

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Camina durante 5' e incrementa el ritmo de forma progresiva.

Indicaciones específicas: Estabiliza bien los hombros y las escápulas agarrándote por delante.

Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni exageres la amplitud del movimiento.



Descripción del ejercicio: Presiona simultáneamente con ambas piernas para llegar a extenderlas sin encajar la articulación.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30" a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

Observaciones: Inspira en la flexión espira en la extensión, manteniendo una buena contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio. Agárrate con las palmas hacia adelante y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30" a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia abajo y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30" a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia dentro y extiende ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 20" a un ritmo controlado.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Repite este circuito 3 veces.



*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.*