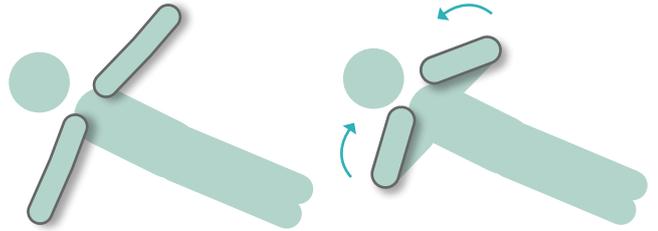


## EJERCICIO 1

**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:**

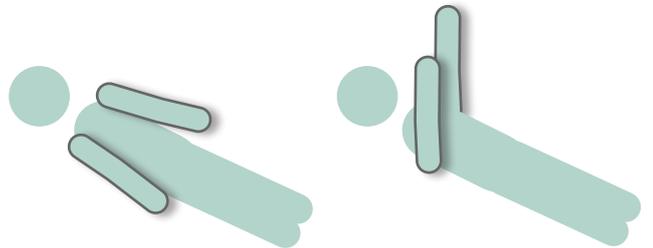


## EJERCICIO 2

**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:**

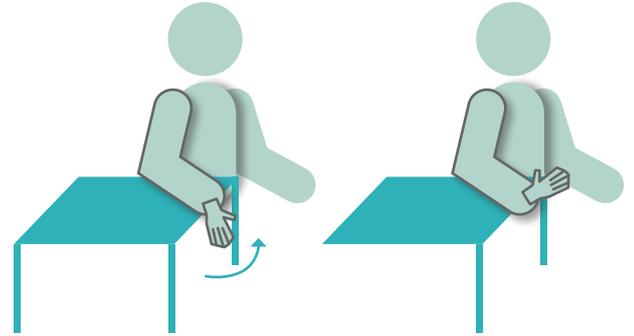


## EJERCICIO 4

**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:

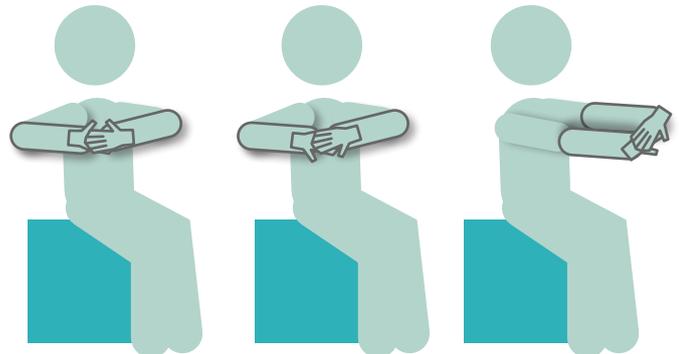


## EJERCICIO 5

**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:

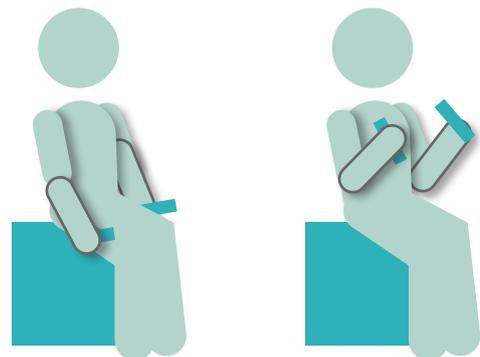


## EJERCICIO 6

**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!

