



UD5 - ACTIVACIÓN DE LAS CAPACIDADES AME II

OBJETIVO DE LA MISIÓN: Conocer y mejorar la fuerza y flexibilidad, analizando el propio nivel de condición física.

CONCEPTOS CLAVE

- **Fuerza:** capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia.
 - **Concéntrico:** músculo se acorta al vencer una resistencia [bíceps braquial en flexión de codo]
 - **Excéntrico:** músculo se alarga al vencer una resistencia [bíceps braquial en extensión de codo]
- **Flexibilidad:** capacidad de realizar movimientos de gran amplitud articular.
- **Repetición máxima [RM]:** cantidad máxima de peso que una persona puede levantar en una sola repetición de un ejercicio.
- **CrossFit:** sistema de entrenamiento de fuerza basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad.

¿QUÉ DEBO SABER HACER?

- Comprender y realizar pruebas de fuerza y flexibilidad correctamente.
- Controlar la intensidad del esfuerzo.
- Interpretar resultados.

SEGURIDAD EN LA MISIÓN

- Mantener postura correcta.
- Adaptar la intensidad al nivel personal y objetivo de la tarea.

CLAVES DEL AGENTE: Técnica antes que intensidad, ya que el control evita lesiones.