

LA FUERZA

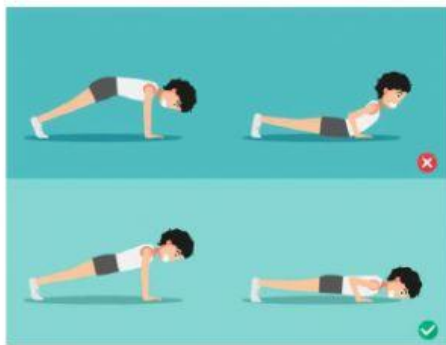
- Contesta Verdadero (V) o Falso (F):

La fuerza es la capacidad que nos permite vencer resistencia o contrarrestarlas por medio de la acción de nuestros músculos.

La fuerza es la capacidad que me permite correr durante mucho tiempo a ritmo moderado.

Las pesas no son recomendadas en edades jóvenes.

Haciendo flexiones mejoro la fuerza de los miembros superiores.



Elevando las piernas como en el dibujo mejoro la fuerza de piernas.



Al terminar de hacer ejercicios de fuerza hemos de realizar estiramientos de los músculos que hemos trabajado.

Para realizar ejercicios de fuerza hemos de realizar un calentamiento previo, prestando especial atención a aquellos músculos que vamos a trabajar.

Para realizar ejercicios de fuerza no es necesario calentar. Se puede empezar directamente.

El mejor método para que los niños y jóvenes mejoren la fuerza es el entrenamiento de PESAS.

Fuerza y velocidad son dos cualidades muy relacionadas.