

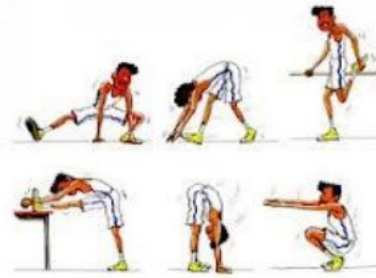
Entrada en calor, sistema muscular, elongación y ejercicios básicos de los principales músculos.

Prof. Víctor Gadea

¿Qué es la entrada en calor y para qué sirve?

El objetivo principal de la entrada en calor o calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física, para mejorar y optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

La entrada en calor permite un gradual ascenso de la frecuencia cardíaca, que la temperatura de los músculos se eleve y que las articulaciones se lubriquen, permitiendo esto último realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular.



Como ejemplo en la práctica, comenzar con movilidad articular suave y amplia, de brazos y piernas, trote moderado, ejercicios coordinativos, galopas laterales, talones a los glúteos, skippings, movilidad en círculos o lateralizados de brazos, marcha atrás, etc.

Sistemas Corporales

Cuando nos movemos, existen complejas acciones de los diferentes sistemas corporales para que la acción pueda realizarse, además de la del sistema o aparato locomotor, del cual vamos a priorizar nuestro abordaje.

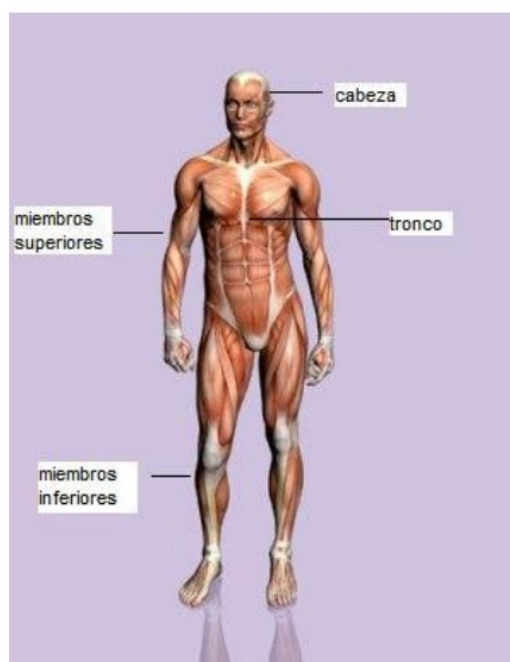
El aparato locomotor constituido por el esqueleto (sostén y estructura corporal), las articulaciones (palancas de movimiento) y los músculos (efectores del movimiento).

- *Los aparatos cardiovascular y respiratorio* que suministran nutrientes y oxígeno, y eliminan productos de deshecho y anhídrido carbónico).
 - *La piel* que ayuda a mantener la temperatura corporal.
 - *El aparato urinario* que ayuda a equilibrar los fluidos, electrolitos y regula a largo plazo la tensión arterial.
 - *Los sistemas nervioso y endocrino* que coordinan y dirigen toda esta actividad.
- En este capítulo nos detendremos en el estudio de algunos de estos componentes.

Como **zonas** o partes del cuerpo podemos nombrar:

- ✚ Cabeza
- ✚ Cuello
- ✚ Tronco
- ✚ Miembros superiores (brazo, antebrazo, mano)
- ✚ Miembros inferiores (muslo, pierna, pie)

- *Mencionaremos solamente los músculos más grandes y superficiales de cada zona, su ubicación y acción.*



En cabeza: los músculos de la cabeza no tienen relevancia para la actividad física, por lo que diremos que es importante su participación en los gestos, el habla y la masticación.

En cuello: son muy numerosos y sus principales funciones son la movilidad de la cabeza y de la columna cervical.

En miembros superiores:

En brazo, en parte anterior, el **Bíceps**, cuya principal acción es la de flexión del codo. En la parte posterior, el **Tríceps**, principal extensor de la articulación del codo.

En antebrazo, un paquete muscular en la parte anterior cuya función principal es la de flexión de muñeca y dedos; los de la parte posterior de antebrazo, extensores de muñeca y dedos.

En el tronco:

En hombros, el **deltoide**, motor del brazo.

En la parte anterior y superior, el **Pectoral Mayor**, que lleva el brazo hacia adentro (línea media) y adelante.

En la parte anterior e inferior, el **Recto del abdomen** (“abdominales”) que son los principales flexores de cadera. También en esta zona pero lateralmente están los **Oblicuos del abdomen**, quienes colaboran en la flexión de cadera a la vez que rotan e inclinan lateralmente el tronco.

Educación Física 1º Año.

Actividad 1:

- ¿Para qué sirve o se realiza la entrada en calor previo a la actividad física?
- ¿Puedes describir algunos ejercicios que llevarías a cabo?
- ¿En qué partes se divide nuestro cuerpo?.