



# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR 2 INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Corre aumentando la intensidad en Elíptica al menos 15'.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural, agarra los bastones abajo para que tus hombros estén relajados.

Observaciones: No comiences esta rutina sin haber realizado la fase de calentamiento o preparación al ejercicio previamente.



Descripción del ejercicio: Pedalea en bicicleta estática al menos 15' a un ritmo algo más intenso.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural. Espalda recta, hombros bajos y ligeramente hacia atrás y cabeza erguida.

Observaciones: Coloca el sillín a la altura correcta. La pierna no debe extenderse por completo al pedalear.



Descripción del ejercicio: Realiza el ejercicio de remo entre 5 y 10' a un ritmo controlado

Indicaciones específicas: Mantén el control postural. Espalda recta, hombros bajos y ligeramente hacia atrás y cabeza erguida.

Observaciones: No flexiones en exceso las piernas en el retorno. Tira de los brazos cerca de tu cintura.



Descripción del ejercicio: Corre en Elíptica entre 10' y 15' a un ritmo controlado. Finalizando suavemente los 2' finales.

Indicaciones específicas: Mantén el control postural, agarra los bastones abajo para que tus hombros estén relajados.

Observaciones: Alterna fases de agarre en los bastones con en el aire y brazos simulando el gesto de la carrera.



Descripción del ejercicio: Puedes introducir entre los diferentes ejercicios de máquinas algún circuito de tonificación.

Indicaciones específicas: Realiza estiramientos suaves al finalizar la sesión.

Observaciones: No trabajes con rebotes, mantén la posición sin forzar en exceso.



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.