

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO GOMAS HOMBRO ACTIVO



Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Palmas hacia atrás, Tira simultáneamente de ambos brazos hasta la cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 2 series 15 repeticiones recuperando 30" entre ambas. Mantén un buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Palmas hacia atrás, Tira alternativamente los brazos hasta la cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 2 series 15 repeticiones recuperando 30" entre ambas. Mantén un buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas hacia atrás, Tira simultáneamente de ambos brazos hasta la cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 2 series 15 repeticiones recuperando 30" entre ambas. Mantén un buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas hacia atrás, Tira alternativamente los brazos hasta la cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 2 series 15 repeticiones recuperando 30" entre ambas. Mantén un buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás. Con los brazos por delante de las cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 20 círculos hacia dentro más 15 círculos hacia fuera. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



*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.*