



CURSO DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

PROGRAMA A.D GRUPO DE MONTAÑA PEGASO. SECCIÓN ESQUÍ

Calentamiento	<ul style="list-style-type: none">- Necesidad de la realización de un buen calentamiento previo a la realización de una actividad física:<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la temperatura corporal.• Activación de los complejos articulares.• Estimulación de los sistemas aeróbico y anaeróbico.• Mejora de la eficiencia de los procesos neuronales.• Incremento del flujo sanguíneo a los músculos.- Directamente proporcional a la intensidad de la actividad.- Debe involucrar a grandes cadenas musculares.- Progresivo, de lo general a lo específico.- ¿Estirar en el calentamiento?. ¿Cómo?
Partes del calentamiento	<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general activo.<ul style="list-style-type: none">• Masaje miofascial con bastón del tren inferior.• Movilidad articular dinámica.• Ejercicios dinámicos con un enfoque global y patrones de movimientos específicos al deporte practicado.

Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none">- Razones por las que estirar tras la realización de una actividad física.- ¿Qué estirar?- ¿Cuándo debemos estirar?- ¿Cuánto debemos estirar?- ¿Cómo realizar los estiramientos?- Tipos de flexibilidad.- Flexibilidad activa frente a flexibilidad pasiva.- Flexibilidad estática frente a flexibilidad dinámica.- Flexibilidad general frente a flexibilidad específica.- Factores limitantes extrínsecos.- Preparación para la actividad física (calentamiento).
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BIBLIOGRAFÍA

- Entrenamiento deportivo. Teoría y prácticas. González Ravé, Pablos Abella. Navarro Valdivieso.
- Fisiología y fitness para corredores populares José López Chicharro. Domingo Sánchez.
- Anatomía de los estiramientos. Arnold G. Nelson. Jouko Kokkonen.
- Entrena bien, vive mejor. Sara Tabares. Guillermo Alvarado.
- Estirándose. Bob Anderson.

VIDEOS DE CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

Si eres privilegiado y estás apuntado al curso o practicas el esquí de montaña y quieres hacer por tu cuenta los ejercicios, no dejes de ver estos videos que hemos colgado en el enlace de abajo, te ayudarán a mejorar tu rendimiento y evitarás posibles lesiones.

<https://www.montanapegaso.es/formacion/formacion-2024/formacion-2028/967-ejercicios-y-estiramientos>