

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 4

En esta última entrega de entrenamiento en máquinas, os ofrecemos nuevas alternativas de trabajo basadas en la combinación de movimientos que requieren activación muscular y coordinación.

Al realizar estas rutinas, podréis adaptar el tiempo de ejecución y de recuperación a vuestras necesidades y dado que en algunos casos, el realizar estos ejercicios supone la utilización de maquinaria diferente a la habitual, deberéis ser muy cuidadosos a la hora de realizar algunos de los ejercicios aquí propuestos.

En caso de duda y ante cualquier posibilidad de desequilibrio al colocarse antes de la realización del ejercicio o tener que forzar en exceso los rangos de movimiento articulares, será siempre preferible no realizarlo y sustituirlo por otro que en principio nos ofrezca mayor control sobre el mismo.

En esta ocasión, las propuestas de ejercicios que os trasladamos en las diferentes fichas son iguales y la modificaciones se producen en el número de repeticiones o en el tiempo de descanso, de esta manera si observáis que lo reflejado en la ficha en un determinado ejercicio, no se ajusta a vuestro nivel, podréis combinarlo con lo propuesto en un nivel diferente, ya sea este superior o inferior al nivel sobre el que estáis trabajando.

Cada vez, existe más evidencia que constata que la práctica de actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función de nuestra situación particular, reporta innumerables beneficios sobre nuestra salud, por ello desde aquí, os seguimos animando a practicar de este tipo de ejercicio.

Para aclarar dudas, estamos a vuestra disposición en el correo tiempodedeporte@móstoles.es.