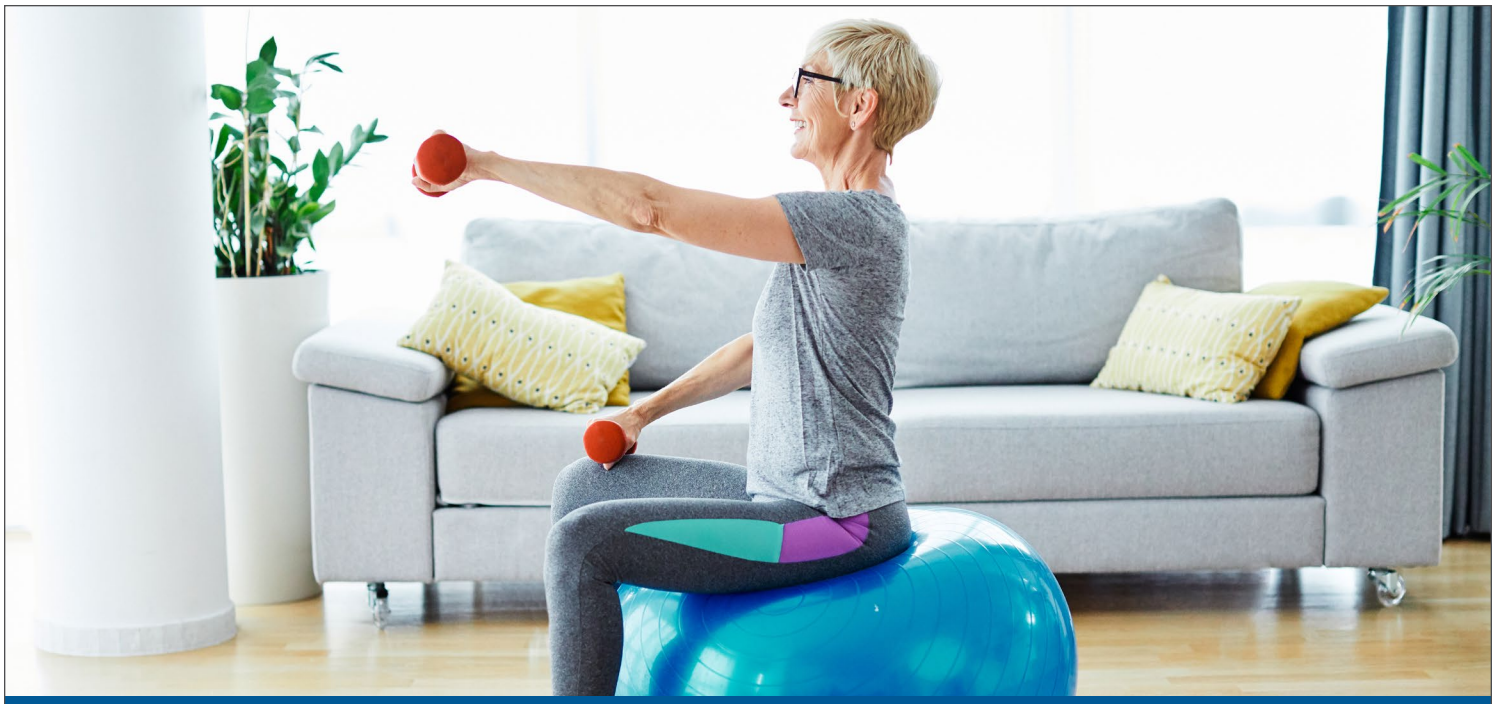

7 artículos para mejorar los entrenamientos en casa

Ya sea que usted apenas esté iniciando o se esté preparando para ampliar los entrenamientos que realiza, los siguientes siete artículos le ayudarán a ser más fuerte y flexible.

1. **Tapete de yoga** – Es básico para realizar ejercicios de bajo impacto como el yoga y el pilates, así como para generar tracción al utilizar los escaladores de montaña y hacer flexiones.
2. **Bandas de resistencia** – Las bandas están disponibles en distintos niveles de resistencia, ocupan muy poco espacio y son eficaces para aislar los músculos a fin de realizar un entrenamiento eficaz.
3. **Mancuernas** – Utilice mancuernas de distintos tamaños para ayudarle a enfocarse en las zonas clave de su cuerpo. Las mancuernas se utilizan para ejercicios de fortalecimiento de brazos, piernas e incluso del tronco.
4. **Cuerda para saltar** – Saltar a la cuerda es un excelente ejercicio cardiovascular que quema grasa y calorías rápidamente. Tres rondas de 10 minutos de salto de cuerda pueden quemar 480 calorías en media hora.
5. **Pesa de bola** – Ya sea que usted haga levantamientos de peso muerto o columpios lentos y constantes, las pesas de bola permiten una amplia gama de movimientos de fuerza.
6. **Pelota de ejercicio** – Las pelotas de vinilo grandes son ideales para fortalecer, estirar y mejorar la estabilidad y el equilibrio del centro del cuerpo.
7. **Rodillo de espuma** – Los rodillos de espuma son ideales para calentar los músculos y realizar ejercicios de enfriamiento, además de que ayudan a aliviar el dolor y a ampliar el rango de movimiento; también promueven la relajación y eliminan la tensión.

¿Quiere saber más?

Visite PacificSource.com.

Bajo **Employers,** acceda a **Wellness Toolkits.**

PacificSource HEALTH PLANS