



## Recursos y materiales de apoyo

### Lectura. Estrategias de calentamiento

Una rutina necesaria antes de realizar cualquier actividad física es el calentamiento, es decir, la práctica de ejercicios y movimientos de intensidad leve que sirven para preparar y adaptar al cuerpo a lo que posteriormente será un esfuerzo físico más demandante.

El calentamiento se realiza tanto antes de practicar nuestra rutina de ejercicios como de manera posterior a ellos

Al realizar ejercicios de calentamiento antes de una actividad demandante se previenen lesiones dolorosas o incluso graves: torceduras, desgarramiento o esguinces. La imagen siguiente describe los ejercicios recomendados:

- **Ejercicios de movilidad articular:** Se subdividen en tres categorías, movilidad articular activa estática, movilidad articular activa asistida y movilidad articular pasiva. Los dos últimos requieren el apoyo de una persona u objeto externo. Se concentran los ejercicios en las zonas con más riesgo de sufrir lesiones: caderas, cuello, hombros, tronco, pies, tobillos y rodillas.
- **Ejercicio de calentamiento cardiovascular:** Elevan gradualmente las pulsaciones del sistema cardiovascular para realizar ejercicios de mayor intensidad.
- **Estiramiento suave:** Requieren una intensidad baja y sostenida, Preparan músculos, ligamentos y tejidos conectivos.
- **Ejercicios de baja intensidad:** Imitan los ejercicios que se realizarán en el entrenamiento formal, preparan el aparato neuromuscular.

Una vez concluido el ejercicio físico es también recomendable realizar ejercicios de calentamiento para fortalecer y reducir la intensidad de los efectos, favoreciendo su recuperación y la recuperación sanguínea, tanto en las articulaciones como los músculos.