Actividad física y salud

La coordinación aumenta

Tu coordinación entre tus brazos y piernas y tu cerebro será mucho mayor

Socialización

Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás

Tonificas tus músculos

Hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.

Flexibilidad

Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.

Mejoras tu concentración

Cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos y deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.

Mejora la circulación de la sangre

Conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.