

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

IDEAD BOGOTA

NOMBRE INTEGRANTES: ANDREA UBAQUE SALAS

CÓDIGO: 084650812014

TÍTULO DEL VIDEO RESEÑADO: CUERPO HUMANO AL LIMITE DE LA FUERZA

TITULO CUERPO HUMANO AL LIMITE DE LA FUERZA

A MENUDO NO valoramos nuestro cuerpo lo suficiente, pero cuando está bajo presión nos damos cuenta la capacidad que tiene, ahora lo podemos conocer desde tercera dimensión, la mayoría de nosotros no cae en cuenta que los músculos y los huesos tienen súper poderes que podemos resistir a una gran caída, que podemos levantar pesos asombrosos, músculos miles de fibras y millones de filamentos, listos para la acción cuando el cuerpo humano está al límite. Se desata un tornado en Misuri soplan vientos que destroza todo arrastra a un hombre y cae a 400 metros de distancia “supe que era una locura “ pero no se rompió ni un solo hueso, los científicos estiman que cayó a 50KILO Metros por hora pero los huesos evitaron que se rompieran los órganos internos ,tenemos más de 206 huesos estos son increíbles , el hueso es más resistente que el hormigón el marco para empujar y jalar a nuestro antojo, el secreto está en su interior es una matriz de células gruesas posee calcio y fosforo pero al mismo tiempo son flexibles cada 7 años cambiamos de células óseas esto ayuda a que sean más fuertes y sean adaptables la belleza esta que puedan cambiar su estructura según su lugar tienen formas geométricas que no permiten que se dañen por comprensión o presión con facilidad un jugador de tenis desarrolla sus huesos de la mano, el hueso es un material único en el planeta “ fue muy aterrador cuando mire no había nada fui a la parte de atrás de la casa y así supe que no podría encontrarlo” los huesos de Mat cayó a 450 metros de altura no se fracturaron por solo ser flexibles, sino que su caja torácica se flexiona hasta 2 cm ,el hueso del muslo aguanta una tonelada de presión antes de quebrarse pero algo del tornado le salvo la vida a Mat , la tormenta levanto una lámpara y golpeo a Mat y se desmayó al estar inconsciente sus músculos se relajaron y esto permitió que sus huesos recibieran el golpe uniformemente y por eso no sintió la caída , dijeron que si hubiera estado despierto me hubiera lastimado mas pero solo recibí raspones , cada uno de nosotros guarda una fuerza en su interior más de lo que creemos uno levanta una cantidad de peso y más cuando está bajo presión , un escalador se le cae una piedra de 450 kilos y una muerte segura pero levanta la roca más allá de sus límites , las montañas empinadas de nuevo México pone a prueba los escaladores Marc iba adelante y yo tropecé un poco instintivamente me tome de la pared pero solo todo se desboronó yo solo lo miraba y no entendía como seguía vivo podría aplastarle las costillas pero el sostiene la roca con las manos está al borde de un acantilado, pero la fuerza de los músculos lo sostienen cada musculo tiene fibras musculares y dentro de cada fibra hay unos fibramentos pero la mayoría de nosotros usamos una parte de estas fibras solo un tercio en cada movimiento aunque se hace más esfuerzo se debe liberar toda la fuerza de los músculos levanto tanto esa roca que no lo creía , el cerebro activo todas las fibras de los músculos y activo sus músculos de brazos y

hombros, esa explosión tuvo su costo los brazos se lastimaron pero sobrevivió, llevamos una fuerza y se puede invocar a cada día y cada hora la vida misma les da una golpiza para sobrevivir le damos golpes tan duros que no la tecnología puede superar, al correr ejerce en nuestras piernas el triple de nuestro peso corporal, la clave de la resistencia está en nuestras rodillas conectadas por ligamentos que son más fuertes que una cuerda de nailon, está el cartílago que resiste toda la fuerza, está compuesto de colágeno y nuestras articulaciones están rodeadas por un 80 % de agua que sirve como un colchón los huesos se desplazan unos sobre otros como rodillos bien aceitados. El cuerpo humano es una máquina con poderes y flexibilidad ocultos ilimitables pero que pasa cuando se lleva a los límites? ,uno pensó que una herida grave sacaría a un atleta del partido pero a veces no tomamos las heridas con mayor importancia y seguimos, en un partido de fútbol americano, "pensé que me habían volado el brazo el golpe fue tan certero, pero estando a la carrera y a toda velocidad el impacto estira los ligamentos como un caucho esto envía la información al cerebro de que algo sucedió, y da la respuesta del dolor pero él sigue jugando y no se da por vencido y anula las ondas del dolor, brayán siguió corriendo no solo por la adrenalina sino por una forma de enfrentarlo, esto se da por la tolerancia al dolor, podemos reconsiderar el cerebro y el cuerpo para que sea súper humano pero eso tiene su precio, los ligamentos se pueden ajustar pero siempre permanecerá el dolor, una de las artes escénicas más bonitas es una de las más dolorosas, el valet es muy bonito pero la presión en los huesos de los pies es tan grande como una tonelada de elefantes, es muy dolorosa pero se envían señales al cerebro para que no se sienta el dolor las bailarinas de valet aumentan su resistencia al dolor con constante entrenamiento, ya sea por la elegancia del valet o el fútbol la mente puede tratar de no sentir el dolor también se lleva el cuerpo al límite para escapar, un incendio asusta a un policía y corre esa explosión de poder ayuda a que sea muy veloz el policía ayuda a los residentes a salir del fuego, "todo estaba en llamas y entonces cayó una tormenta de fuego una explosión donde pensé que moriría " una bola de fuego le gana a un atleta, la adrenalina es una hormona que ayuda a pensar más rápido y concentrarse en el momento del peligro esto activa su cuerpo para tener una respuesta rápida la adrenalina le envía señales al cerebro para correr, lo que da inicio a la carrera es la energía instantánea el cuerpo almacena energía para los momentos de emergencia, esta molécula es el ATP es a partir de la glucosa o de la grasa esta se almacena en los músculos y se activa en momentos de peligro. La carrera de 200 metros dura menos de 10 segundos suficiente para que un atleta utilice el ATP, pero utiliza todo hasta el ATP de emergencia, el ATP debe sacarlo del peligro" solo corrí nunca tan rápido en mi vida" durante unos segundos llevo su cuerpo al límite lo justo para salvar su vida, otro es en la natación donde se utilizan muchos órganos para dar energía para pasar el canal y se debe llenar de energía todos tenemos el mismo cuerpo pero hay que tener un entrenamiento ya que el corazón debe impulsar más sangre a su cuerpo de lo normal en un día quemamos más grasa que nosotros en una semana a pesar de la fatiga los músculos están entumecidos hasta el final y lo logro, aunque parezca extraño tenemos mecanismo para hacer todo esto y para llevar nuestro cuerpo al límite, los huesos músculos son flexibles para así ayudar a que seamos como esos súper héroes.

2. APORTE CRÍTICO-PERSONAL (mínimo 300 palabras)

Nos damos cuenta que nuestro cuerpo es una máquina que tenemos una herramienta importante que a sea por instinto de conservación tenemos la facultad de cuidarnos y de protegernos, esta cualidad esta en nuestros genes en nuestras células donde las podemos llevar al límite.

En este video nos dan ejemplos de cómo nuestro cuerpo responde a un estímulo en este caso a un accidente o a un peligro y que como el hombre se puede salvar en ciertas ocasiones y como nuestro cuerpo esta tan perfectamente diseñado que sabe que hacer según la necesidad que tenga, llama la atención de como personas se salvan en accidentes que son mortales y que pocas personas puedan salvar su vida, como lo es con el hombre del tornado, también podemos asegurar nuestro cerebro como funciona para respuestas para el dolor aunque os hombres son más fuertes y se demoran en sentir el dolor la mujer también está muy capacitada para responder según su necesidad, o como su cuerpo cambia al tener un hijo , en este caso la mujer lleva su cuerpo a la máxima potencia y sabe cómo manejar el momento del parto y que se debe hacer al momento de pujar a su bebe. Podemos decir que tanto hombres como mujeres tenemos esa ventaja de supervivencia, claro está que todo ser vivo la posee, y que sabemos que hacer nuestro cuerpo trabaja tanto para poder cuidarse y que saca fuerzas que tenemos pero no sabemos aprovechar para poder salvar su vida.

En conclusión todos llevamos un súper héroe dentro el cual debemos fortalecerlo cada día y así sacar toda esa adrenalina y no esperar a estar en peligro para aprovechar todas las buenas cosas que nos da nuestro cuerpo.

El podernos mover, el poder disfrutar de nuestro cuerpo cada día el poder levantarnos respirar y vivir, es la gran misión que tenemos ya que nuestro cuerpo es una fuente de grandes sensaciones que podemos experimentar cada día y y descubrir que somos capaces de realizar muchas cosas imaginables hasta de cómo podemos soportar el dolor, y terminar llevando nuestro cuerpo al límite como la máquina que es.