

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO GOMAS (PECTORAL1) ACTIVO



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados pegados al cuerpo, extiende ambos de forma simultánea.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° de flexión.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados pegados al cuerpo, extiéndelos alternativamente.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° de flexión.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados separados del cuerpo, extiende ambos de forma simultánea.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° de flexión.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados separados del cuerpo, extiéndelos alternativamente.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén el codo pegado al cuerpo sin superar los 90° de flexión.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Todos estos ejercicios han de realizarse evitando la elevación de los hombros, tanto en los momentos de flexión como en los de extensión. Igualmente resulta imprescindible mantener una correcta alineación de las curvaturas de la espalda, así como una buena colocación de la cabeza. En Este nivel debes realizar tres vueltas completas al circuito siguiendo las indicaciones expuestas.

*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.*