

Der Widerstand

Stärke ist die Fähigkeit unseres Körpers, um Widerstand gegen die Verwendung der Muskelspannung durch die Kontraktion der Muskelfasern verursacht zu überwinden. Elemente, die die Kraft zu beeinflussen: - In der Muskulatur: die Art der schnellen oder langsamen Muskelfasern, Länge und Dicke der Muskelfasern, die Art der konzentrischen isotonische Muskelkontraktion isotonisch exzentrische und isometrische, in der jüngsten Strukturen Knochen und Muskeln sind noch nicht voll entwickelt. "Im Nervensystem: die Koordinierung der verschiedenen Muskeln, die zu Bewegung Agonisten und Antagonisten Fixiermittel. Auch Einflüsse der Temperatur des Muskel-Fitness-Motivation, eine Sex-Aktivität durchzuführen. **Geschwindigkeit** ist **die** Fähigkeit, sich zu bewegen, so schnell wie possible. The Elemente, aus denen die Geschwindigkeit abhängig sind: Im Nervensystem: Die Geschwindigkeit mit denen sendet Impulse nerviosos. En Muskulatur: Die Art der schnellen oder langsamen Fasern, die Kraft der Muskeln. Im Bereich Biomechanik: Technische Umsetzung. **Die Grundsätze der Ausbildung** sind die theoretische Grundlage für die Durchführung der beruflichen Bildung und zur Verbesserung der Kondition und sportlichen Leistungen Studie salud. Selye Antworten der Körper produziert, um aggressive Reize anpassen und verändern unsere homöostatischen Gleichgewicht. Gründung drei Phasen Reaktion comunes. _Fase Der Angreifer verändert die Körperstimulation und es ist ein Verlust der Homöostase Gleichgewicht. Die Analyse aller konnte er adaptive Reaktionen gemeinsamen establecer drei Phasen: **Phase-Reaktion oder Alarm**. Der Reiz Angreifer verändert den Körper und verursacht einen Verlust der Homöostase Gleichgewicht aber später gibt es eine spontane Reorganisation der Anpassungsfähigkeit, die den Widerstand des Körpers inicial aunmenta **Phase des Widerstands**. Anreiz für die Handlung des Körpers Täter kämpfen, um die ursprüngliche Gleichgewicht wiederherzustellen, adaptiert und wird zu einem Zustand der Widerstand gegen den Reiz. **Erschöpfung Phase**. Der Reiz verschwindet oder überschreitet die Grenzen des Körpers und verringern damit die Fähigkeit der Anpassung an den Körper und den Widerstand Phase