

saltos de tijera JUMPING JACKS

¿cómo se realiza?

- ponte de pie con las piernas juntas y los brazos a ambos lados pegados al cuerpo.
- dobla ligeramente las rodillas y salta.
- al saltar separa las piernas para caer estén ubicadas al ancho de los hombros y estira los brazos ^{que al} sobre la cabeza.
- vuelve a saltar y cae en la posición inicial.
- repite los anteriores pasos.

ten en cuenta que al momento de realizar los pasos anteriores debes tener la espalda recta y las piernas derechas, la cabeza erguida, el abdomen contraído y que al momento de juntar las piernas, los brazos deben tocar los muslos, acompañando el movimiento de apertura y cierre de las piernas.

es un ejercicio cardiovascular que trabaja principalmente las piernas: los gemelos, glúteos y aductores.

Puede trabajar 3 tipos de potencia:

- ① potencia estática con un resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los músculos que se contraen para permitirles soportar el ^{peso del} cuerpo y, también, una carga.
- ② potencia dinámica con un resultado de una contracción isotónica, se crea un incremento de la tensión de los músculos que contraen pero, a su vez, estos presentan un aumento longitudinal.
- ③ potencia resistencia cuando se agregan valores de tiempo y repetición al ejercicio, este involucra el esfuerzo en función de tiempo de aplicación, implicando la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga.