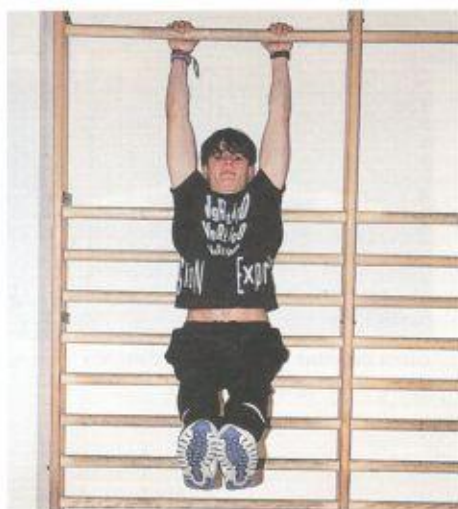


El acondicionamiento físico



Ejercicio de fuerza: elevación de piernas.



Ejercicio de flexibilidad.

Las características de las acrobacias que realizamos en gimnasia artística exigen un buen nivel de condición física general que, por tu edad, debes poseer. Pero además, y en función de cada ejercicio, necesitaremos mejorar aspectos específicos relacionados con las diversas capacidades físicas.

Por ejemplo, una buena ejecución de una paloma de brazos dependerá mucho de nuestra fuerza para elevar las piernas, del apoyo de brazos en el suelo, del empuje contra el suelo, etc. Todo esto implica que la fuerza es una de las capacidades que más tiempo de dedicación exige.

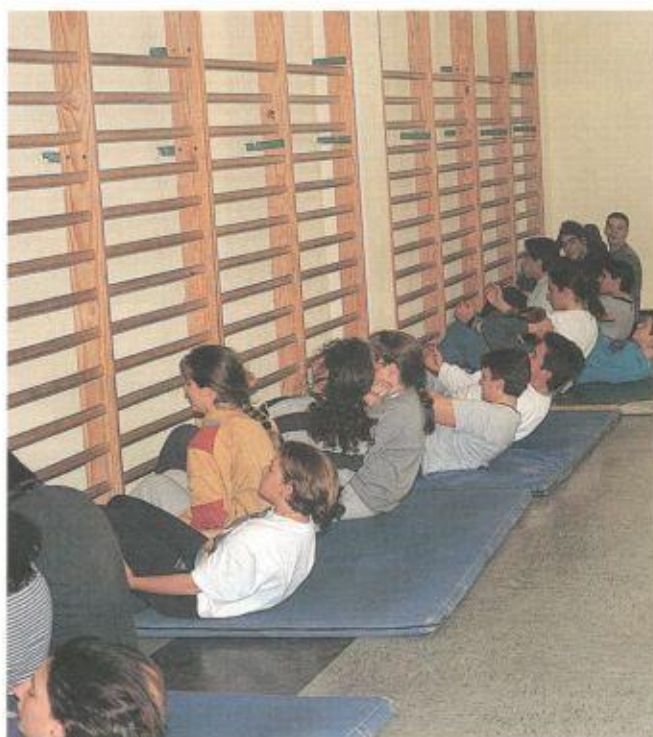
Del mismo modo, para realizar este tipo de acrobacias, de mayor complejidad que otras ya conocidas por ti, necesitamos de un alto grado de movilidad articular, sobre todo, y, específicamente, en ciertas articulaciones que están implicadas en todos los ejercicios. Por tanto, los trabajos que desarrollamos habitualmente de flexibilidad y elasticidad aumentarán en volumen y en especificidad.

En relación con la condición física general, deberás introducir en los calentamientos, o después de ellos, en todas las sesiones de gimnasia artística, ejercicios de desarrollo de la fuerza y la movilidad articular. Incluso te recomendamos que, cuando estés desarrollando esta unidad, dediques algún tiempo fuera de clase a estas capacidades. Notarás en poco tiempo que tus acrobacias mejoran y que tu nivel de condición física es más alto.

En cuanto a la condición física específica, en cada ejercicio encontrarás un apartado que, bajo el nombre de *Acondicionamiento físico*, te va a decir cuáles son las capacidades más importantes para mejorar su realización, incidiendo en aquellas partes fundamentales del cuerpo que intervienen. Además te proponemos ejercicios que te ayudarán.



Fortalecimiento de la musculatura de los hombros.



Alumnos realizando ejercicios de abdominales.