

## EQUIPAMIENTO PARA EL EJERCICIO FÍSICO

Observe el cartel de equipamiento para el ejercicio

**Equipamiento para el ejercicio físico**
i

**¿Cómo elegir?**

- 1 Decida qué efectos quiere que tenga el ejercicio sobre su cuerpo.
- 2 Considere de qué espacio dispone en casa.
- 3 Elija el equipamiento acorde con sus objetivos. Si es necesario, pida consejo a un especialista.

**Por ejemplo:**

OBJETIVO	ESTRATEGIA	EQUIPAMIENTO
Quemar calorías	Ejercicios cardiovasculares	Máquina de remo, bicicleta, máquina de esquí, cinta, stepper...
Fortalecer los músculos	Ejercicios de resistencia	Banco de flexiones, mancuernas y pesas, gomas elásticas...

Entrenamiento cardiovascular					Musculación								
Efectos sobre...	Bicicleta estática	Máquina remo	Stepper	Cinta	Bicicleta elíptica	Mancuernas, pesas	Elásticos	Banco de entrenamiento	Banco de musculación	Multi-estación	Aparato abdom.	Banco abdom.	Tonificador abdom.
Fuerza brazo	Ineficiente	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien
Fuerza pierna	Bien	Muy bien	Normal	Muy bien	Bien	Ineficiente	Bien	Normal	Bien	Bien	Ineficiente	Bien	Bien
Músculos abdominales	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Bien	Normal	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Musculación general	Ineficiente	Muy bien	Ineficiente	Normal	Ineficiente	Normal	Bien	Bien	Bien	Normal	Bien	Bien	Bien
Corazón/arterias	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Normal	Normal	Normal
Flexibilidad	Ineficiente	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Bien	Bien
Articulaciones	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Normal	Normal	Normal
Adelgazamiento	Bien	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Ineficiente	Normal	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Bien
Riesgos	Ninguno	Espalda	Ninguno	Piernas									

Es mejor aprender a usar estos aparatos correctamente antes de hacer un esfuerzo importante

---

## Pregunta 1

Haz una cruz en la celda de la tabla que contiene la información sobre equipamiento para el ejercicio físico para responder a esta pregunta:

¿Qué músculos se beneficiarán más si usa el banco de entrenamiento?

---

## Pregunta 2

Haz un círculo sobre la celda de la tabla que contiene la información sobre equipamiento para el ejercicio físico, respondiendo a esta pregunta:

¿Qué artículo de equipamiento listado recibe el mayor número de valoraciones “ineficiente”?

## EQUIPAMIENTO PARA EL EJERCICIO FÍSICO: CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA Y RESPUESTAS

### Pregunta 1

Observe el cartel de equipamiento para el ejercicio

### Equipamiento para el ejercicio físico i

**¿Cómo elegir?**

- 1 Decida qué efectos quiere que tenga el ejercicio sobre su cuerpo.
- 2 Considere de qué espacio dispone en casa.
- 3 Elija el equipamiento acorde con sus objetivos. Si es necesario, pida consejo a un especialista.

**Por ejemplo:**

OBJETIVO	ESTRATEGIA	EQUIPAMIENTO
Quemar calorías	Ejercicios cardiovasculares	Máquina de remo, bicicleta, máquina de esquí, cinta, stepper...
Fortalecer los músculos	Ejercicios de resistencia	Banco de flexiones, mancuernas y pesas, gomas elásticas...

Efectos sobre...	Entrenamiento cardiovascular					Musculación							
	Bicicleta estática	Máquina remo	Stepper	Cinta	Bicicleta elíptica	Mancuernas pesas	Elasticos	Banco de entrenamiento	Banco de musculación	Multi-estación	Aparato abdom.	Banco abdom.	Tonificador abdom.
Fuerza brazo	Ineficiente	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien
Fuerza pierna	Bien	Muy bien	Normal	Muy bien	Bien	Ineficiente	Bien	Normal	Bien	Bien	Ineficiente	Bien	Bien
Músculos abdominales	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Bien	Normal	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Musculación general	Ineficiente	Muy bien	Ineficiente	Normal	Ineficiente	Normal	Bien	Bien	Bien	Normal	Bien	Bien	Bien
Corazón/arterias	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Normal	Normal	Normal
Flexibilidad	Ineficiente	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Bien	Bien
Articulaciones	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Normal	Normal	Normal
Adelgazamiento	Bien	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Ineficiente	Normal	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Bien
Riesgos	Ninguno	Espalda	Ninguno	Piernas									

Es mejor aprender a usar estos aparatos correctamente antes de hacer un esfuerzo importante

Señala la celda de la tabla que contiene la información sobre equipamiento para el ejercicio físico respondiendo a esta pregunta:

¿Qué músculos se beneficiarán más si usa el banco de entrenamiento?

## **RESPUESTA CORRECTA**

***Músculos abdominales***

## **CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA**

Es una prueba relativamente fácil. Se centra en los siguientes aspectos de comprensión lectora:

Proceso cognitivo	Identificar y acceder
Contexto	Personal
Medio	Impreso

## Pregunta 2

Observe el cartel de equipamiento para el ejercicio

**Equipamiento para el ejercicio físico**
i

**¿Cómo elegir?**

- 1 Decida qué efectos quiere que tenga el ejercicio sobre su cuerpo.
- 2 Considere de qué espacio dispone en casa.
- 3 Elija el equipamiento acorde con sus objetivos. Si es necesario, pida consejo a un especialista.

**Por ejemplo:**

<b>OBJETIVO</b> Quemar calorías	<b>ESTRATEGIA</b> Ejercicios cardiovasculares	<b>EQUIPAMIENTO</b> Máquina de remo, bicicleta, máquina de esquí, cinta, stepper...
Fortalecer los músculos	Ejercicios de resistencia	Banco de flexiones, mancuernas y pesas, gomas elásticas...

Efectos sobre...	Entrenamiento cardiovascular					Musculación							
	Bicicleta estática	Máquina remo	Stepper	Cinta	Bicicleta elíptica	Mancuernas, pesas	Elasticos	Banco de entrenamiento	Banco de musculación	Multi-estación	Aparato abdom.	Banco abdom.	Tonificador abdom.
Fuerza brazo	Ineficiente	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien
Fuerza palma	Bien	Muy bien	Normal	Muy bien	Bien	Ineficiente	Bien	Normal	Bien	Bien	Ineficiente	Bien	Bien
Músculos abdominales	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Normal	Ineficiente	Bien	Muy bien	Bien	Normal	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Musculación general	Ineficiente	Muy bien	Ineficiente	Normal	Ineficiente	Normal	Bien	Bien	Bien	Normal	Bien	Bien	Bien
Corazón/arterias	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Normal	Normal	Normal
Flexibilidad	Ineficiente	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Normal	Normal	Bien	Ineficiente	Ineficiente	Normal	Bien	Bien
Articulaciones	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Normal	Normal	Normal
Adelgazamiento	Bien	Normal	Muy bien	Bien	Bien	Ineficiente	Normal	Bien	Normal	Normal	Bien	Bien	Bien
Riesgos	Ninguno	Espalda	Ninguno	Piernas		Es mejor aprender a usar estos aparatos correctamente antes de hacer un esfuerzo importante							

Señale la celda de la tabla que contiene la información sobre equipamiento para el ejercicio físico para responder a esta pregunta:

¿Qué artículo de equipamiento listado recibe el mayor número de valoraciones “ineficiente”?

## **RESPUESTA CORRECTA**

*Mancuernas pesas*

## **CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA**

Es una prueba relativamente fácil. Se centra en los siguientes aspectos de comprensión lectora:

Proceso cognitivo	Identificar y acceder
Contexto	Personal
Medio	Impreso