

ACTIVIDAD DE ANÁLISIS MUSCULAR # 2

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

INSTRUCCIONES

Se repartieron 6 libros para trabajar en grupos, o individual. Cada grupo informará frente a la clase (15 puntos, 5 puntos cada grupo de músculos).

I. MÚSCULOS DE LA REGIÓN LUMBO-ABDOMINAL O REGIÓN MEDIA DE CUERPO (CORE):

1. Mencionar los músculos esqueléticos que pertenecen a este grupo.
2. Usos/importancia en el deporte, **patrones de movimiento fundamentales** o destrezas:
Que trabajes como motores primarios o secundarios.
3. Cómo se entrena - tipos de ejercicios:
 - a. Calisténicos
 - b. Pliométricos/potencia
 - c. Entrenamiento con resistencias, para fortaleza o tolerancia muscular (con pesas libres [Ej mancuernas/dumbells], bolas medicinales, bandas elásticas, mancuernas [dumbells], pesas de campana [kettlebells], entrenamiento con sogas)
 - d. Estiramiento/flexibilidad
4. Lesiones:
 - a. Deportes, o ejercicios, que pueden inducir lesiones en estos músculos.
 - b. Mencionar la lesión muscular específica (Ej: distensión muscular, hernia muscular, miositis, y otros), u otros segmentos de la cadena cinética se puedan afectarse (por compensación/adaptación)
 - c. Como se pueden evitar estos traumas.

II. MÚSCULOS DEL MANGUITO (ROTATOR CUFF)

1. Mencionar los músculos esqueléticos que pertenecen a este grupo.
2. Usos/importancia en el deporte, **patrones de movimiento fundamentales** o destrezas:
Que trabajes como motores primarios o secundarios.
3. Cómo se entrena - tipos de ejercicios:
 - a. Calisténicos
 - b. Pliométricos/potencia
 - c. Entrenamiento con resistencias, para fortaleza o tolerancia muscular (con pesas libres [Ej mancuernas/dumbells], bolas medicinales, bandas elásticas, mancuernas [dumbells], pesas de campana [kettlebells], entrenamiento con sogas)

- d. Estiramiento/flexibilidad
- 4. Lesiones:
 - a. Deportes, o ejercicios, que pueden inducir lesiones en estos músculos.
 - b. Mencionar la lesión muscular específica (Ej: distensión muscular, hernia muscular, miositis, y otros), u otros segmentos de la cadena cinética se puedan afectarse (por compensación/adaptación)
 - c. Como se pueden evitar estos traumas.

III. MÚSCULOS INVOLUCRADOS EN SALTOS

1. Mencionar los músculos esqueléticos que pertenecen a este grupo.
2. Usos/importancia en el deporte, **patrones de movimiento fundamentales** o destrezas:
Que trabajos como motores primarios o secundarios.
3. Cómo se entrena - tipos de ejercicios:
 - a. Calisténicos
 - b. Pliométricos/potencia
 - c. Entrenamiento con resistencias, para fortaleza o tolerancia muscular (con pesas libres [Ej mancuernas/dumbbells], bolas medicinales, bandas elásticas, mancuernas [dumbbells], pesas de campana [kettlebells], entrenamiento con sogas)
 - d. Estiramiento/flexibilidad
4. Lesiones:
 - a. Deportes, o ejercicios, que pueden inducir lesiones en estos músculos.
 - b. Mencionar la lesión muscular específica (Ej: distensión muscular, hernia muscular, miositis, y otros), u otros segmentos de la cadena cinética se puedan afectarse (por compensación/adaptación)
 - c. Como se pueden evitar estos traumas.