

Título: Calentamiento necesario antes de practicar atletismo

El calentamiento antes de comenzar una actividad física es algo necesario, y forma parte de dicha actividad física, ya que se considera imprescindible para llevarla a cabo de una forma segura.

Son muchos los beneficios que se obtienen cuando se realiza un calentamiento adecuado, es decir, con solo dedicar unos 15 minutos, la salud en general se verá mejorada de manera notable, así como el deporte que se realice después, que también mejorará en rendimiento físico.

La base del calentamiento es entrar en calor, con el principal objetivo de mejorar el rendimiento físico y de potenciar los resultados de cualquier competición.

LA BASE FISICA DEL CALENTAMIENTO

Al iniciar los ejercicios de calentamiento se activan la actina y la miosina que son las sustancias responsables de la contracción muscular, de manera que al empezar la actividad física posterior, los músculos ya se encuentran preparados para afrontar cualquier tipo de deporte.

Por otro lado, también se activarán el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, de forma que existirá un aumento real en la oxigenación de los músculos, y esto hará que se responda a la actividad física que se le proponga al cuerpo de una forma satisfactoria.

Por último, la mejora de la coordinación muscular también va a ser notable, haciendo que el rango de movimiento de los músculos sea más amplia, y que los músculos generen aún más fuerza para desarrollar todo el ejercicio de entrenamiento posterior al calentamiento.

COMO DEBE SER EL CALENTAMIENTO

Los ejercicios de calentamiento deben ser de intensidad progresiva, y deben predominar ejercicios aeróbicos cortos, es decir, que se trate de movimientos que produzcan poco lactato, para evitar en la medida de lo posible la aparición de agujetas.

También es importante focalizar el calentamiento, y de esa forma, lo suyo sería individualizar los ejercicios que se hagan, enfocándolos a la zona corporal en la que se va a centralizar el posterior entrenamiento.

La forma ideal es realizar ejercicios de fácil ejecución y que sean conocidos por el atleta, de forma que la implicación cognitiva del calentamiento sea mínima, y de esa forma centrar el pensamiento en entrenar. También así, se evita la fatiga tanto mental como física, aspecto éste que se considera fundamental a la hora de comenzar un entrenamiento físico en cualquier disciplina del atletismo.

TIPOS DE CALENTAMIENTO

No existe una forma única de calentamiento, cada atleta adoptará la que mejor se adapte a sus necesidades, y al estado físico para el que se esté preparando cada uno.

En primer lugar, se puede realizar un calentamiento general que incluye ejercicios generales y adaptados a cualquier tipo de entrenamiento, estos ejercicios aumentan la movilidad de las articulaciones y el metabolismo muscular, aparte de contribuir a mejorar la capacidad respiratorio y cardiovascular, por eso deben ser ejercicios dinámicos sin llegar a fatiga muscular.

El calentamiento específico es aquel que a través de sus ejercicios mejoran la resistencia muscular y la coordinación entre los músculos, son movimientos similares a los que se podrían realizar en la sesión de entrenamiento posteriori, pero algo más suaves, cuidando que la intensidad no fatigue ningún músculo implicado.

Por último, cualquier tipo de estiramiento y movimiento que implique las articulaciones, va a hacer que se disminuya el riesgo de lesión durante el entrenamiento, es una forma eficaz de disminuir la viscosidad intramuscular, y por supuesto, aumenta el rango de movimiento muscular, de forma que se podrá hacer frente a un entrenamiento de calidad y con resultados espectaculares.

En definitiva, se trata de conservar en forma al cuerpo a la hora de realizar atletismo, y que en casos de lesión, se pueda contar con los servicios de fisioterapia de [Fisioalmat](#) en Madrid.