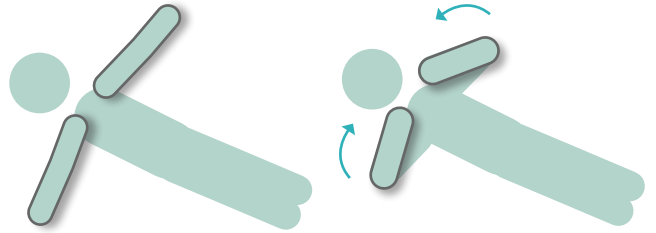


EJERCICIO 1

Posición de partida: Tumbado en el suelo boca arriba, brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.

Ejercicio: realizar flexión y extensión de los antebrazos sobre los brazos, máxima extensión y flexión, luego puede coger un peso en cada mano, entre 1-3 kilos.

Repeticiones:

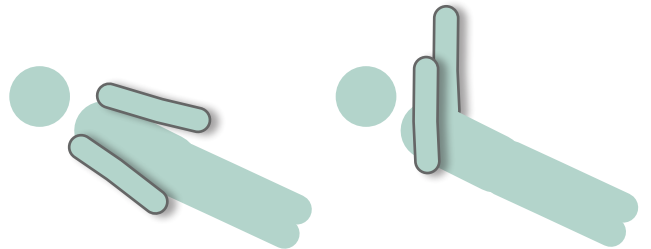


EJERCICIO 2

Posición de partida: siga tumbado, ahora los brazos a lo largo de su cuerpo.

Ejercicio: flexionar los codos y extenderlos hacia arriba, máxima flexión y extensión.

Repeticiones:

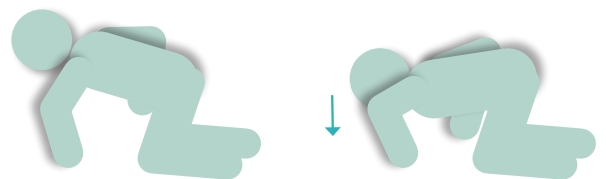


EJERCICIO 3

Posición de partida: A gatas, apoyado en manos y rodillas.

Ejercicio: flexione los codos lo máximo que pueda (pecho al suelo) y después extiéndalos, aguantando en cada posición 2 segundos.

Repeticiones:

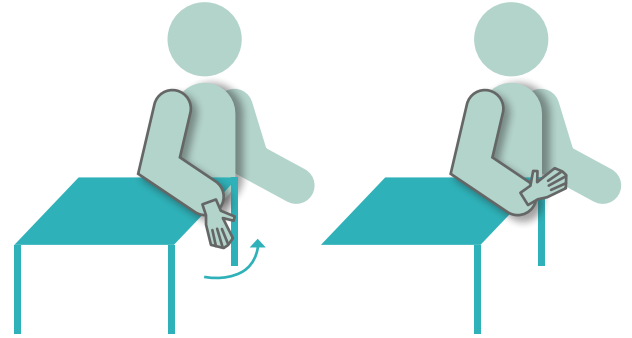


EJERCICIO 4

Posición de partida: antebrazo apoyado en una mesa, mano al borde, libre.

Ejercicio: girar el antebrazo (con la palma hacia arriba), después hacer una rotación en el otro sentido (la palma hacia abajo). Evitar todo movimiento del antebrazo o el tronco.

Repeticiones:

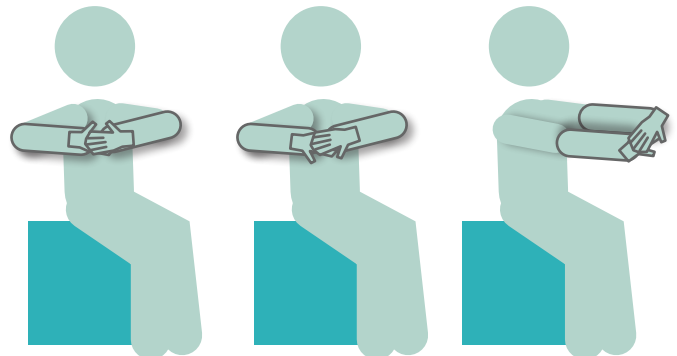


EJERCICIO 5

Posición de partida: sentado, manos juntas en el pecho.

Ejercicio: gira los antebrazos, de modo que los dorsos de las manos miren hacia el pecho; extender los brazos hacia adelante. Después volver a la posición de partida, y realizarlo en el sentido contrario también.

Repeticiones:

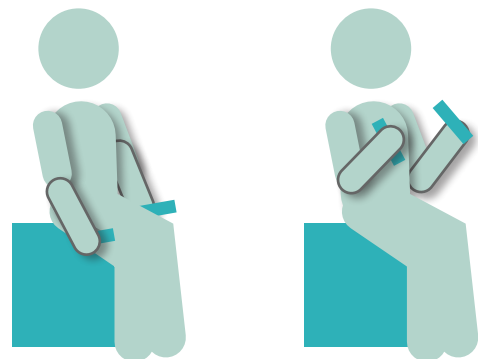


EJERCICIO 6

Posición de partida: sentado, brazos a lo largo del cuerpo. Peso 2 kilos en cada mano.

Ejercicio: flexión y extensión de los antebrazos sobre brazos sin separar los codos del cuerpo.

Repeticiones:



 PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

