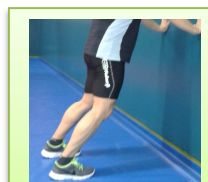


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



TONIFICACIÓN ACTIVO VARIANTES



Descripción del ejercicio: Apoyado en la pared con piernas retrasadas, flexiona ligeramente rodillas elevando los talones.

Indicaciones específicas: Controla la velocidad de ejecución. Realiza únicamente 1 serie de entre 6 y 8 repeticiones.

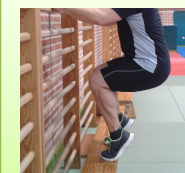
Observaciones: No adelantes en exceso las rodillas. No realizar si se siente demasiada tensión en la rótula.



Descripción del ejercicio: Apoyado en altura, con las piernas flexionadas y eleva los talones de forma controlada.

Indicaciones específicas: Controla bien el inicio y final. Haz 2 series de 10 repeticiones pausa de 30".

Observaciones: Haz una pequeña pausa tras la extensión. Mayor implicación del sóleo.



Descripción del ejercicio: Pies en altura manos en el suelo la anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.

Indicaciones específicas: Realiza la flexión con los codos hacia dentro. Haz 1 serie de 12 repeticiones.

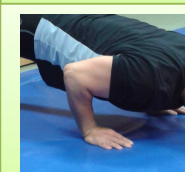
Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Apoya un pie en un banco y descende el tronco flexionando brazos junto al cuerpo.

Indicaciones específicas: Controla la velocidad y la amplitud. Haz 1 serie de 6 repeticiones con cada apoyo de pie.

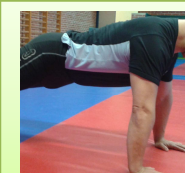
Observaciones: Desciende solo hasta dónde puedas controlar el movimiento. Inspira en la flexión, expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Posición de plancha, inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

Indicaciones específicas: Repite 5 veces, haz una pausa y repite. No expandas el abdomen en la inspiración.

Observaciones: Cuida la posición de la espalda que debe permanecer en extensión respetando la curvatura natural.



*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.*