

## SALA DE PESO GUÍA DE ESTUDIO

- Cinco etapas de entrenamiento , en orden, de principio a fin se 1. Calentamiento 2. Estirar 3. principal del entrenamiento 4. Enfriamiento 5. Estirar
- Después de realizar un ejercicio, usted debe poner el peso de nuevo en los bastidores correctamente.
- Cuando se entrena específicamente para aumentar su fuerza muscular, se recomienda que usted se entrena con el peso más alto, pocas repeticiones.
- Cuando se entrena específicamente para aumentar su resistencia muscular, se recomienda que usted se entrena con menor peso, más repeticiones.
- F.I.T.T. significa Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo.
- Una repetición o un 'representante' es el número de veces que usted hace el mismo movimiento.
- Un conjunto es una «serie» de repeticiones.
- El uso de un peso que es demasiado pesado para ti y para los movimientos, parciales al realizar el ejercicio, son ejemplos de rendimiento en el ejercicio indebido
- Los músculos que trabajan durante el uso de la prensa de banco son el pectoral mayor y el deltoides, tríceps.



- Los músculos que trabajan durante el uso de la prensa de la pierna son los isquiotibiales y cuádriceps.



- El músculo que se está trabajando al utilizar el brazo del cable Curl (Biceps Curl Cable) es el bíceps.



- El músculo que se está trabajando durante el uso de la Pushdown Cable del Brazo (pushdown tríceps Cable) es el tríceps.



- El músculo que se está trabajando mientras se utiliza el menú desplegable Back (Lat Pulldown) es el Latissium dorsi



- Los cinco componentes de la condición física son :
  - resistencia cardiovascular : resistencia cardiovascular se refiere a la capacidad del cuerpo para llevar oxígeno y nutrientes y la capacidad de eliminar los productos de desecho .
  - la fuerza muscular : La fuerza muscular se refiere a la cantidad de fuerza que un músculo puede ejercer contactando contra Resistencia.
  - Resistencia Muscular : La resistencia muscular se refiere a la capacidad de un músculo para generar continuamente una fuerza durante un período sostenido de tiempo sin fatiga.
  - Flexibilidad: La flexibilidad se refiere a la capacidad de cada junta para expresar su rango completo de movimiento.
  - Composición corporal : La composición corporal se refiere a la cantidad de grasa corporal que tiene , frente a la cantidad de músculos magros , huesos y órganos .
- El F.I.T.T. Principio describe cómo aplicar de forma segura los principios de sobrecarga y progresión :
  - Frecuencia : La frecuencia es la frecuencia con la que una persona realiza la actividad física relacionada con la salud específica.
  - Intensidad: La intensidad es la fuerza con ejercicios de una persona durante un período de actividad física.
  - El tiempo : El tiempo es la duración de la actividad física.
  - Tipo: Tipo o especificidad , se refiere a la actividad física específica elegida para mejorar un componente de la condición física relacionada con la salud .

