

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



TONIFICACIÓN ACTIVO



Descripción del ejercicio: Combina las sentadillas mostradas en los niveles inicial e intermedio.

Indicaciones específicas: Controla la velocidad de ejecución. Realiza 2 series de 10+10 repeticiones con una pausa de 45".

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Apoyado sobre 1 pie en altura, coloca la otra pierna por detrás y eleva el talón de forma controlada.

Indicaciones específicas: Controla bien el inicio y final. Haz 2 series de 10 repeticiones con cada pie con pausa de 30".

Observaciones: Haz una pequeña pausa tras la extensión. Espira en la extensión, inspira al regresar al apoyo.



Descripción del ejercicio: Pies en altura, manos en el suelo, la anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.

Indicaciones específicas: Realiza la flexión con los codos hacia fuera. Haz 2 ó 3 series de 15 repeticiones con pausa de 45".

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Apoya las manos y los pies en un banco y descende la cadera flexionando brazos.

Indicaciones específicas: Controla la velocidad y la amplitud. Haz entre 2 y 3 series de 15 repeticiones con una pausa de 45".

Observaciones: Desciende solo hasta dónde puedas controlar el movimiento. Inspira en la flexión, expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: en cuadrupedia, inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

Indicaciones específicas: Repite 5 veces, haz una pausa y repite. No expandas el abdomen en la inspiración.

Observaciones: Cuida la posición de la espalda que debe permanecer en extensión respetando la curvatura natural.



*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.
Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*