

ARTICULO
MANUAL DE EJERCICIOS CON AUTOCARGA EN EL MEJORAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN PERSONAS SEDENTARIAS ENTRE 25 – 30 AÑOS DE EDAD EN LA CIUDAD DE MEDELLIN EN EL BARRIO FLORENCIA

ARTICLE
MANUAL OF EXERCISES WITH AUTOCARGA IN THE IMPROVEMENT OF THE RESISTANCE IN SEDENTARY PEOPLE IN 25-30 YEARS OF AGE IN THE CITY MEDELLÍN OF THE NEIGHBORHOOD FLORENCE

ELIANA KARINA GUARÍN MOLINA
ELIZABETH GIRALDO GIRALDO

ABSTRACT

At the moment feels more, the necessity to give know to the community those knowledge related with the body and the physical activity that contribute to the personal growth and the improvement of the health and the quality of life.

RESUMEN

Actualmente se siente cada vez más, la necesidad de dar a conocer a la comunidad aquellos conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad física, que contribuyan al crecimiento personal y al mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

Se debe complementar la formación de los jóvenes y adultos, con enseñanzas que contribuyan a potenciar las capacidades y habilidades motrices, asumiendo actitudes y valores benéficas para nuestro cuerpo, a fin de lograr un desempeño armónico e integral del mismo, y evitar la presencia de malas posturas y alteraciones anatómicas, ya que la sociedad actual se caracteriza por el desempeño de labores y funciones cada vez más sedentarias.



Teniendo en cuenta lo anterior, se busca concientizar en este sentido a la comunidad acerca de la importancia de realizar una actividad física regular, la cual no deberá requerir de un lugar determinado para su práctica, como un gimnasio, si no que se podrá llevar a cabo en el hogar, o en el lugar de trabajo, cuando se disponga de algún tiempo libre, contribuyendo así al equilibrio entre el cuerpo y la mente de cada persona, mejorando su calidad de vida y disminuyendo el riesgo de enfermedades cerebro vasculares y la presencia de sobrepeso, dos de los hallazgos más comunes en nuestros días, en los habitantes de las grandes ciudades, como consecuencia, no solo de la falta de actividad física, sino también unos hábitos de alimentación deficientes, los cuales deberían ser revisados al iniciar un programa de actividad física regular.



Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en uno de los

problemas médicos más frecuentes que afectan a toda la humanidad. Cada día cientos de miles de personas en todo el mundo mueren por infartos del corazón o quedan con limitaciones o con secuelas derivadas de los problemas cardiovasculares. La hipertensión arterial es una enfermedad muy frecuente, que silenciosamente va causando daño en diversos órganos llevando a deterioro paulatino de la salud.

La resistencia física es una de las capacidades físicas; que nos permite llevar a cabo un trabajo durante un tiempo prolongado, y es susceptible de ser incrementada por los ejercicios aeróbicos que presentaremos, con el fin de mejorar nuestro estado físico, mental y social.



Una de las problemáticas que nos motivó a realizar este trabajo es el sedentarismo que invade nuestra sociedad cada vez más; las personas que no tienen tiempo de ir a un gimnasio, por cuestiones económicas, no van a un parque a caminar por falta de interés, y no realizan actividades físicas en el hogar por que no tienen la orientación necesaria o “no hay tiempo”, y tienen la noción errada que la única forma de ejercitarse es por medio máquinas u otros implementos de alto costo y complicado manejo.



FORTALECER: BRAZOS FLEXO-



EXTENSION DE CODO