

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



TONIFICACIÓN INICIACIÓN VARIANTES



Descripción del ejercicio: Apoyado en la pared piernas separadas, flexiona las piernas algo menos de 90°.

Indicaciones específicas: Mantén esta posición entre 20" y 30". Descansa 30" y repite.

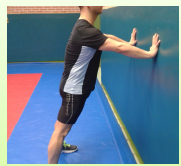
Observaciones: Apoya la cabeza., Mantén tu abdomen activo, la espalda estirada y no curves en exceso la zona lumbar.



Descripción del ejercicio: 1 pierna apoyada y la otra en equilibrio, eleva y desciende sobre la punta del pie.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento controlando la velocidad de ejecución entre 8 y 10 veces con cada pierna.

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 realiza una flexión controlada de los brazos.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento entre 8 y 10 veces. Realiza la flexión con los codos hacia dentro.

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y espira en la extensión.



Descripción del ejercicio: En equilibrio sobre un pie manos anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento 6 veces con el apoyo de cada pierna, flexión con los codos hacia dentro.

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y espira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Tumbado boca arriba inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

Indicaciones específicas: Repite la secuencia entre 3 y 5 veces intentado que el abdomen no se expanda en cada inspiración.

Observaciones: Controla bien tu respiración. 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.*