Ejercicios fáciles para adolescentes

Publicado el: 07-07-2022

¿Te cuesta mantenerte en forma? Una larga jornada escolar seguida de actividades extraescolares nos puede llevar a la mayoría de nosotros a preguntarnos cómo encontrar tiempo.

¿Te cuesta mantenerte en forma? Una larga jornada escolar seguida de actividades extraescolares nos puede llevar a la mayoría de nosotros a preguntarnos cómo encontrar tiempo.

Los expertos recomindan que los adolescentes hagan 60 minutos de actividad física cada día. La mayoría de esta actividad debe ser una actividad aeróbica de moderada a vigorosa. La actividad aeróbica es cualquier cosa que te agite, como montar en bicicleta, bailar o correr. Luego dedica unos pocos minutos al entrenamiento de fuerza. Ejercicios como los que se describen más abajo ayudan a desarrollar la musculatura y estimular el metabolismo. La flexibilidad es el tercer componente de un ejercicio completo e integral. Prueba con el yoga como una forma que mantenerte flexible

Puedes hacer los siguientes tres ejercicios de fuerza en casa. No hace falta utilizar un equipo especial, pagar cuotas altas en un gimnasio ni invertir mucho tiempo. Basta con que lo consultes antes con tu médico, profesor de educación física o entrenador para estar seguro de que estos ejercicios son adecuados para ti.

Elevaciones del tronco - paso 1

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante

Elevaciones del tronco - paso 2

- Recostarse gradualmente
- Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado
- Repetir

Sentadillas con silla - paso 1

- De pie
- Silla detrás de ti

Sentadillas con silla - paso 2

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir

Codos a las rodillas - paso 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados

Codos a las rodillas - paso 2

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir

Acerca de las series y repeticiones:

La mayoría de los instructores físicos recomiendan repetir cada ejercicio específico de fuerza varias veces seguidas. Esto se conoce como “repeticiones” y se hacen en “series”. Cada serie consiste de un número específico de repeticiones, habitualmente entre 8 y 15. Los instructores suelen recomendar un descanso después de una serie y luego realizar otra serie (o más) con la misma cantidad de repeticiones. Para los ejercicios mostrados anteriormente, comenzar con 10 repeticiones y agregar series de 10 a medida que te sientas más cómodo. Descansar durante 30 segundos entre las series.

Fuente: https://netsaluti.com