***ACTIVIDAD 1***

**Realiza este entrenamiento del enlace que te facilito:**

*1.¿Qué músculos flexionan las caderas en los ejercicios 2 y3 del video?*

Ejercicio 2: Glúteos, esquiotibiales, recto femoral, cuadriceps, adductor y oblicuos.

Ejercicio 3: Glúteos, esquiotibiales, recto femoral, cuadriceps, adductor y oblicuos.

Son los mismos en ambos ejercicios, pero se hacen en sentido contrario de forma que los que en el anterior empezaban contrayendose ahora se estiran y a la inversa.

*2.¿Qué músculos se contraen principalmente para producir la extensión de la cadera en los ejercicios 4 y 5?*

Dorsales, trapecio(ya que al realizar el ejercicio contraes la parte superior), biceps.(*estos se contraen*).

Dorsales, trapecio(ya que al realizar el ejercicio contraes la parte superior), biceps, triceps, cuadriceps, adductor y sartorio(*estos se mueven: contraen/estiran*).

Y en el ejercicio 6 también los tibiales ya que estas subiendo y bajando.

*3.En el ejercicio 6, ¿Qué músculos producen la extensión de los brazos?*

Deltoides, biceps, pectorales, clavícula, trapecio y músculos carpios.

*4.¿Cómo se llama la contracción muscular en la que se produce fuerza pero no movimiento como en el ejercicio 7?*

Contracción isotónica: se varia la longuitud del músculo pero no realiza movimiento del cuerpo. En caso de que se mueva se llama contracción concéntrica.

*5.¿Qué tipo de ejercicio es el ejercicio 8?*

Aeróbico y de resistencia

*6.¿Qué músculos se estiran en el ejercicio 14 del video(nombra todos los que consideres)?*

Glúteos, biceps, trapecio, deltoides, triceps, dorsales, peroneo, pectorales, abdomen, adductoor, sartorio y cuadriceps.

*7.¿Qué método de entrenamiento de fuerza ha realizado el protagonista del video?*

Sería continuo y de potencia.

*8.Asumiendo que has realizado el entrenamiento del video,¿Cuál sería la frecuencia cardíaca media de trabajo?*

130/150 pulsaciones por minuto.