

ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (PECTORAL 2)

Segunda entrega dedicada a fortalecer la zona de la musculatura pectoral a través del entrenamiento con banda elástica.

Recordad que resulta imprescindible tener 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.

Del mismo modo queremos insistir en la 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.

De nuevo señalamos 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, comentarios o dudas a la dirección de correo. tiempodedeporte@móstoles.es.