



ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Camina durante 10' e incrementa el ritmo de forma progresiva.

Indicaciones específicas: Estabiliza bien los hombros y las escápulas agarrándote por delante.

Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni exageres la amplitud del movimiento.



Descripción del ejercicio: Presiona con ambas piernas, extendiéndolas sin encajar la articulación elevando los brazos a la vez.

Indicaciones específicas: Realiza dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre una y otra.

Observaciones: Inspira en la flexión espira en la extensión. Contrae ligeramente tu zona abdominal y extiende tu espalda.



Descripción del ejercicio: Modifica los agarres en cada serie y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre una y otra. Agarres dorsal y palmar.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una correcta contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia abajo y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza este ejercicio durante 60" a un ritmo controlado. Mantén tu espalda en extensión.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena ligera contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia dentro y extiende ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre una y otra.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Repite este circuito 3 veces.



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.