

## El calentamiento reduce las lesiones deportivas

Muchas lesiones son impredecibles, pero algunas se podrían evitar con un calentamiento adecuado. Este principio resulta fundamental en cualquier actividad deportiva, ya que prepara el cuerpo (músculos, tendones, articulaciones y aparato circulatorio) antes de entrar en una dinámica de esfuerzo, hasta el punto de hacerlo incluso más llevadero y beneficioso. El calentamiento debe durar alrededor de quince minutos.

Recuerde tres cuestiones: Practique deporte de forma regular. Mejorará su salud general y su forma física y psicológica. Hay deportes adecuados para todas las edades. Comience el calentamiento sin movimientos bruscos. Poco a poco, ganará en flexibilidad.

Trote suavemente durante unos tres minutos para conseguir el tono muscular adecuado.

### Ejercicios de calentamiento

- **Respiración abdominal:** inspire profundamente y después espire lentamente. Repita diez veces.
- **Giro de cabeza:** hacia los lados, lentamente. Tres giros completos.
- **Elevación de hombros:** lleve los hombros hacia la cabeza en dirección a las orejas e inspire; después, deje caer los hombros suavemente y espire. Cinco veces.
- **Flexión y extensión de piernas:** levante una rodilla hacia el pecho tan cerca como pueda. Baje esa pierna y suba la otra. Tres veces con cada pierna.
- **Giro lateral de rodillas:** tumbado de espaldas con las rodillas flexionadas y los brazos estirados hacia los lados y las palmas boca abajo, gire ambas rodillas hacia un lado al mismo tiempo que mueve la cabeza hacia el lado opuesto. Repita tres veces.
- **Curvatura de la espalda:** dese la vuelta y apóyese sobre las manos y las rodillas, curve la espalda hundiendo la cabeza hasta tocar el pecho con la barbilla, y enderécese levantando la cabeza. Tres veces.
- **Flexión de brazos:** tumbado boca abajo y apoyado sobre manos y pies, en plancha, baje hasta tocar el suelo con el pecho antes de elevarse de nuevo. Realice tres series de cinco, diez y quince repeticiones cada una con intervalos de descanso.
- **Extensión de piernas:** de espaldas y con las rodillas flexionadas deje que una pierna resbale hacia delante, extienda el pie y eleve la pierna estirada sin doblar la rodilla. Baje lentamente. Tres veces con cada pierna.
- **Flexión de tronco, sentado:** con las piernas separadas en forma de uve, junte las manos y dóblese por la cintura intentando coger las puntas de los pies. Mantenga la tensión y vuelva a la posición inicial. No menos de cinco veces.
- Flexión del tronco, de pie: con las manos en la cadera, inclínese lentamente hacia delante. Después, dóblese hacia atrás. Tres veces.
- **Posición del arado:** tiéndase de espaldas boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados con las palmas boca abajo. Levante las piernas, llevándolas hacia atrás y doblando la espalda, como si quisiera colocar los pies detrás de la cabeza hasta que toquen el suelo. Si no llega, no fuerce, y mantenga esa postura durante unos segundos.
- **Flexión de tronco con extensión de piernas:** de pie, extienda una pierna y apoye el pie sobre una mesa. Doble la cintura hacia delante intentando coger el pie con ambas manos, pero sin forzar. Cuando llegue a coger el pie, tire de los dedos suavemente hacia atrás. Mantenga la tensión unos segundos en cada pierna.
- **Empiece a trotar suavemente:** Primero con el talón, y nunca con las puntas de los pies. Mantenga las manos por encima de la cintura con los codos flexionados, un poco hacia fuera sin apretar los puños, vaya relajado, suelto, y poco a poco irá cogiendo estilo.
- Ya puede hacer el deporte que más le guste. Elija una actividad con la que disfrutar, de modo que su práctica no se convierta en un calvario o en motivo de estrés.