

Tema 1.El Calentamiento /FC / IMC.

1. El Calentamiento.

1.1-OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

- 1.-El objetivo principal del calentamiento, es que evita y previene las lesiones.
- 2.-Como segundo objetivo, está el de preparar al cuerpo para la actividad que viene luego.

1.2-FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL CALENTAMIENTO.

- Duración: Entre 10-15 minutos.
- Progresión e Intensidad: Se comienza de forma lenta, para ir aumentando progresivamente, siempre progresivo, de menos a más.
- Pausa: No deben existir pausas, puesto que caería el nivel de pulsaciones.

1.3.-PARTES DEL CALENTAMIENTO.

-A: Ejercicios de movilidad articular. Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (Flexión, extensión, rotación, etc.)Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.

-B: Ejercicios de estiramiento. Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para que sirva, se tiene que mantenerla postura como mínimo entre 8-10 seg.

-Ejercicios Dinámicos: Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte, son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc..

- Calentamiento Específico. Al final, se hacen ejercicios de calentamiento específico al deporte o actividad que vayamos a realizar. También en esta parte se realizan ejercicios técnicos del deporte.

2.-FRECUENCIA CARDIACA (FC).

Son el número de pulsaciones de tu corazón en 1 min. Puedes tomártela en los siguientes puntos de tu cuerpo:

- **Arteria radial:** en la parte externa de tu muñeca.
- **Arteria Carótida:** a ambos lados de tu cuello.
- **Directamente sobre el corazón.** Sobre todo en condiciones de esfuerzo.

No es necesario que contabilices un minuto completo cuando te tomes las pulsaciones. Puedes hacerlo en fracciones de 6, 10 ó 15 segundos y multiplicar el resultado por 10, 6 ó 4 respectivamente. Lo único que hay

que tener en cuenta es que cuanto menor sea el tiempo, más el margen de error que existe.

- **FC MÁXIMA.** Sería el mayor número de veces que nuestro corazón es capaz de contraerse en un intervalo de tiempo. Para llegar a este valor es necesita esfuerzos máximos.

✓ Para mujeres: $226 - \text{su edad} = \text{FC max.}$

✓ Para hombres: $220 - \text{su edad} = \text{FC max.}$

3.-INDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

El índice de masa corporal (**IMC**) es una medida entre el peso y la talla de una persona. Es un índice que mide la adiposidad u obesidad, pues se relaciona directamente con el porcentaje de grasa corporal (excepto en personas con una gran cantidad de masa magra, como deportistas).

$$\text{IMC} = \text{PESO} / \text{TALLA}^2 \text{ (Kg/m}^2\text{)}$$

Clasificación	Valores principales
Delgadez severa	16,0-17
Infrapeso	17-18,0
Normal	18,0 - 25
Sobrepeso	25-30
Obeso tipo I	30-35
Obeso tipo II	35-40
Obeso tipo III (Mórbida)	Más de 40