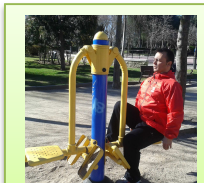


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



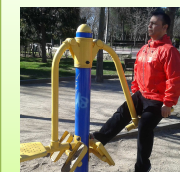
ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 2 INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Apoya una sola pierna flexionada y presiona con el pie para extenderla.

Indicaciones específicas: Realiza entre 8 y 10 repeticiones con cada pierna.

Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni flexiones más allá de los 90°.



Descripción del ejercicio: Flexiona y extiende alternativamente la articulación del tobillo, manteniendo la extensión de piernas.

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

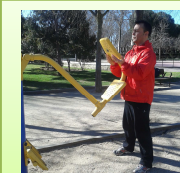
Observaciones: Mantén un buen control postural y no extiendas en exceso la articulación de la rodilla.



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

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

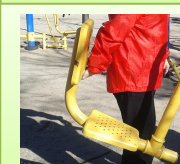
Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agarra con una mano con la palma hacia atrás y moviliza el brazo extendido en esa dirección.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones con cada brazo, controlando el movimiento.

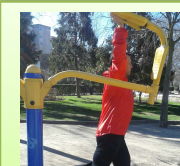
Observaciones: Espira en la extensión, inspira en la vuelta manteniendo un buen control postural.



Descripción del ejercicio: Colócate de espaldas a la máquina y presiona con un brazo para extenderlo por encima del hombro.

Indicaciones específicas: Haz 8 repeticiones con cada brazo, levantando solo hasta donde sea posible.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Mantén un buen control postural. Repite este circuito 2 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.*