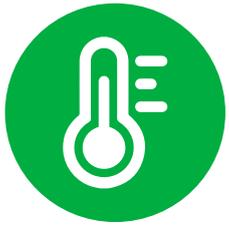




## Calienta (bien) que sales

Fútbol, natación, trail, pádel, atletismo... Sea cual sea tu deporte, hay una tarea fundamental que siempre debes cumplir antes de empezar: darle unos minutos a tu calentamiento. Preparar nuestro cuerpo para el ejercicio que viene tiene múltiples beneficios:



Aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.



Mayor implicación del sistema nervioso



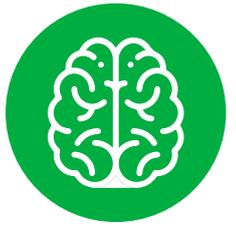
Mejora la lubricación articular.



Incrementa la flexibilidad muscular.



Reduce el riesgo de lesiones.



Nos predispone mentalmente para la actividad.

El calentamiento no es un mero trámite previo a la sesión, sino una preparación seria que va más allá de simples estiramientos. Y más cuando el sedentarismo es un mal extendido en nuestra sociedad. Millones de personas pasan largas jornadas en posturas estáticas. Por eso es recomendable dirigir el calentamiento a áreas problemáticas como los glúteos, la cadera, los hombros y la caja torácica.

### Aspectos imprescindibles de un buen calentamiento

Para que el calentamiento resulte efectivo, debe cumplir con ciertos requisitos fundamentales:

- **De menos a más:** No es necesario realizar numerosos ejercicios, basta con elegir entre 8 y 10 y ejecutarlos a un ritmo que eleve la temperatura corporal gradualmente. Es esencial que la intensidad aumente progresivamente.
- **Incorpora ejercicios de elasticidad:** Además de calentar, es crucial mejorar la movilidad. Un rango limitado de movimiento puede afectar negativamente el desempeño deportivo. Por eso, es recomendable realizar estiramientos progresivos y dinámicos, evitando los estáticos y pasivos, ya que el objetivo es activar el cuerpo, no relajarlo.



- **Considera tu movilidad articular:** Al estirar, es importante tener en cuenta nuestra movilidad articular. Algunas personas requieren más movilidad que otras. Aquellos con buena movilidad pueden enfocarse en estabilizar las articulaciones, mientras que quienes son menos flexibles necesitarán dedicar más tiempo a mejorar la movilidad. En este post ahondamos sobre el calentamiento de las articulaciones.
- **Adapta el calentamiento a tu deporte:** El calentamiento debe estar adaptado tanto a ti como al deporte que vas a practicar. Considera qué partes del cuerpo estarán más activas durante la actividad para prepararlas adecuadamente. No es lo mismo el calentamiento que necesita una manga de pádel que si vamos a jugar a correr media maratón.
- **Mejora tu postura:** El calentamiento no solo activa los músculos, sino que también puede mejorar nuestra postura. Incluir ejercicios de técnica sencilla puede contribuir a esto. Es esencial adoptar una postura correcta desde los primeros movimientos del calentamiento, cuando el sistema nervioso está más receptivo para aprender y asimilar patrones posturales.
- **El tiempo es clave:** Aunque vital, el calentamiento no debe consumir más ni menos tiempo del necesario. Muchos expertos sugieren que entre 5 y 15 minutos son óptimos.

Además de todas estas reflexiones y de los beneficios que hemos enumerado al principio, hay un aspecto fundamental y es que prepararnos así para la actividad puede ayudarnos a disfrutar más y sacar un mayor provecho de nuestro entrenamiento.

Una de las frases más reconocidas de Walt Disney decía *“La clave para iniciar algo es dejar de hablar y ponerse a realizar”*. Además de una excelente reflexión para decenas de ámbitos en la vida, podemos aplicarla al deporte recordando que siempre que empecemos debe ser con un calentamiento.



# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

