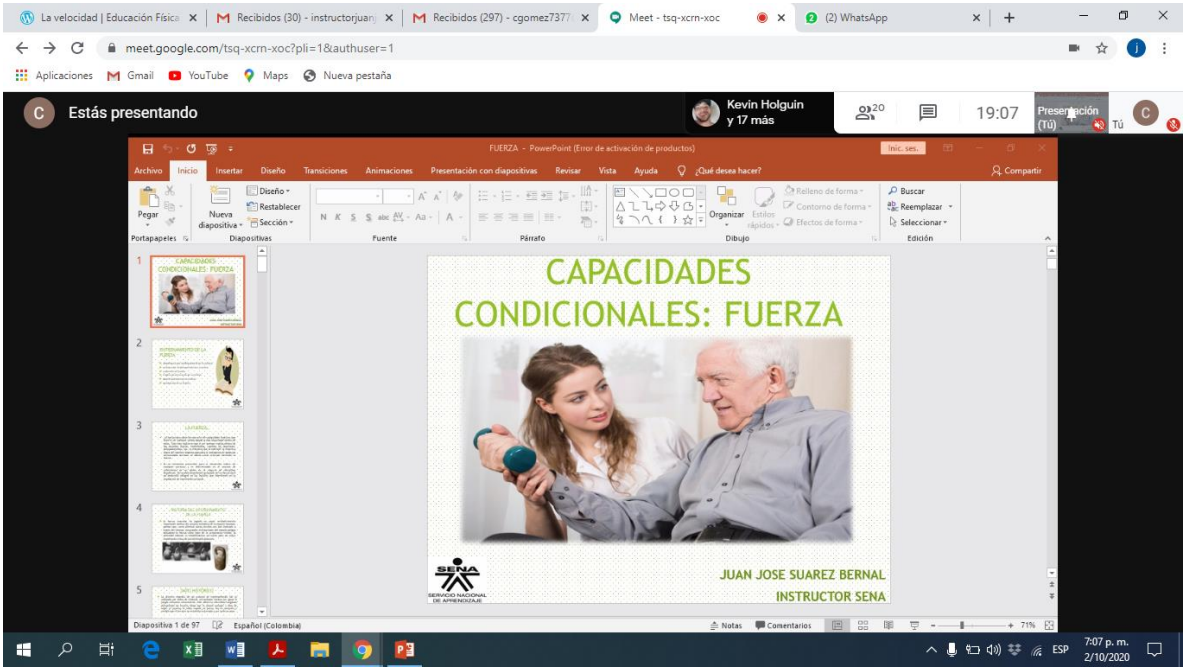
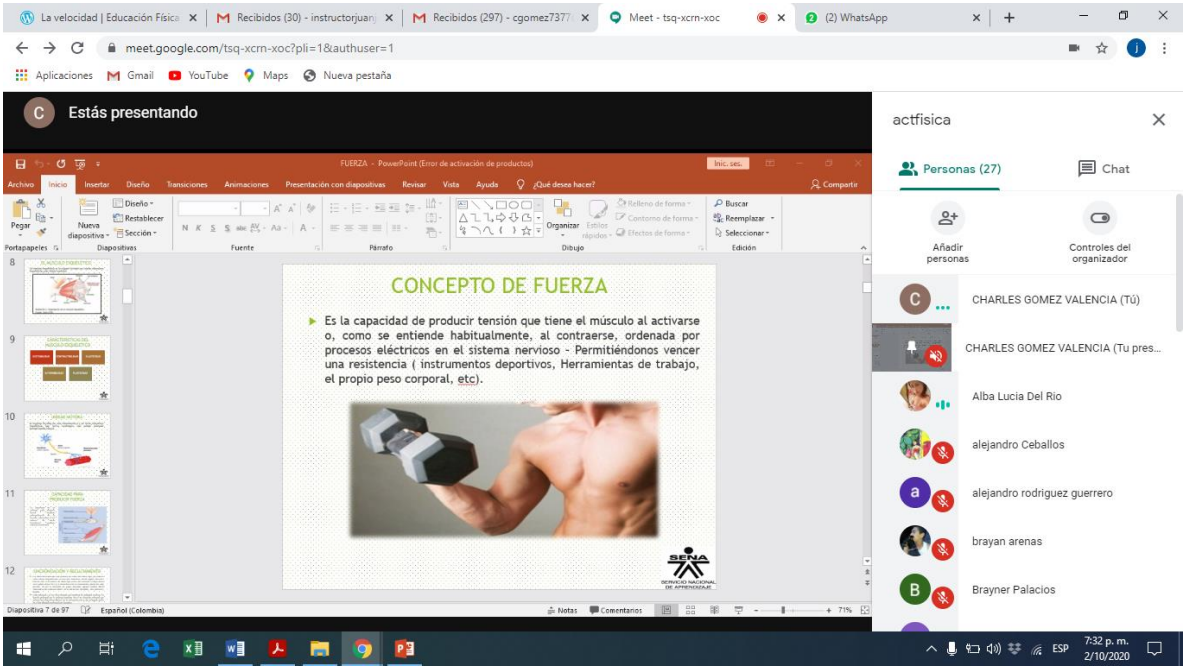
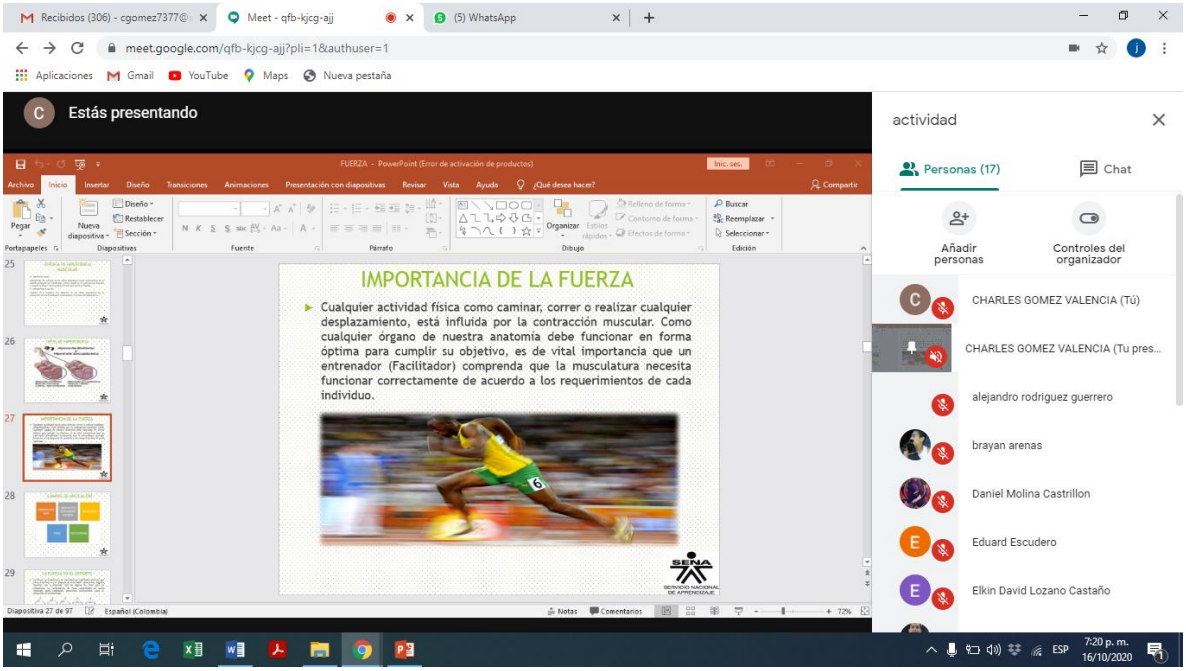
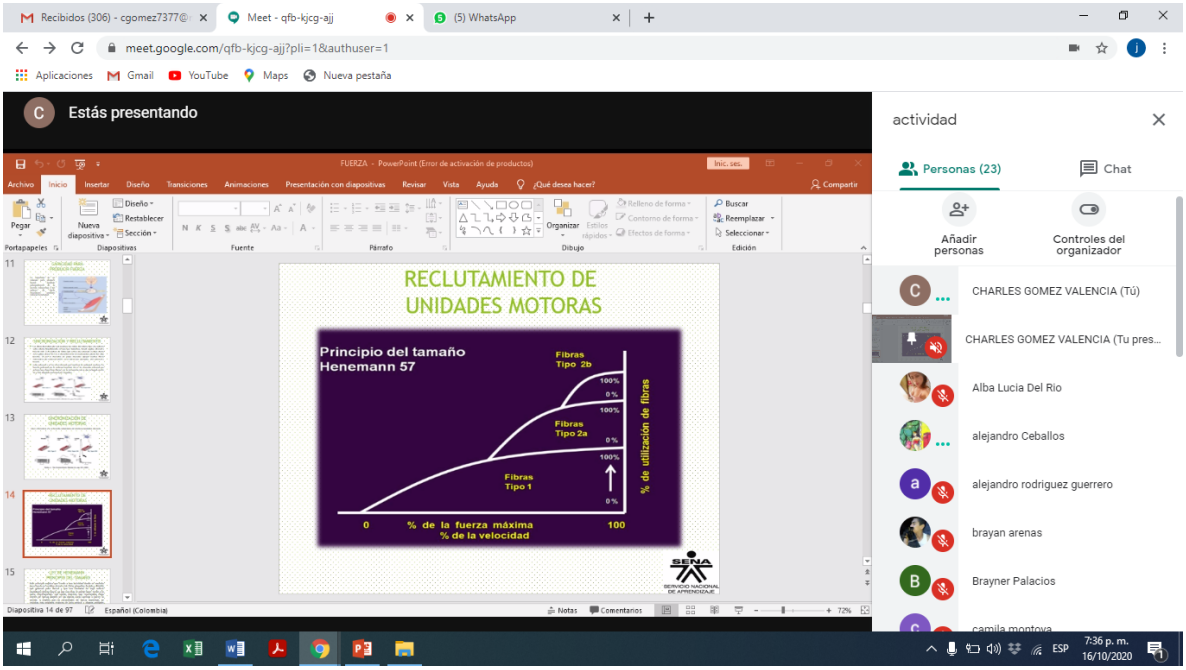

Estás presentando
Kevin Holguin y 17 más
19:07
Presentación (Tú)
CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA


Estás presentando
actfisica
Personas (27)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
Alba Lucia Del Rio
alejandro Ceballos
alejandro rodriguez guerrero
brayan arenas
Brayner Palacios
CONCEPTO DE FUERZA
Es la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse, ordenada por procesos eléctricos en el sistema nervioso - Permitiéndonos vencer una resistencia (instrumentos deportivos, Herramientas de trabajo, el propio peso corporal, etc).


Recibidos (306) - cgomez7377@
Meet - qfb-kjcg-ajj
(5) WhatsApp
meet.google.com/qfb-kjcg-ajj?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
IMPORTANCIA DE LA FUERZA
Cualquier actividad física como caminar, correr o realizar cualquier desplazamiento, está influida por la contracción muscular. Como cualquier órgano de nuestra anatomía debe funcionar en forma óptima para cumplir su objetivo, es de vital importancia que un entrenador (Facilitador) comprenda que la musculatura necesita funcionar correctamente de acuerdo a los requerimientos de cada individuo.
actividad
Personas (17)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
alejandro rodriguez guerrero
brayan arenas
Daniel Molina Castrillon
Eduard Escudero
Elkin David Lozano Castaño
ESP
7:20 p. m.
16/10/2020


Recibidos (306) - cgomez7377@
Meet - qfb-kjcg-ajj
(5) WhatsApp
meet.google.com/qfb-kjcg-ajj?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
RECLUTAMIENTO DE UNIDADES MOTORAS
Principio del tamaño
Henemann 57
Fibras Tipo 2b
Fibras Tipo 2a
Fibras Tipo 1
100%
0%
% de utilización de fibras
0
% de la fuerza máxima
% de la velocidad
100
actividad
Personas (23)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
Alba Lucia Del Rio
alejandro Ceballos
alejandro rodriguez guerrero
brayan arenas
Brayner Palacios
ESP
7:36 p. m.
16/10/2020