

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 3

Continuando con la sección de entrenamiento en máquinas, os ofrecemos una nueva entrega en la que trabajaremos básicamente ejercicios de movilidad y coordinación.

Concretamente estos ejercicios están orientados a movilizar tanto la articulación de la cadera como la cintura escapular.

Al realizar estas rutinas, podréis notar que no suponen una gran exigencia a nivel físico, sin embargo resulta necesario realizar este tipo de actividad.

Igualmente observaréis, que las propuestas que os trasladamos en las diferentes fichas son exactamente iguales para los tres niveles, de esta manera podréis adaptarlas a vuestras necesidades independientemente de vuestro grado de condición física.

Muy posiblemente algunos de estos ejercicios podrías incluirlos en las fases de preparación al ejercicio o de recuperación del mismo y en los casos en los que existan situaciones muy particulares, consultad con un especialista.

Para aclarar dudas, estamos a vuestra disposición en el correo tiempodedeporte@móstoles.es.

Cada vez, existe 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 practicar de este tipo de ejercicio.