

Ejercicios de carga natural



En el desarrollo de las capacidades física los ejercicios de carga natural representan en conjunto uno de los medios fundamentales del entrenamiento realizando buena base con estos ejercicios se podrán utilizarse después medios más exigentes y específicos para el desarrollo de la fuerza.

Los ejercicios de carga natural son todos aquellos ejercicios realizados con el propio peso corporal y cuyo objetivo es mejorar la eficiencia muscular.

La mejora de la eficiencia muscular está relacionada a la capacidad de fuerza y coordinación, pero según las características se den a la ejecución también pueden intervenir otras capacidades como la rapidez, la resistencia, la elasticidad y la movilidad articular.

*El número de repeticiones,
el tiempo total de tensión
muscular,
la carga y magnitud de la
tensión,*

*el ritmo lento o rápido,
es lo que determina*

*EL EFECTO
DESEADO EN EL
MÚSCULO.*

CARGA:

Magnitud de la tensión

Carga debe entenderse como aquella tensión que resulta posible al adoptar determinadas posiciones del cuerpo y/o las extremidades.

La carga puede regularse mediante la utilización de elementos comunes en casa, planos inclinados y mucha imaginación para reproducir diferentes superficies o elementos que permitan el desarrollo de las capacidades físicas. También es importante recordad que en un mismo ejercicio, pequeñas variaciones en la colocación pueden implicar la utilización de diferentes grupos musculares o diferentes porciones de una misma musculatura.

Una de las mayores ventajas que presenta este tipo de trabajo, es la comodidad de ejecución, ya que no requiere el uso de ningún peso externo, pudiéndose realizar en cualquier espacio.

Otro de los beneficios es la aplicación de una elevada intensidad de trabajo. En este sentido y aunque pueda parecer liviano, movilizar el propio peso corporal supone una gran carga de trabajo.

Es importante recordar, no aplicar este tipo de entrenamiento de forma no planificada, ya que requiere conocimiento de los músculos que se implican en cada movimiento, puesto que es más fácil sufrir sobre-cargas, lesiones y fatiga muscular. Así mismo se debe tener en cuenta, que en estos ejercicios el rango de movimiento es mucho más amplio, por lo cual, los tendones están sometidos a una gran carga de trabajo y por lo tanto, sufren más, que con otro método de entrenamiento.

Por ello es importante siempre tomar en cuenta la opinión de un experto en entrenamiento que pueda diseñar de forma personalizada una rutina adecuada en base a la edad, condición física, entre otros muchos factores que determinan el éxito de cada actividad física propuesta.

Ejercicios carga natural

FLEXIONES DE BRAZOS

- Ejercicio de intensidad alta.
- Colocarse de forma horizontal con apoyo de las manos en el suelo
- Elevar el cuerpo para volver a bajarlo sin tocar el suelo.
- Mantener la espalda neutra sin realizar sobrecarga para evitar lesiones.

FONDOS DE TRICEPS

- Ejercicio de intensidad media-alta.
- Boca arriba apoyar las manos en un banco por detrás del cuerpo
- Pies apoyados en el suelo con las rodillas flexionadas.
- Flexionamos los codos hasta alcanzar un ángulo de 90°, manteniendo el abdomen activado.
- Mantener la posición haciendo énfasis en la tensión que se genera sobre el tríceps.

SENTADILLAS

- Ejercicio básico y fundamental para desarrollo muscular del tren inferior.
- Piernas abiertas un poco más allá de la anchura de las caderas.
- Rodillas y tobillos alineados
- Flexionar rodillas hasta alcanzar un máximo de 90°.
- Mantener la espalda neutra y el abdomen activado para ayudar en la estabilidad
- Extender rodillas volviendo a la posición inicial.

ZANCADAS

- Ejercicio de intensidad alta.
- Ejercicio muy postural donde se debe procurar mantener el tronco perpendicular al suelo y el abdomen a punto.
- Realizar zancadas adelantando una pierna y flexionando tanto esta como la trasera.
- Regresar a la posición de pie.
- Realizar el ejercicio intercambiando la pierna que se adelanta.



EDUFUTURO

624 palabras

Referencias

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/ejercicios-de-autocarga-una-opcion-comoda-e-intensa>

<http://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/relacion-peso-ejercicio-fisico>

<http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/elsexercisdecarreganatural.pdf>