

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 2 ACTIVO



Descripción del ejercicio: Apoya una sola pierna flexionada y presiona con el pie para extenderla.

Indicaciones específicas: Realiza entre 2 series de 15 repeticiones con cada pierna, alternando ambos lados.

Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni flexiones más allá de los 90°.



Descripción del ejercicio: Flexiona y extiende simultáneamente la articulación del tobillo.

Indicaciones específicas: Realiza 4 series de 30" descansando 1'. 2 series con extensión de piernas y 2 con flexión de 90°.

Observaciones: Mantén un buen control postural.



Descripción del ejercicio. Agárrate con la palma hacia arriba y flexiona el brazo.

Indicaciones específicas: Realiza 2 series de 10 flexiones con cada brazo alternando ambos lados.

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



Descripción del ejercicio: Agarra con una mano con la palma hacia atrás y moviliza el brazo extendido en esa dirección.

Indicaciones específicas: Realiza 15 repeticiones con cada brazo controlando el movimiento. Cambia de lado en cada serie.

Observaciones: Espira en la extensión, inspira en la vuelta manteniendo un buen control postural.



Descripción del ejercicio: Colócate de espaldas a la máquina y presiona con un brazo para extenderlo por encima del hombro.

Indicaciones específicas: Haz 2 series de 10 repeticiones con cada brazo. Cambia de lado en cada serie.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Mantén un buen control postural. 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.*