



Fortalecimiento muscular: Brazos hacia arriba

3 series de 5 repeticiones.

Necesitaremos dos pesas de medio o un kilogramo respectivamente, más adelante podremos aumentar el peso, la posición de partida sería de pie con los brazos a 90° respecto a la articulación del hombro y los codos flexionados 90° también, elevaremos los brazos acompañando de la respiración, evitando mantener el aire para evitar maniobra de Valsalva.

De la posición de partida iremos estirando poco a poco los brazos hasta llegar a la extensión completa de los brazos y bajaremos poco a poco hasta llegar a la posición inicial, repetiremos 5 veces, haremos una pequeña pausa y repetiremos otra vez.

