

¿Qué es el calentamiento y el estiramiento?

Leandro González Pizarro

Según C.A. Villar: “Es el conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo previamente a la aplicación de cargas más exigentes con el propósito de poner en marcha sus sistemas funcionales y predisponer así para el logro de rendimientos más elevados”.



El Calentamiento

1. El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de una actividad deportiva, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa de lo normal.
2. El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de los músculos y tendones al trabajo.
3. Está demostrado científicamente, que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculo-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el inicio de la actividad.

4. Objetivos del calentamiento

El objetivo primario es elevar la temperatura muscular y tendinosa. Ello determina:



- Una disminución de los periodos de latencia.
- Un aumento de la velocidad de contracción y relajación.
- Mejora la condición de la unidad neuromuscular.
- Disminuye la viscosidad muscular.
- Aumenta el flujo sanguíneo.
- Aumenta el intercambio metabólico.
- Aumenta la actividad enzimática.

Como hacer un correcto calentamiento

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización del calentamiento:

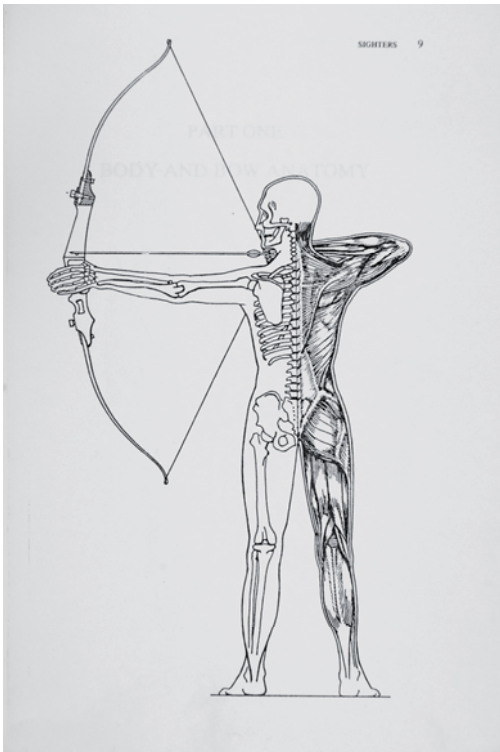
1. La intensidad. Será menor a la actividad a desarrollar y se incrementará progresivamente.
2. La duración. Estará de acuerdo a la intensidad del objetivo, su tiempo oscilará entre 8 y 15 minutos.
3. Los contenidos. Serán los ejercicios de movilización articular y muscular, y los ejercicios de activación cardio-respiratoria

Los estiramientos

Los estiramientos son tensiones mantenidas de los músculos en el sentido contrario a su contracción. Su objetivo es lograr reducir la tensión muscular que se genera con el deporte.

Con este grupo de ejercicios físicos se consigue mantener los músculos flexibles a la vez que los prepara para el movimiento.

Objetivos de los estiramientos



Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.

Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento.

Aumenta la movilidad.

Contribuye a prevenir lesiones musculares.

Facilita la práctica de actividades deportivas.

Ayuda a mantener el grado flexibilidad que tienen los músculos con lo cual no se vuelven más rígidos con el paso del tiempo.

Desarrolla la conciencia corporal, haciendo que conozcamos mejor nuestro cuerpo.

¿Cuándo estirarse?

- Siempre después del calentamiento.
- Siempre al terminar de hacer ejercicio.
- En cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejercicio, antes de ir a la cama, al levantarnos.

¿cómo estirarse?

- La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.
- Poner atención en los músculos que se están estirando.
- Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada persona.

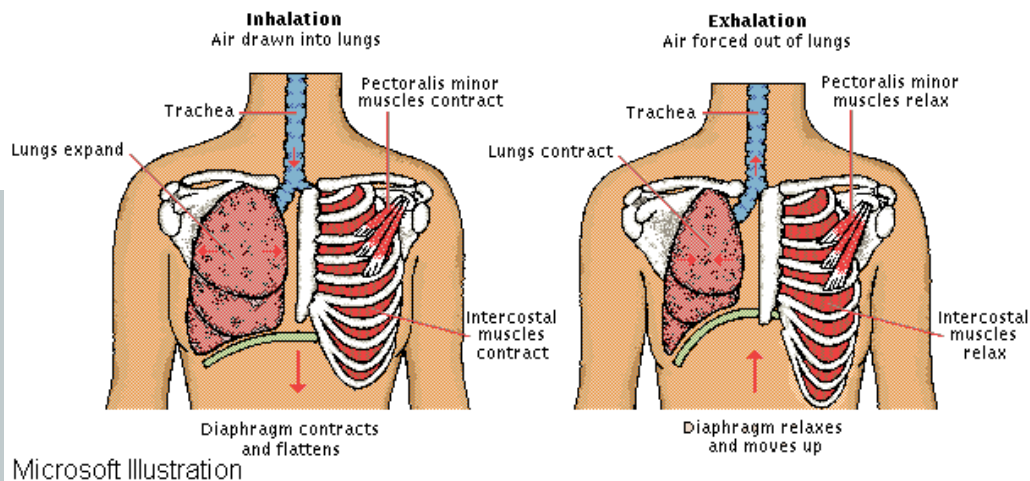
¿cómo no estirarse?

- No hacer rebotes.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.

La respiración

- Debe de ser lenta, rítmica y controlada.

- Si se ésta doblando hacia adelante para estirar un músculo, se espirará mientras se hace este movimiento y después, durante el estiramiento, respiraremos despacio.
- No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.



El reflejo de estiramiento



Los músculos están protegidos por un mecanismo llamado reflejo de estiramiento. Siempre que las fibras musculares se estiran demasiado, bien sea al realizar un movimiento brusco o estirar en exceso, un nervio reflejo responde enviando una señal a los músculos para que se contraigan. Este mecanismo evita que se dañen. Por lo tanto estirar demasiado provoca lo contrario.

Forzar demasiado, tensa los músculos, además de dolor causa daño físico, pues produce un desgarro (solo observable al microscopio), de fibras musculares que a su vez forman un tejido de cicatrización en los músculos y de esta forma gradualmente van perdiendo elasticidad, se vuelven más rígidos y causan dolor.

El dolor

La mayoría de nosotros estamos condicionados por el lema de *“no hay beneficio sin dolor”*, hemos asociado el dolor con la mejoría física y nos enseñaron que *“cuando mas duele más se avanza”*.

Esta afirmación es un disparate. El estiramiento realizado correctamente, nunca es doloroso.

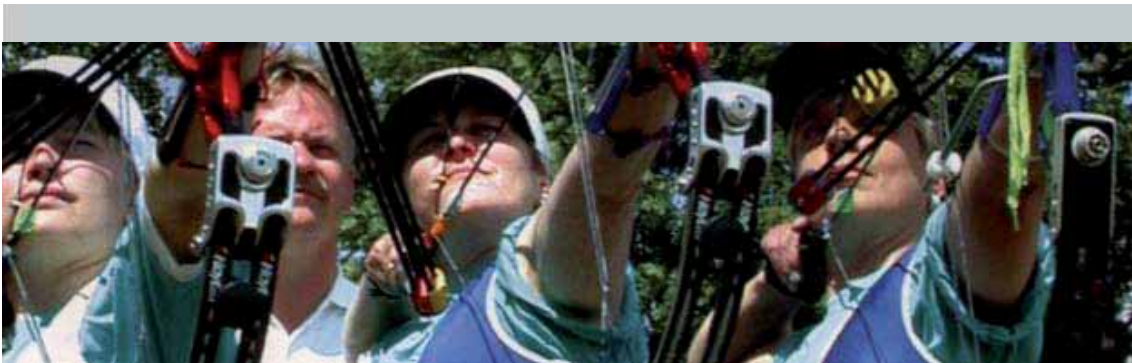
Hay que aprender a prestar atención al cuerpo, pues el dolor es una indicación de que algo *va mal*.

El tiempo

El tiempo dependerá como ya hemos visto de las características individuales de cada uno y de la situación climática.

La flexibilidad aumentara de forma gradual, cuando se practica habitualmente.

El tiempo normalmente por estiramiento es de entre 10 y 30 segundos, en los ejercicios concretos lo veremos más detenidamente.



Calentar y enfriar

Ya hemos visto la necesidad de calentar antes de estirar como forma de activar el organismo previamente.

A la inversa, para enfriar los músculos después del ejercicio, primero debe disminuir la intensidad del esfuerzo y reducir las pulsaciones del corazón hasta una situación de descanso.

Después se han de realizar estiramientos para prevenir posibles dolores y rigideces musculares.

Hasta otro momento

Leandro González Pizarro