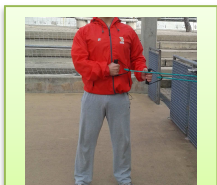


# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



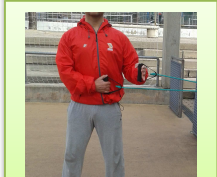
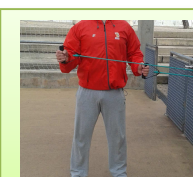
## ENTRENAMIENTO GOMAS MANGUITO ROTADOR ACTIVO



Descripción del ejercicio: Colocación lateral. Brazo derecho en flexión 90° pegado al cuerpo. Rota externamente el brazo.

Indicaciones específicas: Realiza 20 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° en la rotación.

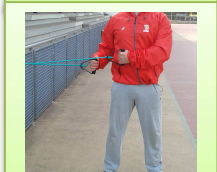
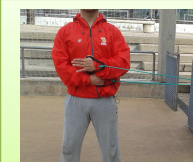
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Colocación lateral. Brazo izquierdo en flexión 90° separado del cuerpo. Rota internamente el brazo.

Indicaciones específicas: Realiza 20 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo.

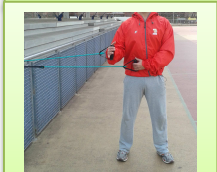
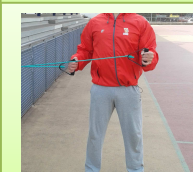
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Colocación lateral. Brazo izquierdo en flexión 90° pegado al cuerpo. Rota externamente el brazo.

Indicaciones específicas: Realiza 20 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° en la rotación.

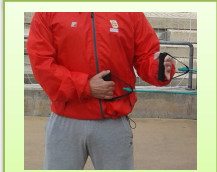
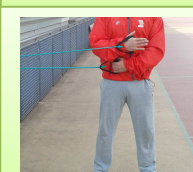
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



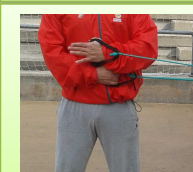
Descripción del ejercicio: Colocación lateral. Brazo derecho en flexión 90° separado del cuerpo. Rota internamente el brazo.

Indicaciones específicas: Realiza 20 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo.

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Todos estos ejercicios pueden realizarse en igual número de repeticiones y series, sujetando la goma en la parte baja de cualquier tipo de anclaje (espaldera, barra etc.) de esta forma, el trabajo muscular de esta zona del el cuerpo se modificará ya que estará condicionado por la dirección del movimiento modificando así la estimulación de las fibras musculares.



*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.*