

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 5 INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Situado en el disco rotatorio agarrado con ambas manos, gira la cadera 30" en ambos sentidos.
Indicaciones específicas: Activa la musculatura abdominal y no rote en exceso durante el movimiento.(Movimientos cortos)
Observaciones: Utiliza la musculatura abdominal para frenar la inercia del movimiento.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos de manera simultánea.
Indicaciones específicas: Haz una serie de 30"
Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos a la vez que extiendes las piernas
Indicaciones específicas: Haz una serie de 30"
Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: De pie brazos estirados, flexiona ambos brazos hacia atrás.
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: De pie agarrado con 1 brazo, tira hacia atrás flexionando el brazo.
Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 30" con cada brazo activando la musculatura abdominal.
Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



*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.*