

ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (PECTORAL 1)

Continuamos con las propuestas dedicadas al entrenamiento con material auxiliar centradas en trabajos específicos enfocados a determinadas zonas del cuerpo utilizando una banda elástica.

En este caso dirigiremos el entrenamiento a fortalecer la zona de la musculatura pectoral.

Os recordamos la imperiosa necesidad de respetar una buena corrección postural durante su realización, no elevando los hombros, manteniendo la curvatura natural de la espalda, una correcta colocación de la cabeza y una activación muscular en la zona abdominal coordinada con la respiración.

Como siempre, os sugerimos que tengáis en cuenta la densidad y el tipo de material con el que están fabricadas ya que esto influye directamente en la intensidad del ejercicio, así como la distancia a la que os coloquéis para determinar el esfuerzo muscular requerido.

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

Ya sabéis que podéis remitir vuestras sugerencias, comentarios o dudas, a través del correo electrónico: tiempodedeporte@móstoles.es.