

DEPORTES ESPAÑOLES

Fútbol

El llamado deporte rey se encuentra en el primer lugar. ¿Qué podemos decir sobre el fútbol que no sepas ya? Es uno de los deportes en equipo más practicados en el mundo, por lo que nuestro país no iba a quedarse atrás.

Aunque como podrás imaginar, el fútbol no te ayudará en nada si tu objetivo es la ganancia de músculo, sí que resulta interesante como actividad física para mantenerse en forma e incluso ayudarnos a perder algo de grasa y peso.



Baloncesto

El baloncesto es uno de los deportes más populares. Es el segundo deporte en equipo más practicado en España. Un deporte que requiere de una gran coordinación y ciertas cualidades físicas si queremos destacar. Una gran opción si queremos disfrutar de un rato de deporte con nuestros amigos y mejorar nuestra capacidad cardiovascular



Tenis

Si has jugado al tenis sabrás que aunque la pista no parezca muy grande, cuando te das cuenta no puedes más porque te has hartado de dar sprints hacia todas partes para restar la pelota.

Un deporte que requiere de tiempo para aprender a golpear la bola con ciertas garantías pero que sobre todo pondrá a prueba tus piernas. ¿Estás preparado para correr?

