

Previamente a cualquier ejercicio físico debemos realizar un correcto calentamiento:

¿PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO?

El objetivo del calentamiento es aumentar la temperatura interna del cuerpo proponiendo una actividad progresiva y preparándolo para ejercicios de mayor intensidad. En general la entrada en calor combina ejercicios globales (de acondicionamiento orgánico y movilidad articular), con ejercicios de elongación y estiramiento.

- Ejercicios globales: caminata, bicicleta, trote suave, circunducción de las distintas articulaciones, balanceos, movimientos laterales, transferencias del peso del cuerpo, combinación progresiva de brazos y piernas (alternadas y simultáneamente), etc. Estos son algunos de los movimientos que favorecen al aumento progresivo de la temperatura corporal total, abriendo capilares y flujo sanguíneo a los músculos participantes.
- Ejercicios de elongación: preferible incluirlos después de los movimientos globales cuando ya se han desatado los procesos biológicos propios del calentamiento (explicados previamente). Debe ser hecha de manera lenta y progresiva hasta llegar a la posición deseada, mantener la posición durante 10 a 15 seg. aprox. y sin realizar rebotes, es decir, de tipo estático.

Hay entrenadores (los menos) que sostienen que la elongación dinámica, con rebotes, aumenta la temperatura del músculo y no ofrece ninguna contraindicación en la entrada en calor.

- Estiramiento: se estimulan los propioceptores (son como "receptores" de estímulo) que están dentro del músculo (se llaman huso neuromuscular y Órgano Tendinoso de Golgi) y los componentes plásticos (ligamentos, tendones, mitocondrias, etc.) preparándolos para el movimiento. Con lo cual se diferencia de elongar un músculo (con todo lo que implica el trabajo de stretching) que no fue entrado en calor previamente (este estiramiento de entrar en calor son posiciones que se mantienen no más de 5 seg.).

¿Que tipos de calentamiento hay?

1. Global o general: consiste en actividades o movimientos que involucran grandes grupos musculares o que comprometen más de un tercio de la musculatura corporal total.

Ventajas: biológicas, psicológicas, perceptivomotoras.

2. Específica: por núcleo de movimiento y haciendo hincapié en el /los grupos musculares que serán utilizados en el trabajo posterior.

Ventajas: no correr riesgo de lesión en la zona involucrada en ejercicios de mayor intensidad o dificultad como también mayor coordinación del patrón motor a utilizar.






3. Pasivo: consiste en la aplicación de calor desde el exterior.

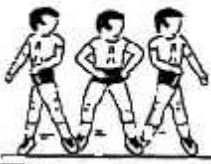






Ventajas: aumenta la temperatura corporal sin utilizar reservas energéticas (musculares).

EJERCICIOS

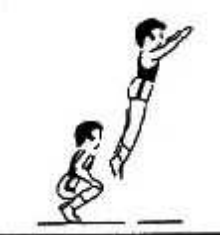




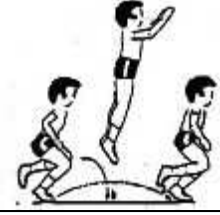


EJERCICIOS DE LA ZONA PIE-PIERNA DE LA ZONA PIE-PIERNA





- Ejercicios con desplazamiento sobre 30-50 metros o en el sitio (20-50 repeticiones)
- Musculatura de la FLEXIÓN PLANTAR DEL PIE (extensión del pie) (movimiento 1): tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, gemelos, flexor largo de los dedos, peroneo largo, peroneo corto, plantar, sóleo.
- Musculatura de la FLEXIÓN DORSAL DEL PIE (flexión del pie) (movimiento 2): tibial anterior, extensor largo del dedo gordo, extensor largo de los dedos, peroneo anterior.,
- Musculatura de la PRONACIÓN DEL PIE (movimiento 3): peroneo anterior, peroneo largo, peroneo corto.
- Musculatura de la SUPINACIÓN DEL PIE (movimiento 4): gemelos, tibial anterior, tibial posterior, extensor largo del dedo gordo, sóleo.

1		Marchar sobre la punta de los pies. Rodillas extendidas (movimiento 1)
2		Marchar sobre los talones. Rodillas extendidas (movimiento 2)
3		Marchar sobre el borde externo de los pies (movimiento 4)
4		Marcha "secante" de pies (talón-punta). Rodillas extendidas (movimientos 1,2).
5		Carrera hacia atrás (de espaldas). Rodillas extendidas (movimiento 1).

6		<p>Carrera lateral con paso cruzado. Rodillas extendidas (movimientos 1,3, 4).</p>
7		<p>Botes en el sitio o desplazándose adelante, a uno o dos pies (movimiento 1)</p>
8		<p>Botes a pies juntos y con desplazamiento hacia atrás. Rodillas extendidas (movimiento 1).</p>
9		<p>Botes a pies juntos y en desplazamiento lateral. Rodillas extendidas (1,3, 4).</p>
10		<p>Marcha-desplazamiento en cuclillas (movimiento), predominio del sóleo sobre los gemelos.</p>
11		<p>Flexo-.extensión de pies sobre un bordillo a pies juntos. Rodillas extendidas (movimiento 1).</p>
12		<p>Flexoextensión de pies con un compañero sentado en las rodillas (movimiento 1, predominio del sóleo sobre los gemelos.</p>






EJERCICIOS DE SALTOS








1		Salto vertical en el sitio desde sentadilla y semisentadilla. Tronco erecto y máxima extensión.
2		Salto vertical en el sitio y con rodillas al pecho, desde sentadilla y semisentadilla. Tronco erecto y máxima extensión.
3		Salto en el sitio con flexión de piernas en el plano sagital. Cambio alternativo de piernas en el aire.
4		Salto horizontal a pies juntos, desde semisentadilla. Tronco erecto y máxima extensión.
5		Salto vertical a pies juntos, desde semisentadilla. Tronco erecto y máxima extensión.
6		Salto horizontal y vertical sobre una pierna (alternos-mixtos o sucesivos).
7		Salto horizontal y vertical con desplazamiento desde sentadillas.
8		Salto a pies juntos subiendo gradas desde sentadilla o semisentadilla.

9		Saltos a una pierna subiendo gradas.
10		Saltos a pies juntos sobre vallas.
11		Saltos a una pierna (alternos, mixtos o sucesivos) sobre vallas.
12		Botes pliométricos con plintos (a una o dos piernas)

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR









- Musculatura de la EXTENSIÓN de la PIERNA sobre el MUSLO (movimiento 1): cuádriceps femoral.
- Musculatura de la FLEXIÓN de la PIERNA sobre el MUSLO (movimiento 2): semitendinoso, semimembranoso, recto interno del muslo, biceps femoral. sartorio, gemelos, popliteo y plantar.
- Musculatura de la EXTENSIÓN del MUSLO sobre la PELVIS (movimiento 3): piramidal, gluteo mayor, semimembranoso, semitendinoso, biceps femoral (extremo largo) cuadrado femoral, aductor mayor.
- Musculatura de la ADUCCIÓN del MUSLO sobre la PELVIS (movimiento 4): pectineo, psoas-iliaco, aductor mayor, aductor menor, obturador externo, aductor largo, aductor corto, semitendinoso, semimembranoso, gluteo mayor (haz profundo), recto interno del muslo.
- Musculatura de la FLEXIÓN del MUSLO sobre la PELVIS (movimiento 5): psoas-iliaco, tensor de la fascia lata, aductor corto, aductor largo, cuádriceps femoral (recto anterior), sartorio, pectineo.
- Musculatura de la FLEXIÓN PLANTAR del PIE (extensión movimiento 6): Tibial posterior, flexor largo del dedo gordo del pie, gemelos, flexor largo de los dedos, peroneo largo, plantar, sóleo.
- Musculatura de la FLEXIÓN DORSAL del PIE (flexión movimiento 7): tibial anterior, extensión largo del dedo gordo del pie, extensor largo de los dedos, peroneo anterior.





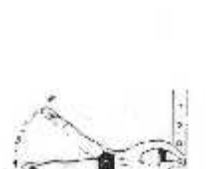
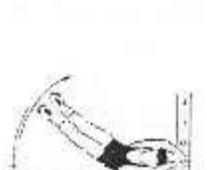


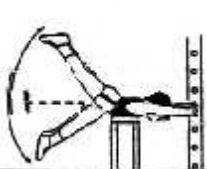

1		Flexión de la pierna sobre el plano sagital. Tronco erecto y máxima extensión hacia adelante y empuje para retornar (movimientos 1, 3, 6).
2		Flexión de la pierna sobre el plano frontal. Tronco erecto y máxima flexión y empuje (movimientos 1, 3, 4)
3		Flexión de la rodilla con avance. Tronco erecto y máxima extensión hacia adelante (movimientos 1, 3, 6).
4		Desplazamiento lateral. Tronco erecto y paso largo (movimientos 1, 2, 3, 4, 6, 7).
5		Sentado - empuje con las piernas, desplazamiento hacia atrás. Hacer fijación con los talones y desplazar la pelvis (movimientos 1, 3).



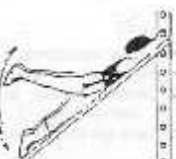
6		Flexión sobre una sola pierna. Tronco erecto y máxima flexión extensión (movimientos 1, 3).
7		Flexión sobre una sola pierna con compañero. Simultáneamente (movimientos 1, 3).
8		Subir y bajar de un plinton. Tronco erecto (movimientos 1, 3, 6 los últimos en contacto con el suelo).
9		Flexión sobre una sola pierna. Tronco erecto (movimientos 1, 3).
10		Flexión-extensión del tronco sobre plano inclinado y sujeción por detrás de la pierna. Tronco erecto (movimientos 1, 3).
11		Desde la posición de rodillas, tronco arqueado sobre las piernas. Llevar el tronco a la vertical (movimientos 1, 3).
12		Extensiones de la pierna desde la posición de rodillas con oposición de compañero (movimientos 1, 3).

EJERCICIOS DE LA ZONA LUMBAR (y lateral)

- Musculatura de la EXTENSIÓN DEL TRONCO (movimiento 1): dorsal ancho, cuadrado lumbar, ileocostal, dorsal largo, espinosos, intertransversos, serrato posterior e inferior, intraespinosos, multifidos.
- Musculatura de la EXTENSIÓN DEL MUSLO SOBRE LA PELVIS (movimiento 2): piramidal, glúteo mayor, semimembranoso, semitendinoso, biceps femoral (extremo largo), cuadrado femoral, aductor mayor.
- Musculatura de la ABDUCCIÓN DEL MUSLO (movimiento 3): glúteo menor, glúteo medio, glúteo mayor (haz superficial), tensor de la fascia lata, obturador interno, piramidal.
- Musculatura de la INCLINACIÓN LATERAL DEL TRONCO (movimiento 4): cuadrado lumbar, oblicuo externo, oblicuo interno, psoas iliaco, sacroespinoso.







1		<p>Lanzamiento simultáneo de una pierna y los brazo hacia atrás. Hiperextensión no exagerada y rodillas extendidas (movimientos 1 y 2); estos últimos cuando se rebasa (tronco-muslo).</p>
2		<p>Elevación de la pelvis partiendo de la posición de sentado. Hiperextensión máxima. La flexión de las rodillas atenúa la intervención de los músculos biarticulares semitendinoso, semimembranoso y bíceps femoral (movimientos 1 y 2).</p>
3		<p>El mismo ejercicio nº 2 lanzando de forma sucesiva las piernas (movimientos 1 y 2), además intervienen los flexores coxofemorales de la pierna que se lanza. Mismas consideraciones que en el nº 2.</p>
4		<p>El mismo ejercicio nº 2 con las rodillas extendidas (movimientos 1 y 2), mismas consideraciones que en el nº 1.</p>
5		<p>El mismo ejercicio nº 4 lanzando de forma sucesiva las piernas (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 3).</p>
6		<p>Hiperextensiones tronco-piernas en posición prono, con compañero. Para los más jóvenes hacer el ejercicio sin compañero (movimientos 1 y 2).</p>
7		<p>Lanzamientos simultáneos de las piernas - tronco en posición prono, con compañero. Para los más jóvenes ejecutar el ejercicio sin compañero (movimientos : 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 1).</p>
8		<p>Lanzamiento simultáneo y opuesto de las piernas - brazos en posición prono (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 1).</p>




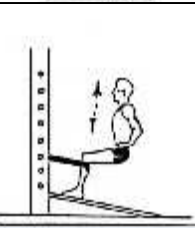
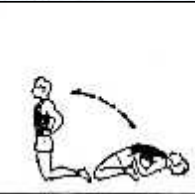

9		Lanzamiento simultáneo de las piernas y brazos con hiperextensión en posición prono (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 1).
10		Elevación alternativa de piernas y tronco en posición prono. Mantener el cuerpo hiperextendido. Desaconsejable para los más jóvenes (movimientos 1 y 2 estáticamente).
11		Hiperextensiones y torsiones tronco-piernas en posición supino, con compañero. Para los más jóvenes sin pareja (movimientos 1 y 2 ; además oblicuo interno y externo)
12		Lanzamientos alternos de piernas - tronco en posición prono, con compañero. Los más jóvenes, sin compañero (movimientos: 1 y 2).
13		Abducción de una pierna. Máxima abducción. (movimientos 4 estáticamente y 3 dinámicamente).
14		Lanzamiento de las piernas juntas, lateralmente, a partir de la posición de decúbito lateral. Pelvis más o menos elevada para actuar sobre la carga (movimientos 4 y estáticamente los aductores (pierna inferior) y los abductores (pierna superior)).
15		Flexiones tronco-piernas en posición decúbito lateral, con compañero (movimiento 4; mismas consideraciones que en el ejercicio 14).
16		Lanzamiento alternos de las piernas en la posición decúbito prono, sobre un plinto. Hiperextensión máxima. Los más jóvenes efectuarlo por debajo de la horizontal (movimientos 1 y 2).
17		Hiperextensiones simultaneas de las piernas - tronco en posición prono sobre un plinto. Los más jóvenes, no superar la horizontal. (movimientos desde la parte baja a la horizontal 1 estática, a partir de la horizontal 2 estático y 1 en dinámico).
18		Hiperextensiones tronco - piernas en posición prono sobre un plinto. Hiperextensión máxima. Para los muy jóvenes no superar la horizontal (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 17)

19		<p>Elevaciones de la pelvis en posición de sentado, dorso contra la espaldera (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 1).</p>
20		<p>Lanzamientos sucesivos de las piernas hacia el tronco en posición prono y sobre banco inclinado. Hiperextensión máxima (movimientos 1 y 2; mismas consideraciones que en el ejercicio nº 1).</p>
21		<p>Lanzamientos simultáneos de las piernas - tronco en posición prono sobre banco inclinado. Hiperextensiones máximas (movimientos 1 y 2).</p>

EJERCICIOS DE LA ZONA COXOFEMORAL

- Musculatura de la EXTENSIÓN DE LA PIERNA SOBRE EL MUSLO (movimiento 1): cuádriceps femoral.
- Musculatura de la FLEXIÓN DE LA PIERNA SOBRE EL MUSLO (Movimiento 2): semitendinoso, semimembranoso, recto interno del muslo, biceps femoral, sartorio, gemelos, popliteo y plantar.
- Musculatura de la EXTENSIÓN DEL MUSLO SOBRE LA PELVIS (Movimiento 3): piramidal, glúteo mayor, semimembranoso, semitendinoso biceps femoral (extremo largo), cuadrado femoral, aductor mayor.
- Musculatura de la ADUCCIÓN DEL MUSLO SOBRE LA PELVIS (Movimiento 4): pectineo, psoas iliaco, aductor mayor, aductor menor, obturador externo, aductor largo, aductor corto, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor (haz profundo), recto interno del muslo.
- Musculatura de la FLEXIÓN DEL MUSLO SOBRE LA PELVIS (Movimiento 5): psoas-iliaco, tensor de la fascia lata, aductor corto, aductor largo, cuádriceps femoral (recto anterior), sartorio, pectineo.
- Musculatura de la FLEXIÓN PLANTAR DEL PIE (extensión, movimiento 6): Tibial posterior, flexor largo del dedo gordo del pie, gemelos, flexor largo de los dedos, peroneo largo, sóleo.
- Musculatura de la FLEXIÓN DORSAL (flexión, movimiento 7): tibial anterior, extensor largo del dedo gordo del pie, extensor largo de los dedos, peroneo anterior.

1		Flexión de la pierna sobre el plano sagital. Tronco erecto y máxima extensión hacia adelante y empuje para retornar (movimientos 1,3, 6).
2		Flexión de la pierna sobre el plano frontal. Tronco erecto y máxima flexión y empuje (movimientos 1, 3, 4).
3		Flexión de la rodilla con avance. Tronco erecto y máxima extensión hacia arriba (movimientos 1,3, 6).
4		Desplazamiento lateral. Tronco erecto y paso largo (movimientos: 1, 2, 3, 4, 6 y 7)
5		Sentado, empuje con las piernas desplazándose hacia atrás. Hacer fijación con los talones y desplazar la pelvis (movimientos 1, 3).
6		Flexión sobre una sola pierna. Tronco erecto y máxima flexión-extensión (movimientos 1, 3).

7		<p>Flexión sobre una sola pierna con compañero, simultáneamente (movimientos 1, 3).</p>
8		<p>Subir y bajar de un plinto. Tronco erecto (movimientos 1, 3 y 6 estos últimos en contacto con el suelo).</p>
9		<p>Flexión sobre una sola pierna. Tronco erecto (movimientos 1, 3).</p>
10		<p>Flexión extensión del tronco sobre plano inclinado y sujeción por detrás de la pierna. Tronco erecto (movimientos 1, 3).</p>
11		<p>Desde la posición de rodillas, tronco arqueado sobre las piernas. Llevar el tronco a la vertical (movimientos 1, 3).</p>
12		<p>Extensiones de la piernas desde la posición de cuclillas con oposición del compañero (movimientos 1, 3).</p>