

En cursos anteriores ya has visto su definición y los objetivos que persigue.
Este curso vamos a diseñarlo en base a unos principios la estructura que te mostramos a continuación.

ESTRUCTURA

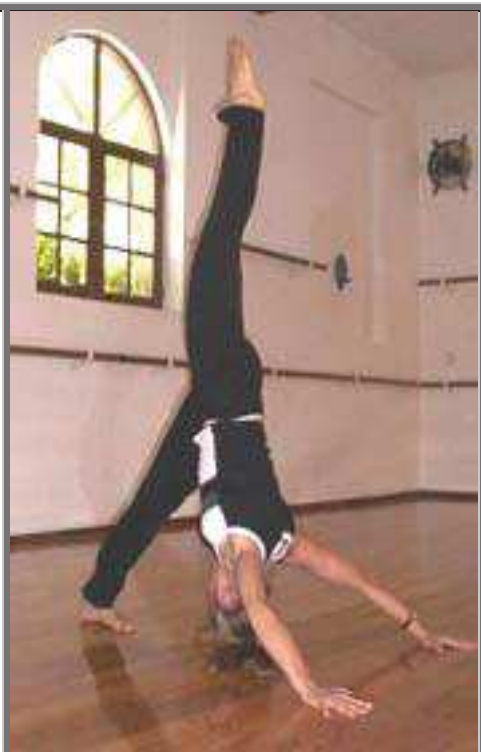
1.- ACTIVACIÓN DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y SISTEMA RESPIRATORIO

- **Objetivo:** el pulso debe aumentar de forma moderada así como la frecuencia respiratoria.
 - ⇒ **Efecto:** la cantidad de sangre en circulación será mayor y el aporte de O₂ a los músculos será más efectivo, provocando un aumento de la temperatura corporal.
- **Medio:** actividades aeróbicas suaves al 60-75% de la F.C.M. (aproximadamente, entre 120-150ppm.).



2.- ACTIVACIÓN DEL APARATO LOCOMOTOR

- **Objetivo:** acondicionar articulaciones y músculos de forma progresiva hacia actividades más intensas para prevenir lesiones y para mejorar su rendimiento.
 - ⇒ **Efecto:** mejora de la lubricación articular, mayor facilidad para contraerse y estirarse la musculatura sin desgarros. Mismo efecto en las fibras tendinosas.
- **Medio:** ejercicios de flexibilidad (trabajando sus dos subcomponentes -elasticidad muscular y movilidad articular-) de los músculos que principalmente se utilizarán en la actividad posterior.

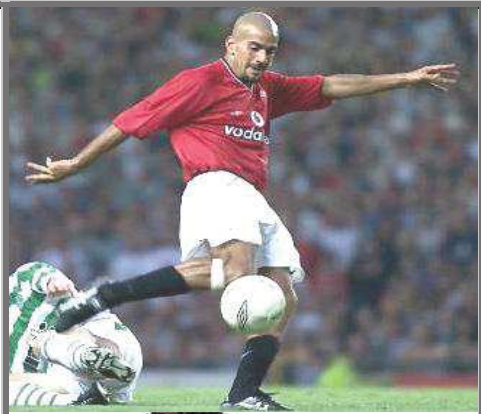


3.- ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

➤ **Objetivo:** aumentar y facilitar la llegada de impulsos nerviosos a los músculos directamente implicados, consiguiendo su máximo rendimiento.

⇒ **Efecto:** aumento de la coordinación intermuscular (entre los músculos) e intramuscular (dentro del propio músculo), lo que evita incoordinaciones musculares que da lugar a las contracturas y roturas musculares.

➤ **Medio:** ejercicios técnicos de la propia actividad que se vaya a hacer con intensidad progresivamente creciente (cada vez más rápido, cada vez más fuerte) hasta alcanzar el máximo.



LA VUELTA A LA CALMA

Igual que es necesario comenzar una actividad progresivamente, al terminar necesitamos que nuestro organismo vuelva a la tranquilidad poco a poco, sin brusquedad.

Las formas más extendidas de hacerlo son:

- Actividad aeróbica suave: la sangre oxigenará las células ayudando a eliminar productos de desecho.
- Ejercicios de elasticidad muscular estática: ayudará a la musculatura a retornar a su estado inicial de tensión.
- Ejercicios relajantes: de soltura y respiratorios. Consiguen disminuir el tono muscular aún más.

