

# MANUAL DE CALENTAMIENTO DEPORTIVO



DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA

# DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA

## MANUAL DE CALENTAMIENTO DEPORTIVO



### EL DIRECTOR

El presente manual tiene la intención de estandarizar en la Armada del Ecuador el procedimiento del calentamiento, previo a alguna actividad deportiva o entrenamiento físico militar.

Con esta actividad se busca evitar lesiones o malestar durante la actividad física, haciéndola ésta de mayor agrado y contribuyendo a que nuestro personal naval realice mayor cantidad y calidad de actividad física, en beneficio de su propia salud y por ende fortaleciendo nuestra institución.

### **NECESIDAD DEL CALENTAMIENTO**

La práctica demuestra que toda persona antes de realizar cualquier actividad, instintivamente realiza una serie de ejercicios previos que le sitúan en mejor condición fisiológica y psíquica para realizar su actividad. Si favorece la contracción muscular, mejora la coordinación y evita las lesiones, aparte de "poner en marcha" el aparato cardiovascular, se predispone mejor psíquicamente para el esfuerzo.

### **¿POR QUE SE REALIZAR CALENTAMIENTO?**

Si el calentamiento es bien realizado produce en el organismo efectos variados y positivos para aumentar el rendimiento durante la parte principal del entrenamiento:

1. Aumento de la temperatura corporal
2. Aumento de la frecuencia del pulso
3. Aumento de la presión sanguínea.
4. Intensificación de la respiración
5. Distensión de tendones y ligamentos
6. Intensificación de la circulación de la sangre en los capilares
7. Disminuye el peligro de lesiones

# INTRODUCCION

## FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CALENTAMIENTO

### **Duración.**

La duración debe ser personal. Entre 15 y 30 minutos es lo recomendable.

### **Intensidad.**

- En conclusión, la intensidad debe ir de menos a más dentro del calentamiento, para así no provocar fatiga.
- La frecuencia cardiaca media debe ser de 120 pulsaciones / minuto.

### **Ejercicio.**

Los ejercicios de calentamiento, tienen como fin movilizar el mayor número de partes de nuestro cuerpo (músculos y articulaciones). Los ejercicios deben ser conocidos por nosotros y no muy difíciles para no fatigarnos.

### **Pausas.**

- Las pausas no deben ser totales, para no bajar repentinamente la frecuencia cardiaca.
- Una vez acabado el calentamiento sus efectos duran de 5 a 10 minutos.

### **Atuendo deportivo.**

- Ropa deportiva: que nos permita movernos con libertad y que no dificulte la circulación sanguínea en ningún punto. Tiene que proteger el cuerpo en todo momento y no debemos quitárnosla aunque tengamos calor y estemos sudando, ya que una de sus funciones es mantener la temperatura corporal a nivel constante y la piel hidratada, para evitar que se reseque.
- Las zapatillas: se deben de elegir de acuerdo con la forma y características de nuestros pies, ya que no todas las personas los tienen iguales. No olvides que un calzado inadecuado es una de las principales causas de lesiones.

## FORMAS DE CALENTAMIENTO

Puede realizarse desde los miembros inferiores a la cabeza (distal) o desde la cabeza a los miembros inferiores (proximal), tanto en forma individual como colectiva:

1. **Individual:** se realiza de manera personal en donde cada persona asume su propia estructura y su propio contenido de acuerdo a su experiencia. Es recomendable para deportistas de mucho recorrido o personas con bagaje y experiencia motriz.
2. **Colectiva:** se realiza con grupos pequeños o grandes y se dirige de principio a fin. Es recomendable para grupos de jóvenes, personas inexpertas o principiantes en cualquier actividad.

## SECUENCIA DE UN CALENTAMIENTO

1. Estiramiento (1 a 2 minutos)
2. Movimientos Articulares (3 a 5 minutos)
3. Movimientos Cardiopulmonares y Neuro musculares (8 a 12 minutos)
4. Movimientos de Flexibilidad (2 a 3 minutos) al finalizar el entrenamiento.

# ESTIRAMIENTO

## Estiramiento (1 a 2 minutos)

Tales ejercicios estiran músculos, tendones y cubiertas musculares, especialmente aquellos que se empleara en la actividad física. Consisten en movimientos de flexibilidad, primeramente, con rutinas de estiramientos ligeros trabajando grandes grupos musculares.

- Cada estiramiento dura entre 10" y 12" segundos.
- El movimiento se conserva estático.

### 1. Flexión frontal de cuello (músculo esternocleidomastoideo)

Se realiza una flexión de cuello intentando llevar el mentón al pecho. Las manos empujan hacia abajo desde la coronilla. Sentimos tensión en la región de la nuca.



### 2. Flexión lateral de cuello (izquierda y derecha) (músculo esplenio y epiespinales)

Se realiza una inclinación de la cabeza hacia el hombro.



### 3. Estiramiento capsular posterior (izquierda y derecha) (músculo subescapular y posteriores)

Se realiza llevando el brazo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo y tirar suavemente produciendo un estiramiento.



### 4. Estiramiento capsular inferior (izquierda y derecha) (músculo tríceps)

Se realiza manteniendo el brazo encima de la cabeza con el codo flexionado y el brazo hacia al frente, con el otro brazo estire el brazo aún más sobre la cabeza.



### 5. Flexión de cadera piernas juntas (músculo recto del abdomen y oblicuos)

Se realiza una inclinación del pecho hacia los muslos.



# ESTIRAMIENTO

## 6. Flexión de cadera piernas cruzadas (izquierda y derecha) (músculo recto del abdomen y oblicuos)

Se realiza una inclinación del pecho hacia los muslos.



## 7. Flexión de rodilla (izquierda y derecha) (músculo cuádriceps)

Se sujeta la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.



## 8. Extensión de pierna (izquierda y derecha) (músculo isquiotibiales y gemelos)

En posición de pie, separamos ligeramente las piernas y se coge la punta del pie con la pierna contraria ligeramente flexionada.



# MOVIMIENTOS ARTICULARES

## Movimientos Articulares (3 a 5 minutos)

Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud y movilidad de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones, acondicionando los ligamentos y las cápsulas articulares preparándolos para posteriores movimientos de mayor velocidad y en los que se haya de soportar mayor resistencia.

### 1. Movimiento articulación de cuello flexion-extension

Se realiza un movimiento vertical del cuello de adelante hacia atrás.



### 2. Movimiento articulación de cuello rotación lateral (izquierda-derecha)

Se realiza un movimiento horizontal del cuello de izquierda a derecha.



## MOVIMIENTOS ARTICULARES

### 3. Movimiento articulación de cuello rotación circular (izquierda-derecha)

Se realiza un movimiento circular de la cabeza alrededor de un eje vertical.



### 4. Movimiento articulación del hombro frontal y posterior.

Se realiza un movimiento circular de los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.



### 5. Movimiento articulación de muñeca rotación circular (izquierda-derecha)

Se realiza un movimiento circular de las muñecas hacia adelante y luego hacia atrás.



# MOVIMIENTOS ARTICULARES

## 6. Movimiento articulación de cadera rotación circular

Se realiza un movimiento circular de la cadera, en sentido izquierda y luego derecha.



## 7. Movimiento articulación de rodilla flexion-extension

Se realiza un movimiento vertical de las piernas hacia adelante y luego hacia atrás, lubricando la articulación en la rodilla.

## 8. Movimiento articulación de tobillo rotación circular (izquierda-derecha)

Se realiza un movimiento circular del pie, en sentido izquierda y luego derecha.



# MOVIMIENTOS CARDIO PULMONARES

## Movimientos Cardiopulmonares y Neuromusculares (8 a12 minutos)

Estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) incrementando en forma significativa el flujo de sangre a los músculos y preparan los sistemas de energía para trabajar.

Estos ejercicios se los puede realizar en posición estática o durante un trote lento. Dejando un pequeño espacio de tiempo (10-30 segundos) entre cada movimiento.

### 1. Rotación de brazos hacia adelante y atrás



### 2. Cruce de brazos frente al cuerpo



# MOVIMIENTOS CARDIO PULMONARES

## 3. Rotación de cadera



## 4. Inclinación lateral (izquierda-derecha)



## 5. Levantamiento de rodillas hacia el centro del cuerpo semicírculo desde afuera y desde adentro del eje.



# MOVIMIENTOS CARDIO PULMONARES

## 6. Trote en posición de espaldas



## 7. Levantamiento de talones hacia atrás

## 8. Polichinelas (izquierda-derecha)

