

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES

Resulta habitual encontrar en la mayoría de los parques de nuestra ciudad, dotaciones de maquinaria para realizar actividad física de manera saludable. Aunque este tipo de equipamiento cuenta con indicaciones específicas de utilización, en las próximas sesiones, os vamos a plantear diferentes formas de utilizarlas y variantes específicas en función de vuestro nivel de condición física.

Al margen del número de máquinas que encontremos en los diferentes circuitos, podremos trabajar la tonificación del tronco, miembros superiores y miembros inferiores, así como entrenamiento de carácter aeróbico.

Como norma general, lo aconsejable sería alternar los ejercicios en función de la zona del cuerpo sobre la que tienen especial incidencia, aunque en ocasiones, podamos repetir series en una misma máquina cuando el objetivo sea enfatizar el entrenamiento en grupos musculares concretos.

En algunos casos, resultará de especial interés atender a cuestiones de rangos concretos de movimiento para obtener el mayor beneficio posible en su utilización, en otros será necesario observar que musculatura se implica en el movimiento para que este resulte especialmente efectivo.

Todas estas indicaciones, os las trasladaremos en las diferentes fichas de nivel para que podáis adaptarlas a vuestras necesidades y como siempre os aconsejamos realizar los entrenamientos de manera progresiva, no omitiendo las fases de preparación al ejercicio y de recuperación del mismo y en los casos en los que existan situaciones muy particulares, consultar con un especialista.

Os felicitamos y os seguimos animando a continuar con la práctica de actividad física de manera saludable.