

EJERCICIO FISICO Y SALUD

Prof.: Ángela Galarza

CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades previas al entrenamiento y/o competición, preparar a la persona para el esfuerzo que va a realizar posteriormente. Esta actividad debe convertirse en una especie de “rito” en el que no se improvise nada, que aísla ala deportista del mundo exterior permitiendo la concentración del mismo en la actividad que va a realizar.

Podemos definir entonces el calentamiento como **“la puesta en acción del organismo para efectuar un posterior esfuerzo de mayor intensidad, en óptimas condiciones”**.

La realización del calentamiento tiene como ventajas:

- posibilita que el corazón comience a latir mas deprisa enviando por tanto mas sangre a los músculos.
- permite que los pulmones capten mas oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura en los músculos facilitando así sus movimientos.

Por todo lo expuesto anteriormente expuesto podemos señalar dos objetivos básicos del calentamiento:

1. Preparar a la persona física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
2. Evitar el riesgo de lesiones.

CONSEDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACION DEL CALENTAMIENTO

- Siempre debemos comenzar el calentamiento con una carrera continua para preparar al organismo y aumentar la temperatura corporal.
- Hemos de movilizar todas las partes del cuerpo.
- Respirar con normalidad sin forzar la inspiración ni la espiración.
- Seguir el orden lógico de los ejercicios del calentamiento, oxigenación, movilidad articular, potenciación y elasticidad.

Referencia bibliográfica

- RUEDA, FRIAS, QUINTANA, PORTILLA (1997). La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria