

## ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (GOMAS ESPALDA)

Continuando con las entregas dedicadas al entrenamiento con material auxiliar e incidiendo en el trabajo dirigido a diferentes zonas del cuerpo utilizando una banda elástica o una goma tubular con asas, os trasladamos en esta ocasión una propuesta que os ayudará en la tonificación parte de vuestra espalda.

Para que todos estos ejercicios resulten beneficiosos, es imprescindible respetar una buena higiene postural durante su realización no elevando los hombros, manteniendo la curvatura natural de la espalda, una correcta colocación de la cabeza y una activación muscular en la zona abdominal coordinada con la respiración.

Al incluir este tipo de ejercicios, deberéis tener en cuenta la densidad y el tipo de material con el que están fabricadas ya que esto influye directamente en la intensidad con la que realizaréis los mismos. Igualmente, las repeticiones que os marcamos en los tres niveles y la tensión que genera la goma por la distancia a la que os coloquéis determinará el esfuerzo muscular requerido

Si os encontráis lesionados en la zona de los hombros o cintura escapular y ante cualquier posibilidad de forzar en exceso los rangos de movimiento articulares, será siempre preferible realizarlos con menor recorrido o a menor distancia para mantener el control sobre la ejecución de los mismos. Sin aun así os surgen dudas sobre la conveniencia o no de realizar determinado ejercicio es preferible situarse en un plano conservador y sustituir este por otro que dominemos mejor o simplemente no ejecutarlo.

Una vez más queremos recordaros que hoy en día, existe cada vez más evidencia que constata que la práctica de actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función de nuestra situación particular, reporta innumerables beneficios sobre nuestra salud, por ello desde aquí, os seguimos animando a practicarla.

Podéis remitir vuestras sugerencias y comentarios a través del el “Buzón del Ciudadano” en la página web del Ayuntamiento.

Igualmente para aclarar dudas, estamos a vuestra disposición en la dirección de correo. [tiempodedeporte@móstoles.es](mailto:tiempodedeporte@móstoles.es).



# **PROGRAMAS ENTRENAMIENTOS SALUDABLES**

