



ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO GOMAS (PECTORAL 2) INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, júntalos de forma simultánea por delante del cuerpo.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén las manos por debajo de la altura de los hombros.

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



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, júntalos alternativamente por delante del cuerpo.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones. Mantén las manos por debajo de la altura de los hombros.

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



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, realiza movimientos circulares hacia delante.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones.

Observaciones: Respira normalmente controlando la postura durante todo el movimiento.



Descripción del ejercicio: Con los brazos extendidos y abiertos, realiza movimientos circulares hacia atrás.

Indicaciones específicas: Realiza 10 repeticiones.

Observaciones: Respira normalmente controlando la postura durante todo el movimiento.



*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.*