

EL CALENTAMIENTO

QUÉ ES

Es la preparación que se lleva a cabo antes de la práctica de actividad física para realizarla en las mejores condiciones.

OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CALENTAMIENTO

- Mejorar el rendimiento de la actividad física que vamos a realizar.
- Disminuir el riesgo de sufrir algún tipo de lesión.

QUE EFECTOS PROVOCA EN EL ORGANISMO

- Aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria con el objetivo de llevar más oxígeno y nutrientes a los músculos.
- Incrementar la temperatura corporal para que la musculatura se mueva con mayor facilidad.

PAUTAS PARA SU REALIZACIÓN

- Realizar primero un calentamiento de las principales articulaciones en orden (cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos).
- Deber ser suave y progresivo.
- Debe tener una duración mínima de 5 minutos.
- Intentaremos movilizar la mayor parte de los grupos musculares y articulaciones posibles.
- No debe pasar excesivo tiempo entre el calentamiento y la actividad física que vamos a realizar.

LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es un estado que permite hacer un trabajo diario con energía, eficacia y sin notar cansancio. Una buena condición física permite gozar de salud además de prevenir muchas enfermedades y lesiones.

La condición física es la suma de cada una de los componentes/cualidades que la conforman. Estas son las siguientes:

CUALIDADES FÍSICAS: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

RESISTENCIA

Cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo (jugar, practicar deporte, trabajar...) durante el mayor tiempo posible.

Podemos distinguir dos tipos de resistencia:

Resistencia Anaeróbica: la actividad realizada es tan intensa que el oxígeno que aporta nuestro organismo es insuficiente y es necesario recurrir a otras vías energéticas. Son esfuerzos de elevada intensidad y corta duración (p.ej: atletismo 50m.).

Resistencia Aeróbica: la actividad realizada permite un aporte energético (oxígeno) a nuestro organismo. Son esfuerzos suaves y moderados así como prolongados en el tiempo (p.ej: atletismo 10.000m.).

FUERZA

Es la cualidad física que nos permite crear una tensión muscular con el fin de vencer una oposición o una sobrecarga (levantar objetos, empujar, retorcer...). Podemos distinguir tres tipos de fuerza:

Fuerza Máxima: tensión que deben crear nuestros músculos para superar una sobrecarga muy grande. (p. ej: halterofilia)

Fuerza Explosiva (potencia): cuando superamos una sobrecarga pequeña (incluso nuestro propio peso corporal) aplicando una velocidad de movimiento elevada (p. ej: lanzamiento de un penalti).

Fuerza Resistencia: es la capacidad de crear tensión para superar un trabajo durante un tiempo prolongado (p. ej: ciclismo, remo, caminar...)

VELOCIDAD

Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible. Diferenciamos los siguientes tipos:

Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento a un estímulo (auditivo, táctil, oloroso, visual...)

Velocidad gestual: capacidad de realizar un ademán lo más rápido posible.

FLEXIBILIDAD

Es la cualidad que permite llevar a cabo movimientos en toda su amplitud con una o varias articulaciones del cuerpo. Implica dos aspectos uno, la amplitud de la articulación y, el otro, la elasticidad de los músculos (capacidad que tiene una musculatura de estirarse y recuperar la longitud inicial)

COORDINACIÓN

Cualidad que consiste en llevar a cabo varios movimientos simultáneamente de forma organizada y consciente.

EQUILIBRIO

Capacidad que consiste en la adaptación constante de nuestro cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, frente a la gravedad ó a otras externas, por medio de tensiones musculares.

1. ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL.

1.1 Estructura General

Tomada en conjunto, la columna vertebral es rectilínea vista de frente o de espaldas.

Sin embargo, si realizamos una vista lateral

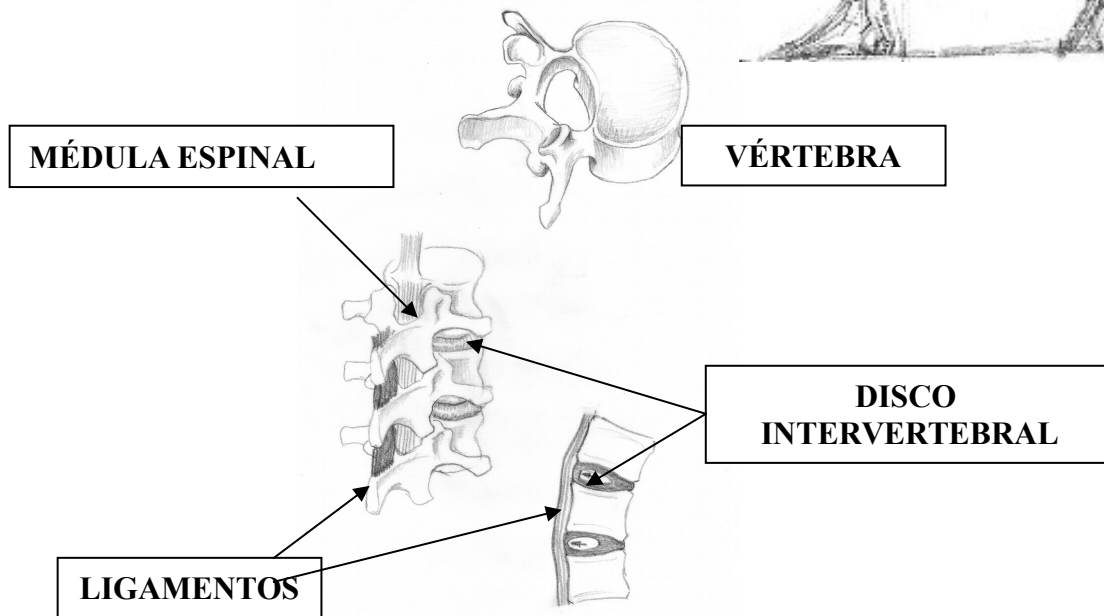
Comprobaremos que presenta:

1. LA CURVATURA SACRA: 5 vértebras +(COXIS: 4 vért.)
2. LA LORDOSIS LUMBAR: 5 vértebras.
3. LA CIFOSIS DORSAL: 12 vértebras.
4. LA LORDOSIS CERVICAL: 7 vértebras.

TOTAL: 33 vértebras.

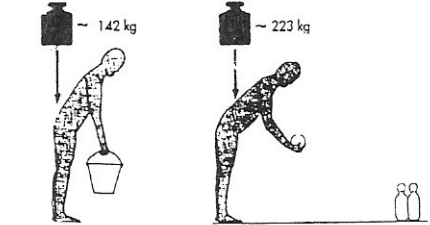
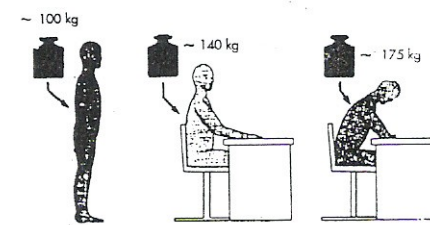
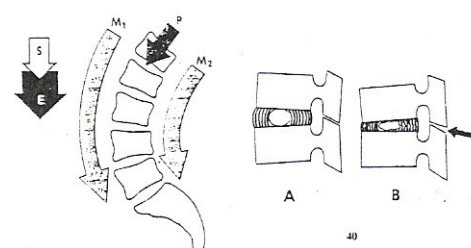
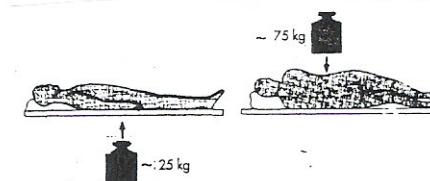
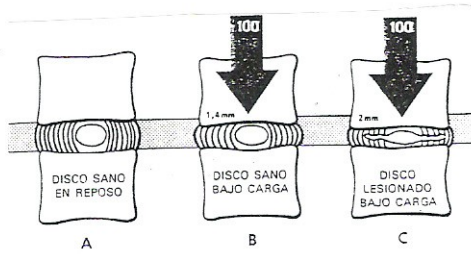
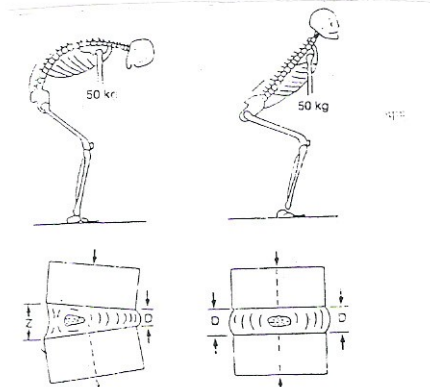
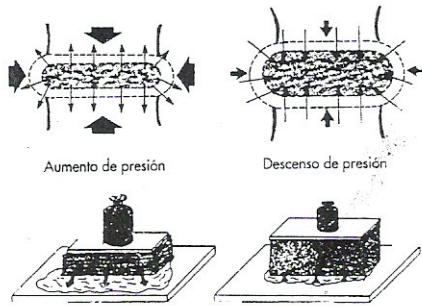


1.2 Componentes

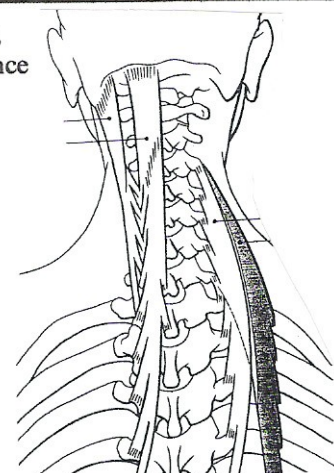


DISCO INTERVERTEBRAL: Estructura que se encuentra entre cada una de la vértebras (en total son 23). Está formada por un núcleo (de sustancia gelatinosa) y un anillo que rodea a dicho núcleo compuesto por fibras. Estas fibras poseen la propiedad de absorber agua e hincharse lo que provoca la separación de las vértebras. Por la mañana el disco posee mayor cantidad de agua que por la noche, ya que por el día las continuas presiones producen pérdida de agua, y por la noche con el reposo, recupera su grosor. La mayoría de las acciones que llevamos a cabo durante el día son dañinas ya que no nos preocupamos de mantener la espalda bien alineada, y el disco está preparado para recibir presiones verticales.

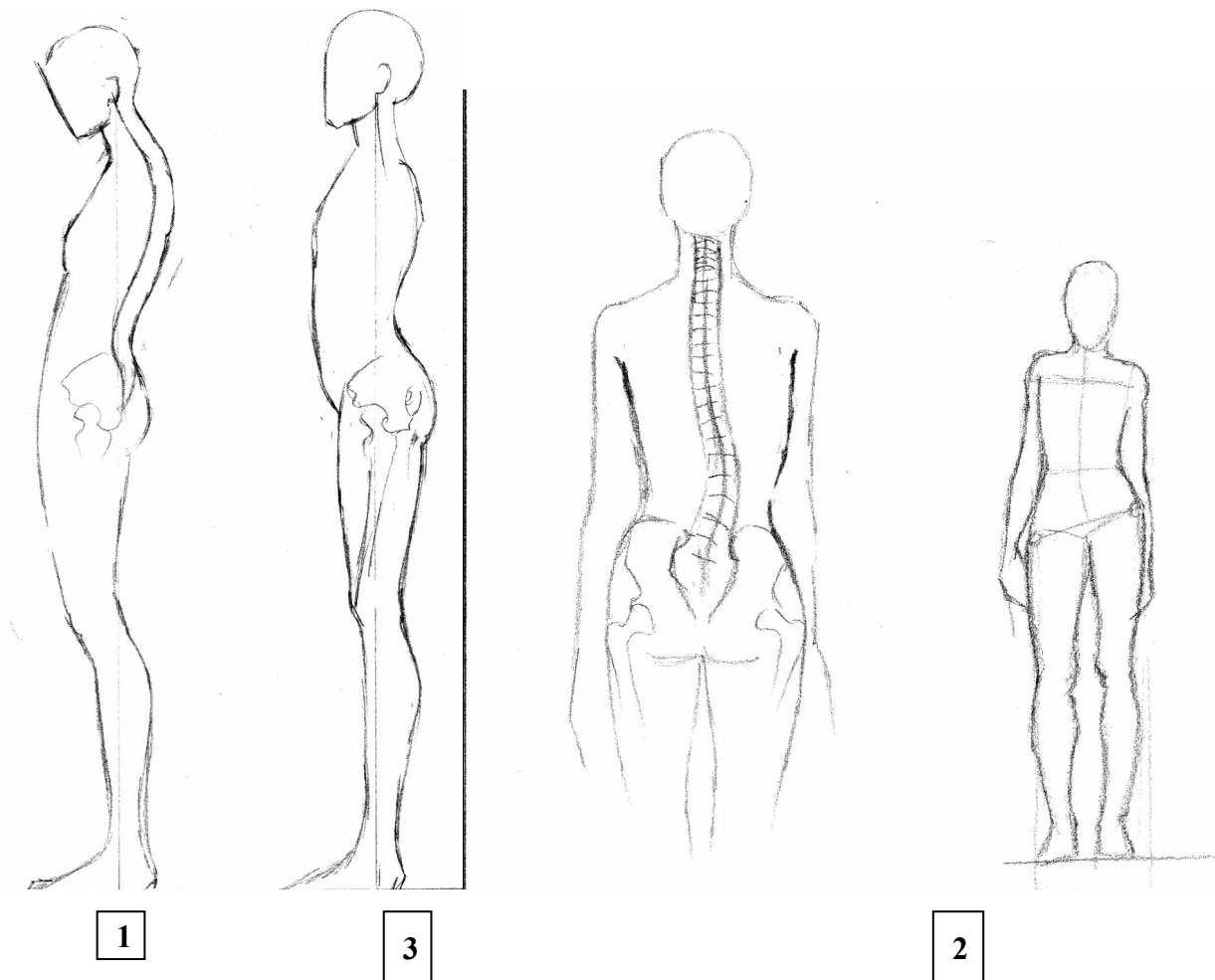
FUNCIONES DEL DISCO: da capacidad de movimiento y capacidad de amortiguar cargas (pesos) a las que sometemos la columna vertebral.



LIGAMENTOS: estructura en forma de hilo grueso, encargada de unir los huesos. Cuando sufrimos un esguince es esta parte la que sufre la lesión.



2. ALTERACIONES POSTURALES DE LA ESPALDA.



1. **HIPERCIFOSIS:** es el aumento de la curvatura de la zona dorsal de la espalda, vulgarmente llamada “chepe”.
2. **ESCOLIOSIS:** es la desviación lateral de la espalda. Se puede desarrollar en la zona cervical, dorsal, lumbar ó en dos zonas al mismo tiempo. Por ejemplo: escoliosis dorsolumbar.
3. **HIPERLORDOSIS:** es la exageración en la curvatura lumbar.
4. **RECTIFICACIÓN:** es la disminución de la curvatura normal de la columna vertebral.

ESTAS ALTERACIONES POSTURALES PUEDEN SER:

ESTRUCTURADAS

La deformidad se ha establecido en la columna de forma constante. Necesita tratamiento para evitar que aumente la desviación.

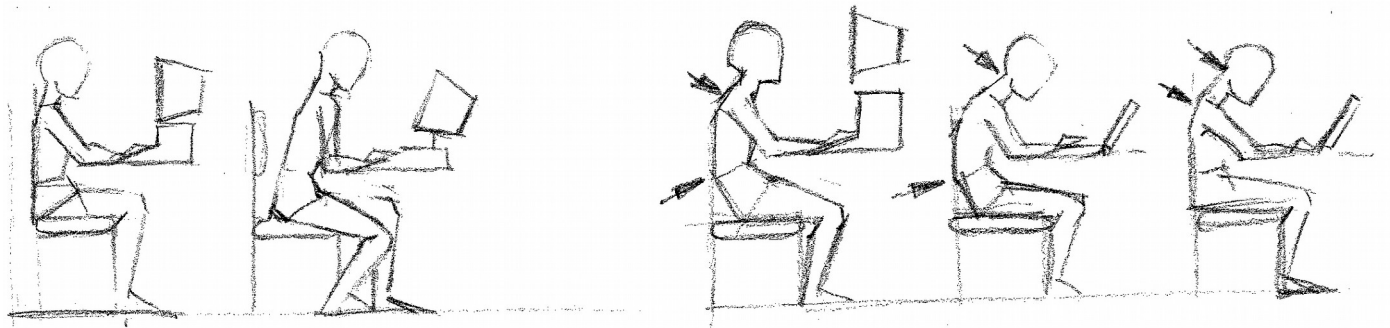
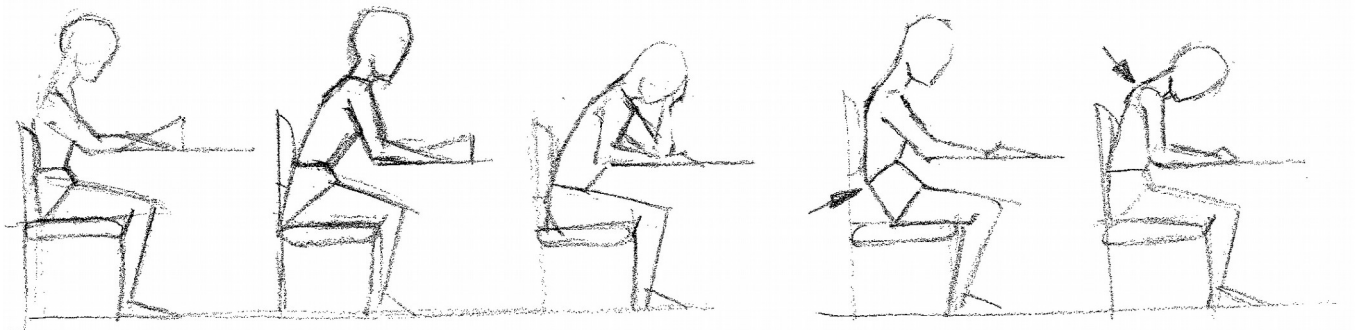
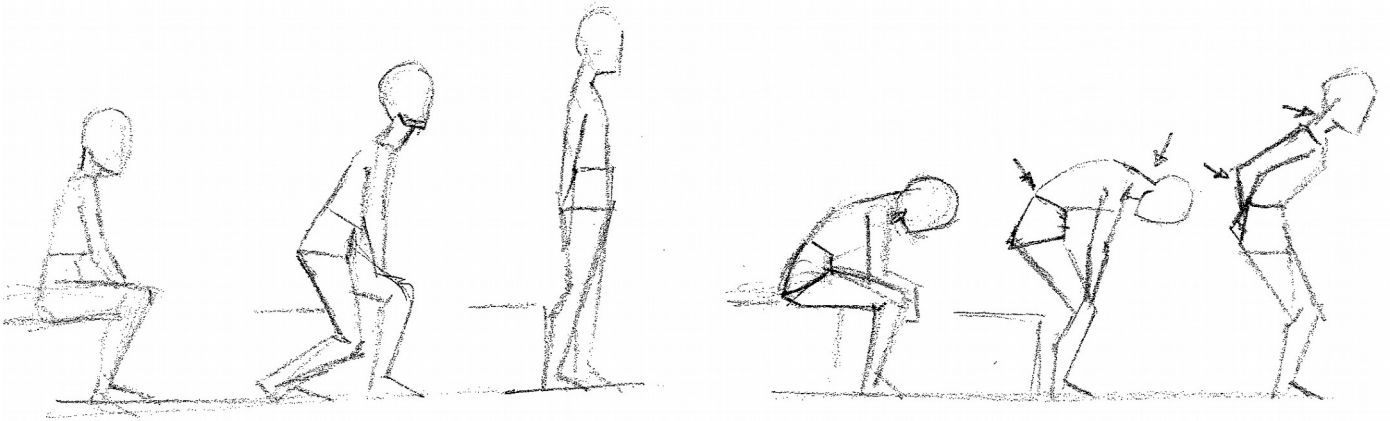
ACTITUDINALES

La deformidad es consecuencia de una mala postura y, **puede ser corregida**, si el individuo adopta las posturas correctas y los cuidados necesarios para la salud de la espalda.

3. HIGIENE POSTURAL.

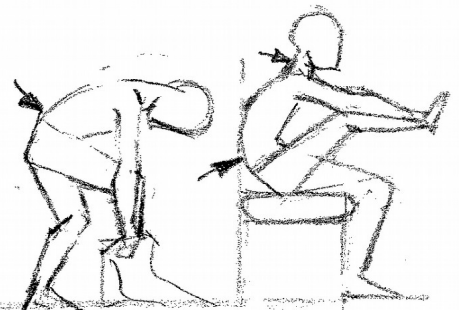
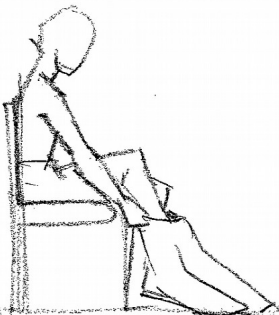
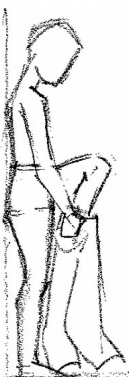
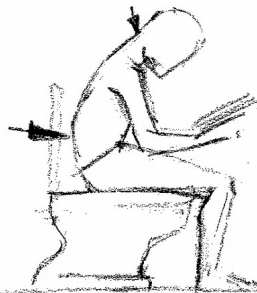
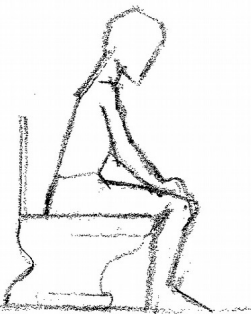
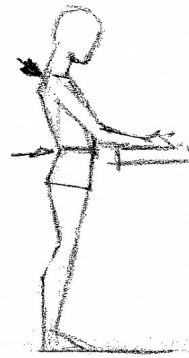
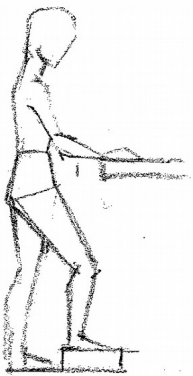
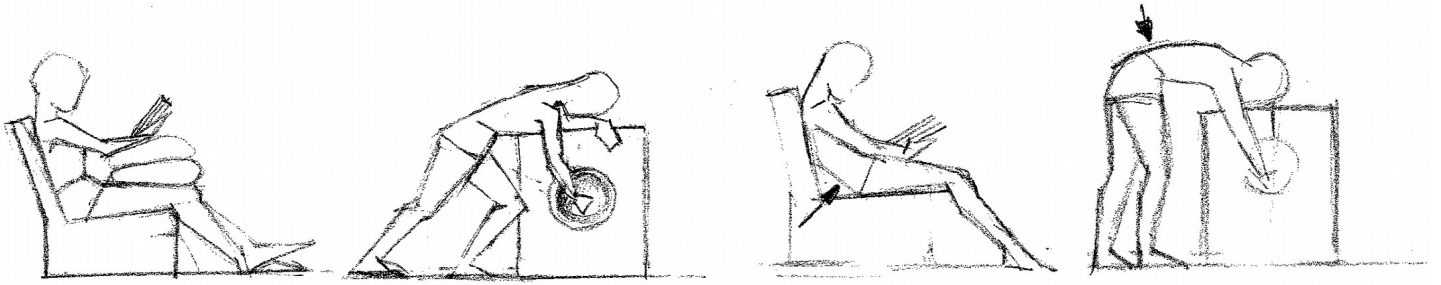
POSTURAS CORRECTAS

POSTURAS INCORRECTAS

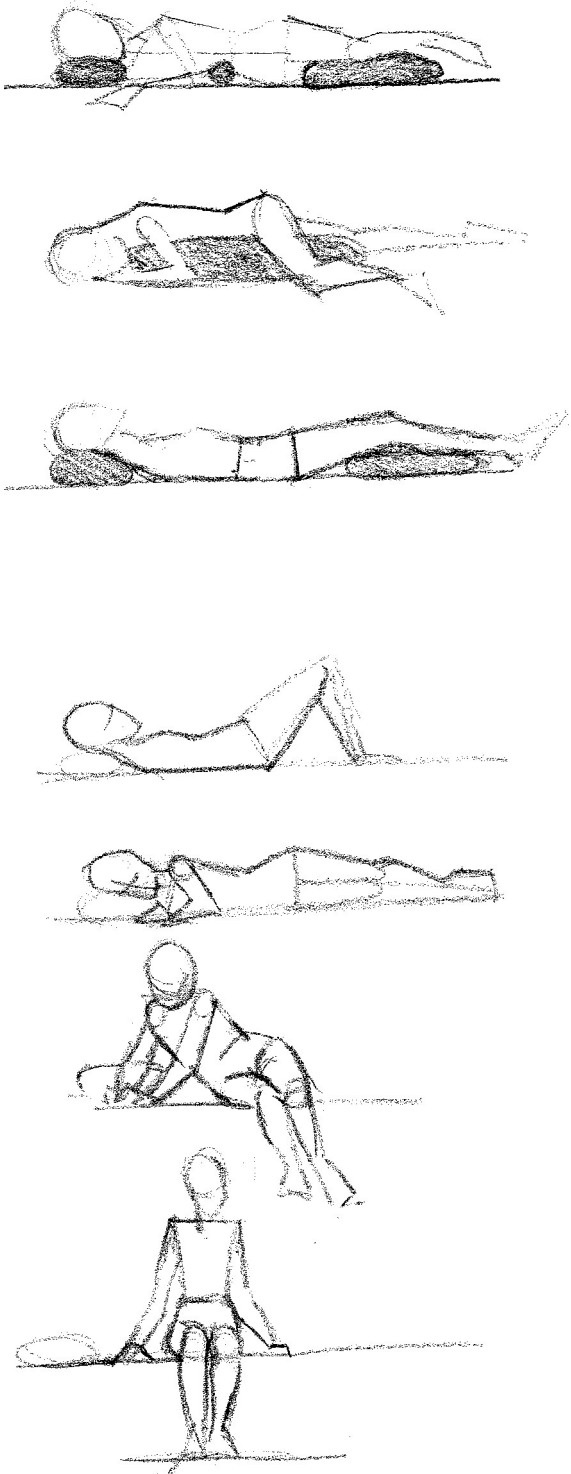


POSTURAS CORRECTAS

POSTURAS INCORRECTAS



POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS

