

Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO 2020-2021

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

Laboratorio de análisis del movimiento, de la condición física y de prescripción de protocolos de entrenamiento físico-motriz para la mejora de la salud.

TUTORIAL GALGA SWIFF



KALA



¿Como se utiliza la galga Suiff?

-**Encendido:** Para encender se debe pulsar el botón central hasta que se encienda una luz verde.

-**Conectividad:** mantener pulsado el botón hasta que salga una luz azul.



PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

Encontraremos la siguiente imagen con un menú en el que podremos seleccionar los ejercicios a realizar en la sesión, crear un perfil ,etc.

Lista de ejercicios:

encontraremos un gran número de ejercicios a realizar con los elásticos, encontramos ejercicios unilaterales y bilaterales, analíticos y multiarticulares.

Histórico:

Se acumulan todos los ejercicios realizados anteriormente con la galga junto a sus parámetros obtenidos.



Plantillas:

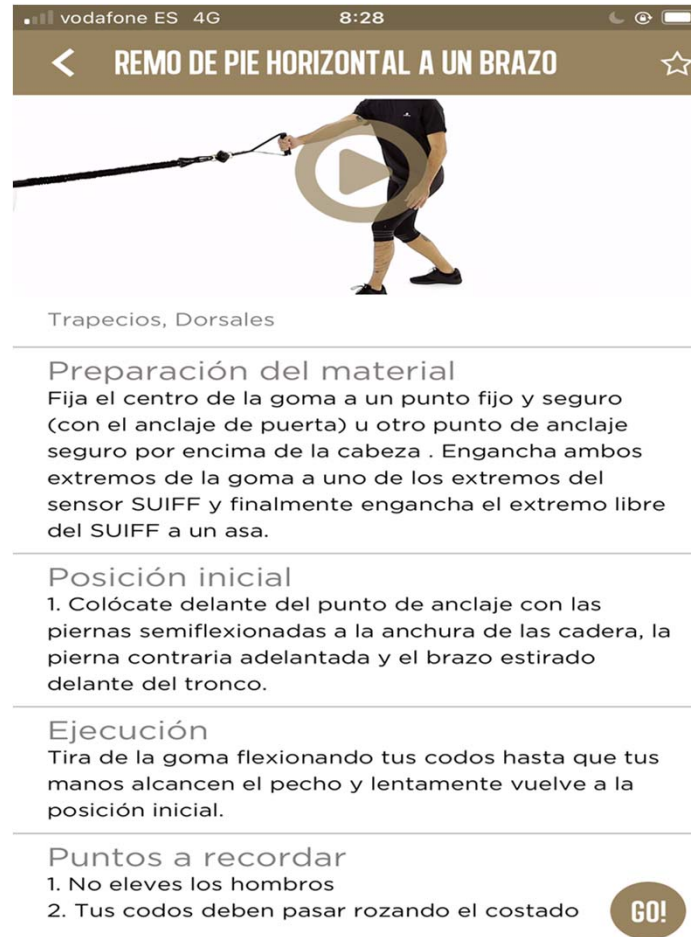
La app ofrece posibles planificaciones de entrenamientos.

Conexión dispositivo:

Para conectar la galga a la app se requiere entrar en este apartado.


Explicación del ejercicio:

Cuando entramos en el apartado de lista de ejercicios encontramos una gran variedad de ejercicios. Los ejercicios vienen acompañados de un vídeo explicativo y de una explicación escrita, además de tener un apartado donde pone los puntos a tener en cuenta para realizar correctamente el ejercicio.



vodafone ES 4G 8:28

< REMO DE PIE HORIZONTAL A UN BRAZO ☆



Trapezios, Dorsales

Preparación del material

Fija el centro de la goma a un punto fijo y seguro (con el anclaje de puerta) u otro punto de anclaje seguro por encima de la cabeza . Engancha ambos extremos de la goma a uno de los extremos del sensor SUIFF y finalmente engancha el extremo libre del SUIFF a un asa.

Posición inicial

1. Colócate delante del punto de anclaje con las piernas semiflexionadas a la anchura de las cadera, la pierna contraria adelantada y el brazo estirado delante del tronco.

Ejecución

Tira de la goma flexionando tus codos hasta que tus manos alcancen el pecho y lentamente vuelve a la posición inicial.

Puntos a recordar

1. No eleves los hombros
2. Tus codos deben pasar rozando el costado

GO!



vodafone ES 4G 8:33

CURL DE BÍCEPS HORIZONTAL A UN BRAZO - D

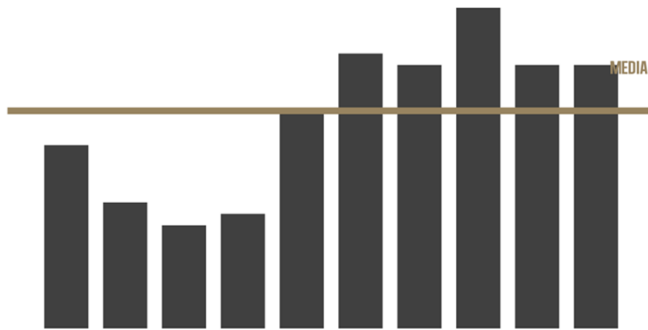
14/01/2021 08:32:10

gomas elásticas - dinámico - brazos-
parte superior

MEDIA **1,9** KG MÁX. **2,8** KG

VOLUMEN **18,6** KG

REPS. **10** FUERZA MEDIA TIEMPO **22** s



vodafone ES 4G 8:33

CURL DE BÍCEPS HORIZONTAL A UN BRAZO - I

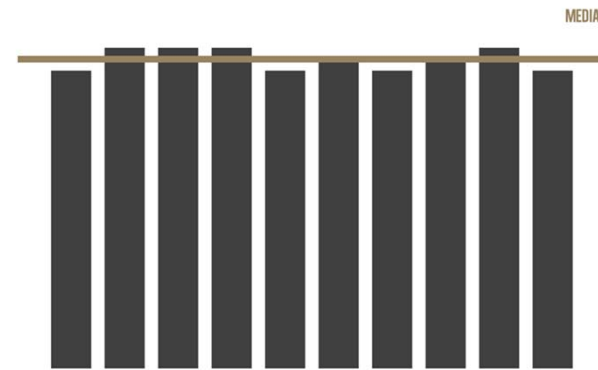
14/01/2021 08:32:57

gomas elásticas - dinámico - brazos-
parte superior

MEDIA **2,7** KG MÁX. **2,8** KG

VOLUMEN **27,0** KG

REPS. **10** FUERZA MEDIA TIEMPO **18** s



KALA



-Representación gráficamente del ejercicio:

Al final de cada ejercicio la app realiza una media de los kilogramos que captado el tensiometro de la galga.

La gráfica representa la barra en la que mayor kilogramos realizaste en una repetición.



KALA

