

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 5 ACTIVO



Descripción del ejercicio: Situado en el disco rotatorio agarrado con ambas manos, gira la cadera 60" en ambos sentidos.  
Indicaciones específicas: Activa la musculatura abdominal y no rote en exceso durante el movimiento.(Movimientos cortos)  
Observaciones: Utiliza la musculatura abdominal para frenar la inercia del movimiento.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos de manera simultánea.  
Indicaciones específicas: Haz dos series de 45" recuperando 30" entre ambas.  
Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos a la vez que extiendes las piernas  
Indicaciones específicas: Haz dos series de 45" recuperando 30" entre ambas.  
Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: De pie brazos estirados, flexiona ambos brazos hacia atrás.  
Indicaciones específicas: Haz dos series de 45" recuperando 30" entre ambas.  
Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



Descripción del ejercicio: De pie agarrado con 1 brazo, tira hacia atrás flexionando el brazo.  
Indicaciones específicas: Haz dos series de 45" con cada brazo.  
Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



*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.*