

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 2

Como os comentábamos en nuestro documento anterior, hoy en día resulta habitual encontrarnos en los parques de nuestra ciudad, diferentes tipos de dotaciones de maquinaria para realizar actividad física. Sin embargo no en todos los puntos encontraremos el mismo número y tipo de aparatos, ya que estos se suelen ubicar teniendo en cuenta entre otros criterios, el espacio disponible para ello

Es por ello que en esta ocasión os proponemos poder entrenar diferentes grupos musculares con una sola máquina. Hemos omitido en esta ocasión el entrenamiento de carácter aeróbico ya que el material utilizado no lo permitía y tampoco es el objetivo de esta sesión.

Encontraréis en los diferentes niveles, ejercicios indicados para mejorar vuestra fuerza muscular en zonas como los cuádriceps, los gemelos, los bíceps, los tríceps o los hombros.

Todas estas indicaciones, os las trasladaremos en las diferentes fichas de nivel para que podáis adaptarlas a vuestras necesidades y una vez más, os aconsejamos realizar los entrenamientos de manera progresiva, no omitiendo las fases de preparación al ejercicio y de recuperación del mismo y en los casos en los que existan situaciones muy particulares, consultar con un especialista.

Desde aquí, os seguimos animando a continuar con la práctica de actividad física de manera saludable.