

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 4 INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Agarra con las palmas hacia delante y flexiona los brazos a la vez que extiendes las piernas.  
Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30", manteniendo un buen control postural.  
Observaciones: Activa ligeramente la musculatura abdominal. Mantén la espalda en extensión. Espira al flexionar los brazos.



Descripción del ejercicio: Agarra con una mano palma hacia atrás y flexiona a la vez que extiendes el otro brazo.  
Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30", con cada brazo manteniendo un buen control postural.  
Observaciones: Activa ligeramente la musculatura abdominal. Mantén la espalda en extensión. Espira al flexionar el brazo.



Descripción del ejercicio: Agarra con una mano palma hacia delante y flexiona a la vez que extiendes el otro brazo.  
Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30", con cada brazo manteniendo un buen control postural.  
Observaciones: Activa ligeramente la musculatura abdominal. Mantén la espalda en extensión. Espira al flexionar el brazo.



Descripción del ejercicio: De pie brazos estirados, presiona inclinándote hacia adelante flexionando ligeramente las piernas.  
Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30" activando la musculatura abdominal.  
Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



Descripción del ejercicio: Un pie apoyado la otra pierna extendida, elévate sobre la pierna flexionada y mantén esa posición.  
Indicaciones específicas: Mantén 5" la posición inicial y 5" la posición final y cambia de pierna. 5 repeticiones con cada pierna.  
Observaciones: No flexiones más de 90°. Inspira al inicio y espira en la extensión.



*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.*