

## **LA CINEMÁTICA DE LAS ARTICULACIONES UNA VISIÓN DESDE LA PREVENCIÓN EN FITNESS**

**-Taller-**

Por: Jorge Mario Vélez Gutiérrez\*

### **JUSTIFICACIÓN**

El movimiento humano en la práctica del ejercicio físico se ha analizando desde lo empírico con diferentes interpretaciones, en la actualidad la tecnología ha aportado una visión que ha permitido identificar las destrezas motrices con diferentes objetivos, los cuales han cambiado exponencialmente los resultados en el deporte, para el ejercicio como prevención se requiere identificar la mecánica articular conjuntamente con los parámetros del ejercicio como pilar de prevención en lesiones musculoesqueléticas. Se pretende así con esta intervención dar a conocer las diferentes manifestaciones del movimiento articular y así prevenir y tratar las lesiones mas frecuentes.

### **OBJETIVO**

Analizar el movimiento articular que se compromete en los diferentes tipos de maquinas y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

### **CONTENIDOS A DESARROLLAR**

Artrocinemática  
Osteocinemática  
Cadenas cinéticas  
Patomecánica de la rodilla  
Patomecánica del hombro

### **PLAN DE ACTIVIDADES**

Presentación teórica y análisis de movimiento

### **RECURSOS**

Proyector – tablero

\* Educador Físico – Fisioterapeuta – Docente Facultad de Medicina Universidad de Antioquia