

## **Clase 2**

### **Bajo impacto y flexibilidad de rodilla**

El bajo impacto, también es una vibración, se conoce como bajo impacto, el aeróbic, el caminar y el bailar.

Cuando realizas el trabajo aeróbico de bajo impacto, tus huesos reciben una vibración similar que cuando lo realizas sobre los talones.

La fuerza que tenga tu corsé muscular o core es muy importante para tener una buena posición de la espalda y no crear demasiada presión sobre las vértebras lumbares. Por eso es muy importante trabajar la zona del corsé y aplicarla cuando estás bailando, caminando o haciendo pasos de aeróbic.

Las actividades aeróbicas implican soportar peso de pie, con todo el peso sobre los huesos. Algunos ejemplos son caminar, bailar, hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto, usar máquinas de entrenamiento elíptico, subir escaleras.

Este tipo de ejercicios trabaja directamente sobre los huesos de las piernas, caderas y la parte baja de la columna vertebral para retrasar la pérdida de minerales. También brindan beneficios cardiovasculares que mejoran la salud del corazón y del sistema circulatorio.

Por lo tanto, al dar un paso, aumenta la presión del peso corporal sobre el suelo debido a la presión elástica de la rodilla que se despliega, alineando fémur y tibia y dirigiendo esa fuerza hacia la tierra.

Por la ley de Newton, desde la tierra se produce una presión igual en magnitud al peso del cuerpo en la misma dirección, pero en sentido contrario.

Si el esqueleto está bien alineado, esta presión que viene desde tierra sube por el esqueleto irguiendo la postura y permitiendo dar con facilidad el siguiente paso, y por ende con el movimiento rítmico del andar lograr la densificación de los huesos.

En esta clase también se introduce la flexibilidad de la rodilla, ya que cuando caminamos, bailamos, etc. Nuestras rodillas tienen que estar semiflexionadas y eso puede producir dolor, puesto que la rodilla muchas veces está desalineada y sufre por tener que soportar todo el peso, sin la ayuda que tendría que tener de la cadera, tobillo y pie. Si sientes que a ti te pasa eso, no la fuerces, haz el ejercicio que te enseñé dentro de la clase, puedes hacerlo cada día apoyada en una silla o pared.

Bien, vamos allá, respira, alinéate y nos movemos!!!