

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 3 MOVILIDAD CADERA



Descripción del ejercicio: Con los 2 pies en la máquina, balancea suavemente las piernas a ambos lados.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio con poca amplitud durante 1'.

Observaciones: Activa bien la musculatura abdominal.



Descripción del ejercicio: Con una pierna flexionada apoyada en el soporte. Eleva la rodilla máximo hasta los 90°.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

Observaciones: Espira al subir, inspira en la vuelta. Realiza el movimiento de forma coordinada.



Descripción del ejercicio: Con una pierna flexionada apoyada en el soporte. Lleva la pierna hacia atrás.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

Observaciones: Espira al subir, inspira en la vuelta. Realiza el movimiento de forma coordinada, sin curvar la espalda.



Descripción del ejercicio: Con apoyo lateral externo de la pierna el soporte. Levanta la pierna lateralmente.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

Observaciones: Espira al subir, inspira en la vuelta. Realiza el movimiento de forma coordinada.



Descripción del ejercicio: Con apoyo lateral interno de la pierna el soporte. Cruza la pierna lateralmente.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

Observaciones: Espira al subir, inspira en la vuelta. Realiza el movimiento de forma coordinada.



*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.*