

# ¿Te ejercitas en invierno? Sigue estos ejercicios de calentamiento



*“Ahora que llega el invierno debemos cuidarnos de los cambios bruscos de temperatura, así que a la hora de hacer deporte hay que **calentar adecuadamente** para evitar lesiones o enfermedades”.*

Así explica **Valentín León**, entrenador de boxeo del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), la **importancia del calentamiento** con la entrada de la temporada de invierno.

Para dejarlo más claro, define el calentamiento como un conjunto de **ejercicios generales** y **específicos** que se realizan para preparar al organismo ante un esfuerzo y conseguir su máximo rendimiento.



width="900" loading="lazy">

Además, el experto comparte algunos ejercicios que puedes hacer para **calentar adecuadamente** antes de hacer ejercicio y protegerte de las **bajas temperaturas**.

#### 1. Rotación de tobillos

Coloca el pie en punta y ya sea elevado en el aire o apoyado en el suelo, rota la articulación de izquierda a derecha y luego a la inversa.

*“El calentamiento debe ser suave y lento, lo ideal es realizarlo 30 segundos de cada lado para fortalecer los tobillos y darle mejor estabilidad a la articulación”,* señaló el entrenador.

#### 2. Movimiento de rodillas

Acomoda los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas para hacer un movimiento de adelante hacia atrás.

*“Una de las partes que muchas veces solemos pasar por alto a la hora de calentar son las rodillas y no hacerlo puede traernos complicaciones y dolores en el futuro”,* indicó Valentín.

#### 3. Círculos con la cadera

Con las manos en la cintura, rota la cadera de un lado a otro durante 30 segundos en cada dirección.

*“A pesar de que el rol principal de la cadera es proveer estabilidad, también es muy importante su movilidad porque cualquier deporte explosivo necesita de la cadera”,* comentó el entrenador.

Específicamente, menciona que el carente movimiento de cadera lleva al cuerpo a incorporar mecanismos de compensación como usar la espalda lumbar para soportar cargas que deberían recaer en los glúteos.

#### 4. Afirmación y negación

Calienta los músculos del cuello al decir que sí y que no con la cabeza, sube y baja la cabeza y también gírala de izquierda a derecha.

*“Es muy común acumular tensión en la zona del cuello, lo que provoca que nos cueste mover la cabeza con normalidad, ya sea por mala postura, un giro brusco o levantar peso de forma incorrecta”,* declaró Valentín.

Además, reconoce que el cuello tiene la función esencial de sujetar nuestra cabeza y proteger nuestras vértebras cervicales, por lo que es importante mantenerlo sano estirando adecuadamente.

#### 5. Saltar la cuerda

Mantén el torso recto y las rodillas ligeramente flexionadas, coloca la cabeza recta y la mirada al frente, salta y utiliza las muñecas para girar la cuerda.

*“Saltar la cuerda te ayuda a calentar todos tus músculos y agarrar condición mientras fortaleces tus pulmones al mejorar tu respiración y cuidas tu corazón al incrementar el flujo sanguíneo”,* destacó el entrenador.



width="900" loading="lazy">

Finalmente, el entrenador recomienda también abrigarse bien y entrenar en lugares cerrados o en horarios donde el clima sea más favorable, tomando las medidas de higiene y prevención ante la pandemia de COVID-19: usar cubrebocas, mantener una sana distancia y el lavado de manos.

*“Tu salud es lo más importante, por eso realiza ejercicio responsablemente y asegúrate de calentar antes y después de cada entrenamiento”, concluyó.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**