coldeportes

Estimulación Muscular

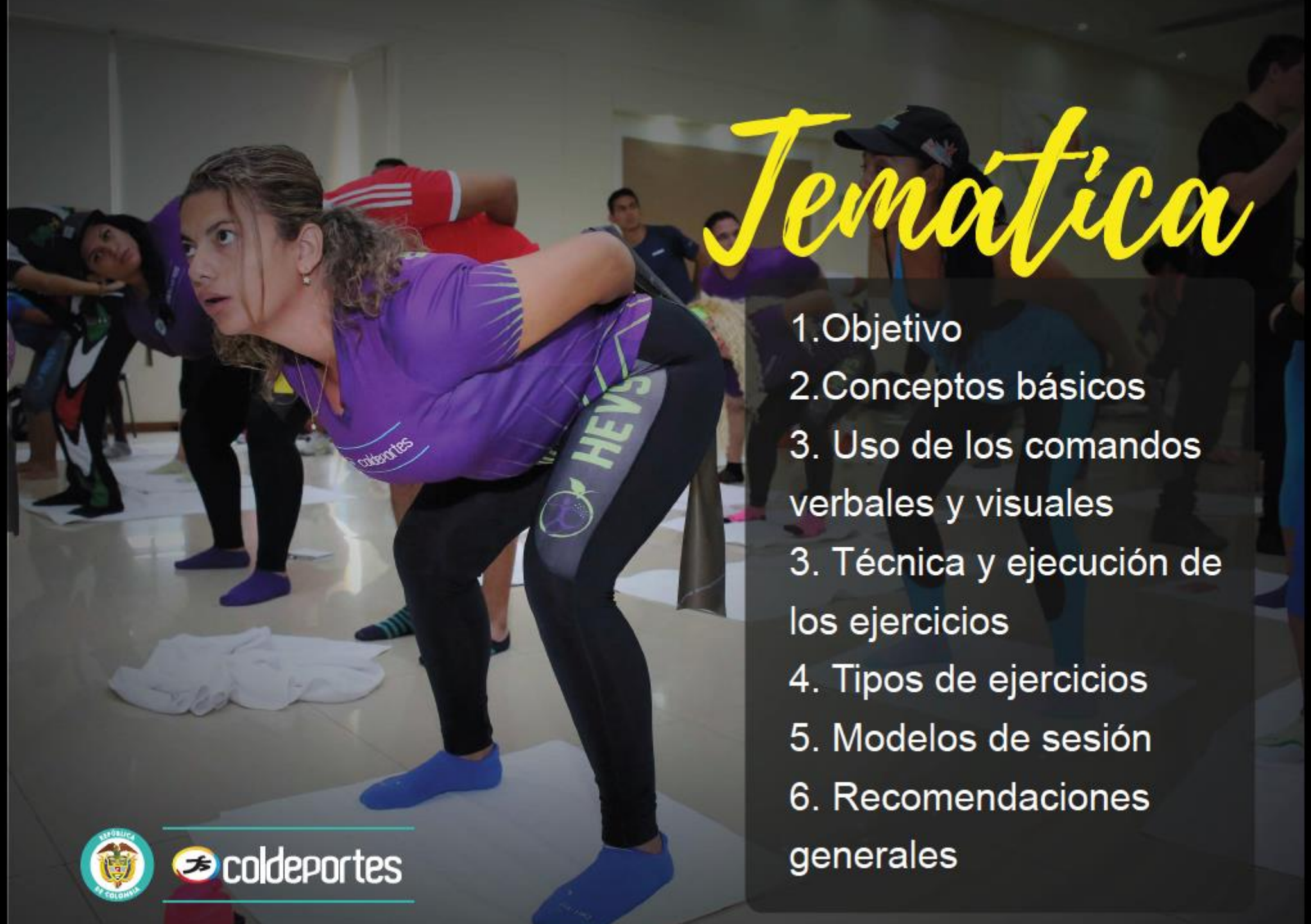
Luís Ernesto
SERPA LIZARAZO

ÁGORA

Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

coldeportes



Tematica

1.Objetivo
2.Conceptos básicos
3. Uso de los comandos verbales y visuales
3. Técnica y ejecución de los ejercicios
4. Tipos de ejercicios
5. Modelos de sesión
6. Recomendaciones generales

coldeportes

Estumulación muscular

Es toda acción o movimiento que se genera con una sobrecarga en diversos grupos musculares.

Objetivo

Brindar herramientas técnicas y procesos metodológicos para desarrollar sesiones de estimulo muscular que contribuyan a mejorar la capacidad física y calidad de vida de las personas.

coldeportes

Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a la contracción muscular (Bompa)

"bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular" (Platonov, 2006)

La fuerza

"la capacidad de producir una tensión que tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse" (Gorostiaga, 1995)

Resistencia a *la fuerza*

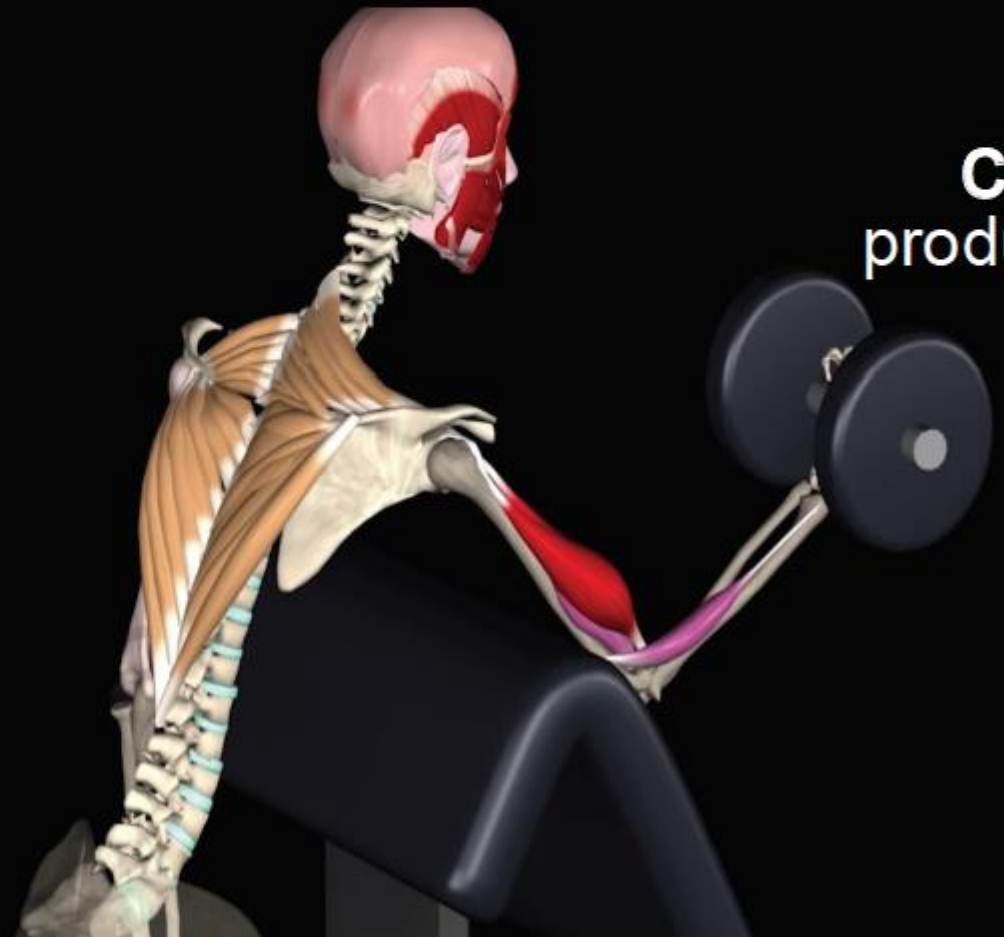
Es la capacidad que posee el músculo de soportar la fatiga ante contracciones reiterativas durante un largo período de tiempo, criterios utilizados por García Manso y Col.

Tipos de contracción

Contracción isométrica

Cuando un músculo desarrolla tensión, sin movimiento.

Contracción isotónica



Contracción **concéntrica**, se produce acortamiento del musculo.

coldeportes

Contracción isotónica

Contracción **excéntrica**, se produce cuando el músculo hace su máximo alargamiento

coldeportes

Recomendaciones

Con referencia a el trabajo de fuerza:

Niños de 5–17 años: actividades dinámicas, como mínimo tres veces a la semana.

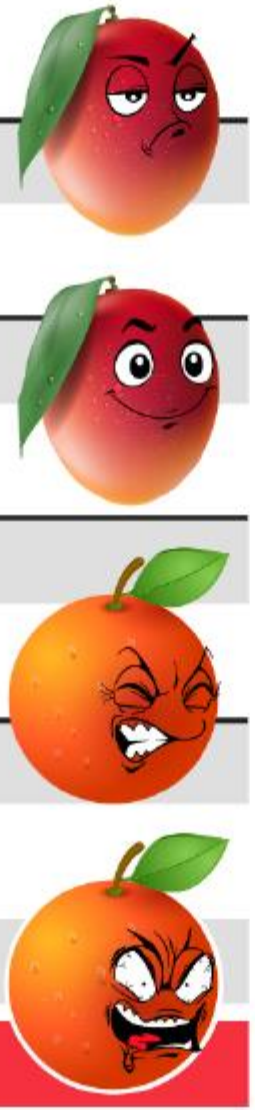
Adultos de 18 a 64 años: realizar ejercicios de fortalecimiento muscular mínimo dos días a la semana.

Beneficios
Aumenta el tamaño y número de fibras musculares
Mejora la coordinación motora
Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico
Aumenta el gasto calórico
Mejora la respuesta cardiovascular
Mejora la composición de los tejidos conectivos

Fuerza en persona *mayor*

- Independencia
- Disminuye la pérdida de masa muscular
- Mejora la densidad ósea
- Mejora la alineación y postura
- Disminuye el riesgo de caídas

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



A
1 - 3
Series
B
INTENSIDAD
MODERADA A
VIGOROSA
C
8 -12 REPS A
PARTIR DE
D
2 VECES X
SEMANA
MÍNIMO
F
Recomendaciones

Comandos visuales

Son las señales que efectúa el monitor con todo su cuerpo para indicar.

- Patrones de movimiento
- Dirección
- Ejecución de una tarea
- Número de tiempos o repeticiones

Características y recomendaciones

- Anticipados
- Muy claros y precisos
- Mostrar la técnica correcta

Comandos auditivos

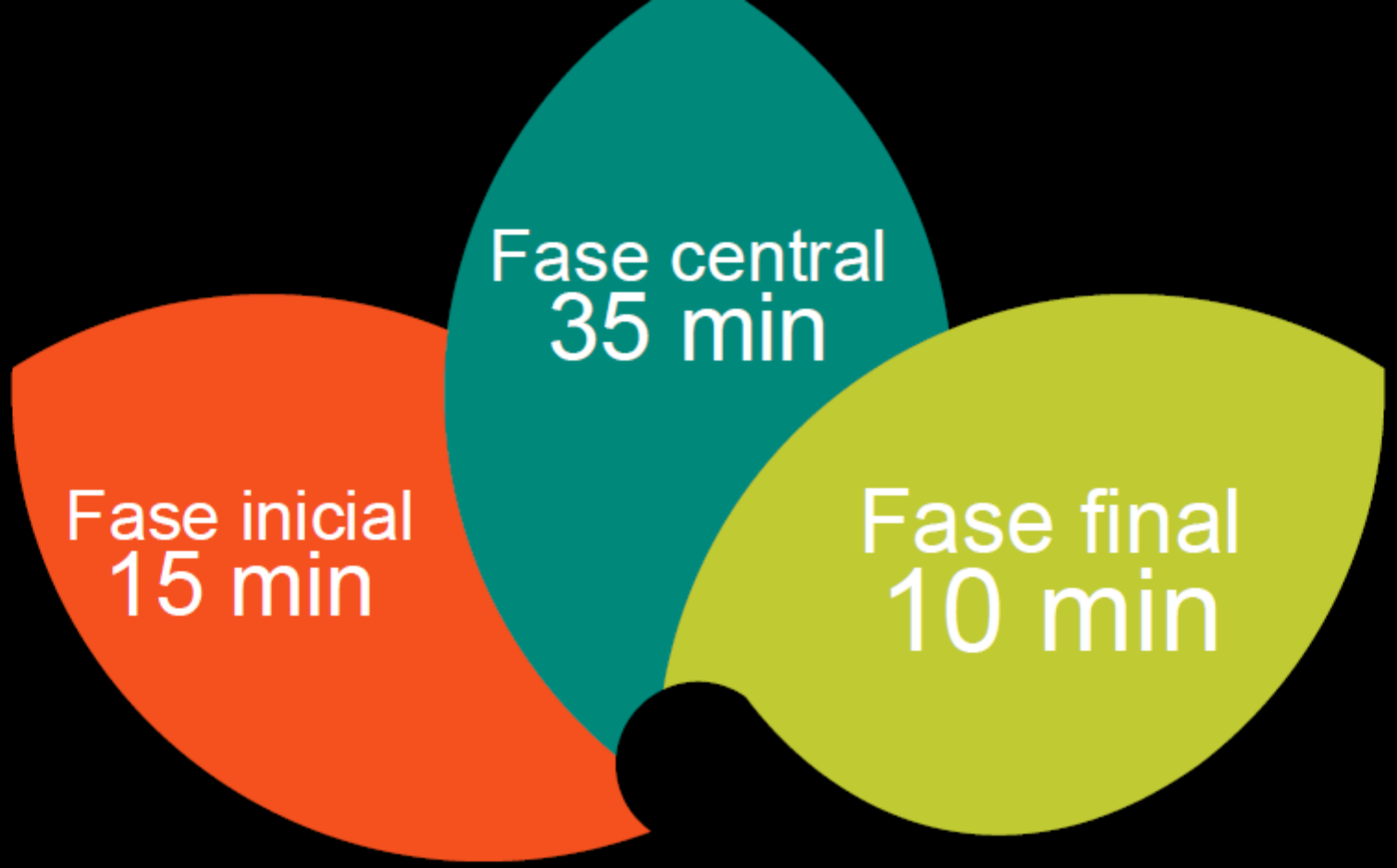
Son los estímulos auditivos que permiten orientar a los usuarios en:

Realización de un movimiento.
Recomendaciones
Indicaciones

- Deben ser breves.
- Deben tener un léxico adecuado
- Deben ser anticipados (voz preventiva)
- Deben ser claros
- Deben ser cálidos y respetuosos

colaborartes

Comunicación comandos
verbales y visuales



Estructura de la sesión

colegeporte

Planeación de la sesión

01
Objetivos de la sesión

03
Música

05
Tiempo

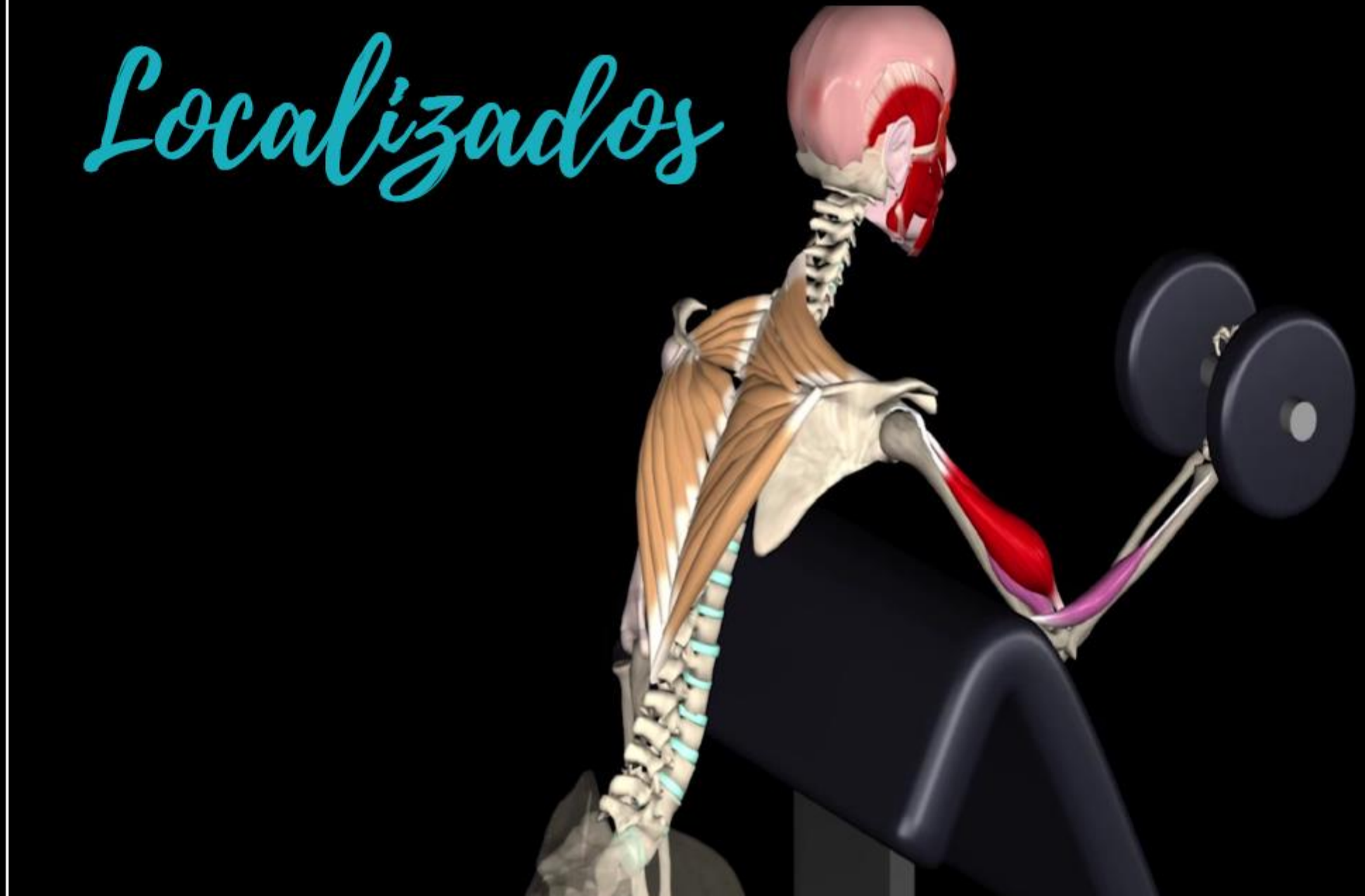
02
Ejercicios

04
Método

06
Elementos

Clasificación de ejercicios
para la sesión
Localizados
Globales
Funcionales

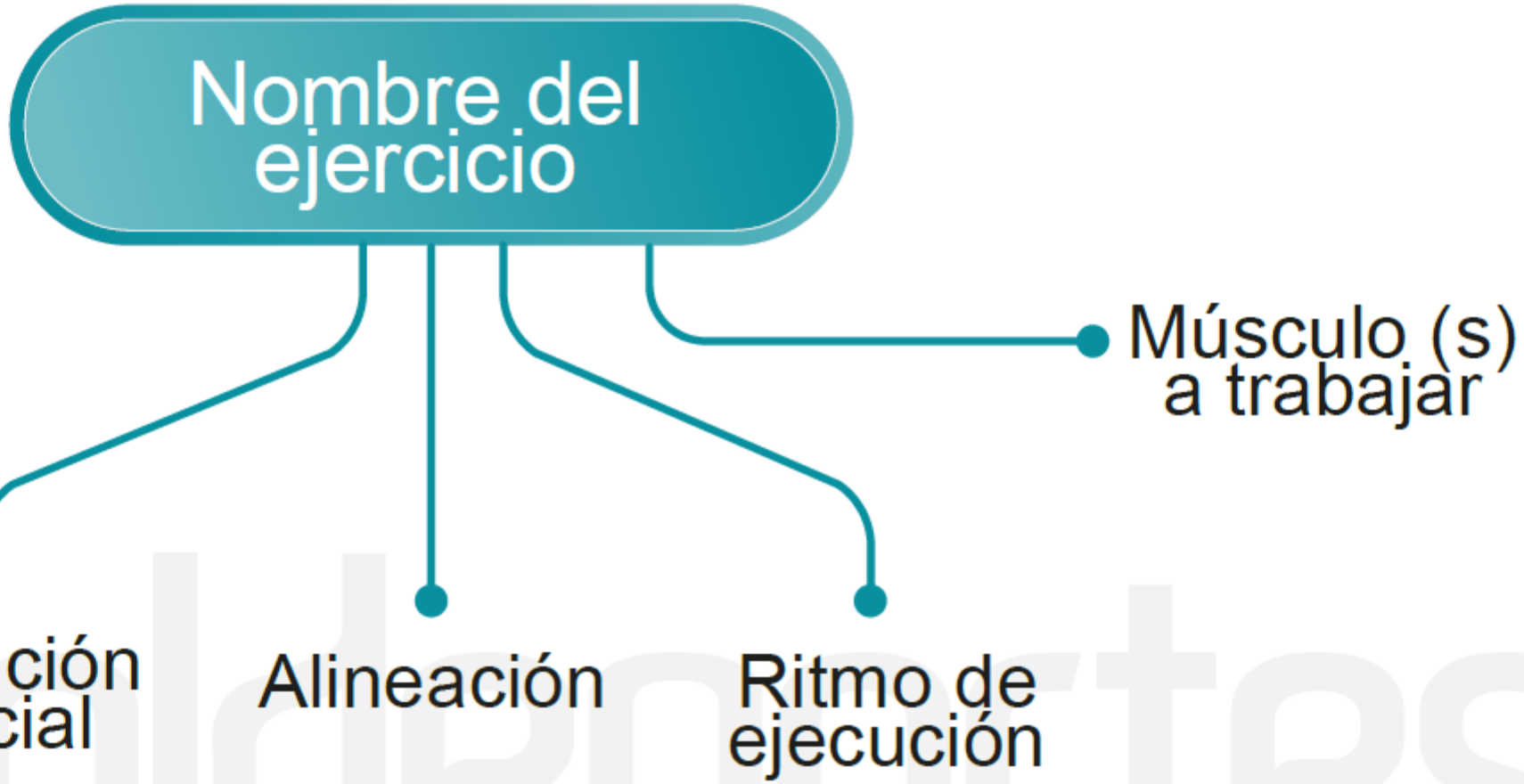
Localizados



Globales

Funcionales

Protocolo de enseñanza
por ejercicio



Ejercicios para extremidades *inferiores*

Sentadillas y sus variaciones
Tijeras
Elevación lateral (ABD)
Elevación posterior (EXT)
Elevación frontal (FLEX)
Elevación talones

coldeportes

Empuje de hombro
vuelos (frontales -
laterales -posteriores)
Rotación int - ext hombro
ABD y ADD horizontal
Flexión codos - Extensión de codos
EXT hombro
Ejercicios para extremidades
superiores

Ejercicios para el
centro
Activación del centro
Felexión tronco y sus variantes
Flexión lateral

Ejercicios *funcionales*

coldeportes

elementos de *sobrecarga*

Orden de los ejercicios

01

Se deben realizar los ejercicios de músculos grandes a músculos pequeños

02

Es recomendable alternar un grupo muscular grande con uno pequeño para brindar periodos de descanso en caso de realizar circuitos o series combinadas

CONCEPTOS

Es más que un fondo
Motivación
MÚSICA
Estructura musical
Permite planificar series y repeticiones
Marca el ritmo de ejecución
coldeportes

Estructura musical

coldeportes

Ritmos de ejecución y música

Realizar los movimientos al ritmo de la música
(Fase concéntrica- Fase excéntrica)

Realizar los movimientos al ritmo de la música
(Fase concéntrica- Fase excéntrica)

Dar variedad a la sesión usando música continua o por pistas (tracks)

Usar música moderna y con fácil reconocimiento del beat

Ritmos de *ejecución*

Ritmos de ejecución en la sesión de estimulación muscular se utiliza de la siguiente forma:

Tempo:
135 – 140

1-1	2-2
1-3	3-1
4-4	1-7

coldeportes

Métodos para el desarrollo

de la sesión

Autocarga

Entrenamiento de la fuerza utilizando el propio peso corporal

Sobrecarga

Entrenamiento de la fuerza utilizando elementos que son externos al cuerpo

métodos *entrenamiento*

Series
Intervalos
Circuitos

1 - 1
(30 seg - 30 seg)
2 - 1
(1 min - 30 seg)
1 - 2
(1 min - 2 min)

entrenamientos por *intervalos*

entrenamiento en series

Pista 1:
Extremidades inferiores
(3-4 min)

Pista 2:
Extremidades superiores
(3-4 min)

Pista 3:
Centro
(3-4 min)

Entrenamiento por circuitos

Ejercicio 1
Ejercicio 2
Ejercicio 3
Ejercicio 4
Recuperación

10 AÑOS

Hábitos y estilos de vida saludable

gracias