

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 3 MOVILIDAD CINTURA ESCAPULAR



Descripción del ejercicio: Agarrando con ambas manos los soportes, realiza círculos hacia fuera de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio durante 1'.

Observaciones: Mantén una postura correcta del tronco y controla la velocidad.



Descripción del ejercicio: Agarrando con ambas manos los soportes, realiza círculos hacia adentro de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio durante 1'.

Observaciones: Mantén una postura correcta del tronco y controla la velocidad.



Descripción del ejercicio: El mismo agarre, realiza círculos hacia fuera con el lado derecho y adentro con el izquierdo.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio durante 1'.

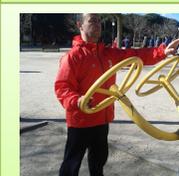
Observaciones: Mantén una postura correcta del tronco y controla la velocidad.



Descripción del ejercicio: El mismo agarre, realiza círculos hacia fuera con el lado izquierdo y adentro con el derecho.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio durante 1'.

Observaciones: Mantén una postura correcta del tronco y controla la velocidad.



Descripción del ejercicio: Brazos separados apoyados en los soportes, inclínate a un lado y al otro.

Indicaciones específicas: Ejecuta este ejercicio durante 1' sin forzar en exceso la inclinación.

Observaciones: Mantén una postura correcta del tronco y controla la velocidad.



*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.*