

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

TONIFICACIÓN INICIACIÓN VARIANTES



Descripción del ejercicio: Apoyado en la pared piernas separadas, flexiona las piernas algo menos de 90º.

Indicaciones específicas: Mantén esta posición entre 20" y 30". Descansa 30" y repite.

Observaciones: Apoya la cabeza., Mantén tu abdomen activo, la espalda estirada y no curves en exceso la zona lumbar.



Descripción del ejercicio: 1 pierna apoyada y la otra en equilibrio, eleva y desciende sobre la punta del pie.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento controlando la velocidad de ejecución entre 8 y 10 veces con cada pierna.

Observaciones: Realiza una pequeña pausa tras la extensión. Espira en la extensión, inspira al regresar al apoyo.

Descripción del ejercicio: Manos apoyadas en una pared realiza una flexión controlada de los brazos.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento entre 8 y 10 veces. Realiza la flexión con los codos hacia dentro.

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y espira en la extensión.

Descripción del ejercicio: En equilibrio sobre un pie manos anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.

Indicaciones específicas: Repite este movimiento 6 veces con el apoyo de cada pierna, flexión con los codos hacia dentro.

Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y espira en la extensión.

Descripción del ejercicio: Tumbado boca arriba inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

Indicaciones específicas: Repite la secuencia entre 3 y 5 veces intentado que el abdomen no se expanda en cada inspiración.

Observaciones: Controla bien tu respiración. Al finalizar, comienza una segunda serie desde el principio.

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.