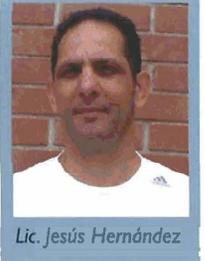


EL CALENTAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA



Lic. Jesús Hernández

El Calentamiento se define como una serie de ejercicios físicos de intensidad media que se realizan antes de la actividad principal o cualquier tipo de ejercicio preliminar a la ejecución.

El Calentamiento en sentido general debe ir encaminado a lograr un aumento relativo de las funciones orgánicas, entre ellas el aumento de la temperatura, todo esto para ir rompiendo la inercia del reposo relativo. De esta forma el calentamiento para lograr los efectos deseados debe ser lo suficientemente generoso, sin embargo, no puede ser excesivo para no provocar un gasto energético innecesario y no llegar a la fatiga, por lo que debe evitarse los esfuerzos máximos durante el calentamiento. Se recomienda que el calentamiento comience de 10 a 15 minutos antes de la ejecución, Un trabajo mínimo nos eleva la temperatura adecuada.

El calentamiento también responde al tipo de actividad física que se vaya a realizar y al clima.

Por ejemplo en el caso específico de los practicantes del deporte Golf le recomiendo en esta oportunidad cuatro ejercicios que le van a ayudar en su preparación previa a su entrenamiento técnico táctico.

Ejercicio

1. En este ejercicio estamos calentando los músculos y articulaciones de la cadera y la rodillas, además hay un giro del las articulaciones del tobillo, hombros y cuello.



2. En este ejercicio se esta calentando con mas énfasis el brazo izquierdo ya que este se desplaza completamente de un lado al otro utilizando el palo del Golf.



3. Este ejercicio lo que pretende es fortalecer las articulaciones del hombro, codo y muñeca.



4. En este ejercicio su énfasis esta en el brazo derecho. Los ejercicios anteriores pueden realizarse a través del método de las repeticiones que pueden oscilar entre 20 a 30 repeticiones cada ejercicio.



*Modelo: Daniela de la Cruz

Lic. Jesús Hernández Romero
Maestría en Entrenamiento Deportivo en Cuba
Entrenador Personal
Teléfono 58045773
jesuscorreo2001@yahoo.es