

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



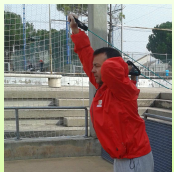
## ENTRENAMIENTO GOMAS (BICEPS-TRICEPS) ACTIVO



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados por detrás de la cabeza, extiéndelos de forma simultánea hacia arriba.

Indicaciones específicas: Realiza 2 Series de 10 repeticiones. Mantén los codos orientados hacia delante.

Observaciones: Espira activando el abdomen en la extensión de los brazos e inspira controlando la postura en la flexión.



Descripción del ejercicio: Con los brazos flexionados por detrás de la cabeza, extiéndelos de forma alternativa hacia arriba.

Indicaciones específicas: Realiza 2 Series de 10 repeticiones. Mantén los codos orientados hacia delante.

Observaciones: Espira activando el abdomen en la extensión de los brazos e inspira controlando la postura en la flexión.



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos paralelos al suelo, flexiónalos de forma simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza 2 Series de 10 repeticiones. Mantén los brazos paralelos al suelo y los hombros bajos.

Observaciones: Espira activando el abdomen en la flexión de los brazos e inspira controlando la postura en extensión.

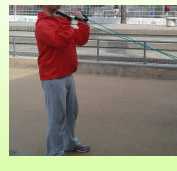


Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos paralelos al suelo, flexiónalos de forma alternativa.

Indicaciones específicas: Realiza 2 Series de 10 repeticiones. Mantén los brazos paralelos al suelo y los hombros bajos.

Observaciones: Espira activando el abdomen en la flexión de los brazos e inspira controlando la postura en extensión.

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. Recupera 30" entre series y entre un ejercicio y otro. Realiza dos vueltas completas a los cuatro 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.*