

1 ¿Cuál de los siguientes es un beneficio del entrenamiento de fuerza?

- A) Aumento de la flexibilidad.
- B) Mejora de la masa ósea.
- C) Disminución de la masa muscular.
- D) Reducción de la resistencia cardiovascular.

2. El entrenamiento cardiovascular es esencial para mejorar...

- A) La fuerza de los músculos.
- B) La resistencia de los ligamentos.
- C) La salud del corazón y los pulmones.
- D) La coordinación y el equilibrio.

3. ¿Qué es el VO2 máximo?

- A) La cantidad de oxígeno que un cuerpo puede consumir durante el ejercicio intenso.
- B) La capacidad del músculo para aumentar su tamaño.
- C) El número de repeticiones en una serie de ejercicios.
- D) El tiempo que tarda el cuerpo en recuperar el ritmo cardíaco después de hacer ejercicio.