



CLUB NATACIÓN FERROL – ELINCO
R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo
15406 (Ferrol)
Tel./Fax.: 981 32 47 12
Correo: info@natacionferrol.com
Páx. Web: www.natacionferrol.com



O QUECEMENTO

QUE É O QUECEMENTO?

Antes de comezar a práctica de exercizos ou deportes, unha correcta entrada en calor permitirá render máis, ter un menor risco de lesións e fundamentalmente dispor do máximo de enerxía para gozar plenamente da actividade.

O quecemento é o proceso activo que se realiza previo á execución de exercizos físicos, que prepara ao individuo física, fisiolóxica e psicolóxicamente para unha actividade máis intensa que a normal.

O obxectivo do quecemento é ingresar de forma progresiva ao nivel da actividade desexada, logrando unha adaptación do corazón, circulación e respiración, así como dos músculos e tendóns, ao traballo.

Existe un concepto amplamente demostrado cientificamente, que o quecemento muscular previo, mellora o rendemento físico e diminúe o risco de lesións músculo-tendinosas, ao mellorar as condicións de funcionalidade no momento de inicio da actividade.

Mais no só se debe quentar ao inicio da práctica deportiva, tamén se debe quentar ao finalizar o exercicio, é o que se denomina como *volta á calma*. Se se detén a actividade de improviso o corpo se colapsa, os músculos contráense e o sangue empábase nas veas, o que pode producir atordamento ou dores de peito, maniotas, rixidez e perda de flexibilidade máis adiante. O quecemento posterior á sesión deportiva ralentiza o sangue até que flúe con normalidade.

POR QUE FACER O QUECEMENTO?

O obxectivo primario do quecemento é elevar a temperatura local muscular e tendinosa, o que determina:

- 🏊 Prepara o corpo para o traballo que lle espera.
- 🏊 Pon en funcionamento o sistema cardiovascular de forma eficiente.
- 🏊 Aumenta o fluxo de líquido sinovial nas articulacións facéndoas máis flexíbeis.
- 🏊 Aumenta a velocidade de contracción e relaxación.
- 🏊 Mellora a condición na unidade neuromuscular.
- 🏊 Diminuír a viscosidade muscular.
- 🏊 Aumentar o fluxo sanguíneo local.
- 🏊 Aumentar o intercambio metabólico.
- 🏊 Aumentar a actividade encimática.



CLUB NATACIÓN FERROL – ELINCO

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo

15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: info@natacionferrol.com

Páx. Web: www.natacionferrol.com



COMO QUENTAR?

Moitos nadadores/as quentan na auga, comezando a nadar lentamente durante varias voltas. Sen embargo, para aquelas persoas que non están acostumadas a un adestramento regular ou persoas de idade, lles pode resultar incómoda a temperatura do auga se está fría, polo que se tende a esprintar durante os primeiros longos. Neste caso, é mellor realizar un quecemento en seco como un paseo rápido, un pouco de footing ou calquera outra cousa que lle aumente a temperatura corporal e active o teu metabolismo.

Unha boa regra xeral é que o teu quecemento en seco debería deixarte moderadamente suado. Entón, debes meterte na auga inmediatamente, antes de que te enfrees e realizar uns longos suaves con exercicios de perfeccionamento de estilo.

Tres son os elementos que debemos considerar para a realización da mesma: intensidade, duración e contidos. A intensidade será menor á actividade que se desenvolverá e se incrementará progresivamente até alcanzar o nivel de esforzo da actividade central da sesión.

A duración estará de acordo á intensidade obxectivo, sendo entre 8 e 15 minutos; considerando que a máis intensidade da actividade central, maior será a duración do quecemento. As pulsacións non deberán superar o 40-50% con respecto ao seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a túa idade).

O noso corazón non ten capacidade para duplicar o seu ritmo en forma instantánea, se precisa polo tanto, dun período variable de tempo para que todos estes sistemas traballen con seguridade e eficiencia. Por exemplo, unha persoa de corenta anos debe realizar aproximadamente 12 minutos de exercicio aeróbico progresivo, entre 90 e 108 latido/minuto, como preparación xeral para unha actividade deportiva ou recreativa de intensidade moderada.