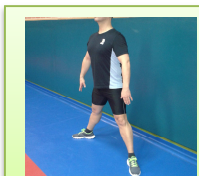


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



TONIFICACIÓN INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Piernas mayor separación anchura de las caderas, flexiona las piernas 90° 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.



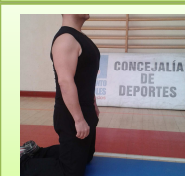
Descripción del ejercicio: Manos apoyadas en un banco a la anchura de los hombros realiza una flexión de los brazos.
Indicaciones específicas: Realiza la flexión con los codos hacia afuera y haz 2 series de 10 repeticiones con una pausa de 45".
Observaciones: Mantén tu abdomen activo y la espalda bien estirada. Inspira en la flexión y espira en la extensión.



Descripción del ejercicio: Apoya las manos en un banco con las piernas estiradas y descende 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 esto 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.*