

## LECCIÓN #5: “PONIENDO A PUNTO LA MÁQUINA”

En lo referente al cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud y por supuesto, de nuestra mente, el entrenamiento y el deporte, son aspectos fundamentales a tener en cuenta.

Como exigimos físicamente nuestro cuerpo es –al igual que la nutrición– un fiel reflejo de nuestro amor propio y de auto respeto. Exigir a nuestro cuerpo físicamente y llevarlo a nuevos límites cada vez más altos es algo que solo muy poca gente en el mundo experimenta.

Por el contrario, la gran mayoría de la población, viven vidas sedentarias, cómodas y dejadas que terminan arruinando no sólo el cuerpo de las personas, sino también su alma, llevándolas a estar finalmente muertas en vida, o peor aún, a una muerte prematura.

Por esto resulta fundamental conocer las bases del entrenamiento físico y el acondicionamiento corporal. Como en el caso de la alimentación, aquí tampoco existen ejercicios mágicos ni fórmulas milagrosas. sino que implica una vez más, lograr y mantener un estilo de vida que nos haga vivir sanamente.

Te invito entonces que prestes mucha atención a los videos de la Lección #5 y contestes a continuación las siguientes preguntas.

### PREGUNTAS LECCIÓN #5

1.-Cuál es la base del negocio de las industrias Alimenticia y del Fitness?

---

---

---

2.-Cuál es el primer mito del Fitness? DESARROLLA

---

---

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

3.- Cuál es el segundo mito del Fitness?

---

---

---

4.- Cuál es la mejor manera de activar las hormonas para perder grasa corporal? DESARROLLA

---

---

---

5.- Qué implica la ejercitación inteligente? DESARROLLA

---

---

---

6.- Cuál es el ejercicio físico inteligente más eficiente? DETALLA.

---

---

---

7.- Qué se genera con el ejercicio inteligente? DETALLA

---

---

---

8.- Por qué consume tantas calorías el ejercicio inteligente? Explícalo con tus palabras.

---

---

---

9.- Qué tipos de fibras musculares tiene el cuerpo y cómo trabaja cada una? DESARROLLA

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

10.- Qué son las agujetas y por qué se dan? DETALLA

---

---

---

---

11.- Por qué el ejercicio de resistencia muscular es más eficiente que el ejercicio cardiovascular para perder grasa corporal? DESARROLLA

---

---

---

12.-Cuál es el principio general de la pérdida de grasa corporal?

---

---

---

13.- Cuáles son los 6 principios del ejercicio inteligente? ENUMERALOS

---

---

---

14.-Cuál es el Principio #1?

---

---

---

---

15.- Da 4 ejemplos de ejercicios compuestos?

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

16.- Cuál es el Principio #2?

---

---

---

17.- Cómo logramos la eficiencia? DESARROLLA

---

---

---

18.- De dónde toma energía el cuerpo? Nombra las 4 fuentes

---

---

---

19.- De dónde toma energía el cuerpo durante los ejercicios de fuerza?  
EXPLÍCALO

---

---

---

20.- Cuál es el Principio #3?

---

---

---

21.- Con qué regularidad se debe entrenar fuerza en los comienzos?

---

---

---

22.- Cuál es el Principio #4?

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

23.- Qué se debe priorizar en los ejercicios de fuerza?

---

---

---

24.- Qué es lo que genera el perfeccionar la técnica y la velocidad en los ejercicios de fuerza?

---

---

---

25.-Cuál es el Principio #5?

---

---

---

26.- Cuánto tiempo por semana debe entrenar un principiante?

---

---

---

27.-Cuál es el Principio #6?

---

---

---

28.- Por qué es importante el descanso muscular? DESARROLLA

---

---

---

29.- Qué ocupa más espacio corporal, el músculo o la grasa?

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

---

30.- Cómo debe ser el descanso durante el entreno de fuerza?

---

---

---

---