

Aurora

1.- Características de los diferentes tipos de cadenas cinéticas. Pon algún ejemplo Los diferentes segmentos de la persona están unidos mediante articulaciones formando cadenas segmentarias. Existe libertad de movimientos en una cadena cinética: -Número de segmentos disponibles -Movilidad de las articulaciones: • Pasiva: • Tipo de articulación • Estado de la articulación • Activa: • Estado de la musculatura. Por cada grado libertad se necesitan un mínimo de dos motores, uno de ida y otro de vuelta. • Las funciones de los músculos: Agonista o principal, Antagonista, Sinergista y Fijador • Según su funcionamiento se clasifican en: Abiertas, Semicerradas y Cerradas.

1.1.- ABIERTAS: Un extremo está unido a una base fija, como consecuencia, el resto se articula con el primero, es decir, uno detrás del otro. Estas cadenas son las mejores para realizar movimientos amplios y rápidos, con una gran exigencia mecánica, por lo tanto, tienen un mayor riesgo de lesión. Se utilizan en lanzamientos y golpes.

1.2.- SEMICERRADAS: Sus dos extremos están sometidos a ciertas cargas, permitiendo movimientos de fuerza explosiva. Son utilizadas en las batidas de los saltos.

1.3.- CERRADAS: Los diferentes segmentos están "prisioneros" de un segmento externo, pudiendo provocar modificaciones del CDG son liberar segmentos del sistemas. Son cadenas muy estables y utilizan contracciones isométricas o isotónicas de fuerza NO explosiva. Se utilizan en ciclismo, musculación,

2. Características del patrón motriz maduro de la marcha y de la carrera. Marcha.- Se debe llevar el tronco erecto, con los brazos en un balanceo libre en el plano sagital. Debemos llevar un movimiento rítmico de zancada, transfiriendo el peso del talón a la punta. Los pies han de seguir una línea en la dirección de la marcha. Carrera.- Se debe llevar el tronco inclinado ligeramente hacia delante, con la cabeza erecta mirando hacia el frente. Los brazos se balancean libremente en el plano sagital. La pierna de apoyo se extiende y empuja al cuerpo, mientras que la otra pierna se flexiona y recobra. La elevación de rodilla es mayor en este punto. La flexión de la pierna apoyada es mayor cuando contacta con el suelo. Debe de ser una zancada relajada, pudiéndose controlar las paradas y los cambios rápidos de dirección.

3. Compara a nivel energético un partido de fútbol, de vóley y un nadador de 50 metros mariposa. El nivel energético de un partido de fútbol, de vóley y de un nadador de 50 metros es totalmente distinto. El nivel energético se debe al gasto energético que se realiza en cada actividad, tan importante es la intensidad como la duración. El partido de fútbol tiene una duración de alrededor de 90 minutos que comparado con los 50 metros a mariposa es muchísimo, pues 50 metros a mariposa pueden llegar como mucho a 2 min. Sin embargo el partido de vóley es impredecible, pues no tiene tiempo limitado, puede llegar a durar más de 2 horas o menos de una hora. El gasto energético de un partido de fútbol es similar o un poco más superior que al de los 50 metros, pues en el fútbol el esfuerzo no es continuado si no que va por rachas, mientras que el esfuerzo en los 50 metros mariposa es continuo. En cuanto al vóley el gasto dependerá de la duración del partido, será bien mayor o bien menor al de las anteriores actividades citada.

Porque puede morir deshidratado alguien que come mucho jamón con sal. Porque si aumentas el nivel de la sal de tu cuerpo comiendo mucho jamón con sal, afectas tu metabolismo rápidamente y entras en una crisis. Las moléculas del agua pasarán muy rápido por todas tus células tratando de diluir la sal que ingeriste para eliminarla. Como consecuencia se sufrirán síntomas de incomodidad que incluyen sequedad en la boca, labios secos y partidos, debilidad y fatiga. .

Explicar cómo utiliza nuestro cuerpo los lípidos y en qué tipos de ejercicios y de qué manera. Los lípidos son las comúnmente conocidas como grasas. Las grasas son la despensa más importante de energía. Para que los lípidos puedan metabolizarse necesitan Oxígeno. La energía que tienen las grasas proviene de los adipocitos y de los triglicéridos de las células musculares, aportando en cada gramo de grasa 9 kcal. Para poder obtener energía de las grasas es necesario realizar esfuerzos largos, como por ejemplo una maratón o un triatlón. Las grasas están relacionadas con el metabolismo de los HC: -Si la utilización de HC desciende aumenta el de grasas -Si la utilización de HC es alta desciende la utilización de las grasas