

## EJERCICIOS Y CALENTAMIENTO: EVITE LESIONES Y MEJORE SU RENDIMIENTO

Hay dos razones para ejercitarse fuera de la práctica deportiva propiamente dicha: para evitar lesiones y para mejorar el rendimiento en el deporte.

### **Estos ejercicios pueden ser de tres tipos:**

- Estiramientos o distensión para ganar elasticidad y flexibilidad.
- Fuerza para adquirir potencia y masa muscular.
- Mantenimiento para lograr más rendimiento.

Los ejercicios que aquí se exponen se pueden practicar como calentamiento antes del deporte, o como complemento para mantenerse en forma.

### **Calentamiento**

Un ejercicio moderado puede no exigir mucho calentamiento previo; a veces basta con unas carreras. En juegos como el badminton y el tenis, un peloteo preliminar calienta los músculos y acelera el ritmo cardíaco. Pero cuanto más fatigoso sea el ejercicio, más tiempo habrá que dedicar al calentamiento. También la edad influye en el tiempo dedicado a los ejercicios: a más edad, más largo debe ser el calentamiento.

### **Entrenamientos**

Si no se ha practicado ningún deporte durante varios años, un calentamiento rápido no será suficiente. Habrá que seguir un hábito de entrenamiento adecuado: un mes de entrenamiento por cada año de inactividad. Esta rutina puede consistir en los ejercicios que aquí se ven junto con un programa sensato de paseos y carreras.

Se aconsejará al sujeto no esforzarse demasiado, o acabará exhausto, agarrotado y desmotivado. Aconseje un programa de paseos de 20 minutos. A los pocos días, incluya trotes cortos, volviendo a andar cuando falte el aliento. Pronto se encontrará el sujeto corriendo más tiempo que andando. Cuando al que se está entrenando le resulte cómodo, puede irse aumentando el tiempo y la distancia a recorrer en cada paseo.

### **Ejercicios complementarios**

Muchos deportes sólo permiten mejorar el rendimiento hasta un cierto punto. Por ejemplo, un nadador puede desarrollar potencia nadando distancias largas, pero el aumento de masa muscular es limitado. Entrenándose con pesas, el nadador puede desarrollar los músculos de brazos, pecho y piernas, y con ello ganar velocidad y eficiencia.

El corredor de velocidad se enfrenta con el problema contrario. Una carrera de 60 metros no desarrolla la potencia ni el débito pulmonar. El velocista sólo puede

aumentar su eficiencia mediante la realización de diversos tipos de entrenamiento aeróbico.