

COMPONENTES

FITNESSGRAM[®]
The Cooper Institute

Componentes de la forma física relacionada con la salud



Capacidad aeróbica

La capacidad para hacer ejercicio con los grandes músculos de todo el cuerpo a una intensidad de moderada a alta durante periodos de tiempo prolongados.

Flexibilidad

La amplitud de movimiento disponible en una articulación.



Fuerza muscular

La capacidad de los músculos para ejercer la máxima fuerza en una sola contracción.

Resistencia muscular

La capacidad de los músculos para ejercitarse repetidamente.



Composición corporal

El porcentaje relativo de músculos, grasa, hueso y otros tejidos que componen el cuerpo.

