

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO GOMAS (PECTORAL 2) ACTIVO



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, júntalos de forma simultánea por delante del cuerpo.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén las manos por debajo de la altura de los hombros.
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 extendidos y abiertos, júntalos alternativamente por delante del cuerpo.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén las manos por debajo de la altura de los hombros.
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 extendidos y abiertos, realiza movimientos circulares hacia delante.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones.
Observaciones: Respira normalmente controlando la postura durante todo el movimiento.



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, realiza movimientos circulares hacia atrás.
Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones.
Observaciones: Respira normalmente controlando la postura durante todo el movimiento.



Todos estos ejercicios han de realizarse evitando la elevación de los hombros. Igualmente resulta imprescindible mantener una correcta alineación de las curvaturas de la espalda, así como una buena colocación de la cabeza. Realiza 3 vueltas completas al circuito. Recuperando 30" entre ejercicio y 1' entre cada vuelta completa a los 4 ejercicios.

*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.*