

ACTIVIDAD DE ANÁLISIS MUSCULAR # 1

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M. A., Fisiología del Ejercicio

INSTRUCCIONES

Se trabajarán en grupos o individual. Se repartirá una lista, ilustrada, de ejercicios. A continuación los pasos/procedimiento de la actividad pedagógica:

1. Seleccionar uno o más ejercicios de la lista (ver ilustraciones)
2. Establecer la cantidad de planos y articulaciones empleadas en la actividad:
Ejemplo: uno, dos, tres o multiplanar/multicarticular.
3. Mencionar los planos utilizados (Ejemplo: sagital, coronal, o transversal)
4. Determinar los tipos movimientos articulares que se ejecutan:
Ejemplo: flexión, abducción, rotación, y otros.
5. Mencionar las articulaciones activadas durante el ejercicio:
Ejemplo: glenohumeral, coxofemoral, humeroulnar, y otras
6. Especificar el tipo de contracción muscular se lleva a cabo:
Ejemplo: Isométrica, excéntrica o dinámico (Isotónica)
7. Establecer el tipo de ejercicio se está ejecutando:
Ejemplo: Calisténico (resistencias internas), fortaleza muscular (resistencias externas), tolerancia muscular, pliométrico/potencia muscular, estiramiento/flexibilidad, balance dinámico/propioceptivo, entrenamiento de los músculos esqueléticos localizados en zona media (núcleo o core) del cuerpo, es decir, el complejo lumbo-abdominal o músculos estabilizadores del tronco y la pelvis. lumbosacral (core)
8. Enumerar los músculos motores primarios y secundarios (agonistas) activados en el movimiento.