

Ooo

Arten von statischen Fähigkeit, im Gleichgewicht zu halten Einzelnen auf den Körper in einer aufrechten Position zu halten ohne sich zu bewegen -- dynamischen Fähigkeit, die richtige Position, dass die Aktivität durchführen post-movimientopermite -- erhalten eine ausgewogene Haltung nach agctitud erfordert eine Haltung beibehalten Dynamik. Wie können wir unter dem Strich Arbeit eine sehr nützliche Quelle ist die ACROSPORT kann in 4 Gruppen: Übung bei der Senkung der Radstand, indem Sie auf das linke Bein gruppiert werden, Springen Übungen, die der Länge, Höhen Übungen, Übungen Gestützt auf das Rennen. Bedeutung der Balance im Alltag zu bewegen und führen unsere täglichen Aktivitäten brauchen wir auch ein Mindestmaß an Ausgewogenheit. cualidasdes, die die Beweglichkeit und Fähigkeiten - Gleichgewicht des dynamischen Gleichgewichts, was bewegt, ohne zu fallen oder zu destabilisieren -- coodinacion Kontrolle unser Handeln und Flexibilität -- lösen dynamische Flexibilität, mehr Leichtigkeit der Bewegung, die ein Muskel elastisch zu ermöglichen. - Höhere Sprengkraft, ein kräftiger Muskel ist schneller Bewegung und eine bessere Kontrolle Geschwindigkeit kann -- reagiert auf Reize in der kürzest möglichen Zeit und entwickeln sich schnell und reibungslos. Faktoren, die auf die Agilität des Nervensystems abhängen Kontrollen und koordiniert die Reaktion des Körpers zu Informationen erhalten, die Muskulatur als ein Prozess nach den Muskeln die Bewegungen durch Muskelkontraktionen durchführen, können wir die folgenden Faktoren: Elastizität Muskel-, Muskel-Faser-Typen, die Art der zusammenfassen Übertragungsgeschwindigkeit von Neuronen und Anregungen. Agilität in unserem täglichen Leben - in der sportlichen Tätigkeit ermöglicht es uns, einfach und schnell zu bewegen, Sport mit direkter Lage sein, im Gegenteil und näher an unser Ziel zu täuschen, um ihre Maßnahmen zu antizipieren und Angriffe können, um schnell die Richtung ändern etc. --- täglichen Lebens verwechselt werden dient reibungslos bewegen, ohne Schwierigkeiten und am schnellsten möglich.

Arten von Auswuchten - statische individuelle Fähigkeit, den Körper aufrecht Positionen ohne Bewegung zu halten.

- Statische Fähigkeit, die richtige Position, dass die Tätigkeit erfordert halten durchgeführt werden. Post-Bewegung ist eine ausgewogene Haltung im statischen nach einer dynamischen Haltung zu bleiben., wie wir auf Balance Balance Arbeit kann durch die ACROSPORT, die sich auf die Bildung der Daten zwischen den Menschen beruht, tri-in 4 Gruppen eingeteilt fach bearbeitet werden: -- - in Llosa Senkung der Radstand auf einem Bein Bewegungen -- direkt Übungen, vertikal direkt Übungen -- höher gelegenen Gebiete der Kletterwand. Zeichnung Übungen in Schaltjahren wichtig ist, das Gleichgewicht in unserem täglichen Leben dient zu navigieren und unsere speziellen täglichen Aktivitäten brauchen auch ein Mindestmaß an Ausgewogenheit