



GLOSARIO DE TÉRMINOS

**ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES:
Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala
de Entrenamiento Polivalente (SEP)**

Código: ECP2809_2

NIVEL: 2



Control postural: Capacidad del cuerpo de mantenerse alineado en su eje corporal para que todas las partes trabajen de forma eficiente con el objetivo de evitar desequilibrios.

Dinamómetro: Instrumento en el que se mide corriente eléctrica, tensión o potencia mediante la fuerza entre una bobina fija y una móvil.

Elongación muscular: Incremento de longitud del músculo y tendones.

Equipamiento: Maquinaria específica para la ejecución de ejercicio físico, disponible en centros especializados para ello.

Halteras: Barras metálicas con una bola o con discos en cada extremo, de naturaleza pesada, utilizada para la práctica de ejercicio físico.

Kettlebell: (Anglicismo). Pesa tradicional (originalmente llamada Gyrias, cuya traducción es peso), consistente en una bola sólida de hierro fundido, similar a una bala de cañón con un asa y una base plana, utilizada para hacer ejercicio físico.

Máquinas guiadas: Máquinas cuyo funcionamiento se desarrolla con sistemas que facilitan y/o acompañan el movimiento dando estabilidad al practicante durante su ejecución.

Percepción de esfuerzo subjetiva: Sensación propia que se posee del esfuerzo, tensión, malestar y/o fatiga que se experimenta durante la ejecución de ejercicio físico.

Rango de movimiento: Expresión máxima en grados del recorrido de los segmentos óseos de una articulación respetando los límites anatómicos impuestos por ella, así como de las posibilidades de elongación de la musculatura asociada.