

### Guía N°2

Al llevar una vida sedentaria, nos puede detonar algunas enfermedades, ni hablar de las consecuencias físicas que nos pueden afectar por la falta de ejercicio, cuando hablamos de ejercicios no es necesario inscribirnos en un gimnasio, en casa, mas en estos tiempos se pueden realizar rutinas de ejercicios que nos lleven a una vida mas sana y de mejor calidad.

Estas enfermedades son: Obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero.

Por eso es importante mantenerse activo, considerando siempre los años y los efectos que busco obtener con el ejercicio. Hoy trabajaremos con un circuito de planchas, donde logramos trabajar una mayor cantidad de grupos de músculos con un solo ejercicio. Este tipo de ejercicio es muy completo, pero deber ser bien realizado, no encorvarse, adquirir malas posturas, etc.

Recuerda que cuando trabajamos con estos ejercicios, Planchas, **jamás** debes dejar de respirar, al contrario, es necesario que mantengas tu respiración lo más normal posible.

1. Anota tu pulso en reposo (antes del ejercicio)
2. Anota tu pulso después del ejercicio



Excelente ahora para terminar realizaremos un poco de elongaciones a través de los ejercicios de yoga, imitemos las imágenes y pon atención a la profesora.



MUY BUEN TRABAJO, NO OLVIDES LAVAR TUS MANOS Y CUIDAR A TU  
FAMILIA.....ABRAZOS DE OSO GIGANTE.

SALUDOS PROFESORA SUSANA MELO V.

