

Lucrare practică 1

Metode de evaluare a forței și rezistenței musculare

- Sunt prezentate practic metodele de evaluare a forței și rezistenței musculare
- Pentru forța musculară se realizează practic, pe un voluntar:
 - Determinarea 1RM pentru mai multe grupe musculare, folosind cel puțin 2 formule de calcul din cele prezentate la curs.
 - Evaluarea forței grupelor musculare cu ajutorul dinamometriei manual
 - Testarea manuală pentru aceleași grupe musculare.
- Pentru rezistența musculară se evaluează pentru mai multe grupe musculare:
 - Perioada cât poate fi menținută contracția musculară la diferite procente (între 15 și 40%) din 1RM sau din greutatea corporală