

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO GOMAS HOMBRO INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: De frente al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás, Tira simultáneamente de ambos brazos.
Indicaciones específicas: El movimiento finaliza a la altura de la cadera. Realiza 10 repeticiones. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De frente al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás, Tira alternativamente de ambos brazos.
Indicaciones específicas: El movimiento finaliza a la altura de la cadera. Realiza 10 repeticiones. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás, Tira simultáneamente de ambos brazos.
Indicaciones específicas: El movimiento finaliza a la altura de la cadera. Realiza 10 repeticiones. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás, Tira alternativamente de ambos brazos.
Indicaciones específicas: El movimiento finaliza a la altura de la cadera. Realiza 10 repeticiones. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.



Descripción del ejercicio: De espaldas al anclaje. Palmas de las manos hacia atrás. Con los brazos por delante de las cadera.
Indicaciones específicas: Realiza 10 círculos hacia dentro más 10 círculos hacia fuera. Mantén buen control postural.
Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de 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.*