

## **Peso habitación Habilidad Criterios de Evaluación**

Usted será responsable de conocer 8 músculos, para 3 de los músculos debe correlacionar ese músculo a un movimiento creado por un ejercicio de entrenamiento con pesas.

Los 8 músculos son ....

- Bíceps
- Tríceps
- Isquiotibiales
- Cuádriceps ( Quads )
- Abdominales (Abs )
- Deltoides ( deltoides )
- Latissimus Doris ( Lat )
- Pectoral Mayor ( Pecs )

Usted elegirá 3 músculos al azar de una baraja de tarjetas de índice. Para cada músculo que tienes que elegir que se espera de correlacionar ese músculo a un ejercicio de entrenamiento con pesas.

La evaluación de habilidades se iniciará una vez que haya elegido una ficha , se le mostrará el profesor el ejercicio de entrenamiento con pesas . A continuación, llevar a cabo un conjunto completo con la cantidad correcta de peso de acuerdo a sus objetivos musculares que establezca al inicio de la clase ( la fuerza contra resistencia) .

Para recibir el crédito usted debe demostrar el ejercicio correcto para el grupo muscular que ha seleccionado. Debe ser un ejercicio en el que el músculo a tratar es el músculo principal que se está trabajando . No puede ser un ejercicio en el que el músculo es el músculo de menor importancia que se está trabajando .

Va a demostrar la forma correcta de usar el equipo y cómo los ajustes si es aplicable para ese ejercicio.

Después de haber demostrado un grupo muscular que seguirá hasta que los 3 grupos de músculos seleccionados al azar, se ponen a prueba .

## Requisitos de Evaluación Habilidad

Usted debe completar el siguiente para recibir crédito completo para cada músculo durante la evaluación ..

1. Localizar / describir el lugar donde se encuentra el músculo en el cuerpo.

- Ejemplo: parte delantera o trasera, brazos o piernas

2. Nombre de la máquina de rutina peso / peso que se va a utilizar.

- Ejemplo: Pesa Curl de bíceps

3. Coloque la máquina pesos / peso adecuado se puede utilizar para calcular el músculo elegido.

4. Realizar 5 repeticiones con / en la máquina de pesas / peso designado.

- Asegúrate de hacer todos los ajustes necesarios antes de demostrar.

5. Use forma correcta al tiempo que demuestra las 5 repeticiones.