

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. Es muy importante ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte. Es necesario realizar un acondicionamiento físico general antes de cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia:** ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- **Fuerza:** mover y soportar más masa.
- **Flexoelasticidad:** flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones para protegerlos de lesiones y ayudar a un mayor alcance de movimientos.
- **Velocidad:** recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- **Coordinación:** necesario para moverse efectivamente.
- **Equilibrio:** ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.

Se conoce como calentamiento a los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad.

Referencia:

Equipo Editorial de Significados. (2018) Acondicionamiento físico. Recuperado de: <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>