



ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR 2 INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Camina en Elíptica al menos 10' a un ritmo suave.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural, agarra los bastones abajo para que tus hombros estén relajados

Observaciones: No comiences esta rutina sin haber realizado la fase de calentamiento o preparación al ejercicio previamente.

Descripción del ejercicio: Introduce algún ejercicio de tonificación de miembros superiores y abdomen

Indicaciones específicas: Máximo 2 series de 10 repeticiones. El abdomen trabájalo manteniendo la posición 5" 2 o 3 veces.

Observaciones: Centra el trabajo de tonificación en el tren superior.

Descripción del ejercicio: Pedalea en bicicleta estática al menos 10' a un ritmo algo más intenso.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural. Espalda recta, hombros bajos y ligeramente hacia atrás y cabeza erguida.

Observaciones: Coloca el sillín a la altura correcta. La pierna no debe extenderse por completo al pedalear.

Descripción del ejercicio: Corre en Elíptica entre 10' y 15' a un ritmo controlado. Finalizando suavemente los 2' finales.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural, agarra los bastones abajo para que tus hombros estén relajados.

Observaciones: Puedes cambiar la rutina realizando 2 veces la bicicleta y una la elíptica.

Descripción del ejercicio: Realiza estiramientos suaves al finalizar la sesión

Indicaciones específicas: No trabajes con rebotes, mantén la posición sin forzar en exceso.

Observaciones:

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.