



EL CALENTAMIENTO EN LA SALA DE CARDIO



Denominamos calentamiento a esa primera fase de cualquier actividad física que permite poner a punto nuestro organismo para que el esfuerzo sea lo más eficiente y evitar con ello cualquier tipo de lesión.

Siempre que vayamos a empezar cualquier tipo de sesión de entrenamiento, como puede ser el trabajo que se realiza en la sala fitness, es aconsejable hacer unos minutos de calentamiento que consistirá en primer lugar en pedalear preferiblemente a baja intensidad durante 5 o 10 minutos, con el simple objetivo de que la temperatura corporal aumente, como consecuencia de una mayor activación del metabolismo muscular con desprendimiento de energía en forma de calor. Además, la maquinaria neuromuscular mediante este movimiento inicial suavizado se está como engrasando para que posteriormente no tengamos problemas con el ejercicio propiamente dicho.

Para completar este calentamiento general convendría realizar después algún estiramiento antes de afrontar el trabajo que toca en la sesión de entrenamiento.

Es importante realizar los estiramientos cuando la temperatura corporal haya subido, nunca realizarlos al principio y sobre todo en frío por peligro de lesión

Hay que señalar también que el calentamiento debe ser específico para el tipo de actividad que se va a realizar, esto implica varios ámbitos de actuación:

1. Hay no solo que calentar los grupos musculares que van a intervenir en el esfuerzo, sino que además, es importante la biomecánica del trabajo (movimiento) que se debe asemejar a la del ejercicio pero a más baja intensidad (por ejemplo: trotamos para posteriormente correr y no para montar en bicicleta y pedalear). Pero hay alguna excepción, solo si hay algún tipo de dolencia o lesión incipiente es aconsejable calentar en otra máquina diferente para posteriormente pasar a la máquina sobre la que pretendemos hacer el trabajo de la sesión.
2. Desde el punto de vista cardiocirculatorio, es importante realizar una adaptación progresiva de la frecuencia cardíaca para conseguir que el nivel de rendimiento cardíaco sea el más óptimo para el tipo de trabajo que se realiza (es aconsejable subir las pulsaciones mínimo a 110-120 para que el trabajo sea rentable y adecuado).
3. También es muy importante que los sistemas energéticos a nivel muscular comiencen a ponerse en marcha y que tomen la dirección que pretendemos con respecto al tipo de trabajo que vamos a realizar.
4. Después del trabajo de la sesión, es importante una vuelta a la calma, sobre todo desde el punto de vista cardíaco y cuando las intensidades del esfuerzo hayan sido altas. (Es importante continuar 1 ó 5 minutos más de trabajo muy suave pero continuo y en un régimen de pulsaciones bajo (100-110 pulsaciones / minutos). Durante esta fase además de recuperar el pulso, estamos limpiando el organismo de determinados metabolitos producidos durante la fase de esfuerzo más intenso (funciona como un drenaje).

Conviene señalar que además de los efectos descritos de carácter fisiológico el calentamiento tiene un aspecto psicológico importante de cara a la mentalización y concentración en la parte fundamental del trabajo de la sesión.