

Fitness de por vida

(Prueba de aptitud física del segundo trimestre)

Clase de educación física del Mr. Linda





¿Qué es el fitness de por vida?

El fitness de por vida o el fitness de por vida es desarrollar las habilidades necesarias para que el fitness forme parte de su vida diaria. Estos cambios en el estilo de vida se centran en las cinco áreas del estado físico relacionado con la salud. Este enfoque equilibrado de la forma física de por vida permite que su cuerpo mantenga niveles saludables de forma física mientras evita el sobreentrenamiento en cualquier área particular de la forma física relacionada con la salud.



Áreas de aptitud física relacionada con la salud

- ◆ Resistencia cardiovascular.
- ◆ Fuerza muscular.
- ◆ Endurecimiento muscular.
- ◆ Flexibilidad.
- ◆ Composición corporal.



1

Resistencia cardiovascular

La aptitud cardiovascular es la capacidad de ejercitar todo el cuerpo durante largos períodos de tiempo y, a veces, se denomina resistencia.



2

Fuerza muscular

La fuerza muscular es la fuerza máxima que puede ejercer un músculo o grupo de músculos durante una contracción.



3

Endurecimiento muscular

La resistencia muscular es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para continuar trabajando durante un largo período de tiempo.



4

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento sin dolor ni rigidez.



5

Composición corporal

Su índice de masa corporal es una relación entre su altura y su peso.



Permanecer activo en todas las áreas de la forma física relacionada con la salud puede prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario.