

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 2 INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Apoya una sola pierna flexionada y presiona con el pie para extenderla.

Indicaciones específicas: Realiza entre 2 series de 10 repeticiones con cada pierna, alternando ambos lados.

Observaciones: No extiendas por completo las piernas ni flexiones más allá de los 90º.



Descripción del ejercicio: Flexiona y extiende simultáneamente la articulación del tobillo, manteniendo la extensión de piernas.

Indicaciones específicas: Realiza dos series de 30" con 1' de recuperación entre ellas a un ritmo controlado.

Observaciones: Mantén un buen control postural y no extiendas en exceso la articulación de la rodilla.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia arriba y flexiona ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Realiza 7 flexiones hasta los 90º+ 7 desde 90º hasta arriba + 7 completas. Recupera 1' y repite.

Observaciones: Espira en la flexión e inspira en la extensión, manteniendo una buena contracción en la zona abdominal.



Descripción del ejercicio: Agarra con una mano con la palma hacia atrás y moviliza el brazo extendido en esa dirección.

Indicaciones específicas: Realiza 2 series de 10 repeticiones con cada brazo. Cambia de lado en cada serie.

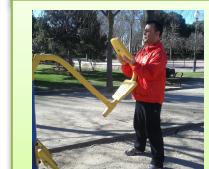
Observaciones: Espira en la extensión, inspira en la vuelta manteniendo un buen control postural.



Descripción del ejercicio: Colócate de espaldas a la máquina y presiona con un brazo para extenderlo por encima del hombro.

Indicaciones específicas: Haz 10 repeticiones con cada brazo, levantando solo hasta donde sea posible.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión. Mantén un buen control postural. Repite este circuito 2 veces.



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.