



El deporte
es de todos

Mindeporte

Luis Ernesto Serpa Lizaraza

PROFESIONAL EN
CULTURA FÍSICA DEPORTE
Y
RECREACIÓN,
UNIVERSIDAD SANTO
TOMÁS.
PROFESOR DE
CLASES GRUPALES
POR MÁS DE

25 años



**Competidor en 1999 y 2000 en
National Aerobic Champions**

Creador y Director Técnico de la
Empresa Fitness de Colombia
direccionada a capacitación y
actualización a profesionales en el
fitness

Organización y dirección De la
Convención internacional del
fitness **2008, 2009 y 2011.**

Capacitador en el área del
fortalecimiento muscular
rehabilitación y charlas de
capacitador y evaluador del **Sena
2007 2008**



ÁGORA ESTIMULACIÓN MUSCULAR



LUIS ERNESTO SERPA LIZARAZO
PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA
DEPORTE Y RECREACIÓN



TEMÁTICA

- **Objetivo**
- **Estimulación Muscular**
- **Fuerza**
- **Resistencia a la Fuerza**
- **Tipos de Contracción**
- **Musculo, Localizados, Globales, Funcionales**
- **Tipos de Carga**
- **Métodos para Enseñar la Sesión Selección de Ejercicios para la Sesión**



OBJETIVO



Implementar herramientas métodos aplicadas a las sesiones de estimulación muscular generando innovación, creativo, seguro y efectivo con el fin de que los usuarios logren resultados positivos en su salud y condición física.



ESTIMULACIÓN MUSCULAR

Es la aplicación de una carga a un musculo para generar su excitabilidad, la carga puede ser externa o propia.



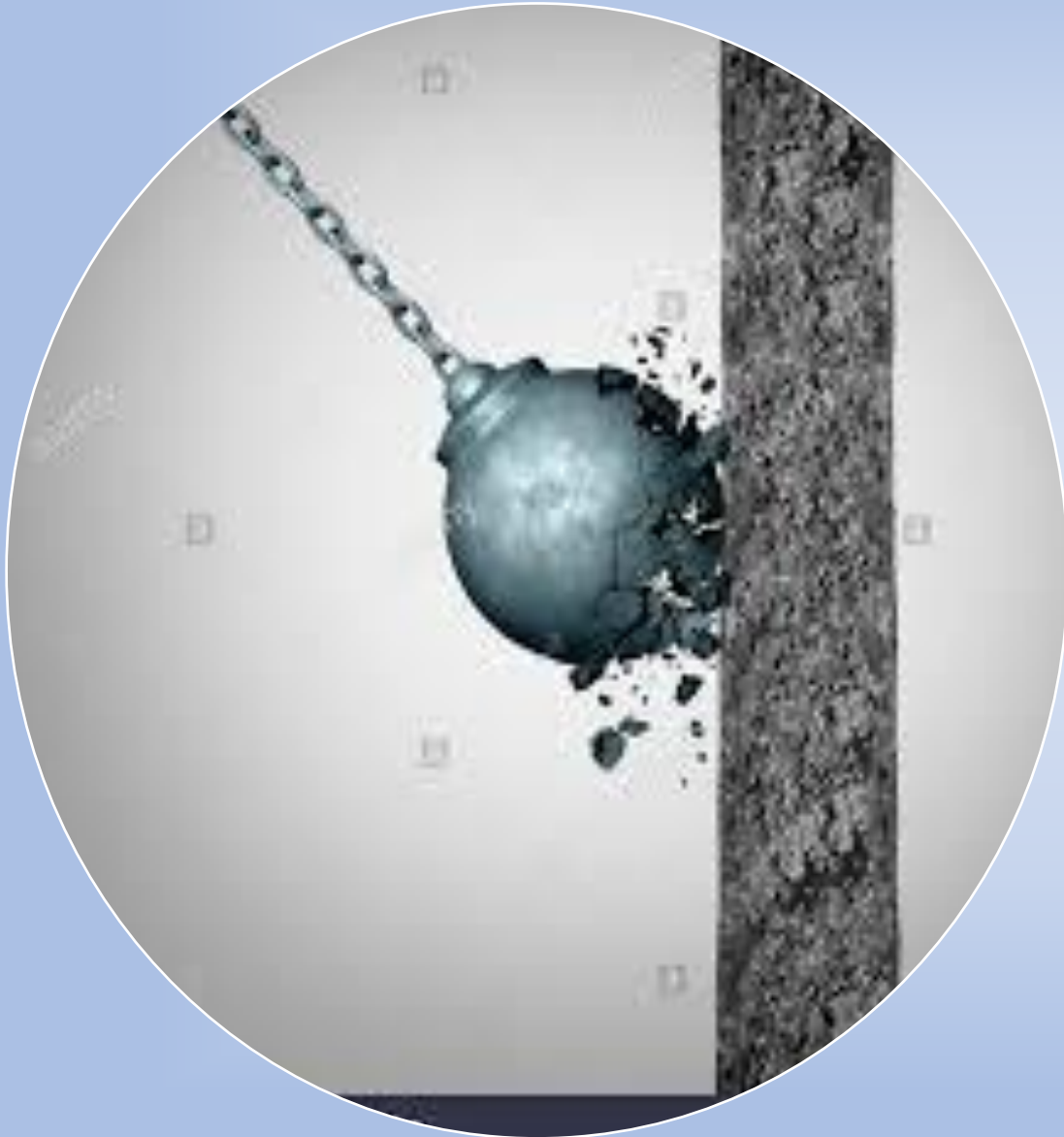
FUERZA



Es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas. Kuznetsov (1989), Ehlenz (1990), Manno (1991), Harre y Hauptmann (1994) y Zatsiorsky (1995) la definen como la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular.



RESISTENCIA A LA FUERZA



Bompa: “Límite de tiempo sobre el cual el trabajo, a una intensidad determinada, puede mantenerse”

Navarro: “Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos

TIPOS DE CONTRACCIÓN

- Contracción isotónica concéntrica





TIPOS DE CONTRACCIÓN

- **Contracción isométrica**

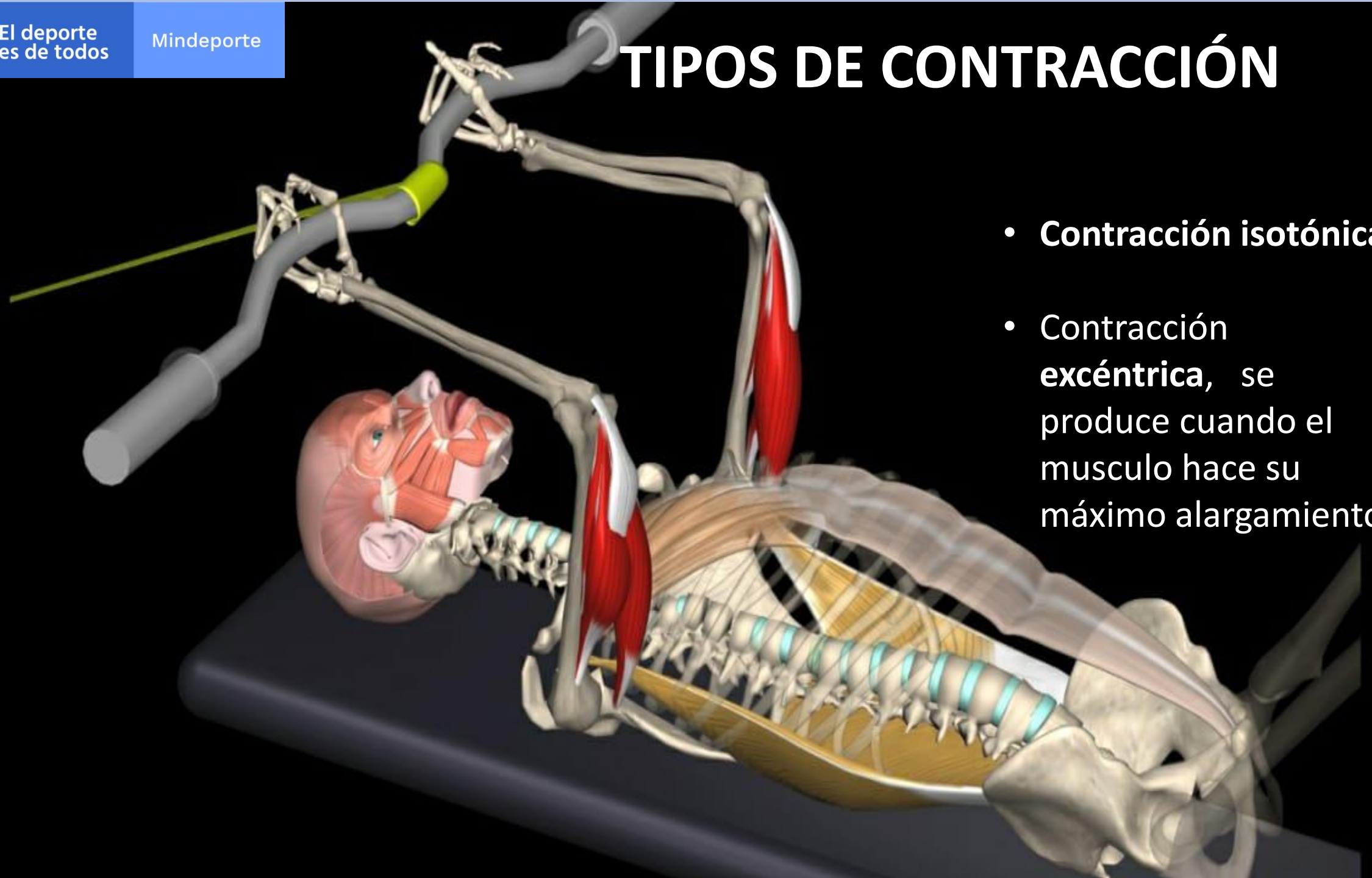
cuando un musculo desarrolla tensión, sin movimiento.





TIPOS DE CONTRACCIÓN

- Contracción isotónica
- Contracción **excéntrica**, se produce cuando el musculo hace su máximo alargamiento





CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

LOCALIZADOS

FUNCIONALES

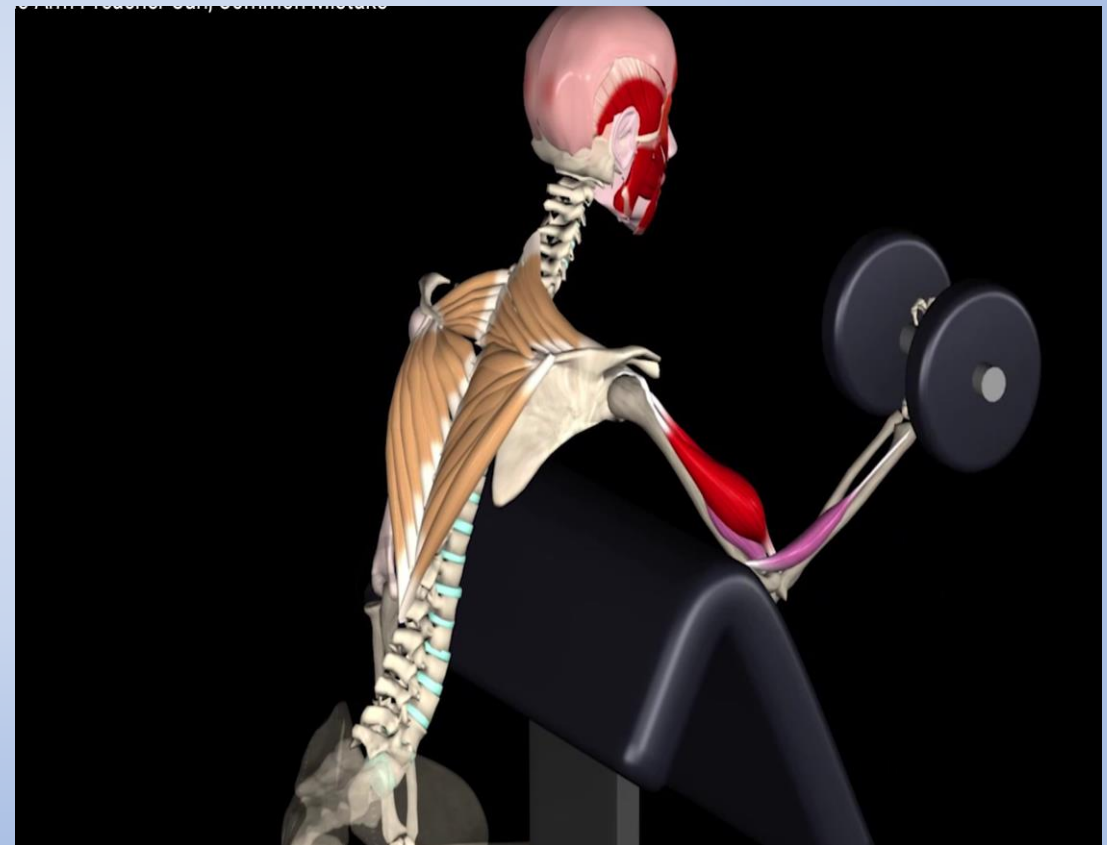
GLOBALES



CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

LOCALIZADOS

Los **músculos** estabilizadores **local** es incluyen el multífido (Mult), el transverso del abdomen (TrA) y los oblicuos internos. El Mult es un **músculo** profundo que mantiene la postura, y produce la extensión y la rotación de la columna.

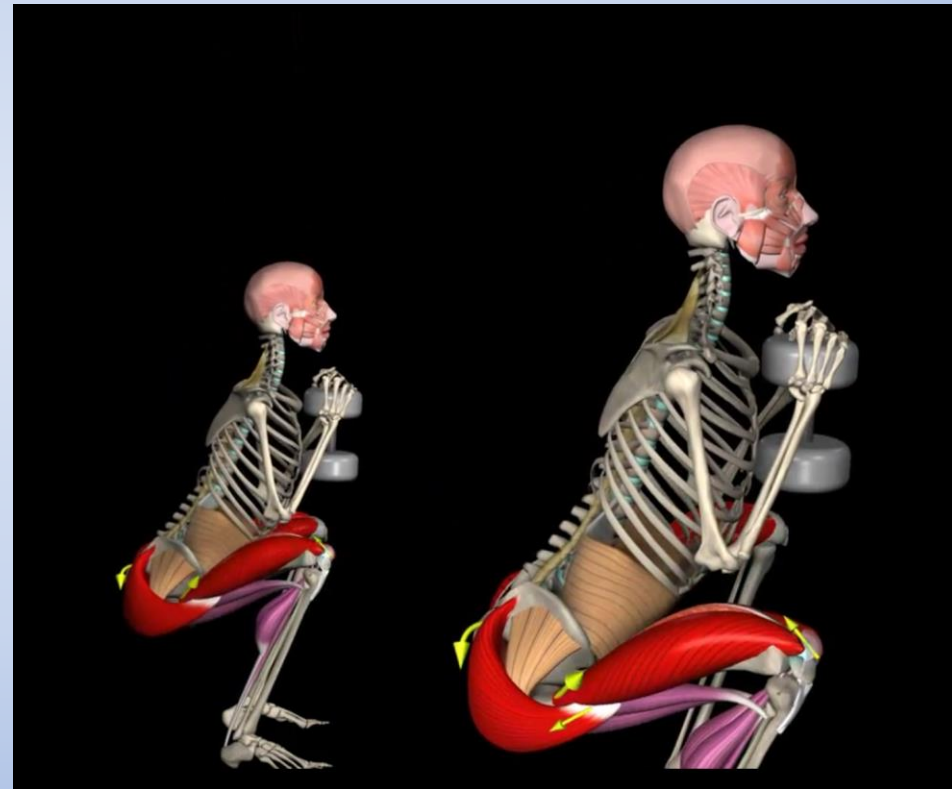




CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

GLOBALES

Globales: cambian de longitud durante los movimientos funcionales. Responsables del alineamiento y de la generación de fuerza para el control del rango de movimiento.

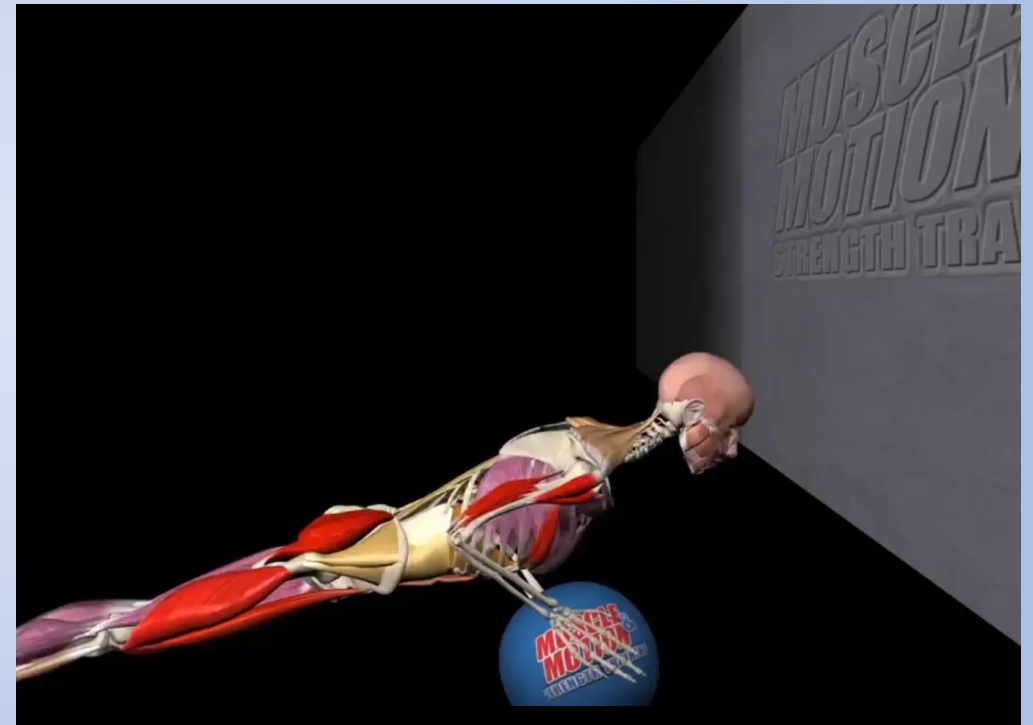




CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

FUNCIONALES

Un **movimiento funcional** es aquel en el que participan la mayoría de extremidades y músculos del cuerpo.

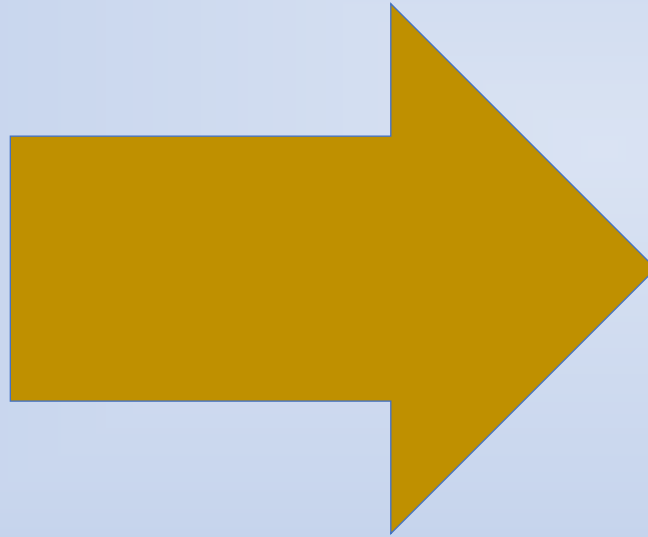




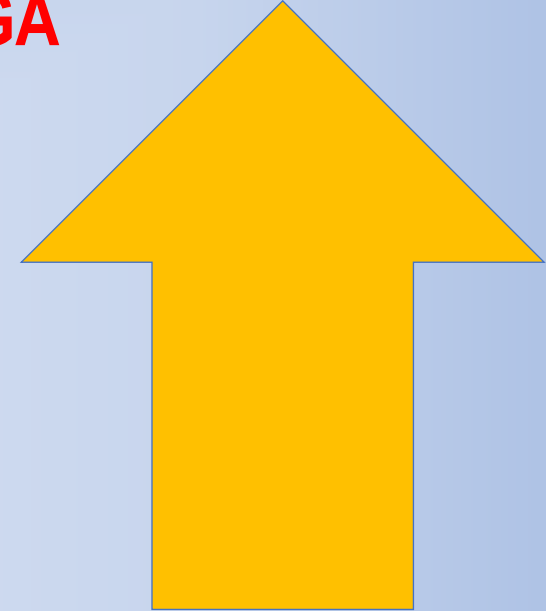
TIPOS DE CARGA

AUTOCARGA

Entrenamiento de
la fuerza utilizando
el propio peso
corporal



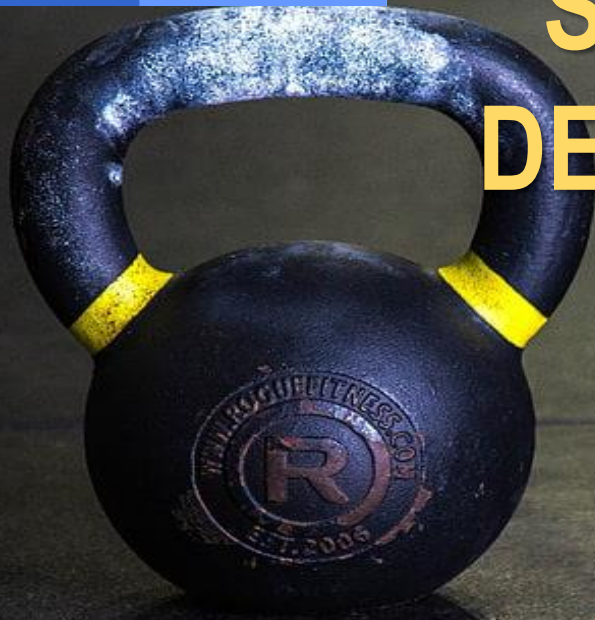
SOBRECARGA



Entrenamiento de
la fuerza utilizando
elementos que son
externos al cuerpo



SELECCIÓN O CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN



- ☐ Sentadilla
- ☐ Tijeras o estocadas
- ☐ Elevación de talones
- ☐ Estocadas con desplazamiento
- ☐ Sentadilla isométrica
- ☐ Extensión de glúteo mayor
- ☐ Abducción de cadera

- ☐ Abdominales acostado
- ☐ Tijeras cruzadas
- ☐ Bicicleta
- ☐ Plancha estática
- ☐ Plancha con movimiento
- ☐ Hollow
- ☐ Hollow rock
- ☐ Acostado en posición supina elevación de cadera

- ☐ Push up
- ☐ Triceps
- ☐ Biceps
- ☐ Abducción de brazo
- ☐ Press hombro



METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA PARA LAS SESIONES



- SERIES
- CIRCUITOS
- INTERVALO



MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

RÍTMOS DE EJECUCIÓN

Recuerda los ritmos de ejecución.

Estos deben ir al ritmo del beat Down, según la marcación musical. Nunca marques el beat alto

Acompáñame a una practica.

1-1

2-2

1-3

4-4

3-1



MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

CIRCUITOS

EJERCICIOS
PIERNA

EJERCICIOS
ZONA MEDIA

EJERCICIO
RESISTENCIA
AEROBICA

EJERCICIO
EXTREMIDAD
SUPEIOR

RESISTENCIA
AEROBICA



HERRAMIENTAS DE VARIACIÓN

Tiempos de trabajo o estimulo

Realiza un
estimulo
muscular
30'' w/30''
R

Realiza un
estimulo
muscular
60''w/60''R

Realiza un
estimulo
muscular
60''w/30''



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO





SENSACIONES DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



El rango de trabajo en la fase central es de 3 A 5.

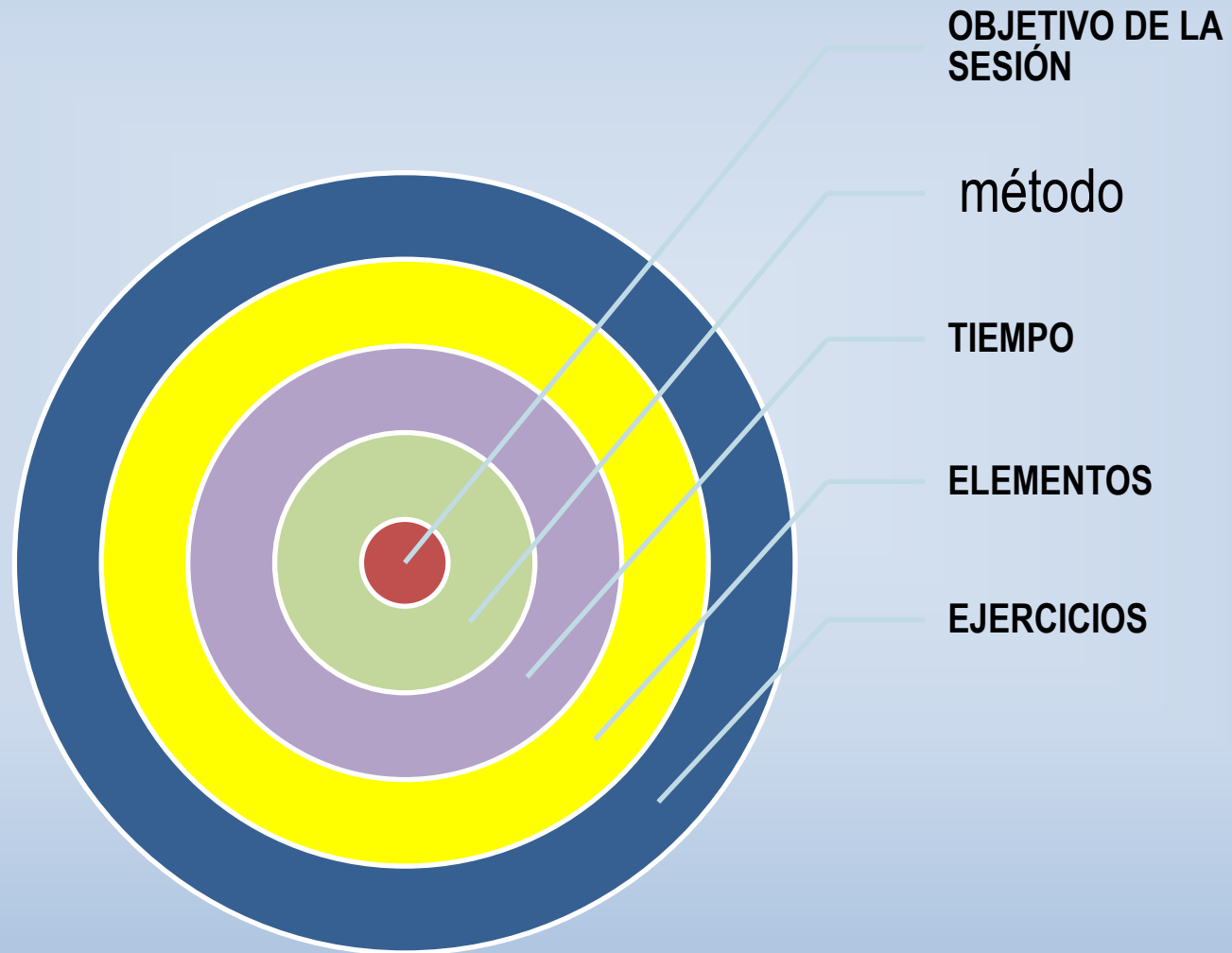


ESTRUCTURA DE LA SESIÓN



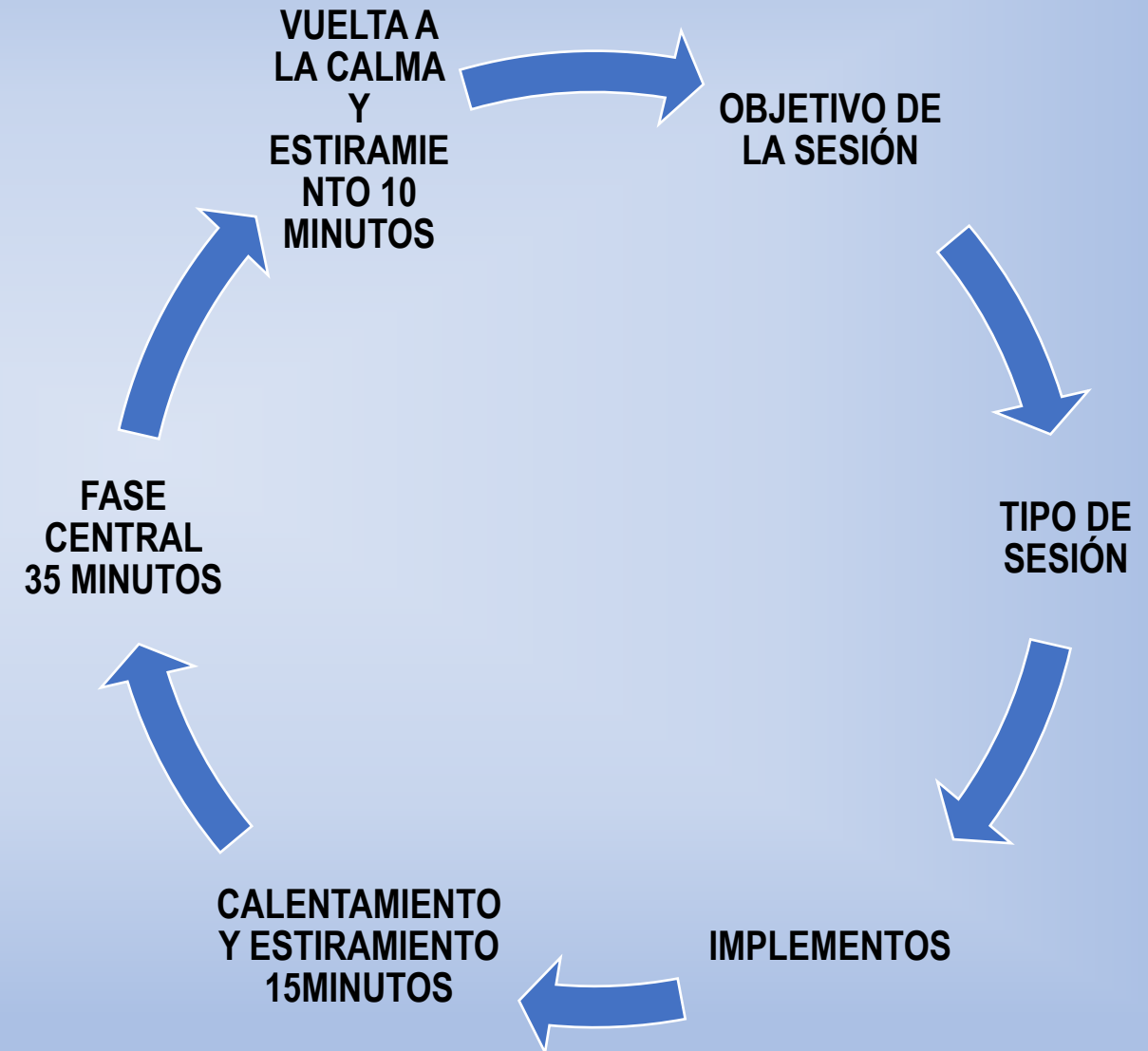


PLANEACIÓN DE LA SESIÓN





PLANEACIÓN DE LA SESIÓN





A TOMAR EN CUENTA ANTES DE:

- La música puede ser utilizada para la sesión por track
- Puedes estructurar la sesión con canciones perfectamente simetrizadas para ejecuciones por tiempo
- Puedes trabajar con la música a tempo para sesiones de reto y estímulo
- Puedes utilizar aplicaciones que te den el tiempo de entrada para iniciar el ejercicio, y darte el tiempo de recuperación.
- Utiliza música estimulativa pero no estresante que incite al ejercicio y no al aburrimiento
- Si tomas estos consejos en cuenta siempre tendrás sesiones amenas y divertidas, no olvides que cada método utiliza algo diferente, los hits, los tabatas, los circuitos, trabajos por series, intervalos, pero nunca olvides los tiempos de recuperación, y el control perceptivo de nuestros usuarios.



EJERCICIO

Cualquier acción o estímulo que realices a los músculos.

SERIES

cantidad de rondas o veces que debe repetir el ejercicio.

REPETICIONES

Cantidad de veces que se repite el ejercicio.



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Autocarga

Sobrecarga

Intervalos

**PARA DAR
VARIABILIDAD**

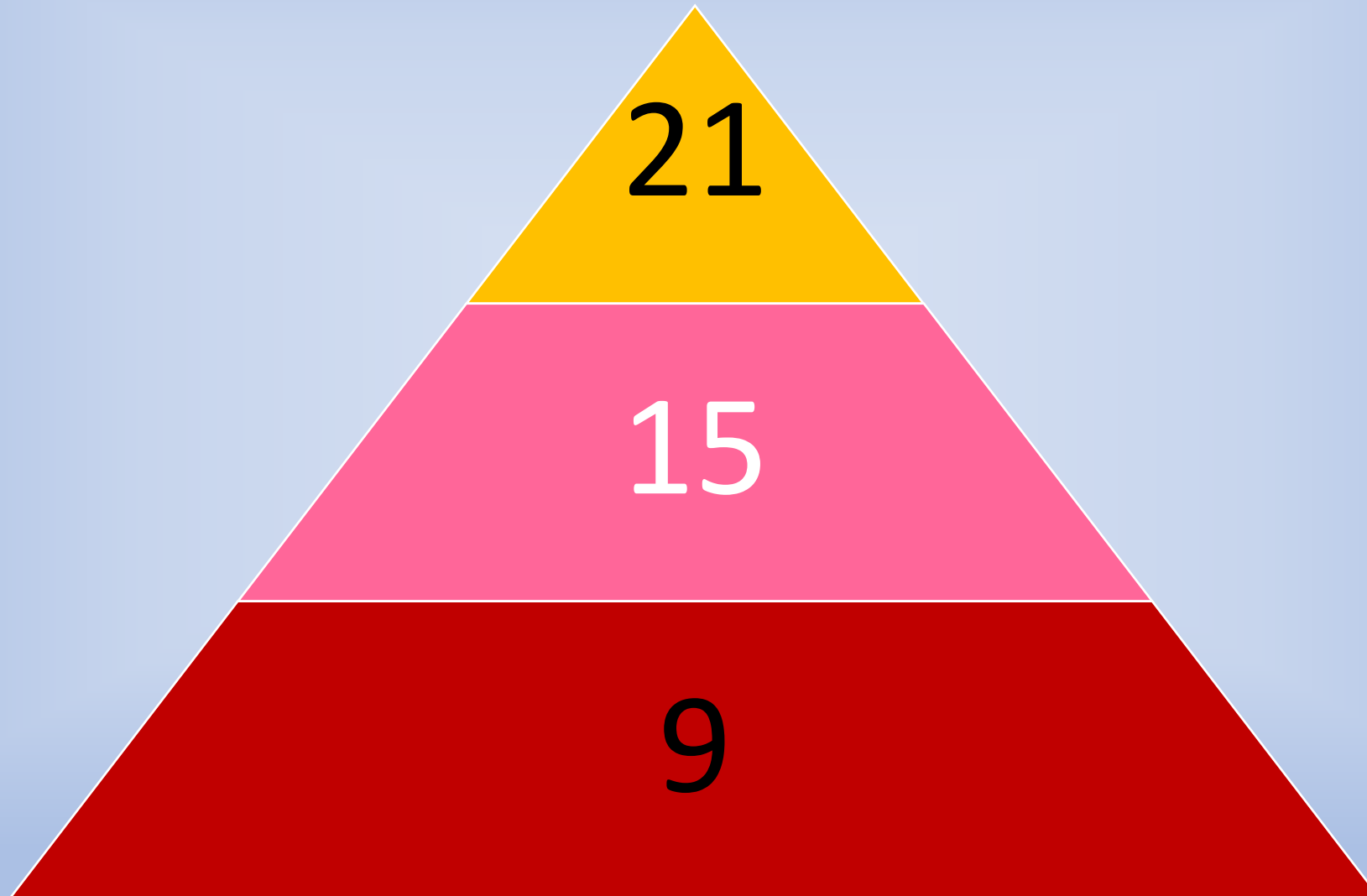
**Entrenamiento
tabata**

**Entrenamiento
en series**

Circuito

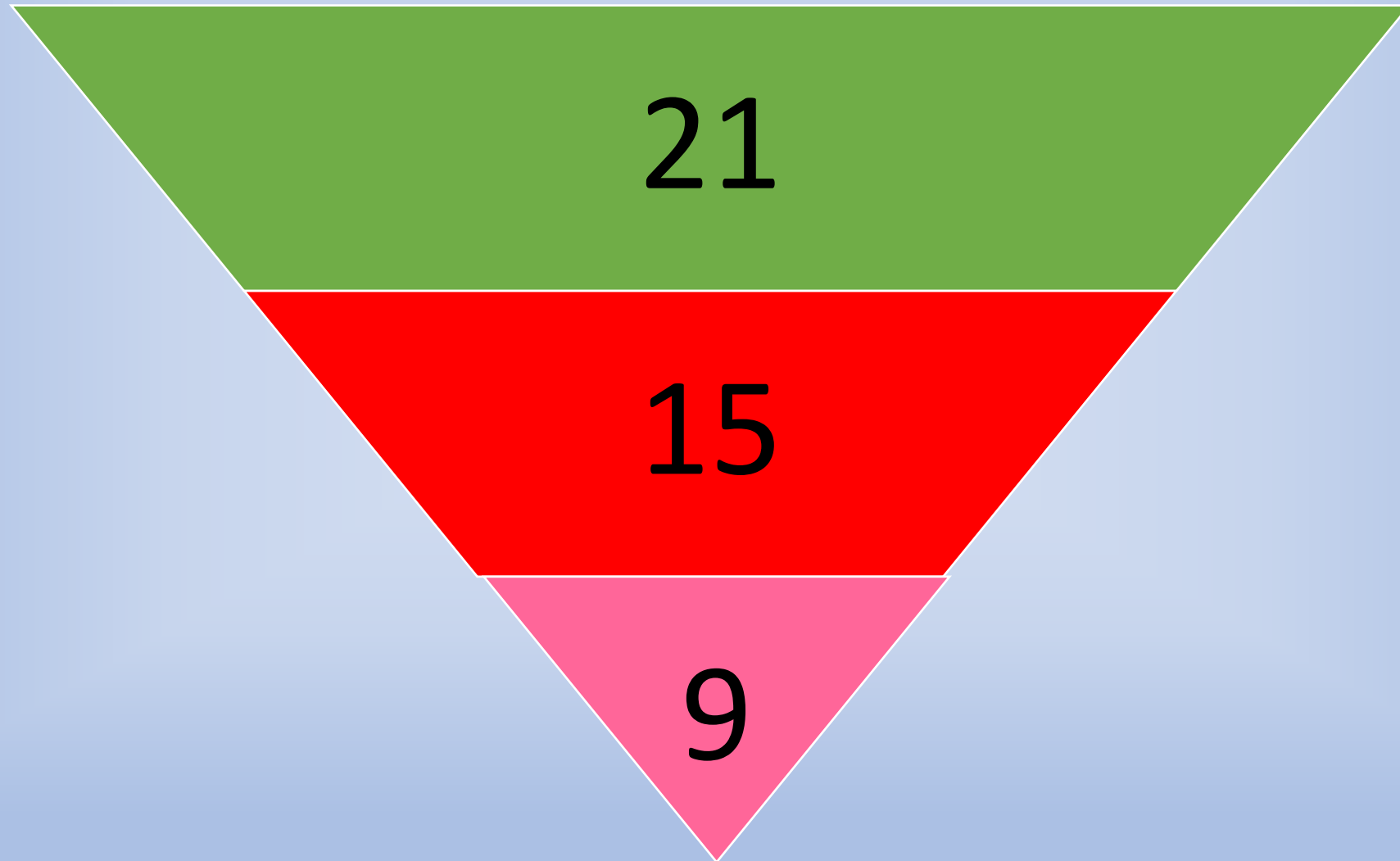


MÉTODO PIRAMIDAL DESCENDENTE





MÉTODO PIRAMIDAL ASCENDENTE





EJERCICIOS FUNCIONALES

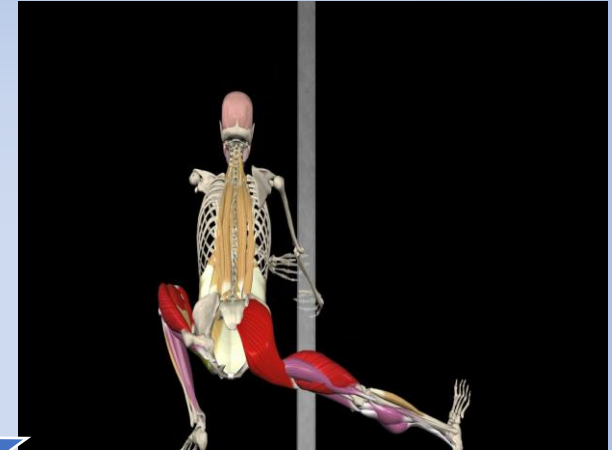
- 1.Parado, locomoción.
- 2.Cambios de nivel el centro de gravedad.
- 3.Empujar, traccionar.
- 4.Rotación, cambios en la dirección.



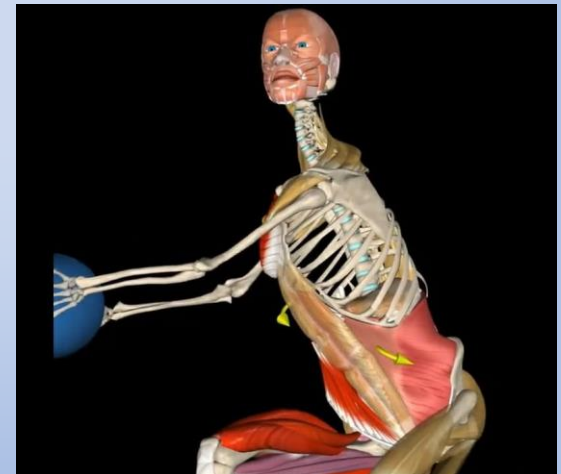
1



2



4



3



FUNCIONAL

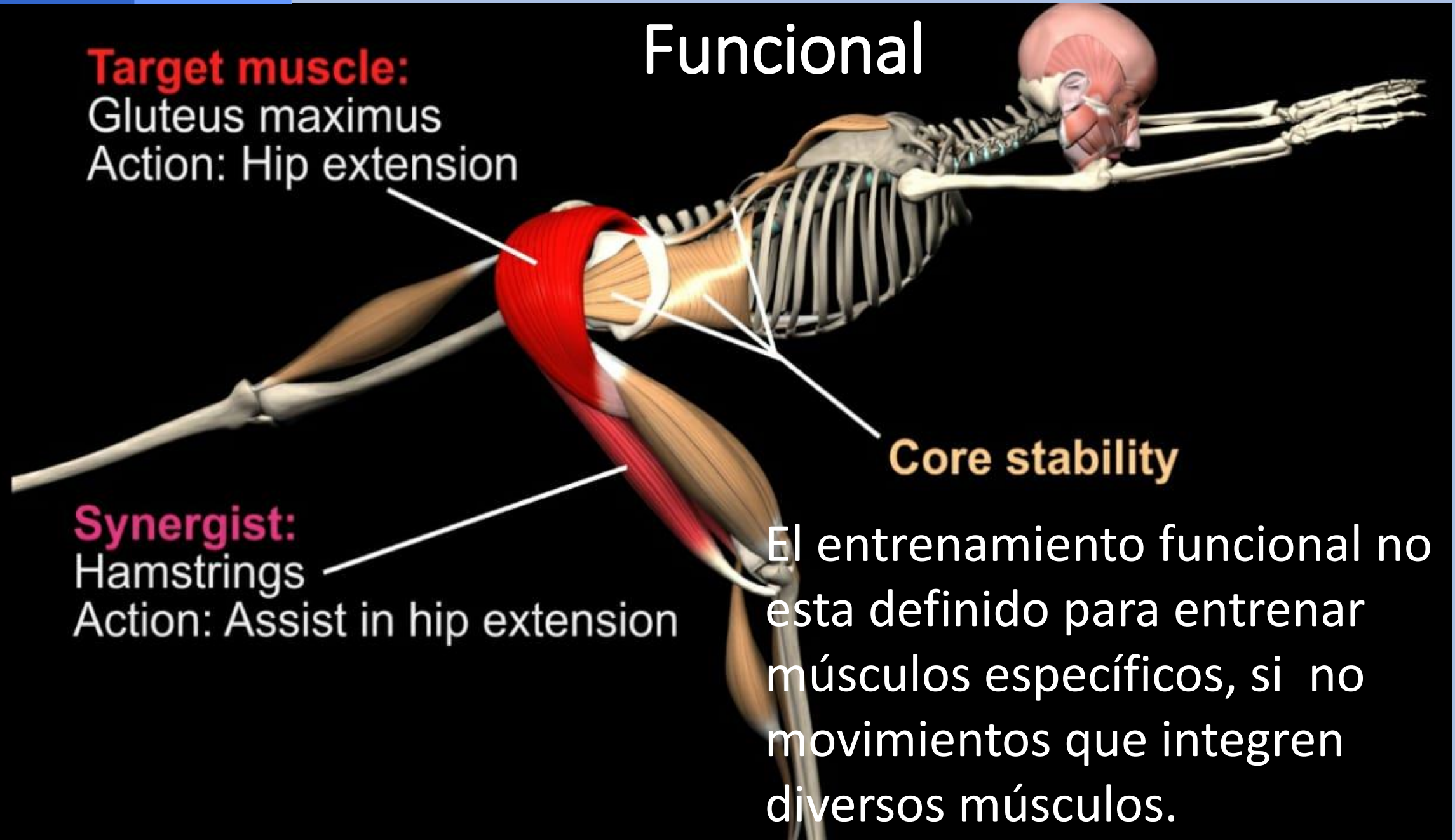


Entrenamiento Funcional

Target muscle:

Gluteus maximus

Action: Hip extension



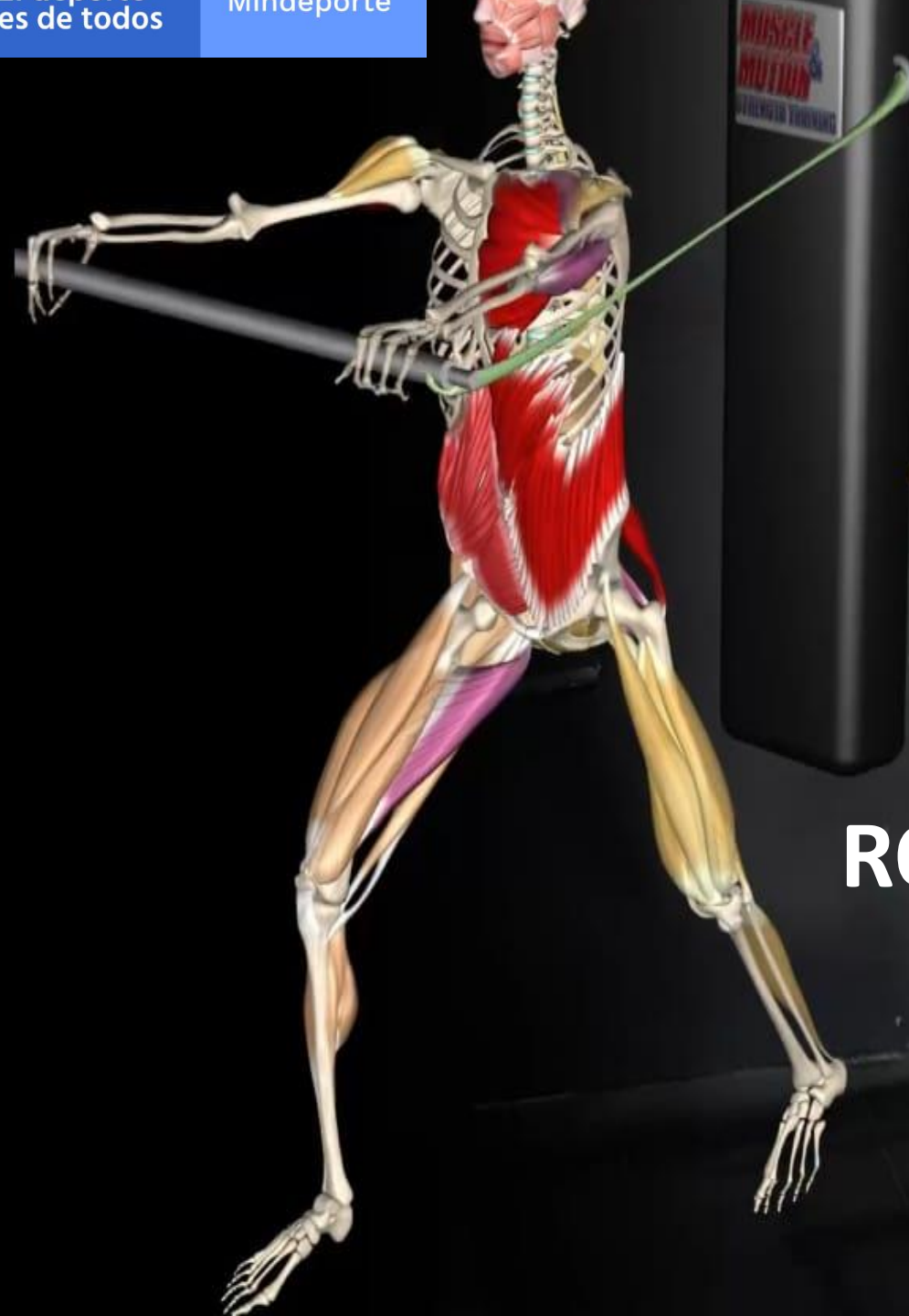
Synergist:

Hamstrings

Action: Assist in hip extension

Core stability

El entrenamiento funcional no está definido para entrenar músculos específicos, si no movimientos que integren diversos músculos.



ROTACIÓN





BIBLIOGRAFÍA

- CLARKS, Ms. National Academy of Sports Medicine. 2002.
- CLAVIJO, Pedro. Pesas: como entrenar. Argumentos técnicos para la planificación de entrenamiento con pesas. 2005.
- PEINADO BENITO, Pedro J. Conceptos Básicos del Entrenamiento de Cargas. 2006.
- FORTEZA, Armando. Entrenamiento Deportivo. 2008.
- GARCÍA MANSO. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 1996.
- RUBIANO, Oscar. Prescripción del ejercicio en personas aparentemente sanas. 2013.
- Recomendaciones en Actividad Física, Organización Mundial de la Salud OMS, 2010.
- Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise ACSM, 2011.

GRACIAS



El deporte
es de todos

Mindeporte

