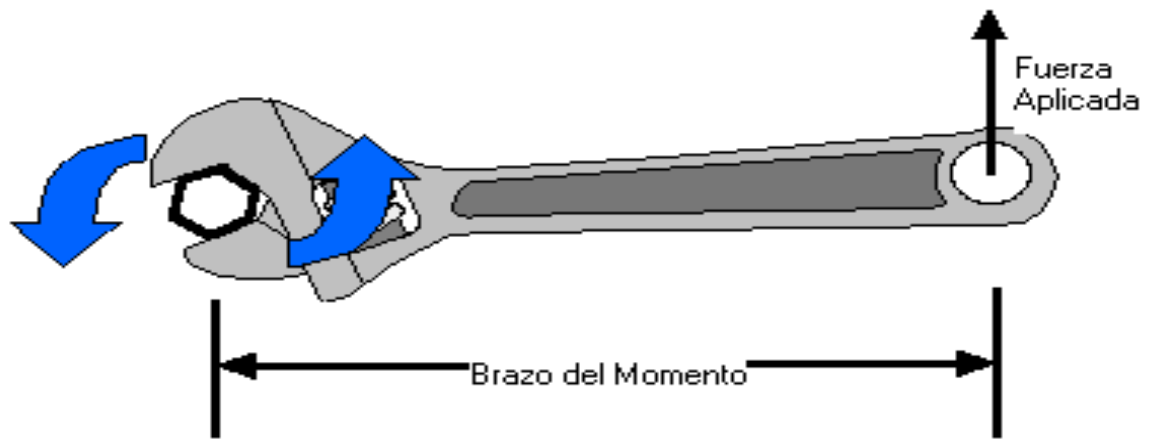


BIOMECÁNICA BÁSICA PARA ENTRENAMIENTO:

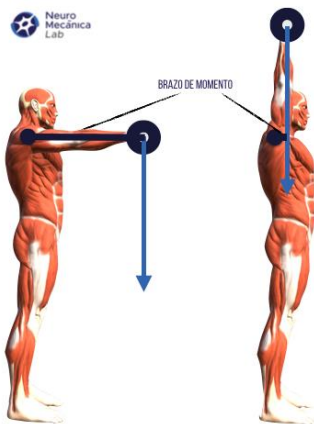


1. Torque es la eficacia de una fuerza para provocar o modificar un movimiento rotacional.
2. Brazo de momento es la distancia entre el eje de rotación y la fuerza aplicada.
3. Para que la fuerza genere más presión (torque) sobre el eje, se deberá aumentar la distancia entre eje y la fuerza, que deberá ser mayor.

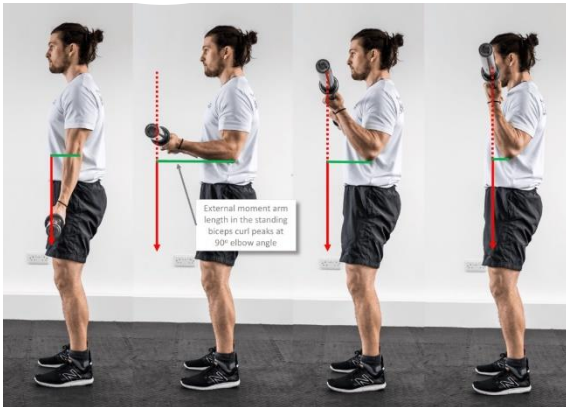
TORQUE= FUREZA X BRAZO DE MOMENTO

Si intentarás girar la tuerca con un brazo de momento corto, deberías aplicar muchísima fuerza para aplicar el mismo torque.

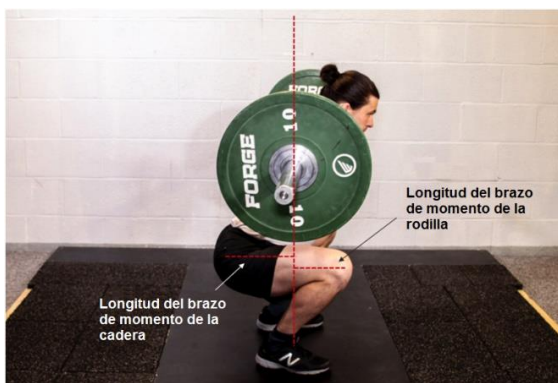
¿Pero cómo se aplica esto al fitness?



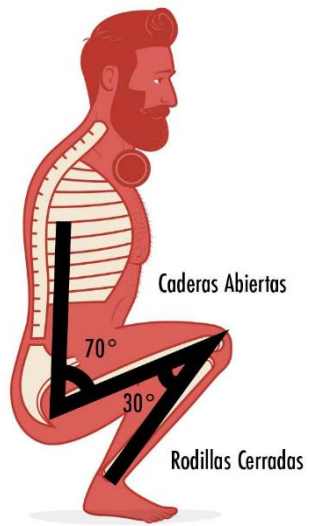
- Distancia entre eje (hombro) y la fuerza aplicada es más larga y genera más presión al tener un brazo de momento largo.
- En press de hombro la distancia es más corta, por lo tanto, la presión en el eje de rotación es mucho menor.



- Mayor torque, cuando el brazo está a 90° que es el mayor brazo de momento del movimiento.
- Resto de imágenes, la línea verde que representa brazo de momento es mucho más corta, y eso indica menor torque.



- Back squat, la fuerza es descendente y el torque es mayor en la articulación de la cadera que en la rodilla, ya que el brazo de momento es más largo.



Sentadilla Frontal

- Front squat, se dice que trabajan más los cuádriceps y esto es a causa del torque, que en este caso es mayor en la rodilla, donde su brazo de momento es más grande respecto a la fuerza descendiente.