



EL CALENTAMIENTO EN EL ESQUI

El objetivo de este artículo no es proporcionar una lista de ejercicios adecuados para un calentamiento antes de esquiar. Más bien, se trata de haceros ver la importancia junto a los beneficios del mismo y, de esta manera, ayudaros a que lo hagáis correctamente.

La mayoría de esquiadores no podemos satisfacer nuestro deseo de esquiar con la asiduidad que nos gustaría. Si a esto añadimos el componente lúdico del esquí, hace que empecemos la jornada con “ansia” y “a tope”.

¿Por qué calentar en el esquí?

Sabemos de la importancia del calentamiento antes de cualquier actividad deportiva, pero en el esquí encuentro algunos factores que lo hacen imprescindible.

Aunque empecemos esquiando suave, hay circunstancias que exigen que tengamos nuestro cuerpo muy bien preparado o “calentado” desde la primera bajada.

La exigencia del esquí no es siempre previsible, puede aumentar inesperadamente por irregularidades en la nieve, placas de hielo, escasa visibilidad, la presencia de otros esquiadores, o lo que es peor, por una caída. Para haceros una idea, cuando se produce una caída nuestros músculos y articulaciones se pueden ver forzados más allá de sus límites. Las razones van desde la palanca que ejercen los esquís en las piernas, el descontrol de la posición corporal y el impacto contra el terreno.

El calentamiento es la actividad que realizamos para preparar nuestro aparato locomotor y organismo para una posterior actividad física de mayor exigencia. Enumero algunos de los cambios que ocasionan:

- Nos ayuda a lograr mayor amplitud de movimientos en nuestros músculos y articulaciones.
- Aumenta progresivamente la frecuencia cardíaca y presión arterial.
- Incrementa nuestra ventilación, con lo que respiraremos mejor desde el principio
- Aumenta la temperatura corporal y muscular lo cual es una protección de cara a las lesiones.
- Estimula al sistema nervioso consiguiendo una mejor coordinación neuromuscular, o lo que es igual, ejecución técnica.



Resumiendo, el calentamiento nos puede ayudar a evitar lesiones y a una mejor ejecución técnica, lo que influye en un mejor rendimiento y en nuestra seguridad. Además nos prepara mentalmente para acciones o descensos exigentes o de dificultad.

Cómo calentar adecuadamente.

Un buen calentamiento debe incluir:

- Movilidad articular

No debemos olvidar ninguna articulación, movilizándolas en todos sus rangos de flexión, extensión, rotación, etc. Extremidades, tronco y cuello. Considero importantísimas las rodillas, caderas y columna.

- Activación Cardiovascular

Ejercicios suaves que nos preparen progresivamente. Un poco de trote suave, paso patinador en llano, flexiones de piernas o pequeños saltos, todas ellas son opciones útiles. Esta parte se puede alternar o hacer a la vez que la siguiente.

- Activación muscular específica

Como en la anterior, con o sin esquís, flexiones de piernas, saltos, elevación de esquís, flexiones sobre los bastones, deslizar sobre los esquís en el terreno (similar a máquina elíptica), etc.

- Estiramientos

Se hacen con suavidad, manteniendo 15-30 segundos la postura en que se localiza bien el estiramiento y sin rebotes. Son muy importantes piernas, columna y hombros. También se pueden hacer antes de ponerse los esquís, para algunos será más cómodo, o intercalarlos con las fases anteriores.

- Esquí

Ahora sí podemos empezar a esquiar. Las primeras bajadas es aconsejable hacerlas en pistas que nos permitan ir cómodos. Se puede practicar la técnica, alternar distintos giros (cortos, largos, conducidos, por flexión-extensión...). Puede hacerse por parejas o siguiendo la huella del compañero.



No debemos empezar nunca en pistas difíciles ni fuera de pista. Un par de descensos es suficiente para probar la calidad y estado de la nieve. Nos permite ajustar nuestra técnica recibiendo información de la nieve, material y de nuestro cuerpo. A partir de aquí, ¡a disfrutar a tope!

Y por último, unos consejos por si aún no te he convencido

Cuanto más frío haga y sea más temprano, piensa más en la necesidad de calentar. Puedes empezar en el apartamento, sobre todo si estás cerca de las pistas.

Si la jornada es larga y haces una parada, después de ésta piensa en empezar poco a poco, tus músculos se habrán enfriado y además cuenta con que ya tendrán cierta fatiga.

Un buen calentamiento, hasta la parte de esquí, se puede hacer en tan sólo 6-10 minutos, ¿no crees qué vale la pena?

Puedes ver algún video sobre este tema en internet, algunos más completos que otros, pero en general aconsejables para aprender a calentar mejor. Ya solo queda desearos que disfrutéis de vuestros días de esquí este invierno.

Alvaro Zorzo
www.sportelse.com