

ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (GOMAS HOMBRO)

Tras las primeras sesiones en las que os presentamos, posibilidades de entrenamiento sin material auxiliar (exceptuando las máquinas que podemos encontrar los parques), os plantearemos ahora una serie de entregas en las que tendréis la posibilidad de planificar vuestras sesiones con material auxiliar.

Comenzaremos con entrenamientos enfocados específicamente a diferentes zonas del cuerpo utilizando únicamente una banda elástica o una goma tubular con asas. En este sentido los ejercicios se pueden adaptar a la utilización de una u otra indistintamente y deberéis tener en cuenta la densidad y el tipo de material con el que están fabricadas ya que esto influye directamente en la intensidad de realización de los mismos.

Al margen del tipo de goma con el que realicéis los ejercicios, las repeticiones que os marcamos en los tres niveles y la tensión que genera la goma por la distancia a la que os coloquéis determinará igualmente el esfuerzo muscular requerido

Si os encontráis lesionados en la zona de los hombros o cintura escapular y ante cualquier posibilidad de forzar en exceso los rangos de movimiento articulares, será siempre preferible realizarlos con menor recorrido o a menor distancia para mantener el control sobre la ejecución de los mismos. Sin aun así os surgen dudas sobre la conveniencia o no de realizar determinado ejercicio es preferible situarse en un plano conservador y sustituir este por otro que dominemos mejor o simplemente no ejecutarlo.

Una vez más queremos recordaros que hoy en día, existe cada vez 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 practicarla.

Podéis remitir vuestras sugerencias, dudas y comentarios a través de la dirección de correo tiempodedeporte@móstoles.es.