



Alumno : Antonio Cabrera Ramirez

Biomecánica aplicada al entrenamiento de fuerza

Modulo 3

Tareas: trabajo

Fecha de elaboración

28/01/2024



Las flechas azules indican el vector de fuerza de la mancuerna, por la fuerza de gravedad va hacia abajo

Para mayor estímulo, es un ángulo de  $45^\circ$  hacia arriba de lo contrario no tendremos el estímulo deseado, en la imagen podemos apreciar que aun no se encuentran alineados los vectores de fuerza.

Durante el movimiento van a ir cambiando los vectores de fuerza, y entre más arriba este la resistencia será más.





Mientras va subiendo lo vectores se van alineando un poco mas



Las flechas verdes indican que el estímulo se están dando un poco mas gradualmente , y pasando los 45° el vector se esta alineando mucho mas, entre la mancuerna que es la resistencia y el musculo que es donde se da la contracción





Y aquí podemos observar que el estímulo es mayor al anterior por lo tanto , el esfuerzo es mayor y la contracción muscular también

Y los vectores de fuerza están mas alineados .





Aquí nos encontramos con los vectores alineados y con la contracción muscular max. La cual el estímulo al musculo es el correcto .