

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



TONIFICACIÓN INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Piernas separadas anchura de las caderas, flexiona las piernas algo menos de 90°.
Indicaciones específicas: Repite este movimiento controlando la velocidad de ejecución entre 8 y 10 veces.
Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Piernas separadas y pies paralelos, eleva los talones.
Indicaciones específicas: Repite este movimiento controlando la velocidad de ejecución entre 8 y 10 veces.
Observaciones: Realiza una pequeña pausa tras la extensión. Espira en la extensión, inspira al regresar al apoyo.



Descripción del ejercicio: Manos apoyadas en una pared a la anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.
Indicaciones específicas: Repite este movimiento entre 8 y 10 veces. Realiza la flexión con los codos hacia afuera.
Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Apoya las manos en un banco con las piernas en flexión y descende la cadera flexionando brazos.
Indicaciones específicas: Repite este movimiento controlando la velocidad de ejecución entre 8 y 10 veces.
Observaciones: Desciende solo hasta dónde puedas controlar el movimiento. Inspira en la flexión, expira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Tumbado boca arriba inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.
Indicaciones específicas: Repite este ejercicio 5 veces, haz una pausa y repite.
Observaciones: Este ejercicio puede realizarse de pie. Al finalizar, comienza una segunda serie desde el principio.



*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.*