



Los usuarios son asesorados en el uso de las máquinas de musculación para evitar lesiones.

## Jornadas dirigidas a jóvenes y adultos de ambos sexos en calle Esmeralda 580

están la máquina de cuádriceps; prensa 45 grados; máquina para realizar sentadillas, ya sea con peso o con carga ligera dependiendo del objetivo que se pretende lograr y todo esto combinado con una máquina aductor.

Véliz agregó que posterior a la fase inicial, el participante ya puede incluir en su rutina ejercicios de pectorales, dorsales, bíceps, tríceps y hombros, además de ejercicios abdominales. Finalmente, el gimnasio

cuenta con la atención permanente de una nutricionista para el asesoramiento de una alimentación acorde a lo deportivo, además de kinesiólogos para la atención en caso de lesiones.

El monitor Víctor Véliz termina diciendo que, "lo más importante para cuidar la salud y sentirse bien físicamente, es practicar una actividad deportiva y esta es una buena opción a la que todos pueden acceder", puntualizó.