

Lees bij vraag 37 eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 11

El *street workout* llega a España

(1) El *street workout* nació en Nueva York como una forma de diversión para los jóvenes que buscaban nuevas formas de entrenar. La calle es para ellos un lugar de encuentro donde pueden practicar su deporte.

Actualmente, el *street workout* ha llegado a las ciudades más importantes del mundo y ha conquistado a todos los jóvenes que buscan unos músculos potentes y definidos. La flexibilidad se deja a un lado para dar paso al aumento de la masa corporal. Se trata de un deporte extremadamente exigente y requiere una fuerza, constancia y musculatura especialmente importantes. No es apta para todo el mundo.



(2) Estos son los principales ejercicios para la práctica del *street workout*:

Ejercicios con barra

Las dominadas: este ejercicio consiste en elevar el cuerpo sujeto únicamente a una barra horizontal por encima de la cabeza. El cuerpo se levanta con la flexión de los brazos y las piernas no se apoyan en ningún lado.

Los dips: son ejercicios para fortalecer los músculos del pecho. Se trata de levantar el peso del cuerpo agarrándose a unas barras paralelas horizontales que se encuentran a altura de la cintura.

Ejercicios sin barra

Las abdominales: esta práctica es para fortalecer los músculos del vientre. Hay que tumbarse boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Se mueve lentamente la cabeza y el tronco hacia las rodillas.

Las sentadillas: es un ejercicio para fortalecer los músculos de las piernas. Consiste en flexionar repetidamente las piernas manteniendo recto el cuerpo. Este ejercicio también te da mucha energía.

Las flexiones de codo: hay que levantar el cuerpo únicamente con los brazos y bajarlo de nuevo hacia el suelo.

adaptado de: www.elmundo.es/yodona, 14-10-2015