

LA PREPARACIÓN Y LA RECUPERACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es por todo el mundo admitido que las sesiones de actividad física, deben comenzar con una serie de ejercicios que preparen a nuestro organismo para las mismas. Es lo que coloquialmente conocemos como “calentamiento” o fase de preparación al ejercicio.

Igualmente al finalizar nuestro entrenamiento deberíamos cuidar a través de una serie de rutinas, el tránsito de nuestro cuerpo a una situación más relajada denominada habitualmente como “vuelta a la calma” o fase de recuperación.

Sin embargo aunque han quedado sobradamente demostrados los beneficios de ambas actividades, en muchas ocasiones bien por falta de tiempo, bien por no concederles la importancia que realmente tienen, omitimos estos trabajos, lo que a la larga puede resultar perjudicial para nuestra salud.

En este primer documento, os proponemos unas sencillas indicaciones tanto para el proceso de entrada en calor como para la recuperación. En ellos vais o observar ejercicios encaminados tanto a incrementar la movilidad articular como consejos para estirar. No hemos incluido la fase de adaptación cardiorespiratoria que abordaremos más adelante, aunque en todo caso esta cuestión siempre debe realizarse de manera muy progresiva.

El orden que os proponemos para la entrada en calor comenzará con ejercicios de movilidad articular para continuar con la adaptación cardiorespiratoria (caminar o trotar suavemente) y finalizar con unos suaves estiramientos.

Esperamos que estas propuestas, puedan servir de ayuda a la hora de programar vuestras actividades.