

Calienta como un PRO no como un BRO

La guía práctica para activar tu cuerpo con ciencia,
estrategia y cero posturoeo.

Olvídate de estirar y empieza a calentar como un atleta.



Autor: Rafael Chamorro Zea

© 2025 • Rafael Chamorro Zea • Todos los derechos reservados • España

Guía de calentamiento:

optimiza el rendimiento y evita lesiones.

El calentamiento es mucho más que una rutina pre-entrenamiento: prepara tanto el cuerpo como la mente, potenciando el rendimiento y minimizando el riesgo de lesión.

Este documento te ofrece una guía avanzada basada en evidencia científica para estructurar calentamientos específicos según tus necesidades.

Vas a entender:

- ¿Qué tipo de calentamiento necesitas según tu deporte?
- ¿Cuánto, cómo y cuándo hacerlo?
- ¿Qué ejercicios usar para que tu cuerpo funcione?

Bienvenido al entrenamiento inteligente.

Aquí se calienta como se entrena: con intención y con cabeza.

-AQUÍ TIENES LOS EJEMPLOS Y TE AHORRAS LA TEORÍA

Aunque te animo a que le eches un ojo porque es interesante tener en cuenta todos los factores.

🔥 Tipos de calentamiento: activo vs. pasivo

En un principio solo te interesará el primero. **El activo.**

🏃♂️ Calentamiento activo.

El calentamiento activo se basa en movimientos dinámicos que activan el sistema cardiovascular, muscular y nervioso.

Ejercicios como movilidad articular, sprints controlados o series de fuerza son ejemplos claros.

Este tipo de calentamiento mejora directamente la temperatura muscular y optimiza las conexiones neuromusculares.

✅ Ventajas:

- Incrementa el flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno a los músculos.
- Activa patrones motores específicos para la actividad principal.

🛁 Calentamiento pasivo.

Técnicas como baños calientes o mantas térmicas que elevan la temperatura sin gasto energético adicional.

- Uso sugerido: Para mantener los efectos del calentamiento activo cuando hay largos tiempos de espera antes de la competición.

Por ejemplo, en un partido de fútbol.



⚙️ Mecanismos clave del calentamiento

🔥 Mecanismos Térmicos:

Aumentar la temperatura muscular mejora el rendimiento mediante:

- Incremento de la velocidad de contracción muscular.
 - Mejor activación de las fibras musculares, particularmente las tipo II.
 - Mejora de la elasticidad muscular, reduciendo el riesgo de lesiones.
- Un incremento de 1°C en la temperatura muscular mejora el rendimiento neuromuscular entre 2-5%.
 - La temperatura ambiental y el ciclo circadiano influyen en la eficacia del calentamiento.
 - Ejemplo: En climas fríos (<10°C) se requieren calentamientos prolongados (25-35 minutos).
 - En climas cálidos (>38°C), el calentamiento debe ser breve (10-15 minutos) para evitar hipertermia central.

⚡ Mecanismos Metabólicos:

El calentamiento acelera el inicio de procesos energéticos:

- Activa el metabolismo anaeróbico y aeróbico.
 - Mejora la cinética del VO₂, permitiendo un uso más eficiente de las reservas energéticas.
- Aumenta la cinética del VO₂ mediante la activación temprana de procesos anaeróbicos y aeróbicos.
 - Punto crítico: Un calentamiento intenso acelera el recambio de ATP y PCr, mejorando el rendimiento al inicio del ejercicio.

Mecanismos Neurales:

La potenciación post-activación (PAP) mejora la producción de fuerza y potencia mediante ejercicios de alta intensidad como sentadillas con peso o saltos pliométricos.

El intervalo óptimo entre la PAP y la actividad principal oscila entre 5-18 minutos.

Mecanismos Psicológicos:

Un buen calentamiento también prepara la mente.

- Técnicas como visualización e imaginación motora activan patrones motores y aumentan la concentración, imaginando los movimientos clave de la sesión.
- Self-Talk: El diálogo interno mejora habilidades específicas y reduce la ansiedad previa a la competición. Usando las afirmaciones positivas para aumentar la confianza.



Calentamiento específico

Entrenamiento de Fuerza

- Recomendación: combinar un calentamiento general (10-15 min de bicicleta al suaves) y uno específico (series progresivas o de aproximación).
- Descanso óptimo: al menos 3 minutos entre el último ejercicio del calentamiento y la parte principal.
- Ejemplo práctico:
 - 8 repeticiones al 50% de 1RM, seguido de 3 repeticiones al 70% de 1RM(1RM = 1 Repetición Máxima, por ejemplo 100kg en press banca).

Estudios muestran que el rendimiento en fuerza máxima mejora un 8.4% con un calentamiento combinado en comparación con uno específico.

Deportes Cíclicos (Running, Ciclismo, Natación)

1. Running:

- Utilizar sprints a velocidad máxima en distancias cortas (p.ej. 200m a ritmo de competición de 800m).
- Añadir estiramientos dinámicos y ejercicios pliométricos (drop jumps).
- Descanso sugerido: 1-20 minutos según la intensidad del calentamiento.

2. Ciclismo:

- Priorizar calentamientos de alta intensidad y corta duración para evitar depleción de glucógeno.
- Incorporar ejercicios de fuerza (peso muerto al 85% RM) con 10 minutos de descanso antes del evento.
- Menos es más: Estudios demuestran que calentamientos prolongados empeoran el rendimiento.

3. Natación:

- Alternar entre calentamientos en seco (sentadillas al 85% de 1RM) y en agua (100-150m a intensidad moderada).
- Tiempo de transición: 8-20 minutos para evitar fatiga.

Deportes Acíclicos (Fútbol, Rugby, Baloncesto)

- Inicia con ejercicios de fuerza explosiva y sprints para inducir PAP.
- Termina con juegos reducidos y ejercicios específicos del deporte.
- Evitar estiramientos estáticos, ya que disminuyen el rendimiento y prioriza los dinámicos.



Herramientas complementarias

- Foam Rolling: mejora la movilidad articular sin afectar el rendimiento. Utiliza esta herramienta para preparar los músculos clave. Siempre antes de entrenar.
- Flossing: Aplica bandas elásticas alrededor de articulaciones para mejorar su rango de movimiento.



Conclusión: estructura eficaz de un calentamiento

1. Aumenta la temperatura muscular sin generar fatiga excesiva.
2. Optimiza la movilidad de las articulaciones relevantes para la sesión.
3. Incluye ejercicios específicos que reproduzcan los movimientos del entrenamiento principal.
4. Optimizar la PAP con ejercicios de alta intensidad.
5. Prepararte psicológicamente con técnicas de concentración y visualización.
6. Ajustar la duración del calentamiento según la temperatura y las demandas de la sesión.

Un calentamiento bien diseñado no solo mejora tu rendimiento inmediato, sino que también protege tu cuerpo y fomenta un desarrollo deportivo sostenible.

CALENTAMIENTO



FULLBODY

<u>Estiramiento dinámico llevando pierna rodilla al pecho y acabando en zancada</u>	3x lado
<u>Círculos con la cadera</u>	10/lado
<u>Roll back y abdominal</u>	5
<u>Escaladores</u>	10/lado
<u>Sit up controlados</u>	5
<u>Sentadillas con salto</u>	10
<u>Zancadas con salto</u>	10
<u>Gusanitos</u>	5



CALENTAMIENTO



PIERNA

<u>Estiramiento dinámico llevando pierna rodilla al pecho y acabando en zancada</u>	5/lado
<u>Escorpiones</u>	5/lado
<u>Estiramientos desde sentadilla</u>	10
<u>Lanzamiento de cadera</u>	15/lado
<u>Neurodinamia isquiosural</u>	10/lado
<u>Puente de glúteo</u>	5/lado



CALENTAMIENTO



TORSO

<u>Movilidad de hombro</u>	1
<u>CAR de muñeca</u>	10/lado
<u>Flexiones hindú</u>	5
<u>Gusanitos</u>	5
<u>Escaladores</u>	10



Referencias Bibliográficas

1. Racinais, S., & Oksa, J. (2010). Temperature and neuromuscular function. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl 3), 1–18.
2. Gerbino, A., Ward, S. A., & Whipp, B. J. (1996). Effects of prior exercise on pulmonary gas-exchange kinetics during high-intensity exercise in humans. *Journal of Applied Physiology*, 80(1), 99–107.
3. Hodgson, M., Docherty, D., & Robbins, D. (2005). Post-activation potentiation. *Sports Medicine*, 35(7), 585–595.
4. Byrne, P. J., Kenny, J., & O'Rourke, B. (2014). Acute potentiating effect of depth jumps on sprint performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(3), 610–615.
5. Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: A systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827.
6. Till, K. A., & Cooke, C. (2009). The effects of postactivation potentiation on sprint and jump performance of male academy soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 1960–1967.
7. Soligard, T., et al. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 337(a2469).
8. Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine*, 44(3), 319–330.
9. Drust, B., Rasmussen, P., Mohr, M., Nielsen, B., & Nybo, L. (2005). Elevations in core and muscle temperature impair repeated sprint performance. *Acta Physiologica Scandinavica*, 183(2), 181–190.

Este documento, incluyendo todos sus contenidos, gráficos y estructura, es propiedad intelectual de Rafael Chamorro Zea.

Rzea.Entrenador marca registrada.

Todos los derechos reservados conforme a la legislación vigente sobre propiedad intelectual.

Queda prohibida la reproducción, distribución, transmisión, publicación, modificación o cualquier otro uso total o parcial de este contenido, por cualquier medio o soporte, sin la autorización expresa y por escrito del autor.

Contenido informativo:

El presente material tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No pretende sustituir la orientación médica, fisioterapéutica, nutricional ni de ningún otro profesional titulado. El autor no se responsabiliza por lesiones, pérdidas o daños que puedan derivarse del uso inapropiado de la información contenida en este documento.

El lector asume toda la responsabilidad por la aplicación práctica de los ejercicios o recomendaciones aquí descritas.

Uso individual:

Este producto digital ha sido diseñado para uso personal e intransferible.

Cualquier uso comercial, reproducción para terceros, distribución masiva o inclusión en formaciones sin consentimiento explícito constituye una infracción legal.