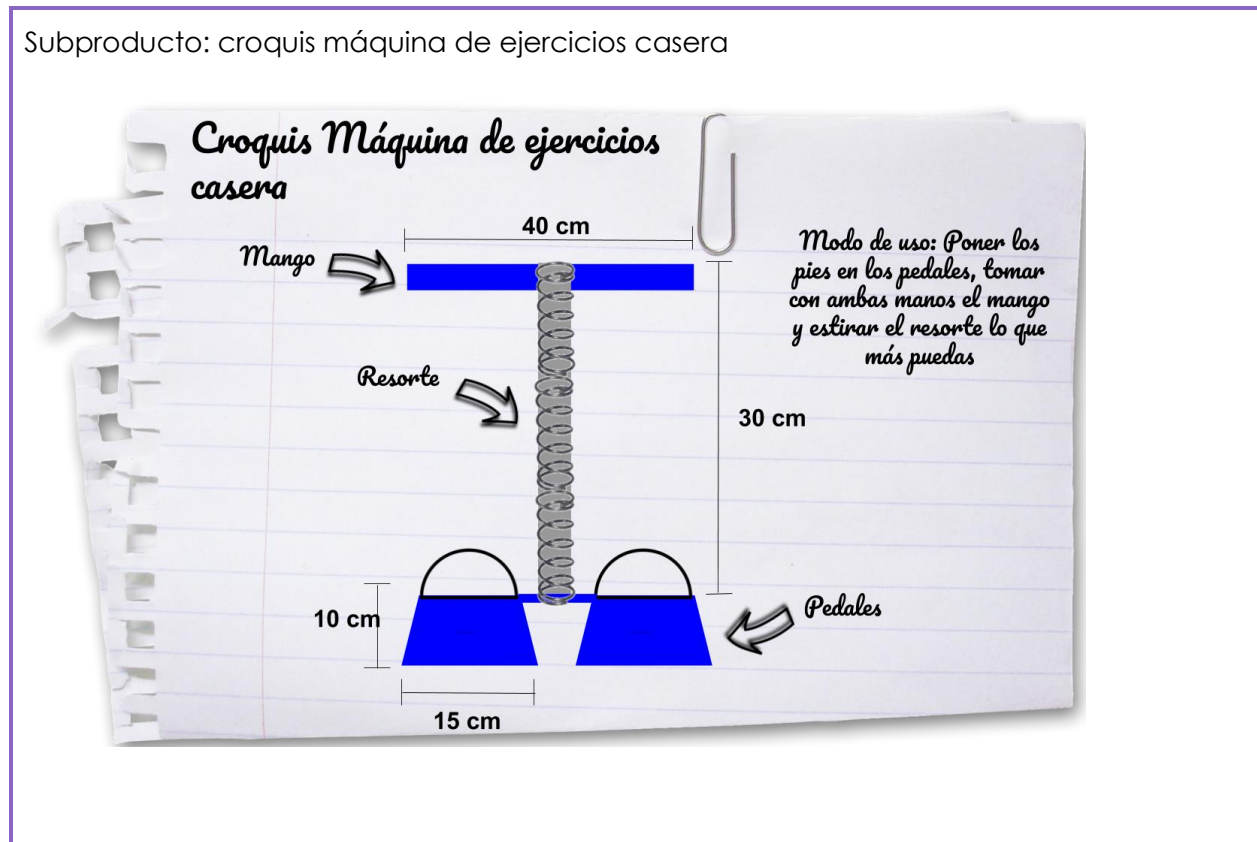


Producto y presentación pública "Juega con mi máquina de fuerza"

Subproducto: croquis máquina de ejercicios casera



Subproducto 2: máquina de ejercicio construída en base a resortes.



Presentación pública:

Difunden, mediante un sitio web, su máquina de ejercicios. Utilizan sus bocetos y explicaciones científicas para dar a conocer a la comunidad educativa sus contribuciones en temas de inclusión.



Mano de uso: Poner los pies en los pedales, tomar con ambas manos el mango y estirar el resorte lo que más puedas



Haz tus ejercicios en casa, prueba algunos de los siguientes retos:

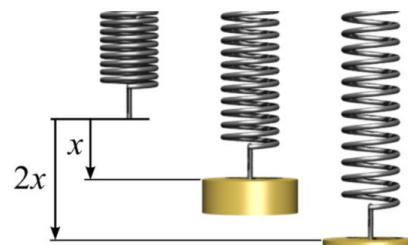
Sólo necesitas materiales caseros

- Resorte
- Alambre
- Palos de madera, metal u otro objeto que pueda formar el "mango" y pedales.
- Cinta de embalaje.

- En 1 minuto realiza el mayor número de repeticiones que puedas.
- Extiende resorte y registra cuanto tiempo resistes en la posición "tensado".
- Prueba usar tu máquina solo con un brazo, alternando las repeticiones.



Revisa este video para mas ideas de ejercitación



¿Cómo funciona nuestra máquina?

Explicación científica en base a la Ley de Hooke y función afín.

¿Cuanta fuerza hacemos al utilizar nuestra máquina?

Aquí te contamos cómo calculamos la fuerza realizada por cada estiramiento... sigue leyendo!