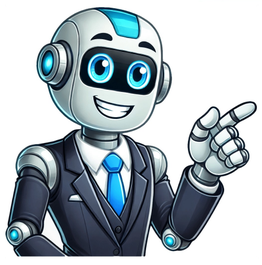
Click to prove you're human



Ejercicios de capacidades físicas

¿Alguna vez has soñado con mejorar tus capacidades físicas? ¿Quizás para mejorar tu rendimiento en un deporte, entrenar para una carrera o simplemente para mantenerte en forma? Si es así, entonces este artículo es para ti. Aquí exploraremos cómo condicionar tu cuerpo para mejorar tus capacidades físicas. Te enseñaremos cómo identificar qué áreas necesitan mejorar y cómo aplicar efectivamente los ejercicios y técnicas necesarios para llevar tus capacidades físicas al siguiente nivel. Cómo se pueden mejorar las capacidades físicas condicionales Las capacidades físicas condicionales son una parte importante de la salud y el bienestar general y son esenciales para mejorar la habilidad física y la resistencia. Las capacidades físicas condicionales incluyen: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, potencia y velocidad. Para mejorar las capacidades físicas condicionales, hay algunas cosas que se pueden hacer: Hacer ejercicio aeróbico regularmente: El ejercicio aeróbico es una excelente manera de mejorar la resistencia cardiovascular y la resistencia muscular. El ejercicio aeróbico puede ser caminar, correr, nadar o andar en bicicleta. Incorporar entrenamiento de resistencia muscular en su programa de ejercicios: El entrenamiento de resistencia muscular es una excelente manera de fortalecer los músculos y mejorar la fuerza. Esto puede incluir levantar pesas, hacer ejercicios con bandas de resistencia o usar máquinas de resistencia. Incluir estiramientos en su programa de ejercicios: Los estiramientos son una excelente manera de mejorar la flexibilidad y la movilidad. Los estiramientos pueden ser estáticos o dinámicos. Incluir ejercicios de potencia y velocidad en su programa de ejercicios: Los ejercicios de potencia y velocidad son una excelente manera de mejorar la velocidad y la explosividad. Estos pueden incluir sprints, saltos o ejercicios con pesas. Al hacer estas cosas, uno puede mejorar significativamente sus capacidades físicas condicionales. Es importante recordar que los ejercicios deben hacerse de forma segura y con una buena técnica para prevenir lesiones. Cuáles son las 5 capacidades condicionales Las capacidades físicas condicionales se refieren a la habilidad de una persona para realizar una actividad física. Las 5 capacidades condicionales básicas son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la coordinación. Estas capacidades se pueden mejorar mediante una combinación de ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad. Resistencia: es la capacidad para resistir un esfuerzo prolongado. Esto se puede mejorar mediante ejercicios de resistencia como carreras, caminatas o ejercicios aeróbicos. Fuerza: es la capacidad para levantar, empujar y agarrar objetos. Esto se puede mejorar mediante ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas o entrenamiento con pesas. Flexibilidad: es la capacidad para moverse sin esfuerzo. Esto se puede mejorar mediante estiramientos, yoga o baile. Velocidad: es la capacidad para moverse rápidamente. Esto se puede mejorar mediante ejercicios de velocidad como carreras de corta distancia. Coordinación: es la capacidad para desplazarse de forma eficaz. Esto se puede mejorar mediante ejercicios de coordinación como el baloncesto, el fútbol o el tenis. Cuáles son los ejercicios para mejorar la capacidades fisicas Las capacidades físicas condicionales son habilidades relacionadas con el rendimiento físico. Estas incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Mejorar estas capacidades es esencial si desea desempeñarse mejor en el deporte o en la vida cotidiana. Esto se logra a través de una variedad de ejercicios que se pueden hacer en casa o en un gimnasio. Aquí hay algunos ejercicios para mejorar la capacidades fisicas: Fuerza: realizar ejercicios de resistencia con pesas, bandas de resistencia o cuerpo libre. Resistencia: hacer ejercicios cardiovasculares como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta. Velocidad: practicar carreras, sprints, ejercicios de intervalo de alta intensidad y saltos. Flexibilidad: estiramientos y yoga. Es importante tener en cuenta que los ejercicios para mejorar la capacidades fisicas deben ser realizados de forma regular para lograr los resultados deseados. Se recomienda realizar entre tres y cinco sesiones de entrenamiento a la semana, dependiendo del nivel de habilidad y condición física. Se debe establecer un programa de entrenamiento adecuado para lograr los objetivos deseados. Cuáles son las capacidades físicas condicionales Las capacidades físicas condicionales son la capacidad física de un individuo para realizar ciertas actividades físicas. Estas capacidades incluyen la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad, el equilibrio y la coordinación. Estas capacidades físicas son importantes para realizar tareas cotidianas y deportivas. La mejora de estas capacidades físicas es importante para mejorar el rendimiento deportivo y la salud general. Existen varias formas de mejorar las capacidades físicas condicionales. Estas incluyen: Entrenamiento de resistencia aeróbica: Esto incluye el entrenamiento con ejercicios de resistencia aeróbica como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta. Estos ejercicios pueden mejorar la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular y la resistencia metabólica. Entrenamiento de fuerza: Esto implica el uso de pesas livianas y equipos especiales para mejorar la fuerza muscular. Esto también puede mejorar la resistencia muscular y el equilibrio. Entrenamiento de flexibilidad: Esto implica el uso de ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad muscular. Esto también puede mejorar la postura y la coordinación. Entrenamiento de velocidad: Esto implica el uso de ejercicios de sprint para mejorar la velocidad. Esto también puede mejorar la coordinación y la resistencia. Entrenamiento de equilibrio: Esto implica el uso de ejercicios de equilibrio para mejorar el equilibrio. Esto también puede mejorar la coordinación y la postura. Entrenamiento de coordinación: Esto implica el uso de ejercicios de coordinación para mejorar la coordinación. Esto también puede mejorar la fuerza y la resistencia. Además de los entrenamientos mencionados anteriormente, hay otros factores que pueden contribuir a mejorar las capacidades físicas condicionales, tales como una buena nutrición, una buena higiene, una buena postura, una buena descanso y una buena recuperación. Conclusión Las capacidades físicas condicionales son una característica clave para alcanzar el éxito en muchos deportes. Mejorarlas requiere de una dedicación y constancia. Esto implica un compromiso con una rutina de ejercicios específica, nutrición adecuada y descanso. La persistencia será recompensada con mejores resultados a largo plazo. Esto es especialmente cierto cuando se trata de mejorar la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Si estás comprometido con mejorar tu rendimiento, entonces esta es la mejor manera de lograrlo. Cada vez son más las personas que buscan una vida saludable y activa. Sin embargo, para conseguir unas mejores capacidades físicas, resulta fundamental incorporar en la rutina cotidiana actividades que fortalezcan el sistema cardiovascular y aumenten la resistencia muscular. A continuación, te enseñamos una serie de ejercicios que mejorarán tu capacidad física.¿Qué son las capacidades físicas y cómo se clasifican?Las capacidades físicas del ser humano engloban un conjunto de componentes que juegan un papel importante al desplegar nuestras habilidades motrices. Son las condiciones internas inherentes a cada organismo que influyen en la ejecución de actividades físicas. Con entrenamiento y preparación pueden ser perfeccionadas.Estas capacidades comprenden aspectos tales como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio y la sincronización, entre otros.A pesar de que la base de las capacidades físicas de una persona se encuentra en su genética, gran parte de su desempeño está vinculado a la práctica y al estado físico.Las capacidades físicas se subdividen en dos categorías:Capacidades físicas coordinativas. Están arraigadas en el control del sistema nervioso central sobre los músculos, con una ejecución consciente. Además, mejoran a través de la práctica. Ejemplos de estas capacidades son el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la orientación, la reacción y la adaptación porque dependen de la percepción y el análisis del movimiento.Capacidades físicas condicionales. Estas se sustentan en la eficiencia energética del metabolismo. Por lo tanto, implica la capacidad del cuerpo para mantener el esfuerzo en relación con la energía disponible. Estas capacidades no involucran acciones conscientes, sino habilidades pasivas. Algunos de los ejemplos de estas capacidades son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la destreza.Mejorar la capacidad física puede ser sencillo con ejercicios como caminar rápido, ciclismo y saltar a la cuerda. Todos ellos son respetuosos con el medio ambiente y te permiten prevenir la atrofia muscular causada por el sedentarismo.Otro ejercicio que puedes añadir a tu rutina son las sentadillas. Destacan por su sencillez y versatilidad. Al fin y al cabo, las puedes hacer desde cualquier sitio y sin necesidad de un equipamiento específico.¿Cuáles son las 4 capacidades físicas básicas?Ahora que hemos diferenciado entre las capacidades condicionales y coordinativas, es importante conocer las cuatro capacidades físicas básicas. Las siguientes cualidades se desarrollan mediante esfuerzos voluntarios y conscientes. A continuación, te enseñamos las particularidades de cada una: ¿Estás buscando una forma divertida y efectiva de mejorar tu condición física? ¡No busques más! En este artículo, te presentaremos 10 ejercicios que te ayudarán a mejorar tu coordinación, flexibilidad, fortaleza y resistencia de una manera que nunca imaginaste. El fitness no es solo un hobby, ¡es un estilo de vida! Resumen: En este artículo te presentaremos cuatro pruebas para evaluar tu condición física en términos de coordinación, flexibilidad, fortaleza y resistencia. Para cada prueba, te daremos pautas y consejos para que puedas mejorar en cada aspecto. Recuerda que lo importante no es alcanzar los valores más altos, sino encontrar armonía y bienestar en cada aspecto. Además, te proporcionaremos información adicional sobre ejercicios específicos para mejorar tu coordinación, flexibilidad, fortaleza y resistencia. ¿Cuál es la importancia de medir la condición física general? Tener una buena condición física general es fundamental para llevar una vida saludable. Está relacionada con nuestras capacidades de coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia. Conocer nuestra capacidad personal en cada aspecto nos orienta a realizar actividades que promuevan nuestro bienestar y nos ayuden a alcanzar nuestro potencial físico máximo. ¿Cómo se pueden realizar los tests para conocer la forma física? Los tests propuestos en este artículo son muy sencillos de realizar. Solo necesitarás un lápiz, una cinta métrica, un reloj con segundero y un escalón doble de aproximadamente 35 cm. Te recomendamos seguir el orden establecido en cada apartado y obtener una valoración al final. Es importante conservar los tests para realizarlos periódicamente y medir tu evolución. Test de coordinación: ¿Estás en equilibrio? Este test evalúa tu capacidad de equilibrio en una pierna. Para realizarlo, descalzate y ponte sobre una superficie lisa. Levanta una pierna sin que entre en contacto con la pierna de apoyo. La clave está en mantener el equilibrio durante diferentes grados de dificultad. ¡Inténtalo y descubre qué tan equilibrado eres! Test de flexibilidad: ¿Puedes tocarte los dedos de los pies? Este test evalúa la flexibilidad de la musculatura de las piernas y la espalda. Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, luego inclínate hacia delante para medir la distancia entre los dedos de las manos y los dedos de los pies. ¡Descubre qué tan flexible eres y si necesitas trabajar más en tu estiramiento! Test de fortaleza: ¿Cuántos abdominales puedes hacer? Este test evalúa tu fortaleza abdominal, que es un signo de fuerza. Túmbate en el suelo y levanta la cabeza y los hombros para tratar de alcanzar una marca en el suelo. Mide el número de repeticiones completas que puedas hacer en un tiempo determinado. ¡Desafía a tus abdominales y descubre qué tan fuerte eres! Test de resistencia: ¿Puedes subir escalones sin parar? Este test evalúa tu resistencia cardiovascular mediante el test del escalón. Consiste en subir y bajar un escalón doble en un tiempo determinado. Mide tu pulso en reposo y después de realizar el ejercicio para calcular la diferencia. ¡Ponte a prueba y descubre qué tan resistente eres! ¿Qué ejercicios permiten mejorar la condición física? ¿Sabías que existen ejercicios específicos para mejorar tu coordinación, flexibilidad, fortaleza y resistencia? Aquí te mostramos algunos ejercicios que puedes incluir en tu rutina de entrenamiento: Caminar sin moverte del sitio contando mentalmente y levantar el pie que debería avanzar en ese instante. Balancearte sobre una línea en el suelo y hacer aspavientos con los brazos. Colocarte de pie con las piernas ligeramente abiertas, inclinar el tronco y levantar las piernas y los brazos imaginando ser una marioneta. Realizar estiramientos para mejorar la flexibilidad. Hacer abdominales y mantener la tensión abdominal. Realizar ejercicios de equilibrio como el bádminton, el patinaje en línea o el ciclismo. Realizar actividades como el yoga, el taichi o el chikung para potenciar la flexibilidad. Realizar ejercicios aeróbicos como el footing, el ciclismo o la natación para aumentar la resistencia cardiovascular. ¿Cuáles son los 10 ejercicios más comunes de las prácticas corporales? Si quieres llevar tu condición física al siguiente nivel, es importante incorporar una variedad de ejercicios a tu rutina de entrenamiento. Aquí te presentamos los 10 ejercicios más comunes en las prácticas corporales: Sentadillas Flexiones de brazos Burpees Planchas Zancadas Abdominales Saltos a la comba Fondos de tríceps Escaladores Mountain climbers ¿Cuáles son los 5 ejercicios de resistencia? Si quieres mejorar tu resistencia cardiovascular, estos son los 5 ejercicios que debes incluir en tu rutina de entrenamiento: Correr Nadar Montar en bicicleta Hacer remo Saltar a la comba ¿Cómo mejorar la condición física rápidamente? Si quieres mejorar tu condición física rápidamente, te recomendamos realizar ejercicios de alta intensidad como el entrenamiento intervalado de alta intensidad (HIIT). Estos ejercicios consisten en alternar periodos cortos de ejercicio intenso con periodos de descanso. Además, es importante llevar una alimentación equilibrada y descansar lo suficiente para permitir la recuperación del cuerpo. ¡Así podrás alcanzar tus metas de condición física en poco tiempo! Leer también: Combate el estreñimiento con estos 10 alimentos efectivosConocer y mejorar nuestra condición física es fundamental para llevar una vida saludable y activa. Realizar pruebas para evaluar nuestra coordinación, flexibilidad, fortaleza y resistencia nos ayuda a identificar nuestras debilidades y trabajar en ellas. Además, los ejercicios específicos para mejorar cada aspecto nos permiten alcanzar nuestro potencial físico máximo. Recuerda que lo importante no es ser el mejor en cada prueba, sino encontrar el equilibrio y sentirnos bien en cada aspecto. ¡Así que no lo dudes más y comienza a trabajar en tu condición física hoy mismo! Las capacidades físicas son cualidades del cuerpo humano que le permiten realizar actividades físicas con eficiencia y habilidad. Algunas capacidades físicas incluyen la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la potencia. Estas capacidades son importantes tanto para la actividad física cotidiana como para el rendimiento deportivo y la salud en general. Mejorar estas capacidades a través del ejercicio y la actividad física regular puede tener beneficios para la salud a corto y largo plazo. Algunas capacidades físicas incluyen la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la potencia. Ejemplos de ejercicios que pueden mejorar estas capacidades físicas incluyen: Fuerza: levantamiento de pesas, flexiones Resistencia: correr, nadar, andar en bicicleta Flexibilidad: estiramientos, yoga Agilidad: obstáculos, ejercicios de equilibrio Coordinación: jugar al baloncesto, al fútbol, al tenis Velocidad: sprints, carreras de velocidad Potencia: saltar, patinar en línea, hacer remo Estos son solo algunos ejemplos, hay muchos otros ejercicios y actividades que pueden mejorar estas capacidades físicas. Las capacidades físicas se pueden dividir en varias categorías, dependiendo de su naturaleza y cómo se miden. Algunas de estas categorías son: Capacidades coordinativas: incluyen habilidades como la coordinación ojo-mano, la coordinación mano-pie y la agilidad. Estas capacidades implican el control y la precisión del movimiento corporal. Capacidades condicionales: incluyen habilidades como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la capacidad aeróbica. Estas capacidades se relacionan con la forma en que el cuerpo responde al ejercicio y al esfuerzo físico. Capacidades cinestésicas: incluyen habilidades como el equilibrio y la postura. Estas capacidades involucran el control y la conciencia del propio cuerpo en el espacio. Capacidades cognitivas: incluyen habilidades como la percepción y la atención. Estas capacidades implican la capacidad de procesar y comprender la información sensorial. Es importante tener en cuenta que todas estas capacidades físicas están interrelacionadas y se influyen mutuamente. Por ejemplo, una buena coordinación puede mejorar el rendimiento en actividades que requieran fuerza o resistencia. El TRX, basado en ejercicios funcionales y potenciadores de nuestro CORE (incluyendo músculos abdominales, lumbares y los respectivos estabilizadores musculares), puede ayudarnos en gran medida a implementar una actividad física más completa. Como ya hicimos en una entrega anterior con 8 ejercicios de TRX para mejorar la técnica de carrera, contamos con la colaboración del experto Guillermo Martín Odero, licenciado en Ciencias de la Educación Física y entrenador personal por la American College of Sport & Medicine. En este caso, os recomendamos 12 ejercicios completos para tener una mejor forma física e incrementar vuestras capacidades como corredores. Sentadilla profunda. Con este ejercicio, muy conocido, pero al que el uso del TRX aún da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza del tren inferior. Guillermo Martín nos cuenta que “tener una mayor fuerza en las piernas ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido”. Además, tiene un contrapunto también saludable: “evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles”, agrega. Así, pues, la sentadilla profunda debe ser uno de los ejercicios indispensables que debe contener nuestra preparación. Sentadilla más salto vertical. Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, “habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad”, admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo. Sentadilla con apoyo en las puntas de los pies. Estamos ante otra variante de la sentadilla profunda con la cual hemos empezado este artículo. Aquí, “además de fortalecer las piernas, estimularemos un elemento anatómico clave en el running como es la articulación de la rodilla”, indica Martín. Asimismo, “conseguiremos que la rodilla tenga mayor estabilidad y evitaremos futuras lesiones”. Por lo tanto, es un ejercicio de refuerzo y, al mismo tiempo, de prevención, ideal para nuestro tren inferior. Abdominal decúbito prono con piernas flexionadas. Este ejercicio, que puede parecer de ejecución completa es precisamente completo por definición. Con él, reconoce el entrenador personal, “fortaleceremos nuestro CORE y obtendremos una mayor propiocepción de la musculatura interna”. Abdominal decúbito prono acabando con movimiento vertical. Se trata de una variante de la postura anteriormente citada. En este caso, además de los beneficios del modelo anterior (CORE y mayor propiocepción de la musculatura interna), “fortalecemos el tren superior“. Desde el punto de vista de Guillermo Martín, se trata de un ejercicio “sumamente recomendable”, ya que “la parte del tronco es el gran olvidado, especialmente de los runners menos experimentados”. Caída libre en pie. En palabras del entrenador consultado, se trata de “uno de los movimientos más duros dentro del TRX”. Nos encontramos ante un must de esta práctica. Los beneficios de la caída libre en pie son: “fortalecemos nuestro CORE, articulamos manguito rotador y conjugamos la estructura pélvica”. Un factor, este último, de gran utilidad para todos los corredores, ya que nos “permitirá tener mayor aceleración en los cambios de ritmo y mayor precisión a la hora de esquivar obstáculos”. La dificultad en la realización de este movimiento dependerá del ángulo de inclinación. Es decir, a más inclinación, mayor dificultad. Asimismo, existe también la posibilidad de llevarlo a cabo de forma más sencilla. En lugar de hacerlo de pie, empezar de rodillas (tal y como se observa en el gráfico adjunto). Extensión con un brazo (unilateral). Si queremos fortalecer el abdomen y todo el conjunto del CORE, este ejercicio debe estar, sí o sí, entre nuestra rutina. Además de estos beneficios, también “tonifica el brazo y el dorsal de forma unilateral, cosa que nos impide la ayuda muscular del otro hemisferio del cuerpo, creando una fuerza por equitativa” aclara el entrenador. Aplicado al mundo del running, la extensión con un brazo unilateral “proporciona una estabilidad en las cuestas y cambios de ritmo”. Pistols o sentadilla a una pierna. Cuando corremos, trabajamos en gran medida, y casi de forma única, el tren inferior. No obstante, y contrariamente a lo que piensan algunos corredores menos iniciados, no hay que olvidar el trabajo del tren inferior. Y este ejercicio de sentadillas a una pierna (también conocido como pistols) permite “mejorar nuestra fuerza en el tren inferior”. Y Martín nos apunta la clave de por qué trabajar con este tipo de movimiento. “Tener una mayor fuerza en las piernas ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido”. Y si ello no fuera suficiente para los desconfiados, una razón más: “evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles”. Incluso, el hecho de realizar este movimiento unilateralmente “nos ayuda a mejorar la flexibilidad cadera-cuádriceps-rodilla-tibial” sentencia. Flexión de pierna lado y lado. Y aún otro más para tonificar nuestras piernas. En este caso concreto, la flexión de pierna lado y lado “aumenta la fuerza muscular del tren inferior y ayuda en la estabilidad de ejecución de la técnica en carrera”. Y Guillermo Martín, incluso, añade que “ayuda también en la flexibilidad de las fibras musculares del cuádriceps, aductor y abductor principalmente”. Dorsal en la TRX. El movimiento para potenciar nuestros músculos dorsales es un clásico dentro de cualquier entrenamiento que busque acondicionar mejor nuestro cuerpo, además de equilibrarlo a nivel muscular. Y, evidentemente, esta actividad también se puede implementar a los mandos del TRX. Los dorsales (los músculos de la espalda conformados por el trapecio, romboide, dorsal, etc.) son uno de los grupos musculares importantes a la hora de mantenernos erguidos. Es en este punto, pues, donde reside la significación de este postura que “trabaja, principalmente, la zona dorsal e indirectamente otras regiones musculares de la espalda” describre Guillermo Martín. Como en la mayoría de movimientos del TRX, el grado de dificultad también es variable. Ésta dependerá del ángulo de inclinación, “a más inclinación, mayor dificultad”. Press de pectoral y Fly de pectoral: Si en el ejercicio anterior, el objetivo era fortalecer nuestros dorsales, en este caso el punto blanco es su antagonista: los músculos pectorales. La importancia de trabajar el pectoral radica en que es un músculo básico y elemental para “mantenerse erguido con éxito”. En este sentido, el personal trainner recomienda “hacer ambos ejercicios, y no solo uno” (como se puede observar en ambas figuras; la primera hace referencia al Press de pectoral y la segunda al Fly de pectoral). Subidas con extensión de brazo. Viendo el gráfico, es evidente que con esta práctica aumentaremos la fuerza de hombros y brazos, pero, además, por la posición, incrementaremos nuestra fuerza abdominal, demasiadas veces olvidada. Los beneficios de este trabajo, por ejemplo, específico los veremos recompensados cuando en una carrera de trail running haya gran desnivel, reconoce el míster Guillermo Martín. Como en otros ejercicios, a mayor inclinación, mayor grado de dificultad. La incorporación de estos 12 ejercicios a nuestro trabajo semanal como corredores nos permitirá tener una preparación física más completa, además de poder mejorar nuestro rendimiento más allá de los entrenamientos que hagamos corriendo. Y es que para evolucionar como corredores no sólo debemos correr, sino también entrenar otro tipo de grupos musculares que quedan olvidados en la carrera a pie, pero que, posteriormente, juegan un papel nuclear en nuestro objetivo de mejorar el rendimiento global. Para terminar, os recordamos otra vez las indicaciones del entrenador Guillermo Martín a la hora de ejecutar los distintos movimientos TRX anteriormente explicados. “Con apoyos menores y mayor inclinación, el grado de dificultad será mayor”. E incluso brinda otra clave para variar la dificultad en la ejecución: “cuando realizamos ejercicios de piernas o parte superior y los hacemos con las piernas abiertas, todo es más fácil, ya que el movimiento es más amplio”. Por consiguiente, si queremos imprimir mayor dificultad, “es aconsejable tener los pies completamente juntos”. fuente: www.cmdsport.com El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades generales, tales como la fuerza, la velocidad, la resistencia, coordinación y flexibilidad para mejorar el rendimiento a través del ejercicio. El objetivo es aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y preparado para las actividades de la vida diaria de todos los grupos de edad y atendiendo a cada una de las características de los individuos. Se pueden clasificar según su naturaleza, propiedades y características específicas. De forma general podemos establecer la siguiente clasificación: Es el tipo de resistencia en la cual influyen numerosas masas musculares y permitenejercer esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Es la capacidad de realizar una actividad física intensa sin la presencia de oxígeno ennuestros músculos, esta resistencia permite prolongar unos segundos el nivel deejecución del ejercicio antes que tener que parar o que bajar la intensidad. La capacidad de ejecutar movimientos en el menor tiempo posible. La podemos clasificar como: arranque, traslación y detención. Es la capacidad que tiene un individuo para desarrollar la mayor cantidad de fuerza enun intervalo de tiempo limitado. El entrenamiento de esta capacidad física permitirátransformar la fuerza máxima en fuerza explosiva. Es la fuerza mayor que puede ejercer un grupo de músculos mediante una contracciónvoluntaria. En concreto, se trata del peso más grande que una persona puede mover enun único movimiento. Actualmente existen gran variedad de alternativas, desde las tradicionales y clásicas como equipos de musculación, clases de spinning, a las mas actuales como la calistenia, Macro Funcional, CrossFit, etc. Sin embargo, a pesar que todas ellas pueden realizarse de forma programada sin problemas por los usuarios, se recomienda que en fases iniciales los principiantes antes de realizar sesiones de CrossFit y otras realicen trabajo general de acondicionamiento puesto que se necesita un proceso de aprendizaje para la realización de los ejercicios donde se combinan manejo de peso y movimientos potencialmente negativos si no se tiene una técnica adecuada. En primer lugar las rutinas deben adecuarse al individuo, a sus capacidades físicas, fenotipo, edad y enfermedades preexistentes entre otras características individuales. Otra cuestión importante es que esta rutina se realice por personal debidamente preparado que contemple todas las características anteriormente expuestas. A partir de estos dos principios, una evaluación inicial del profesional con el usuario es necesario para posteriormente establecer los objetivos, metodología y análisis de los datos obtenidos en un periodo de tiempo concreto. De forma general, la rutina inicial se fundamenta sobre manera para personas sedentarias que se inician por motivos de salud y bienestar general por lo que la metodología originalmente se centra en desarrollar cualidades físicas de grupos musculares importantes como son los miembros inferiores, espalda, core y desde el luego a nivel del sistema cardiovascular y fuerza como principios esenciales para poder ir mejorando y adaptándose por parte del individuo. El acondicionamiento físico se centra en las cualidades físicas mediante ejercicios para mejorar el estado general de la salud. Podemos definir este como un proceso científico y pedagógico que tiene como fin elevar y mejorar la capacidad física de los individuos de forma individualizada. El entrenamiento es la preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista en una disciplina deportiva concreta. Sin lugar a dudas el acondicionamiento físico general desarrollado en un gimnasio puede definirse como el marco ideal para alcanzar el objetivo de una manera racional, individualizada y segura. Esto se refrenda porque las instalaciones a día de hoy cuentan en la mayoría de los casos del equipamiento necesario para poder ejecutar programas por personal cualificado. Las rutinas deben tener en cuenta las condiciones individuales del usuario y los objetivos que se pretenden alcanzar. Por todo ello, el seguimiento debe ser constante para ir modificando la planificación del entrenamiento según sea necesario. Por lo general para principiantes se realizan modelos de preparación que incluyen todos los aspectos generales de las cualidades físicas básicas como son: Que debemos adecuar a las capacidades atléticas del usuario y como norma general debería estar como máximo sobre el 70% de su potencial. Utilizando entre otros: Cintas de correr Elípticas y bicicletas Simulador de escaleras Skierg Jacob Lader Remos Teniendo como meta la adaptación paulatina al peso y centrando el objetivo en volumen total de repeticiones mas que en el uso de grandes pesos . Los mas comunes serían: Pesos libres Máquinas selectorizadas Etc Siendo el objetivo la realización de un esfuerzo adecuado sin sobrepasar limites individuales. Los mas populares son: Ejercicios libres Equipos específicos Swiss Ball Bosu Como parte esencial en las fases iniciales y finales del entrenamiento realizándose de forma suave, sin rebotes y tomando conciencia de cada uno de los ejercicios que se realizan. En esta fase inicial del trabajo se intenta que el usuario se familiarice con el entorno, los equipos disponibles y se vaya adaptando a las exigencias que de forma paulatina serán más consistentes y que con el tiempo se especializarán. También es de reseñar que las primeras etapas del entrenamiento deben incluir información sobre aspectos nutricionales, recuperación y descanso. El número de sesiones semanales podrá variar en tres 4 y 5 (dependiendo de la disponibilidad) Santiago Alexis Santana Santana – Fisioterapeuta colegiado 1843 (Murcia) – Experto en Neurorehabilitación (Universidad de Barcelona) – Máster Degree en Innovación Biomédica (Universidad de león) – Formación en Neurociencia (University Saint John Hopkins, U.S.A) – Doctorando Investigación Biomédica (Universidad de Las Palmas). Instagram: Pamax Biotech Tener una condición física en buen estado es una parte crucial para la salud de las personas, para el bienestar e incluso para el estado de ánimo. En los últimos años, hemos sido cada vez más conscientes de ello como sociedad y nos hemos preocupado más que nunca de ejercitar nuestro cuerpo además de mantener una dieta todo lo equilibrada que sea posible. Algo que se ve reflejado en la gran cantidad de disciplinas deportivas que se han puesto de moda, las aplicaciones móviles para contar los pasos que damos al día o las calorías que consumimos. Lo que muchos no saben es que una condición indispensable para tener el estado físico perfecto es desarrollar las principales capacidades físicas en su totalidad. Esto es lo que va a conseguir que las habilidades deportivas mejoren y que el cuerpo rinda en las mejores condiciones. Pero, ¿qué son y cuáles son las capacidades físicas básicas? En este artículo te lo contamos todo sobre ellas, sus características y cómo trabajarlas de manera eficiente. Las capacidades físicas básicas son aquellas cualidades innatas en el ser humano que permiten el movimiento y que además se pueden entrenar mediante determinados ejercicios para mejorarlas. Potenciar estos aspectos va a dotarnos de un rendimiento más alto en los deportes, de una salud más próspera y ofrecerá menos molestias en las actividades cotidianas. En definitiva, son las que nos permiten tener una buena condición física en general. Las capacidades físicas básicas son: La fuerzaLa resistenciaLa velocidadLa flexibilidad Todas ellas se pueden medir y se pueden ejercitar con la misión de alcanzar el máximo potencial del cuerpo de cada individuo. Estas capacidades dan como resultado un movimiento físico – deportivo adecuado y tienen determinadas características que son las siguientes: Mantienen una relación directa con las habilidades motrices.Necesitan procesos metabólicos para desarrollarse.Todas actúan a la vez cuando se ejecuta un ejercicio aunque sea en porcentajes diferentes.Se llevan a cabo mediante una serie de grupos musculares importantes para el cuerpo.Son las que definen la condición física general de cada persona. Por tanto, cada vez que haces un deporte, un movimiento o un ejercicio estarás haciendo uso de tus capacidades físicas básicas y cuanto más entrenadas estén mayor será tu rendimiento. Para que puedas profundizar en ellas más a fondo y adquirir la condición física que deseas te vamos a mostrar cuáles son las capacidades físicas básicas y en qué consiste cada una de ellas. La fuerza es la capacidad que tienen los músculos para aguantar una resistencia que proviene del exterior. Esta cualidad se puede entrenar poniendo diferentes resistencias de forma regular y paulatina para que los músculos vayan adquiriendo una capacidad mayor a la hora de enfrentarse a ellas. Además, se puede dividir la fuerza en tres tipos diferenciados: La fuerza – resistencia. Es la capacidad de un individuo para utilizar la fuerza de manera prolongada aguantando el desgaste del paso del tiempo.La fuerza máxima. Se trata de la máxima capacidad de los músculos para aguantar una resistencia del exterior.La fuerza rápida. Se trata de la cualidad para aguantar una resistencia breve que vienen dada por una contracción muscular. La resistencia es la capacidad para soportar un ejercicio o movimiento en un lapso de tiempo prolongado. Es una capacidad física básica muy interesante para combatir los estados de fatiga y para mejorar las habilidades deportivas. En este caso, la encontramos en dos tipos diferenciados: La resistencia aeróbica. Se trata de la cualidad para aguantar una actividad física moderada que se prolonga en el tiempo mientras se permite que todo el cuerpo permanezca oxigenado.La resistencia anaeróbica. En este caso el cuerpo estará aguantando una actividad física más exigente y durante un periodo de tiempo algo menor. En este caso se trata de combinar dos factores en el entrenamiento, por ejemplo, fuerza y resistencia. La velocidad es la cualidad de moverse en el mínimo tiempo posible y por el espacio más extenso posible. Se trata de una capacidad con gran protagonismo en diferentes disciplinas deportivas y se puede dividir en tres variantes: La velocidad de traslación. Es la habilidad para moverse de un punto determinado a otro en el menor lapso de tiempo que sea posible.La velocidad de reacción. Es la habilidad para reaccionar ante un evento externo en el menor lapso de tiempo que sea posible. Es útil cuando, por ejemplo, se encuentran obstáculos inesperados en un trayecto.La resistencia de velocidad. Esta habilidad reúne todo lo anterior, es decir, es lo que abarca todo lo que puede suceder en un movimiento de un punto a otro. Esta es la característica que permite realizar movimientos de extensión con las diferentes articulaciones sin la necesidad de emplear una gran cantidad de energía en ello. Lo común es que todas las personas nazcan con esta capacidad física básica muy desarrollada y que vayan perdiendo potencial con el paso del tiempo. Se pueden diferenciar dos tipos de flexibilidad: La flexibilidad dinámica. Es la habilidad de ejecutar ejercicios con movimientos relevantes durante un lapso de tiempo concreto.La flexibilidad estática. Es la habilidad de ejecutar una postura compleja durante un periodo de tiempo prolongado de forma estática. Si deseas mejorar tu condición física para sentirte más saludable en tu día a día o para ofrecer un mayor rendimiento deportivo lo más adecuado es trabajar estas cualidades físicas básicas. A continuación, te mostramos cómo ejercitar cada una de ellas. Para trabajar la fuerza tendrás diferentes alternativas. En primer lugar, cualquier gimnasio está dotado de maquinaria específica para llevar a cabo ejercicios de fuerza, como los trabajos con las pesas. Sin embargo, esto también se puede hacer practicando diferentes entrenamientos sencillos en casa que te permitirán ir desarrollando esta habilidad poco a poco y a tu ritmo. Estos son algunos de ellos: Las sentadillas. Son ejercicios muy sencillos que no requieren de accesorios externos y que trabajan el tren inferior. Para añadir dificultad se pueden llevar a cabo sentadilla con salto.Los desplantes. Los desplantes son perfectos para potenciar los músculos de las piernas y utilizan el propio peso del cuerpo para trabajar la fuerza.Los abdominales. Se trata de ejercicios muy clásicos que prácticamente todas las personas han realizado alguna vez en la vida. Estos ayudan a mejorar la postura considerablemente, son verdaderamente eficaces y tienen efectos positivos en el equilibrio.Las lagartijas. Con las lagartijas vas a dotar de una mayor fuerza a tus extremidades superiores y son aptas para principiantes que aún están iniciando su entrenamiento de fuerza. En general, realizar periódicamente ejercicios de fuerza va a aumentar la masa muscular del cuerpo, va a prevenir las posibles lesiones, ayuda a bajar de peso, reduce el nivel de estrés o ansiedad y fomenta la salud cardiovascular. Hay diferentes ejercicios que se pueden hacer para trabajar la resistencia de manera sencilla, pues para esta capacidad física básica es muy importante la constancia por encima de otros condicionantes. Estos son algunos de ellos: Correr a velocidad moderada distancias largas.Combinar con ejercicios cardiovasculares y de fuerza, por ejemplo, con carretas cortan de alta intensidad.Largos recorridos con la bicicleta, esto potenciará tu capacidad para aguantar cada vez más tiempo el esfuerzo.Practicar ejercicios de alta intensidad, una modalidad que consiste en combinar breves periodos de tiempo con ejercicios exigentes intercalados con otros entrenamientos breves más moderados. Tener una buena resistencia va a mejorar considerablemente el rendimiento diario del cuerpo en todo tipo de actividades y guarda un papel muy relevante en lo relacionado con la salud cardiovascular, que se verá ampliamente fortalecida. La velocidad es una cualidad que se puede trabajar por partes, ya que hay muchos músculos diferentes implicados en ella. Es una habilidad muy interesante para las personas que practican otros deportes, pues suele ser beneficiosa en diferentes juegos, torneos y disciplinas. Estas son algunas formas de trabajar la velocidad: Trotar de manera prolongada es una buena forma de empezar a trabajar la velocidad y además también implica un ejercicio de resistencia.Las carreras en zigzag mejoran diferentes aspectos como la coordinación o la capacidad de respuesta, por lo que se están trabajando varios tipos de velocidad a la vez.Subir y bajar con agilid