FAMILY TRAINING 1

Entrenamiento de las diferentes cualidades fĺsicas apto para todos los públicos, también niños o personas mayores. Perfecto para hacer en familia. Su objetivo es evitar dolores y prevenir lesiones por inactividad.

PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1 MOVILIDAD ARTICULAR

2 AÉROBICO

3 CARRERA ESTÁTICA Y SALTOS

4 STRETCHING

MATERIAL NECESARIO

TOALLA (X3)

RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en el espacio más amplio que dispongas. Repite los vídeos si los niños no lo han entendido bien a la primera. También puedes reducir el rango de movimiento, o no realizar un ejercicio, si sientes dolor en cualquier momento.
Si sufres cualquier patología sigue las indicaciones de tu médico y consúltanos primero la viabilidad de los ejercicios.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de **deportes@usj.es**

USJ ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA

@DEPORTESUSJ SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ

USJ Actividades Deportivas