

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

## TONIFICACIÓN INTERMEDIO



**Descripción del ejercicio:** Piernas mayor separación anchura de las caderas, flexiona las piernas 90º Elevando brazos.

**Indicaciones específicas:** Controla la velocidad de ejecución. Realiza 2 series de 10 repeticiones con una pausa de 30".

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



**Descripción del ejercicio:** Pies paralelos apoyados en altura, eleva los talones de forma controlada.

**Indicaciones específicas:** Controla bien el inicio y final .Realiza 2 series de 10 repeticiones con una pausa de 30".

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



**Descripción del ejercicio:** Manos apoyadas en un banco a la anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.

**Indicaciones específicas:** Realiza la flexión con los codos hacia afuera y haz 2 series de 10 repeticiones con una pausa de 45".

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



**Descripción del ejercicio:** Apoya las manos en un banco con las piernas estiradas y desciende la cadera flexionando brazos.

**Indicaciones específicas:** Controla la velocidad y la amplitud. Haz 2 series de 10 repeticiones con una pausa de 45".

**Observaciones:** Desciende solo hasta dónde puedas controlar el movimiento. Inspira en la flexión, espira en la extensión.



**Descripción del ejercicio:** De rodillas, inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

**Indicaciones específicas:** Repite 5 veces, haz una pausa y repite. No expandiendo mucho el abdomen en la inspiración.

**Observaciones:** Todos estos ejercicios puedes combinarlos con los del nivel inicial.



*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.*