

Guía Del Estudio De la Aptitud De la Vida Grados 9 – 12

Salud Física: La capacidad de sus sistemas del cuerpo de trabajar juntos eficientemente. Medios de la eficacia significa que pueden hacer sus actividades diarias y que tienen la energía de sobra para las búsquedas de pasatiempo.

Salud: Un estado de ser que le permite alcanzar su capacidad más máxima. La palabra salud usada conjuntamente con el bienestar refiere al físico, emocional, social y salud física. Las ventajas del bienestar incluyen mirarse bien, sentirse bien, gozar la vida y resolver las necesidades de la vida cotidiana.

Componentes Relacionados De la Aptitud De la Salud Física:

Aptitud Cardiovascular: La capacidad de ejercitar su cuerpo por largos períodos de tiempo largos. La aptitud cardiovascular requiere un corazón fuerte, pulmones sanos, y vasos sanguíneos claros para proveer las células en su cuerpo de oxígeno.

Fuerza: La fuerza producida en un solo esfuerzo. Las tareas diarias se pueden realizar sin esfuerzo.

Resistencia Muscular: La capacidad de utilizar los músculos en varias ocasiones sin cansancio dando por resultado una postura mejor, pocos problemas de espalda y de mejorar la capacidad de resistir fatiga.

Flexibilidad: La capacidad de empalmes de moverse a través de la gama completa del movimiento. La gente con flexibilidad tiene poco dolor o músculos dañados y realizan mejor en general.

Composición Del Cuerpo: El porcentaje del peso corporal que se hace de la grasa cuando está comparado a otros tejidos finos del cuerpo. La gente que está en la zona de la aptitud es más sana y puede incluso alargar su esperanza de vida.

Componentes Relacionados De la Aptitud De la Habilidad

Agilidad: La capacidad de cambiar la posición de su cuerpo rápidamente y de controlar los movimientos de su cuerpo.

Balance: La capacidad de guardar una postura vertical mientras que todavía está parado o moviendo.

Coordinación: La capacidad de utilizar sus sentidos junto con sus piezas de cuerpo, o el uso de dos o más piezas del cuerpo juntos.

Energía: La capacidad de utilizar fuerza rápidamente.

Tiempo De Reacción: La cantidad de tiempo que lleva el movimiento una vez que usted realice la necesidad de actuar.

Velocidad: La capacidad de realizar un movimiento o de cubrir una distancia en un período del tiempo corto.

Sobrecarga: Una regla que indique que para mejorar la aptitud una necesita hacer una actividad más física que él o ella normalmente hace. * Refiera a las pautas de la CDC & al principio de FITT para asistir con la regla de la sobrecarga.

Progresión: Una regla que indica que la carga de trabajo se debe aumentar progresivamente para que ocurra la progresión.

Especificidad: Una regla que usted debe hacer tipos específicos de ejercicios para mejorar componentes específicos de la aptitud en piezas de cuerpo específicas.

Fórmula de FITT

Los principios de base del ejercicio pueden ser aplicados usando la fórmula de FITT. Cada letra en el fórmula de FITT representa uno de cuatro factores importantes que son importantes en la determinación de cuánta actividad física es suficiente.

F = Frecuencia: Que a menudo hace la actividad física. Para que la actividad sea beneficiosa, la actividad física se debe hacer la mayoría de los días en la semana.

I = Intensidad: Que tan difícilmente realiza su entrenamiento. Si la actividad física es demasiado fácil usted no notará mejoramiento y si es demasiado difícil usted arriesgará una lesión.

T = Tiempo: Cuánto tiempo una persona hace actividad física. Por ejemplo, ejercicios de estiramiento se debe sostener por mas de 30 segundos, mientras que, la aptitud cardiovascular requiere la actividad continua por 20-60 minutos.

T = Tipo: Qué clase de actividad está haciendo. Seleccione las actividades para construir o para entonar piezas de cuerpo específicas.

Etapas del Ejercicio

1. Calentamiento: Un calentamiento es una serie de actividades que preparan a su cuerpo para una actividad física más vigorosa y las ayudas previenen lesión. Incluye: un calentamiento del corazón, un calentamiento del músculo, y un calentamiento del estiramiento del músculo.

- El calentamiento del Corazón debe durar entre uno y tres minutos. La meta del calentamiento del corazón es aumentar gradualmente su ritmo cardíaco.
- El calentamiento del Músculo se realizó antes de que un entrenamiento aumente la fuente de la sangre a los músculos, que levantarán temperatura del músculo. Los músculos calientes relajan más fácilmente que los músculos frescos y permiten un entrenamiento más eficaz. El calentamiento del músculo debe también incluir algunos movimientos fáciles que sean similares a la actividad que usted va a hacer.

- El estiramiento del Músculo debe incluir un estiramiento apacible para cualquier grupo del músculo que usted planea utilizar durante su sesión de ejercicio. Estírese lentamente y fácilmente.

2. El Entrenamiento: Ésta es la parte de su programa físico de la actividad durante la cual usted hace actividades para mejorar su aptitud. Para la aptitud óptima, incluya las actividades en su programa total del entrenamiento de estas áreas: flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, aeróbicos, deportes, estilo de vida, y descanso. Óptimamente todas estas áreas se deben representar en un cierto punto en un programa semanal de ejercicio. Idealmente, las actividades cardio se deben realizar la mayoría de los días de la semana por un mínimo de 30 minutos por día, ejercitando en la zona enfocada.

3. El Frescamiento: El frescamiento consiste en los movimientos hechos en un paso más lento que el entrenamiento. Frescamiento consiste en generalmente un corazón fresco y un músculo fresco, durando a partir de 1-2 minutos, y un estiramiento.

- Corazón Fresco: Realice los mismos movimientos que éstos hechos en el entrenamiento pero en un paso mucho más lento para ayudar a reducir el ritmo cardíaco. El corazón fresco se debe hacer antes del músculo fresco. Durante el ritmo cardíaco fresco usted debe ver una gota significativa en ritmo cardíaco después de 2 minutos. Este ritmo cardíaco se refiere como el ritmo cardíaco de la recuperación.
- Músculo Fresco: El movimiento continuo del cuerpo para que la sangre no se reúna en las piernas, seguidas por estiramientos lentos con suavidad de los músculos que ya están calientes.
- Estiramiento: Realice los estiramientos lentamente en una intensidad creciente (un estiramiento más profundo sostenido más largo aumenta la flexibilidad).

Condiciones De Hypokinetic

La condición de Hypokinetic es una asociada con, o causada por, una insuficiente actividad física o ejercicio regular. Muchos de los problemas de salud serios que ocurren en nuestra sociedad se clasifican como condiciones o enfermedades hypokinetic.

Hecho Interesante: Desde 1900 la enfermedad cardiovascular ha sido la principal causa de muerte en los E.E.U.U. cada año excepto uno. Cerca de uno en cada cuatro Americanos tiene actualmente una o más formas de una enfermedad cardiovascular.

*La actividad física regular puede reducir algo del pensamiento de los factores de riesgo que se piensa que causan las enfermedades cardiovasculares y condiciones.

Enfermedades Cardiovasculares y Condiciones:

- Arteriosclerosis: Una enfermedad en la cual ciertas sustancias incluyendo las grasas se acumulan en el interior de las paredes de las arterias. Consecuentemente el corazón debe trabajar más difícilmente para bombear sangre. Colesterol: una grasa como sustancia que se encuentra en carnes, productos lácteos, y yemas de huevo. El colesterol puede ser peligroso porque se puede producir en su cuerpo sin que lo note, colesterol dietético se debe limitar no más de 300 mg por día.
Lipoproteína: Sustancia que lleva el colesterol a través de la circulación sanguínea.

Dos tipos:

- La Lipoproteína de Baja Densidad (LDL) a menudo se llama "mal colesterol". LDL lleva el colesterol que es más probable permanecer en el cuerpo y contribuir al arterosclerosis.
- La Lipoproteína de Alta Densidad (HDL) a menudo se llama "buen colesterol". HDL lleva cantidades grandes de mal colesterol fuera de la circulación sanguínea y en el hígado para la eliminación del cuerpo.

*El ejercicio regular disminuye LDL y aumenta HDL que en vueltas mejora los niveles cardiovasculares totales de la aptitud del cuerpo. El nivel aceptable del colesterol de la sangre es 200. Sin embargo, es más importante que la lectura de HDL excede la lectura de LDL.

- Ataque Del Corazón: Ocurre cuando la fuente de la sangre en o dentro del corazón se reduce o se corta seriamente. Durante un ataque del corazón el corazón puede batir anormalmente o aún parar de batir.
- Accidente Cerebrovascular: Ocurre cuando el oxígeno en la fuente de la sangre al cerebro se reduce seriamente o cortado. Un accidente cerebrovascular puede también ocurrir cuando una arteria al cerebro estalla. El accidente cerebrovascular es la tercera causa principal de la muerte en los E.E.U.U.
- Hipertensión (Presión Arterial Creciente): Una enfermedad en la cual la presión arterial es constantemente más alta que normal. La tensión arterial alta es una condición hypokinetic porque es un contribuidor importante al movimiento, al ataque del corazón, y al daño del riñón. La gama normal para la presión sistólica es 110-120mmHg. La gama normal para la presión diastólica regular es 60-80mmHg. La actividad física es una manera de ayudar a bajar la tensión arterial.
- Cáncer: Una enfermedad caracterizada por el crecimiento incontrolable de células anormales. Las células incontroladas invaden las células normales en su cuerpo y roban los alimentos que las células normales proporcionan. Estas células incontroladas afectan seriamente la función normal de la célula. Los exámenes físicos regulares son una buena manera de prevenir el cáncer. El cáncer es la segunda causa principal de la muerte en los E.E.U.U.
- Diabetes: Cuando el cuerpo de una persona no puede regular el nivel del azúcar en la sangre. Una persona con diabetes tiene azúcar excesiva en la sangre a menos que consigan ayuda médica.
 - Tipo Diabetes I: No es una condición hypokinetic. Es a menudo hereditaria. Esta gente puede tomar la insulina (una hormona hecha en el páncreas), para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
 - Tipo Diabetes II: Es una condición hypokinetic. El cuerpo no produce bastante insulina o las células no hacen caso de la insulina. La insulina es necesaria para que el cuerpo utilice la azúcar. Si el azúcar se acumula en la sangre le puede causar mucha hambre a la célula y en un cierto plazo dañara los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.
- Obesidad: Una condición en la cual una persona tiene un alto porcentaje de las grasas de cuerpo. Este alto porcentaje de las grasas de cuerpo se relaciona generalmente directamente con la inactividad física pero muchos otros factores pueden contribuir también.

- **Osteoporosis:** Una enfermedad en la cual los huesos deterioran y llegan a ser débiles. Es una enfermedad más comúnmente posible asociada a los ancianos, pero está comenzando a ser un problema para poblaciones más jóvenes también. Los que hacen ejercicios desarrollan huesos más fuertes que los que sean físicamente inactivos. Mientras que usted se hace más viejo usted pierde la masa del hueso así que es importante construir la masa del hueso cuando usted es más joven para que la pérdida de masa del hueso se desrume mientras que usted se hace más viejo.

Condiciones De Hyperkinetic

Condición De Hyperkinetic: Un problema de salud causado haciendo demasiada actividad física.

Condiciones De Hyperkinetic:

- **Lesiones De Abuso:** Ocurre cuando usted hace tanto la actividad física que sus huesos, los músculos, o otros tejidos finos se dañan.
- **Neurosis De la Actividad:** Individuos que se preocupan excesivamente sobre hacer, suficiente ejercicio y se trastornan si faltan a un entrenamiento regular. Continúan a menudo la actividad física cuando están enfermos o lesionados.
- **Desórdenes De Alimentación:** Deseo extremo de ser anormalmente delgada. La gente con desórdenes de alimentación tiene generalmente hábitos peligrosos al comer y recurren a la actividad excesiva para expender a menudo calorías.
- **Desorden De la Imagen Del Cuerpo:** Ocurre cuando un individuo intenta alcanzar un cuerpo ideal realizando demasiado ejercicio. Este cuerpo ideal es poco realista y torcido.

Una Espalda Sana

El dolor de espalda se considera a menudo una de las quejas médicas principales en los E.E.U.U. y se considera una condición hypokinetic.

Razones de Problemas de Espalda:

1. Los músculos débiles y cortos no proporcionan la ayuda adecuada.
2. Postura pobre incluye la ptosis (abdomen que resalta) y el kyphosis (espalda y hombros redondos).
3. **Lordosis:** Una condición que resulta cuando hay demasiado arco en la parte posterior más baja de la espalda.

¿Cómo Una Buena Aptitud Puede Ayudar a la Espalda Funcionar Eficientemente?

-Los músculos proporcionan la ayuda y el balance a su espina dorsal y el resto de su cuerpo. Los músculos fuertes y largos contribuyen a tener una espalda sana y son también importantes para la buena postura. Una postura buena ayuda que se mire bien previene problemas de espalda y le ayuda a usted trabajar y jugar más eficientemente.

Extremidades para mejorar/mantener postura y para evitar lesión:

1. Utilice los músculos grandes del cuerpo al levantar.
2. Al levantar, mantenga su peso (caderas) bajo.
3. Divida una carga para hacerla más fácil de llevar.
4. Evite torcer mientras que levanta.

5. Empuje o estire los objetos pesados en lugar de levántarlos.
6. Evite una posición encorvadura cuando este sentada, parada, o levantada.

Ejercicios para consolidar el músculo que apoya a su espalda y mejoran su postura:

Encrespar (Curl-Ups), elevación del tronco (Trunk-Lift), pierna doble levanta en un banco (double leg lifts on a bench), encrespa al revés (Reverse Curls), las elevaciones alternas de la pierna y del brazo (Facedown alternate Leg and Arm lifts), cara arriba estiramiento de la rodilla al pecho (Face-Up Knee to Chest Stretch) y estiramiento solo de caída de la pierna de un banco (Single Leg hang Stretch from a bench).

Aptitud Cardiovascular

Sistema Cardiovascular: Incluye su corazón, vasos sanguíneos, y sangre.

Sistema Respiratorio: Incluye los pulmones y sus pasos de aire que traen el aire, incluyendo el oxígeno, de afuera del cuerpo y para adentro de los pulmones.

*El sistema cardiovascular y el sistema respiratorio trabajan para traer a sus células del cuerpo los materiales que necesitan para funcionar y librar las células del desperdicio. El ejercicio ayuda a la función de estos sistemas más con eficacia y eficientemente.

Ventajas de la Aptitud Cardiovascular a la Salud y el Bienestar:

VENTAJAS DE LA SALUD:

- Riesgo reducido de la enfermedad cardíaca y de la tensión arterial alta
- Riesgo reducido de la diabetes, del ataque del corazón y del movimiento
- Años agregados a su vida

VENTAJAS DE LA SALUD:

- La gordura del cuerpo baja como resultado de calorías se quemadas
- La capacidad de trabajar sin fatiga
- La capacidad de gozar de su tiempo activo y de mejorar su calidad de vida
- La confianza en sí mismo y su autoestima se levanta

El ritmo cardíaco de reclinación de los individuos que son sedentarios y de los activos son diferentes. Una persona que es relativamente activa tiene un ritmo cardíaco de reclinación en el área de 55 a 60 golpes por minuto o menos, mientras que una persona que es inactiva tiene un ritmo cardíaco de reclinación de 70 o más golpes por minuto. El corazón de una persona activa será más eficiente y causa menos tensión cardiovascular entera del sistema, medicinas, tensión, cafeína y el alimento en el estómago puede elevar el ritmo cardíaco de reclinación. El mejor tiempo de registrar su ritmo cardíaco es por la mañana antes de que usted salga de cama, pues el cuerpo esta mas descansado.

Importancia de Saber su Ritmo Cardíaco de Reclinación

1. Es un indicador de su nivel básico de la aptitud.
2. Puede ser un indicador del sobre-entrenamiento al atleta.
3. Es necesario que calcule su meta de ritmo cardíaco.

Ventajas de la Actividad Física en el Sistema Cardiovascular

- Corazón: Esta más fuerte, bombea más sangre con cada golpe, bate más lento, esta más descansado, trabaja más eficientemente, y construye una red más rica de los vasos sanguíneos.
- Pulmones: La respiración más lenta y más profunda durante la actividad, trabaja más eficientemente, y entrega más oxígeno a la sangre.
- Arterias: El desarrollo de los vasos sanguíneos adicionales y el desarrollo de arterias más grandes y más sangre fluye.
- Sangre: Menos mal colesterol (LDL) y otras grasas, el colesterol mejor (HDL) y menos de sustancias que causan coagula. Los individuos altamente activos tienen mayor volumen de la sangre y células de sangre más rojas.
- Venas: Válvulas sanas
- Células: utilizan el oxígeno más eficientemente; libra más basuras y utiliza las azúcares de sangre y la insulina más con eficacia para producir energía.

La Aptitud Cardiovascular Constructiva

Los centros para el control y la prevención de la enfermedad y las pautas nacionales para la actividad física indican que:

*****“Cada Americano debe acumular 30 minutos o más de una actividad física intensa y moderada la mayoría, preferiblemente todos, los días de la semana.” Pero los expertos también indican que las adolescencias deben hacer una actividad física más vigorosa tal como aeróbicos activos, varias veces por semana”.*

Tipos de Actividad Física y de Aptitud Cardiovascular:

Actividad Física De la Forma de vida: Satisfecho para toda la gente de todas las capacidades y debe ser realizado diariamente para controlar gordura del cuerpo. Incluye el quehacer doméstico, subiendo las escaleras en el reemplazo de elevadores, etc.

Actividades Activas y Deportes: Actividades no competidoras para la diversión. El propósito para hacer estas actividades es para disfrutar, no para construir aptitud. Ejemplo: el canoeing, el skateboarding, esquí, etc. Realice 3-6 veces por semana.

Actividad Aerobia: La actividad constante en la cual el corazón puede proveer todo el oxígeno que los músculos necesitan sin embargo puede que no sea bastante intensa para producir aptitud cardiovascular. Ejemplo: Traspaleo de nieve, golfing sin un carro, etc.

Aeróbicos Activos: Actividades bastante vigorosas para elevar el ritmo del corazón arriba del ritmo cardíaco y en la zona de su meta. Ejemplo: correr, ciclar, danza aerobio. Realice 3-6 veces por semana.

Actividad Anaerobia: Una actividad tan intensa que el cuerpo no puede proveer el oxígeno adecuado por períodos de tiempo largos. Gente, que engancha en ejercicio anaerobio frecuente, convierte una aptitud anaerobia permitiendo que se recuperen más rápidamente. Ejemplo:

Sprinting (correr rápidamente)

Actividades De la Flexibilidad: Actividades que construyen y mantienen flexibilidad. Uno debe realizar ejercicios de estiramiento para aumentar la gama del movimiento la mayoría de los días de la semana.

Actividades De la Aptitud Del Músculo: Ejercicios para desarrollar fuerza. Dos sesiones de entrenamiento por semana se requieren para construir fuerza y se requieren tres sesiones si se desea la resistencia muscular.

Zona Calculadora Del Ritmo cardíaco De Meta

1. 208 menos su edad. Este es su ritmo cardíaco máximo.
2. Determine después su gama del ritmo cardíaco, tome su ritmo cardíaco máximo menos su ritmo cardíaco de reclinación.
3. Para calcular su ritmo cardíaco de entrada, multiplique su gama del ritmo cardíaco por el 50%. Entonces re-agregue su ritmo cardíaco de reclinación.
4. Calcule su tarifa del techo de su meta repitiendo pasos 1-3, pero en el paso 3 multiplíquese por el 85%, y no del 50%.
5. Su meta de zona del corazón estará entre los valores que usted calcula en los pasos 3 y 4. Su nivel de la aptitud determinará en hacia qué final de la zona usted engrana sus entrenamientos. * Los monitores del ritmo cardíaco de NHS se fijan entre los valores de 120-170.
 - Un individuo sano apenas que comienza un programa del ejercicio sin problemas médicos realizaría un entrenamiento establecido entre 50-70% de su propio ritmo cardíaco máximo.
 - Uno con una meta del ejercicio regular sobre una base semanal para mantener ventajas de la aptitud realizaría un entrenamiento establecido entre 75-85% de su propio ritmo cardíaco máximo.
 - Un entrenamiento establecido entre 85% y arriba de un ritmo cardíaco máximo sería realizado por un atleta del entrenamiento que desea mejorar su funcionamiento.

En un cierto plazo, el ejercitar en su zona de ritmo cardíaco de su meta bajará su ritmo cardíaco de reclinación, acelerar la cantidad de tiempo que toma para alcanzar su ritmo cardíaco de la recuperación y para disminuir su riesgo para las condiciones hypokinetic.

Composición Del Cuerpo

La composición del cuerpo se define como todos los tejidos finos que hacen para arriba el cuerpo. La zona sana típica es como sigue:

- Varones: 10-25%
- Hembras: 17-32%

75-85% del peso corporal debe ser el tejido fino del cuerpo (músculos, huesos, piel, y órganos).

Índice Total Del Cuerpo: Un número calculado del peso y de la altura de una persona. BMI proporciona un indicador bastante confiable de la gordura del cuerpo. BMI no mide las grasas de cuerpo directamente sino correlaciona para dirigir medidas de grasas de cuerpo. Un BMI de 18.5-24.9 se considera sano.

Metabolismo Básico: La cantidad de energía que su cuerpo utiliza solamente para mantenerlo vivo. Para calcular el número de las calorías necesarias, convierta su peso corporal a kilogramos (el peso corporal dividido por 2.2). Multiplique los kilogramos del peso corporal por 24 horas. El resultado final es el resultado calórico del metabolismo basico. Una combinación de consumir también muchas calorías y del acoplamiento a ejercicio da lugar a un aumento en grasas de cuerpo.

Resistencia Muscular y Fuerza

Resistencia Muscular: La capacidad de contraer los músculos muchas veces sin el cansancio o de llevar a cabo una contracción durante mucho tiempo. Para aumentar con eficacia resistencia, realice 11-25 repeticiones por sistema.

Fuerza Muscular: Indica la fuerza que un músculo puede ejercer en un solo esfuerzo. Para aumentar la fuerza con eficacia utilice una resistencia que se pueda levantar un máximo de 6-8 veces.

Ventajas de la resistencia muscular:

- Mejora aspecto y aptitude
- Mejora salud física y mental
- Entrenamiento más largo sin sentirse cansado
- Aumenta el tejido fino de cuerpo y disminuye la gordura del cuerpo
- Disminuye ritmo cardíaco y consolida los huesos
- Reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular

Fibra Del Músculo: Células del músculo, que son largas, finas y cilindro-formadas. ** La fuerza y la resistencia de los músculos depende si se hacen de fibras lentas, rápidas, o intermedias y cuánto ejercicio hacen. Con el entrenamiento regular del peso, las fibras del músculo pueden aumentar de tamaño.

Fibras Del Músculo Lento- Contracción nerviosa: Fibras del músculo que contraen en una tarifa lenta y tienen gran resistencia.

Fibras Del Músculo Rápido- Contracción nerviosa: Fibras del músculo que contraen en una tarifa rápida y tienen gran fuerza pero muy poca resistencia.

Fibras Intermedias Del Músculo: Fibras del músculo que tienen características de las fibras lentas y rápidas de contracción nerviosa.

Fundamentos De la Fuerza:

Ejercicios Isométricos o Estáticos: Los músculos contraen pero las piezas de cuerpo no se mueven (los músculos funcionan contra una pieza inmóvil del objeto o de cuerpo). Un ejemplo de un ejercicio isométrico es Tri-cupo la prueba del enrollamiento de Bicep (Tri-Fit Becip Curl Test).

- **Ejercicios Isotónicos:** Son los ejercicios en los cuales los músculos contraen y las piezas de cuerpo se mueven. Hay varios tipos de ejercicios isotónicos usados para el desarrollo de la fuerza:
- **Isokinetics:** Se hacen generalmente con un tipo especial de aparato. El aparato controlará la velocidad de una pieza de cuerpo de modo que siga siendo constante, incluso cuando usted intenta moverse más rápidamente. Proporciona una fuerza constante a través de la gama del movimiento. Utilizado a menudo como herramienta de la rehabilitación.
- **Plyometrics:** Ejercicios usados por los atletas que entrenan para el desarrollo de la energía. Estos ejercicios implican un estiramiento rápido seguido por una contracción fuerte del músculo.

- Calisténica: Ejercicios hechos usando su peso corporal como resistencia. Los ejemplos de las calisténicas son pectorals (push-ups) y pull-ups.
- Entrenamiento del peso/resistencia: Este tipo de entrenamiento implica el levantar pesas para construir fuerza o resistencia. Las pesas pueden ser las pesas libres, las máquinas de pesas o cualquier ejercicio que pueda proporcionar una resistencia externa al ejercicio.

Flexibilidad

Flexibilidad: La capacidad de mover sus empalmes a través de una gama completa del movimiento. Los ejercicios de la flexibilidad se deben hacer diariamente para las ventajas máximas.

Ventajas de la buena flexibilidad:

- Función Mejorada: Cada uno necesita cierta cantidad de flexibilidad para mantener salud y movilidad. La flexibilidad es importante para muchos atletas realizar los movimientos atléticos en una manera más eficiente y más de gran alcance.
- Salud y bienestar mejoradas: La prevención de lesión y del dolor del músculo se puede atribuir a la buena flexibilidad. El estirar para mejorar flexibilidad puede ayudar con postura apropiada y aliviar el otro dolor del músculo.

Tipos de Ejercicios de la Flexibilidad

Estiramiento Estático: Estirando lentamente por lo que usted puede sin dolor, hasta que usted siente un sentido de "estiramiento" o de "tensión", entonces llevando a cabo el estiramiento por varios segundos. Si está hecho correctamente, un aumento en flexibilidad ocurrirá, aunque los atletas necesitarán ejercicios de estiramiento adicionales.

Facilitación Proprioceptiva De Neuromuscular (PNF): Una variación de estiramiento estático es más eficaz para mejorar flexibilidad. El estirar de PNF implica el contraer del músculo antes de que usted estire, de modo que usted pueda estirarlo más lejos.

Estiramiento Balístico: Una serie rápido pero apacible movimientos que mueve un grupo del músculo más allá de la gama normal del movimiento. Si usted es parte de un deporte usted debe realizar los estiramientos balísticos que son similares a los movimientos del deporte que usted está adentro. Comience con un estiramiento estático antes del estiramiento balístico. No confunda el estiramiento balístico con Estiramiento Dinámico y Calentamiento por que el estiramiento dinámico afloja simplemente a individuo a su gama completa actual del movimiento mientras que está enganchado al movimiento constante con respecto a ser inmóvil durante el estiramiento estático.

Aptitud Y Curandería De la Salud

Curandería: Un método de publicidad o de venta son demandas falsas de las aplicaciones para engañar a la gente en los productos que compran que pueden ser posiblemente dañosos sin valor.

* Si usted tiene preguntas sobre salud o aptitud, pedir asesoramiento de un experto.

Dieta Sana

Alimentos: Sustancias de alimento requeridas para el crecimiento y el mantenimiento de sus células. Mi guía de alimento de la pirámide es un recurso excelente para comer sanamente.

Alimentos - 6 Grupos:

1. Carbohidratos: Alimentos que proveen de su energía. Hay dos tipos de carbohidratos, simples y complejos. Los carbohidratos simples son azúcares encontradas en alimentos tales como frutas, leche, melaza, y miel. Su cuerpo puede utilizar los carbohidratos simples para la energía con poco o nada de cambio durante la digestión. Los carbohidratos complejos son azúcares encontradas en alimentos tales como panes, vegetales, y grano. Los carbohidratos complejos contienen cantidades grandes de alimentos para el número de calorías que proporcionan. La fibra es un tipo de carbohidrato que su cuerpo no puede digerir. También no proporciona ninguna energía sino le ayuda a evitar problemas intestinales y reduce sus ocasiones de desarrollar algunas formas de cáncer. Los carbohidratos deben ser el 55-60% de la dieta.
2. Proteínas: Los grupos de alimentos que construyen, reparan, y mantienen las células de cuerpo. Se llaman los bloques de edificio de su cuerpo. Las proteínas vienen de los productos animales, tales como leche, huevos, carne, y la proteína de pescados deben ser el 12-15% de la dieta.
3. Grasas: Las grasas proporcionan dos veces m'as energía por onza como lo hacen los carbohidratos. Las grasas están en los productos animales y en algunos productos de planta, tales como nuezes y vegetales. Las grasas ayudan con el crecimiento y la reparación de células. Sin embargo las grasas deben ser no más del 30% de la dieta mientras que emban dos veces la cantidad de calorías por la porción. La consumición excesiva de la grasa contribuye a muchas condiciones hypokinetic.
4. Minerales: Alimentos esenciales que ayudan a regular la actividad de células. Los minerales no tienen ninguna caloría y no proporcionan ninguna energía. Los minerales vienen de los elementos de la tierra, y están presentes en todos los animales y plantas. El cuerpo necesita 25 diversos minerales en cantidades que varían sobre una base diaria.
5. Vitaminas: Necesario para el crecimiento y la reparación de las células de cuerpo. Las vitaminas no contienen ninguna caloría y no proporcionan ninguna energía. Las vitaminas se disuelven en la sangre y se llevan a las células a través de su cuerpo. Si usted come a diario una dieta equilibrada, usted conseguirá muy probablemente las cantidades apropiadas de vitaminas, si no, considere un suplemento de la vitamina.
6. Agua: El agua es el alimento más importante. Lleva los otros alimentos a sus células, lleva basuras, y regula temperatura del cuerpo. Beba por lo menos ocho de 8 onzas de agua por día.

Tensión

Tensión: La reacción del cuerpo a una situación exigente. Una serie de cambios físicos ocurre automáticamente cuando usted está en una situación altamente agotadora. La tensión puede ser de una experiencia positiva (eustress) o de una experiencia negativa (señal de socorro).

Efectos de la Tensión:

EFECTOS EMOCIONALES:

- Sensaciones trastornadas o nerviosas para incluir cólera, ansiedad, o miedo
- Crítica con frecuencia a otras personas
- Frustración & Falta de memoria
- Dificultad de poner atención &/o carencia de motivación
- Depresión suave

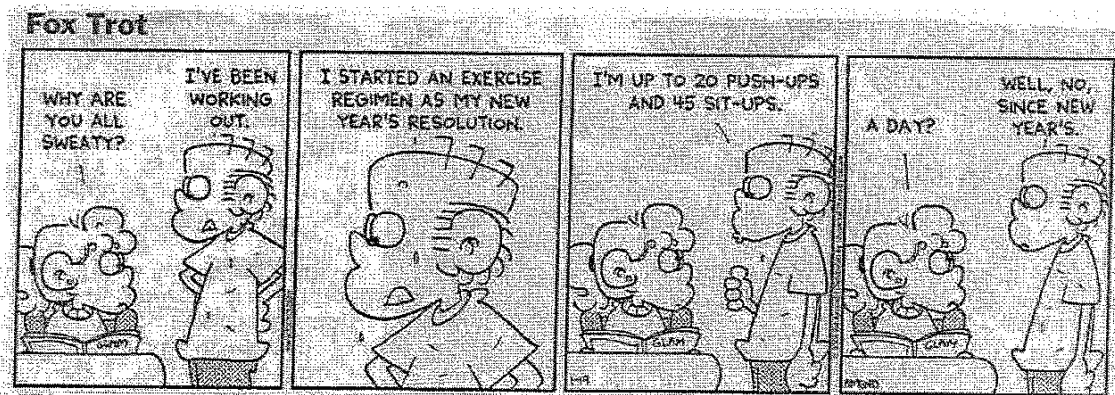
EFFECTOS FÍSICOS:

- Fatiga extrema
- Un mareo ligero /o presión arterial creciente
- Estómago trastornado/Produce mas acido que puede agravar úlceras
- Baje la eficacia del sistema inmune del cuerpo

Prácticas de salud para ayudarle con la tensión:

- Haga actividad fisica regular
- Coma una dieta nutritiva, bien-equilibrada
- Reclínesse en un lugar silencio
- Reduzca la actividad mental
- Reduzca la tensión del músculo
- Identifique la causa (stressor) de la tension
- Tome acción
- Maneje el tiempo con eficacia/tome un tema a la vez
- Acepte lo qué no puede ser cambiado
- Piense positivamente
- Intente que las cosas pequeñas no la incomoden/estar dispuesta a hacer ajustes
- Evite las situaciones innecesarias, de tensión
- Duerma mucho
- Preste atención a su cuerpo
- Tenga diversion

El intento de este guía del estudio es asistir a estudiantes para alcanzar y para mantener



una forma de vida sana