

FUERZA ABDOMINAL

EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO:

ESCUELA: Escuela Noraml Superior Victorino Viale

PROFESORA: Masine María Sol

FECHA DE ENTREGA DE TRABAJO: 12 de junio de 2020

ENVIAR AL MAIL: mariasolmasine@yahoo.com.ar

Beneficios de realizar abdominales

- Una consecuencia directa de un abdominal tonificado es que vamos a disminuir **los dolores de espalda y lumbares**.
- **Mantiene los órganos internos en una posición adecuada y en estado de relajación.**
- **Mejora la salud intestinal.**
- **Evitaremos hernias y protusiones.** Cuanta menos carga innecesaria soporte la espalda menos probabilidades tendremos de sufrir una lesión.
- **Un abdominal tonificado hará también que respiremos mejor.**

ACTIVIDAD

Debes realizar un trabajo de abdominales superiores (de los comunes), durante 4 días seguidos. Alguien te tiene que tener los pies y deberás subir hasta arriba para contar cada ejercicio.



- Deberás realizar abdominales durante 30 segundos
- Deberás contar cuántos abdominales realizas y anotarlos en la grilla cada día.
- Anota el total de abdominales trabajados en los 4 días, suma los 4 totales.

SERIES	1º DÍA	2º DÍA	3º DÍA	4º DÍA
1º				
SUMA TOTAL 4 DÍAS :				

¿Notaste algún cambio entre el 1er día y el 4to?¿Cuál?