

EL CALENTAMIENTO EN CICLISMO

AUTOR: JAVIER VELA RUIZ
PROFESION: FISIOTERAPEUTA
TLF: 686343645

A continuación, hablaremos de una parte muy importante en todos los deportes y que en muchos casos por desconocimiento, por falta de tiempo y en la mayoría de las ocasiones por pereza, se dejan de practicar, dando lugar a las inesperadas lesiones. Hablamos del calentamiento.

Primeramente, empezaremos definiendo que es un calentamiento. El calentamiento consiste en todas aquellas actividades anteriores a la principal, que realizaremos para preparar nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo y lograr así un rendimiento más elevado.

Como objetivo principal se persigue un aumento de la temperatura corporal (sobre todo en invierno) lo que provoca una serie de beneficios:



- Aumenta la disociación de oxígeno de la hemoglobina (sangre) y mioglobina (músculo)
- Aumenta la eficacia de las reacciones químicas metabólicas en el músculo.
- Aumenta la actividad y eficacia de las encimas que regulan el metabolismo.
- Disminuye la viscosidad muscular y mejora la eficacia mecánica de la contracción.
- Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso y la activación nerviosa.
- Aumenta el flujo de sangre de la musculatura activa.
- Previene lesiones musculares y tendinosas.
- Mejora la coordinación intermuscular entre músculos agonistas y antagonistas.

La duración del calentamiento debe de ser de unos 15-30 minutos, dependiendo de la intensidad de la sesión (a mayor intensidad, mayor duración y viceversa) y de la temperatura ambiental (a mayor temperatura, menor duración y viceversa).

El calentamiento debe concluir unos 3-5 minutos antes de empezar la actividad principal.

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

1. Predispone física, psicológica y fisiológicamente al organismo para comenzar una actividad más intensa de lo normal.
2. Evitar lesiones tanto musculares, como articulares.

Para comenzar con el calentamiento, empezaremos con un poco de movilidad articular, comenzando por las articulaciones más distales del cuerpo, para acabar con las más proximales:



TOBILLOS

Realizamos giros de tobillo hacia dentro y hacia fuera con la puntera del pie apoyada en el suelo a modo de pivote.

RODILLAS

Nos colocamos con las rodillas pegadas y semiflexionadas y con las dos manos sobre ellas. Realizamos giros hacia la derecha y hacia la izquierda. También lo podemos realizar abriendo las rodillas y cerrándolas.

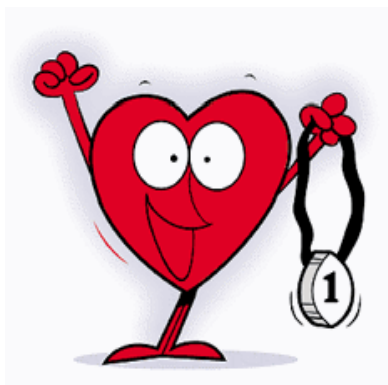
CADERA

Separamos las piernas, y con las manos apoyadas en la cintura, realizamos giros hacia la derecha y hacia la izquierda. También lo podemos realizar con las manos dejadas de caer a lo largo del cuerpo y haciendo inclinaciones laterales hacia ambos lados. Otra forma de realizarlo sería elevando las rodillas alternativamente.

CUELLO

Realizar rotaciones de la cabeza hacia la derecha e izquierda, llevar la cabeza hacia delante y hacia atrás (diciendo “sí”) y hacia los lados (diciendo “no”). Realizar los ejercicios de forma muy lenta para evitar posibles mareos.

Posteriormente a la movilidad articular, seguiremos con un poco de carrera suave(a modo de trote) ya que así prepararemos al corazón para la actividad posterior.



Finalmente, realizamos estiramientos de toda la musculatura. Estos estiramientos se aplicaran también cuando terminemos la actividad. Importante tener en cuenta las siguientes condiciones para realizar los estiramientos de forma correcta:

- Es preferible estirar un músculo que previamente se haya calentado.
- Debemos notar que estamos estirando el músculo, pero sin llegar al dolor.
- Mantener cada estiramiento durante 15 sg.(aprox.)
- Acompañar los estiramientos con la respiración.
- La más importante de todas: NO HACER REVOTES.