

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

TONIFICACIÓN INTERMEDIO VARIANTES



Descripción del ejercicio: Apóyate en la pared con gran separación de piernas, flexiona las piernas 90º.

Indicaciones específicas: Mantén esta posición entre 20" y 30". Descansa 30" y repite.

Observaciones: Apoya la cabeza., Mantén tu abdomen activo, la espalda estirada y no curves en exceso la zona lumbar.



Descripción del ejercicio: Pies en rotación interna / externa (diferente en cada serie) apoyados en altura, eleva los talones.

Indicaciones específicas: Controla bien el inicio y final .Realiza 1 serie de 10 repeticiones en cada posición descansando 30".

Observaciones: Haz una pequeña pausa tras la extensión. Espira en la extensión, inspira al descender.

Descripción del ejercicio: Manos apoyadas en un banco pies juntos, realiza una flexión de los brazos.

Indicaciones específicas: Realiza la flexión con los codos hacia dentro y haz 10 repeticiones.

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 apoyo de un solo pie y flexiona brazos junto al cuerpo.

Indicaciones específicas: Realiza la flexión con los codos hacia dentro. Haz 5 repeticiones con cada apoyo de pie.

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

Descripción del ejercicio: En cuadrupedia, inspira normalmente y al espirar intenta meter la zona abdominal.

Indicaciones específicas: Repite la secuencia entre 3 y 5 veces intentado que el abdomen no se expanda en cada 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.