

Enlaces útiles de medicina, fisiología y anatomía para la aplicación al entrenamiento de marcha atlética

(Recopilación de AEMA, agosto 2019)

Músculos involucrados en las diferentes etapas de la caminata...

[https://www.facebook.com/CapoBagninoMCBMFTD.O.PersonalTrainer/posts/2604508332913751?_xts__\[0\]=68.ARDeYdCFRir_TwIt73C4C-L2I-8w-hm_Hov1g7zMwRpWtJ5PjYfsxE9yIwEwzmm-Pf_lf4-mFeLdBcRfeth1KCgqdERavdC-MoOshwjTJnEVmlALfjGFYteKnwQw8AEgWX07gDEzt80oPqXSF35V37w2iXiZkYZLLmVCijGYpL2i55GQsLT-GxCYLVgM8xiWgK14OWWUmNkwPxCRmKYG6JIRKNBxfSmcqlIWt4magtj-5UJ0CgJWgZmAcBIBQ4iAsN58BeTt2S0JJaPrtxz-VSVt1oSmwA2QKR8pumQak9Vty-ilaV_qYQCD2nEiFEmOuYoVvRNkKj3BaqDrwkYK5uBsI3yRXUnLENPRq6W8qC3APw7RyvDRo7U0j7e9Fnaab9e2f84SCdiv3omQISlyYANBX3BfrgF0pDdO48UkKmkLfjzI5PVGj0nkCLg9zEUy6eOLG0JsGK9Fxs5M4rxfXtGhaqEVW9wCvu1b0b-qRLpNwD5cUveXqb&_tn_=-C-R](https://www.facebook.com/CapoBagninoMCBMFTD.O.PersonalTrainer/posts/2604508332913751?_xts__[0]=68.ARDeYdCFRir_TwIt73C4C-L2I-8w-hm_Hov1g7zMwRpWtJ5PjYfsxE9yIwEwzmm-Pf_lf4-mFeLdBcRfeth1KCgqdERavdC-MoOshwjTJnEVmlALfjGFYteKnwQw8AEgWX07gDEzt80oPqXSF35V37w2iXiZkYZLLmVCijGYpL2i55GQsLT-GxCYLVgM8xiWgK14OWWUmNkwPxCRmKYG6JIRKNBxfSmcqlIWt4magtj-5UJ0CgJWgZmAcBIBQ4iAsN58BeTt2S0JJaPrtxz-VSVt1oSmwA2QKR8pumQak9Vty-ilaV_qYQCD2nEiFEmOuYoVvRNkKj3BaqDrwkYK5uBsI3yRXUnLENPRq6W8qC3APw7RyvDRo7U0j7e9Fnaab9e2f84SCdiv3omQISlyYANBX3BfrgF0pDdO48UkKmkLfjzI5PVGj0nkCLg9zEUy6eOLG0JsGK9Fxs5M4rxfXtGhaqEVW9wCvu1b0b-qRLpNwD5cUveXqb&_tn_=-C-R)

Calambres, contracturas y demás calamidades...

<https://carreracontinuada.rvillegas.blogspot.com/2013/10/calambres-contracturas-y-demas.html?fbclid=IwAR394z-WyuMowEGHgrgNvpxt7vDhkeTF40qO-kxKNF-Q5Q4Nk22U-LhCHsk>

¿Qué músculos trabajo en cada ejercicio?

https://mundoentrenamiento.com/que-musculos-trabajo-en-cada-ejercicio/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAROC_rgz1AUPtgroLb_X0h1Ar7RXSnqfAoTq2D43i9XBANWfkTwZHDVbuC8

Guía fotográfica de estiramientos

https://mundoentrenamiento.com/guia-fotografica-de-estiramientos/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0rjv2r-3d83DGIQYjB4-a_am19jJ_qbNA80Ybz1xKOGZcvjYq_FoewZ9I

¿Estiramientos estáticos o dinámicos?

https://mundoentrenamiento.com/estiramientos-estaticos-o-dinamicos/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR2u_ZgF8Mnq4UyNcDj-yzmNzSue7tGm4W7x27heBZFULaXtzCSUbfJUJKU

Esfuerzos de alta intensidad y fatiga

https://mundoentrenamiento.com/esfuerzos-de-alta-intensidad-y-fatiga/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1LlefwezimzbCZKRrc-R_1D1eChLEziEEMqgHww_Qd8oIYg2O0VuNZsdTA

El 'horno' gigante del Ejército donde se entrenan los atletas para el Mundial de Qatar

<https://www.elmundo.es/deportes/mas-deporte/2019/06/04/5cf6aef7fc6c833d0c8b48ed.html>

Los marchadores españoles usan tecnología militar para aclimatarse a Doha

https://amp.marca.com/atletismo/2019/06/04/5cf6da8b46163f9a288b4608.html?_twitter_impression=true&fbclid=IwAR1kR9keHdVteN9_INN9G-cnhGcGKKdEAK9LNhVTX_foie4QKZBc_0FUrtI

TRABAJO A DISTINTAS ALTITUDES - FONT ROMEU ABRIL - MAYO 2018

<https://www.facebook.com/watch/?v=675807886164523>

Métodos de entrenamiento de fuerza...

https://mundoentrenamiento.com/metodos-de-entrenamiento-de-fuerza/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1iwCG2ahVOUnAgBNhp3NXhwbYyKx7tAmWkFobe65HiHj1E1Enm6ZyGsQQ

Entrenamientos de fuerza para corredores

https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-de-fuerza-para-corredores/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1B75PjH1AQvepOloOK_0v4pMkid6X-vjyrGZyofmgCmWGGt-hH2VqDulw

Efectos del entrenamiento de sentadillas a diferentes profundidades sobre la hipertrofia muscular

https://www.fisiologiadelejercicio.com/efectos-del-entrenamiento-de-sentadillas-a-diferentes-profundidades-sobre-la-hipertrofia-muscular/?fbclid=IwAR36jCYNU_aWELn_W1V9oZ6pcg_Hug5-9wk5WjjAc_tus7vH6Nbmmp-cwE

Interpretar una prueba de esfuerzo

https://mundoentrenamiento.com/interpretar-prueba-de-esfuerzo/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0Cz3XDxeuMiNOyTpXW2JpyECrxygIlein_ej8aOJ8Dj7eQAPh9CPBEatBM

VO2MAX: ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS CON EL ENTRENAMIENTO

<https://www.fissac.com/vo2max-adaptaciones-fisiologicas-con-el-entrenamiento/?fbclid=IwAR385hdErqUQVHaoRySrC0xloSol6Fa3-zK4maVyDjq0ZkzqkbHlXr3cUno>

Columna vertebral: una obra de ingeniería

https://mundoentrenamiento.com/columna-vertebraluna-obra-de-ingenieria/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0hUKEom9I-pJ-alUYyBF00SvrEQKGD_BMplQityI9tpNnhX-Q-hOkU2IU

Síndrome del corazón de atleta

https://mundoentrenamiento.com/sindrome-del-corazon-de-atleta/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR2tfX5tRpTwpy4ha2c6Ya6o4ONWgLOgQzkjOLl2iDuWgUrCYWmtLg43kkw

Muerte súbita cardiaca en atletas

https://mundoentrenamiento.com/muerte-subita-cardiaca-en-atletas/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR2-N7Wv8ofHY75e1JwOVSEgh0Y_V-waK1JcEO53mPzgnOPdEpHNNhw_FJsw

Zonas del ritmo cardiaco de entrenamiento

http://circulomarplatensedeatletismo.com/index.php/2019/07/12/zonas-del-ritmo-cardiaco-de-entrenamiento/?fbclid=IwAR3Yr0JuiL14jwQy7rkQC0j-SJj57QglWfNXxCw49cl6PwNSfI8_jguSVT4

El ciclo de la supercompensación

<https://www.facebook.com/JOANCAMO56/photos/a.1319271324815418/2163130330429509/?type=3&theater>

Escapa del #estrés

<https://www.facebook.com/mundoentrenamiento/photos/a.1436115623329993/2371502236457989/?type=3&theater>

¿Qué #fruta tomas tu antes y después de entrenar?

<https://www.facebook.com/mundoentrenamiento/photos/a.1436115623329993/2372712416336971/?type=3&theater>

Respiración: Tipos y beneficios...

https://mundoentrenamiento.com/respiracion-tipos-beneficios/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR390ZFI2NAJHJO1idGnoNs4IwikYfEe3kPApcQgl2EgllxtHQ7ZpYSrxwU

El método de visualización en el rendimiento deportivo

https://mundoentrenamiento.com/metodo-de-visualizacion/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1xsFaxEgXPd4g40WuBTjVBVvji_3GYHU7r8z73g6Own4Hnbk_sx-l2-3A

Hipertrofia y Talla de Sujetador femenino...

mundoentrenamiento.com/hipertrofia-y-talla-de-sujetador/?fbclid=IwAR0n0mi2-kHaqEk31xqWdTnqNGBLMFdcAsUKz8J9Yc1KhyXEWojagem9b60

Entrenamiento propioceptivo

https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-propioceptivo/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0nj7IDser595CkmvocbfUALya_wE-ufHYk8eAi_d0CjrxqQgnFT8SIQZE

Estiramiento del piramidal, el músculo olvidado

https://mundoentrenamiento.com/estiramiento-del-piramidal-el-musculo-olvidado/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAROS7vsEUr2WXdFCff2p-BrJKWB9y8h9lrTFa1H6OOtkC_iR87GnNsmSBig

Genu varum vs genu valgum

https://mundoentrenamiento.com/genu-varum-vs-genu-valgum/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR25A1sXJShOC6n90cVJOWjgDWBYhZHUtaToJGpduL54nLJm7SaCXMxhkBo

Entrenamiento Funcional

https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-funcional/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR31GTSvUkk56bitKEvAwf8YO7vxVInXmrxCjTyxVI9gDcs1qDjMYbFyuA

Entrenamiento lumbo-abdominal

https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-lumbo-abdominal/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0YEtxIFw055kx3jkFkRC2pTdmnh5TjyN_btNwuF6lcQH-H1uIDOSku5sY

Entrenamiento con “foam roller”

https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-foam-roller/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR30CJoaPHi1Xlu3XfNbh0ED90Dnu5IWuUdP3QPhxYRU8qqgAbMfilS5vAA

Hidratación Deportiva ante una Ola de Calor

https://mundoentrenamiento.com/hidratacion-deportiva-ante-una-ola-calor/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR2Dr5oLEuVE7n_N8vdumX62safPKBpqWfKMc0hBc4LNHkRi8IET4Tb9Qow

Carga de entrenamiento y lesiones

https://mundoentrenamiento.com/carga-de-entrenamiento-y-lesiones/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1WUquHxK3hnGPKsCtNdtYJh3NM_Kglgu2t9JNNq3tjaDGBzxUC5HGYVF4

Músculo esquelético: anatomía funcional

https://mundoentrenamiento.com/musculo-esqueletico-anatomia-funcional-i/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR0zoRX1heVB607P6yjPqpQngghp7r5viavRKbMSAdenoeGfezGZ7fJkP8c

Diferentes tipos de fibras musculares

https://mundoentrenamiento.com/tipos-de-fibras-musculares/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR2gNkxo_OegPfiRJuWy2a2ZTANTWgEc_bTjZlg1bIH5C6Ohv-6thILDp0X4

Inmersión en el agua

https://mundoentrenamiento.com/inmersion-en-agua-fria/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR1yBNXB3SU3pTxu4va9cRvvDW-OQaKDcmrpnXohUL0xXGs_DBILIMFDixY

Burpee, ¿qué dice la ciencia?

https://mundoentrenamiento.com/burpee-dice-la-ciencia/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR22drk2ADvlo7GrevoDlj0GikQcvf65PDfuELB_SqBRqXBO_g4VeCm79A

Problemas del glúteo medio.

Fisioterapia y Lesiones Deportivas Mulasport 20 de diciembre de 2017 ·

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1570272426393576&id=804746422946184

¿Puedo comer hidratos de carbono a la noche?

https://mundoentrenamiento.com/puedo-comer-hidratos-de-carbono-a-la-noche/?utm_source=blogsterapp&utm_medium=facebook&fbclid=IwAR3DLfmAOFHskIVPqYw2L9iiWpkaeahvwUEf779zZfrfdCg4C6U8XrFZWkh