

HEALTHY 4

Entrenamiento dirigido a prevenir la salud de la espalda a través de la mejora de la movilización articular, flexibilidad y fuerza de musculatura que tiende a volverse hipotónica tras la inactividad.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

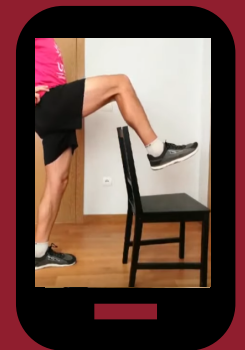
MÁX

28

PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

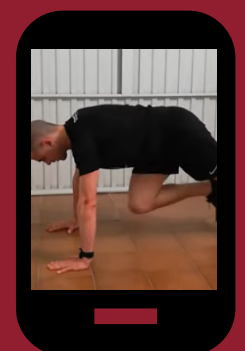
1

MOVILIDAD CON SILLA



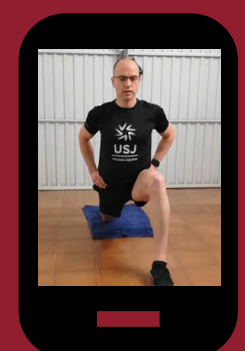
2

PLANCHAS ABDOMINALES



3

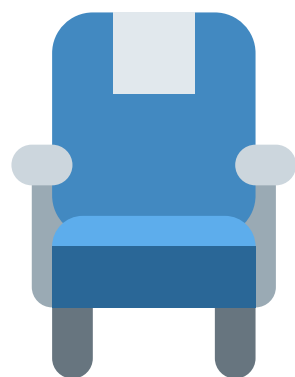
STRETCHING



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



SILLA

RECOMENDACIONES

Intenta realizar todos los ejercicios con tu máxima movilidad articular. Si hay ejercicios donde tu movilidad es mucho menor que la del vídeo, no pasa nada, debes realizar los ejercicios dentro de tu rango de movimiento. Seguro que tras varias sesiones tu movilidad ha mejorado mucho. Si sientes dolor en un ejercicio deja de realizarlo inmediatamente y pasa al siguiente.

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