

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES ACTIVO



Descripción del ejercicio: Camina durante 15' e incrementa el ritmo de forma progresiva.

Indicaciones específicas: Estabiliza bien los hombros y las escápulas agarrándote por delante.

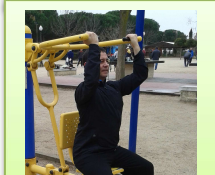
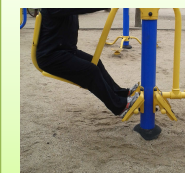
Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni exageres la amplitud del movimiento.



Descripción del ejercicio: Presiona con las piernas. Realiza 10 rebotes pequeños a mitad del recorrido termina la extensión.

Indicaciones específicas: Realiza dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre una y otra.

Observaciones: Inspira en la flexión espira en la extensión. Contrae ligeramente tu zona abdominal y extiende tu espalda.



Descripción del ejercicio. Modifica los agarres en cada serie y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Flexiona 10 repeticiones hasta 90°, 10 más desde 90° hasta arriba y 10 más en toda su amplitud.

Observaciones: Controla respiración y colocación. Haz 2 series con cada agarre, recuperando 30"



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia abajo y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 60" a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena ligera contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia dentro y extiende ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Haz cuatro series de 30" recuperando el mismo tiempo entre una y otra.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Repite este circuito 2 veces.



*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.*