

TEMA 1

CUIDADOS EN EL CUERPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

LIC TF JHONNY DARIO HUANCA
CTMP 9442





*¿Qué debes
de saber
antes?*



/ ¿Qué es Actividad Física?

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por grupos musculares que va a producir un esfuerzo mayor a lo cotidiano”. *Según la OMS.*

“**Ejercicio** es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo”. *Según la OMS.*

OMS: Organización Mundial de la Salud.



/ ¿Qué es Estiramiento Muscular?

Es la cualidad **elástica** que tiene el músculo para ser deformado o elongado en dirección de sus fibras musculares.

Por el tiempo se podría hacer:

- Corta duración: entre **5-10** segundos antes de hacer una actividad física, como preparación del músculo.
- Larga duración: entre **20-30** segundos después de una actividad física, para liberación miofascial.



/ ¿Qué es Liberación Miofascial : “Relajación Muscular” ?

Es la disminución de la tensión acumulada por nuestro cuerpo, en especial los músculos, durante toda una sesión de actividad física realizada o posiciones mantenidas por largo tiempo.

Acciones que nos ayudarán:

- Estiramientos de larga duración.
- Compresión de zonas musculares grandes y en puntos dolorosos.
- Masajes en dirección de las fibras musculares.
- Baños en hielo.



Antes de la Actividad Física: Preparación de cuerpo

Antes de realizar cualquier actividad física, necesitamos preparar o avisar a todas las partes de nuestro cuerpo de los movimientos que vamos a realizar. Es decir, que vamos a exigirle más de lo normal (más de lo cotidiano).

Ejemplos:

- Caminar más de media hora
- Trotar mas de 1km
- Pedalear 30min
- Saltar varias veces, etc.



/ Antes de la Actividad Física



Calentamiento General



Calentamiento Articular Tobillo

/ Antes de la Actividad Física



Calentamiento Articular Hombros

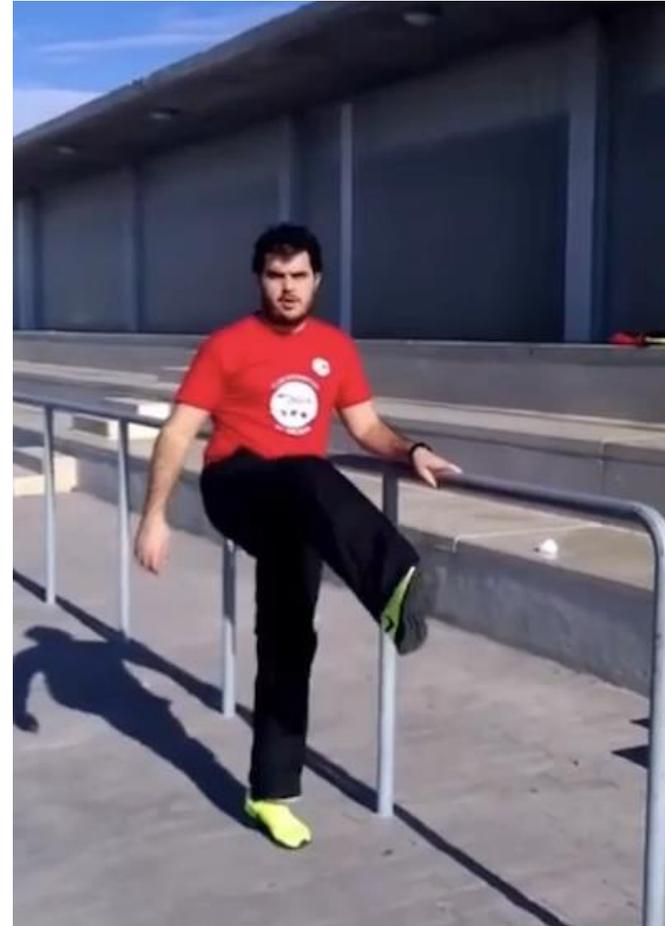


Estiramientos de corta duración

/ Antes de la Actividad Física



Calentamiento Específico



Calentamiento Específico

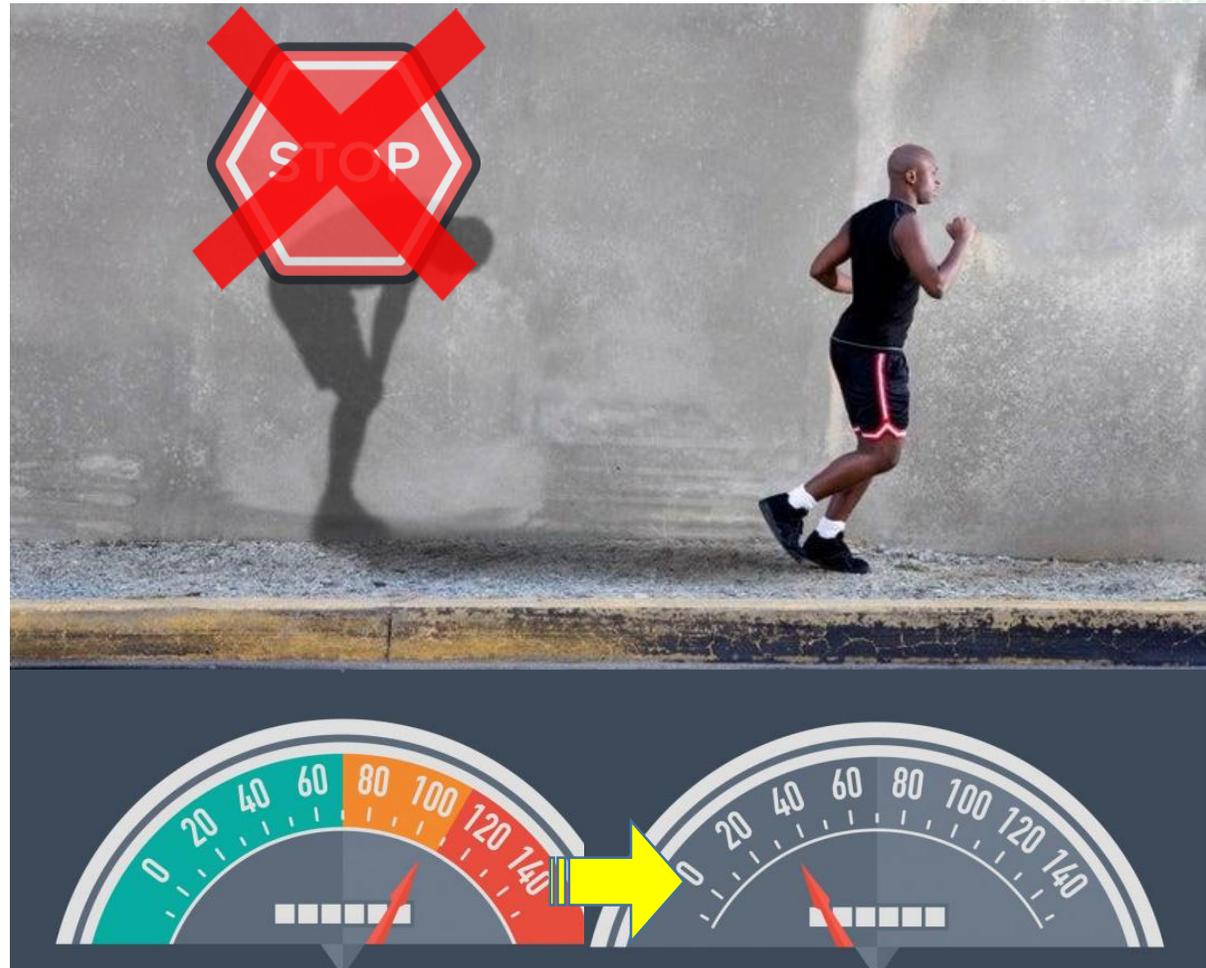
/ Cuando se termina la sesión...

No significa que se terminó todo... NO!

La siguiente fase de la sesión de actividad física es:

Vuelta a la calma: Bajar revoluciones de cuerpo, bajar las pulsaciones del corazón después de la exigencia recibida. En 10 min aproximadamente.

Trote o caminata cada vez más lenta, bicicleta estacionaria, etc.



/ Después de la Actividad Física



Estiramiento de larga duración Muslo Post.



Estiramiento de larga duración Lumbar

/ Después de la Actividad Física



Relajación Muscular Lumbar



Relajación Muscular Muslo Post.

/ Después de la Actividad Física



Puntos Dolorosos



Descarga Muscular



Recomendaciones

- Siempre darse tiempo para ayudar al cuerpo antes y después de un actividad física (rutinas, bailes, entrenamientos, etc)
- Sigán recomendaciones de profesionales.
- Si cumplen las recomendaciones disminuirán el riesgo de lesiones.



“No dejes de moverte, lo que no se mueve, se oxida”





Gracias

