

# La importancia del calentamiento en los días fríos



Cuando las temperaturas bajan, nuestro cuerpo necesita una preparación adicional antes de realizar cualquier actividad física. En los días fríos, un calentamiento adecuado no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también es clave para prevenir lesiones y garantizar una experiencia segura y efectiva durante el ejercicio.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CALENTAR EN DÍAS FRÍOS?



### Aumenta la temperatura corporal:

En climas fríos, nuestros músculos y articulaciones están más rígidos. El calentamiento incrementa el flujo sanguíneo, lo que mejora la elasticidad muscular y la movilidad articular.



### Activa el sistema cardiovascular:

Incrementar gradualmente el ritmo cardíaco ayuda al corazón a adaptarse a las demandas del ejercicio, evitando un esfuerzo repentino.

### Reduce el riesgo de lesiones:

Los tejidos fríos son más propensos a sufrir desgarros y esguinces. Un calentamiento adecuado prepara al cuerpo para los movimientos más intensos.



### Favorece la conexión mente-cuerpo:

El calentamiento también sirve como un espacio mental para concentrarse y prepararse para el entrenamiento.



## COMPONENTES DE UN CALENTAMIENTO EFECTIVO

Un buen calentamiento debe incluir ejercicios progresivos que activen diferentes partes del cuerpo:

- **Movilidad articular:** Movimientos suaves para lubricar las articulaciones y mejorar su rango de movimiento.
- **Activación cardiovascular:** Ejercicios que aumenten gradualmente la frecuencia cardíaca.
- **Activación muscular:** Movimientos que preparen los grupos musculares principales para el esfuerzo.
- **Estiramientos dinámicos:** Ejercicios que combinan movimiento y estiramiento para mejorar la flexibilidad y preparar los músculos.

## Propuesta de sesión de calentamiento genérica

Para que puedas ponerlo en práctica, te dejamos una sesión de calentamiento que solo te llevará 10-15 minutos y te ayudará a ponerte a punto para comenzar la práctica deportiva.



### Movilidad articular (3-4 minutos)

- **Círculos de cuello:** Gira suavemente la cabeza hacia los lados y realiza círculos lentos.
- **Rotaciones de hombros:** Realiza círculos amplios hacia adelante y hacia atrás.
- **Rotación de cadera:** Coloca las manos en la cintura y haz movimientos circulares con la cadera.
- **Flexión y extensión de rodillas:** Realiza pequeñas sentadillas controladas.



### Activación cardiovascular (4-5 minutos)

- **Marcha en el lugar:** Eleva las rodillas al nivel de la cadera mientras balanceas los brazos.
- **Saltos suaves:** Haz saltos pequeños sin impacto excesivo para calentar el cuerpo.
- **Skipping bajo:** Corre en el lugar levantando ligeramente las rodillas.
- **Talones al glúteo:** Corre en el lugar llevando los talones hacia los glúteos.



### Activación muscular (3-4 minutos)

- **Puentes de glúteos:** Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y eleva la pelvis, apretando los glúteos al hacerlo.
- **Plancha con toque de hombro:** En posición de plancha, toca alternadamente cada hombro con la mano contraria.
- **Zancadas estáticas:** Da un paso hacia adelante y flexiona ambas rodillas, manteniendo la espalda recta.



### Estiramientos dinámicos (3 minutos)

- **Balanceo de piernas:** Sostén una pared y balancea una pierna hacia adelante y atrás.
- **Círculos con los brazos:** Gira ambos brazos de manera amplia hacia adelante y hacia atrás.
- **Estiramiento lateral:** Inclínate hacia un lado con un brazo por encima de la cabeza, alternando lados.

En los días fríos, un calentamiento adecuado es esencial para garantizar una sesión de entrenamiento segura y efectiva. No importa si entrenas en casa, en el gimnasio o al aire libre, dedicar estos 10-15 minutos iniciales a preparar tu cuerpo marcará una gran diferencia en tu rendimiento y bienestar general. La próxima vez que el frío amenace con desanimarte, recuerda que un buen calentamiento puede ser todo lo que necesitas para entrar en calor y mantenerte activo.

