Proyecto educación física (ejercicios para la salud)

1. Saltar la cuerda:

-Te ayudará a ser más velóz. Trabajar tus piernas con una sesión de salto de cuerda, mejorará tu cadencia y zancada.

-Quemarás calorías. ...

-Tonifica tu cuerpo. ...

-Ayuda con tu concentración. ...

-Te brinda resistencia muscular. ...

-Mejora tu condicionamiento aeróbico. ...

-Aumenta tu potencia. ...

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NhIKEEecM38>

2. Lagartijas:

– Ganas resistencia. Debido a que es un ejercicio en el que tienes que mantener cierta posición durante un determinado periodo de tiempo, la resistencia y tu físico aumentarán constantemente.

– Mejora tu postura. ...

– Previene la osteoporosis. ...

– Estimula tu metabolismo. ...

– Trabajas varios músculos. ...

– Previene lesiones.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks0UhXlZhrY>

3. Sentadillas:

1- Aumenta la fuerza y el poder

Los glúteos, los isquiotibiales y los cuádriceps, incrementan su fortaleza. También mejora la potencia de extensión de la cadera, que es esencial para aumentar el salto vertical. Además, estimulan las hormonas constructoras del músculo, que fortalecen el cuerpo entero. Las sentadillas con pesas desafiarán el cuerpo para superar una fuerza y cosechar los beneficios anabólicos.

2- Se obtiene definición importante en las piernas y glúteos

3- Mejora la movilidad en las caderas y los tobillos

4- Fortalece y tonifica el núcleo

5- Mejora la postura

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=e6fCWUhI3Kk>

4. Plancha

- ¡Abdomen de acero!

-La plancha ayuda a desarrollar los músculos internos del abdomen, acelera la quema de grasa que se acumula en esta zona y, si tu índice de grasa es bajo, puede ayudarte a definir y marcar unas abs rápidamente.

-Reduce el dolor de espalda

-Mejora tu resistencia

-Corrige tu postura

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=xojsR7myxto>

Reflexión: Nos dimos cuenta de que es muy importante realizar ejercicios frecuentemente, ya que esto ayuda prácticamente a todo el cuerpo desde los músculos hasta el sistema inmunológico, dándole forma y resistencia a este. También es una buena forma fortalecer la salud tanto física como mentalmente, además de que prolonga nuestra calidad de vida siempre y cuando lo llevemos a cabo con una dieta balanceada y adecuada.