

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO GOMAS ESPALDA INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Manos paralelas y hombros relajados, tira flexionando ambos brazos.

Indicaciones específicas: Los codos se desplazan pegados al cuerpo. Haz 2 series 10 repeticiones recuperando 30".

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.

Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Manos paralelas y hombros relajados, tira flexionando alternativamente los brazos.

Indicaciones específicas: Los codos se desplazan pegados al cuerpo. Haz 2 series 10 repeticiones recuperando 30".

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.

Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Manos paralelas y hombros relajados, tira flexionando ambos brazos.

Indicaciones específicas: Los codos se desplazan separados del cuerpo. Haz 2 series 10 repeticiones recuperando 30".

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.

Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Manos paralelas y hombros relajados, tira flexionando alternativamente los brazos.

Indicaciones específicas: Los codos se desplazan separados del cuerpo. Haz 2 series 10 repeticiones recuperando 30".

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de vuelta.

Descripción del ejercicio: Frente al anclaje. Brazos paralelos al suelo y hombros relajados, tira separando ambos brazos.

Indicaciones específicas: Los brazos se mueven en paralelo al suelo. Haz 2 series 10 repeticiones recuperando 30".

Observaciones: Espira activando el abdomen al tirar de las gomas e inspira controlando la postura en el movimiento de 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.*