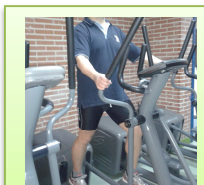


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



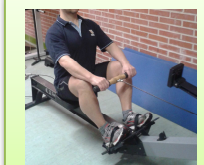
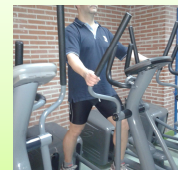
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR 2 ACTIVO



Descripción del ejercicio: Corre aumentando la intensidad en Elíptica al 5' y cambia de ritmo los 10' siguientes.

Indicaciones específicas: Realiza los cambios de ritmo con la siguiente estructura 1' fuerte 1' suave 10 veces.

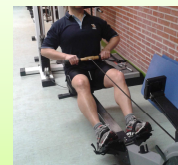
Observaciones: No comiences esta rutina sin haber realizado la fase de calentamiento. Mantén el control postural.



Descripción del ejercicio: Realiza el ejercicio de remo entre 5' y 10' a un ritmo controlado

Indicaciones específicas: Mantén el control postural. Espalda recta, hombros bajos y ligeramente hacia atrás y cabeza erguida.

Observaciones: No flexiones en exceso las piernas en el retorno. Tira de los brazos cerca de tu cintura.



Descripción del ejercicio: Corre en Elíptica 15' aumentando el ritmo cada 5'. Finaliza con 5' suaves.

Indicaciones específicas: Realiza toda la serie simulando el gesto de la carrera con los brazos.

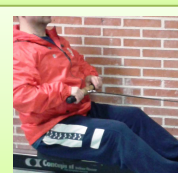
Observaciones: Mantén el control postural.



Descripción del ejercicio: Realiza el ejercicio de remo 5' y después introduce cambios de ritmo 10'. Finalizando 5' suaves.

Indicaciones específicas: Realiza los cambios de ritmo con la siguiente estructura 1' fuerte 1' suave 10 veces.

Observaciones: No flexiones en exceso las piernas en el retorno. Tira de los brazos cerca de tu cintura.



Descripción del ejercicio: Puedes introducir entre los diferentes ejercicios de máquinas algún circuito de tonificación.

Indicaciones específicas: Realiza estiramientos suaves al finalizar la sesión.

Observaciones: No trabajes con rebotes, mantén la posición sin forzar en exceso.



*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.*