



Estimulación

M U S C U L A R



H.E.V.S



Objetivo



Brindar herramientas **PRÁCTICAS** efectivas sobre el trabajo de estimulación muscular que puedan ser aplicadas de manera **inmediata** por los monitores H.E.V.S.

COMPONENTES DE LA APTITUD FÍSICA



FUERZA



coldeportes



Capacidad que tiene
un músculo de
PRODUCIR
una tensión
(contracción)



* Gorostiaga

BENEFICIOS



coldeportes

**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

1

**DENSIDAD
ÓSEA**

3

**FIBRAS
MUSCULARES**

2

**RESPUESTA
CARDIOVASCULAR**

4

**GASTO
CALÓRICO**



 coldeportes

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

MEJORA LA
DENSIDAD
ÓSEA



coldeportes



Mejora la respuesta **cardiovascular**





 coldeportes



**Aumenta el
Tamaño y
número de
Fibras
musculares**



coldeportes



Aumenta el Gasto Calórico





coldeportes



FUERZA EN PERSONAS MAYORES



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Disminuye
la pérdida de
masa muscular

Mejora
la densidad
ósea



coldeportes



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Mejora
la alineación
y postura

Disminuye el
riesgo de
caídas

RECOMENDACIONES SEGÚN OMS



coldeportes



2 VECES
X SEMANA MINIMO

INTENSIDAD MODERADA
A VIGOROSA

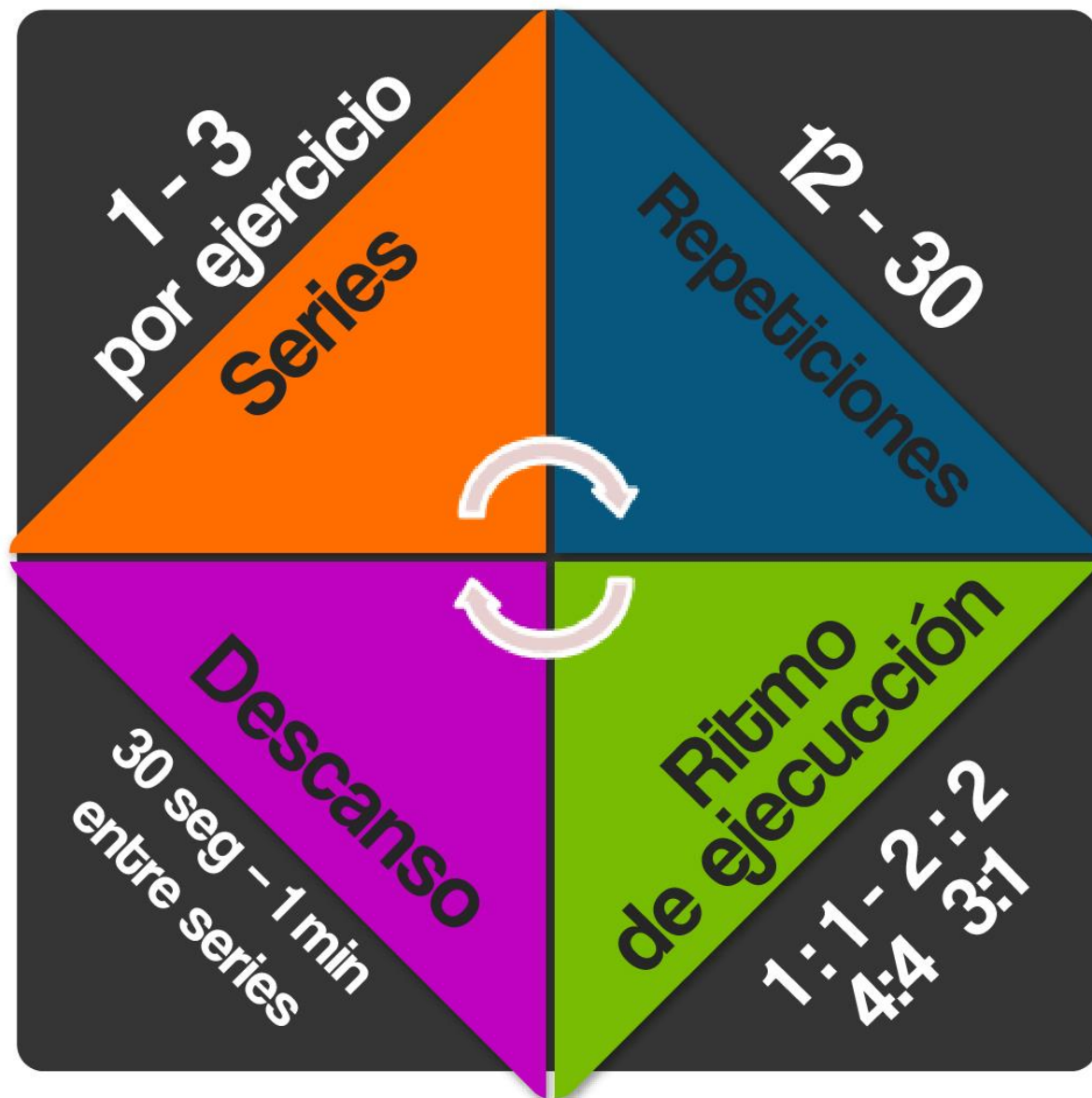
8 - 10 REPS

1 - 3 SERIES

0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	



RESISTENCIA A LA FUERZA



ESTRUCTURA GENERAL



Activación y movilidad general
(**10-15 min**)

Músculos de mayor a
menor tamaño

30-40 min



Movilidad y estiramientos
(**10-15 min**)

CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Música

Motivación



coldeportes



Ritmo
ejecución

Planificación
series/reps



Métodos de Entrenamiento





coldeportes



SERIES



CIRCUITOS



INTERVALOS



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

MÚSCULOS

DEL

CORE

