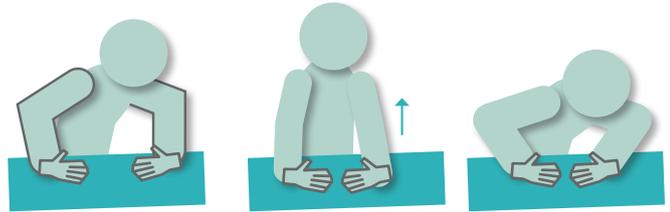


EJERCICIO 1

Posición de partida: de pie frente a una mesa, brazos flexionados, las manos una frente a la otra.

Ejercicio: efectuar una flexión, extensión de brazos completa.

Repeticiones:

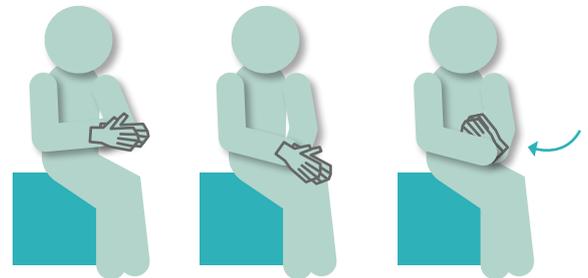


EJERCICIO 2

Posición de partida: sentado con las manos en frente, una apoyada en la otra.

Ejercicio: sin despegar las manos girarlas hacia afuera y adentro hacia el pecho.

Repeticiones:

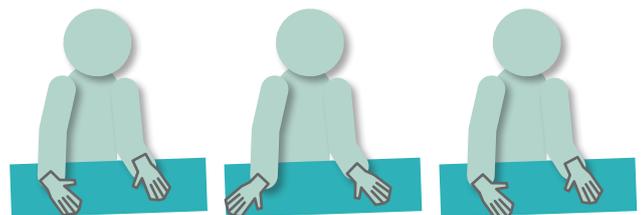


EJERCICIO 3

Posición de partida: brazos y manos extendidas sobre una mesa, sin mover los codos.

Ejercicio: desplazar las manos hacia afuera, para aumentar la dificultad realizar círculos en el aire hacia ambos lados.

Repeticiones:

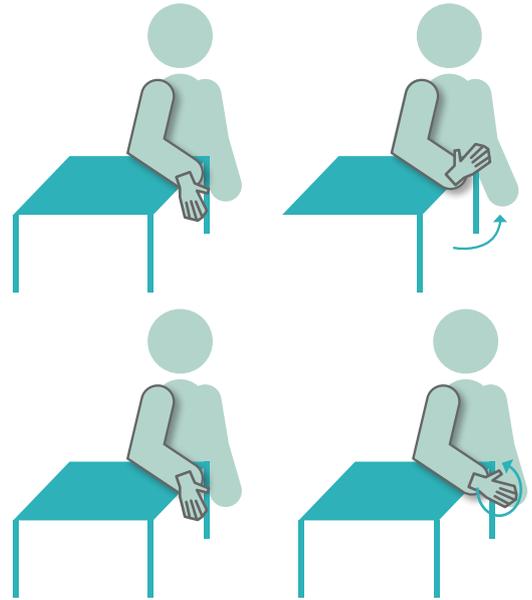


EJERCICIO 4

Posición de partida: sentado con el brazo apoyado en una mesa y la mano en el borde sin apoyar.

Ejercicio: efectuar una flexión y después una extensión de la mano, paso 2 realizar círculos a cada lado. Podrá coger un peso entre 1-2 kilos en cada mano al realizar el ejercicio de flexo-extensión.

Repeticiones:

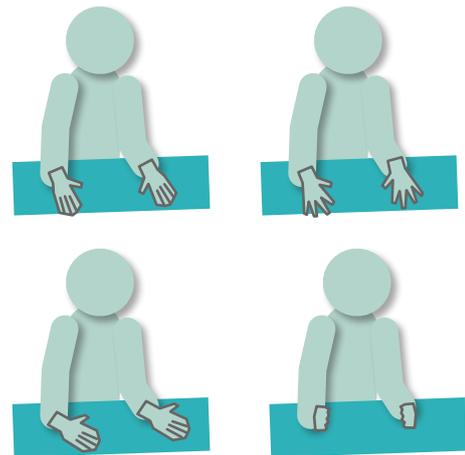


EJERCICIO 5

Posición de partida: brazos y manos apoyados en una mesa.

Ejercicio: primero con las manos sobre la mesa, abrir y cerrar los dedos completamente. Segundo, manos y antebrazos sobre lado externo, uno frente a otro abrir y cerrar puños lo más fuerte que se pueda.

Repeticiones:



PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

