

25/03/2021

Actividad

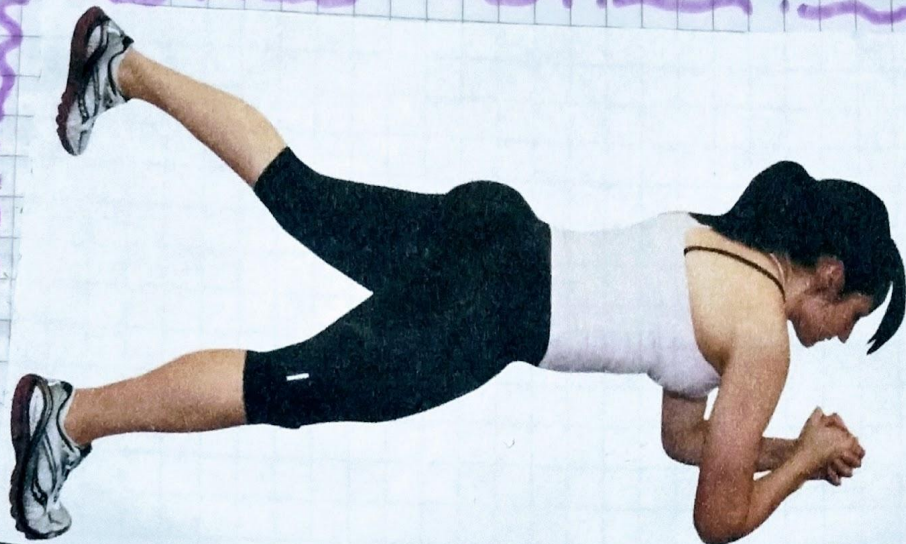
- 1 hacer la descripción y un dibujo del ejercicio que se escogió **Planks Jumping**
- 2 porque es un ejercicio de potencia
- 3 clasificar que tipo de potencia es en el físico

Solución

1 para (elevar) ejecutar correctamente la Plancha con Pierna elevada deberemos colocarnos boca abajo, adoptando inicialmente la postura que si fuésemos a hacer una Plancha normal, las palmas de las manos y los pies deberemos colocarlos apoyados en el suelo, apretando el abdomen fuertemente y procurando elevar la cadera.

Se hará la elevación de una de las piernas unos centímetros en el aire mantendremos la posición durante el tiempo correspondiente y luego se hará cambio de pierna nos deberemos asegurar de que están activos todos los músculos del abdomen y mantendremos la postura correcta en todo momento tenemos que mantener los hombros hacia

abrazos y juntos tratando de evitar que la cabeza caiga hacia abajo.



2 una vez adquirida la posición de plancha acostarse en el suelo apoyando sobre las muñecas este ejercicio pertenece a potencia porque se requiere se cierta fuerza y resistencia para soportar todo el peso de nuestra cuerpo.

3 como resultado este ejercicio está clasificado en la fuerza estática de una contracción isométrica se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular.