



Fortalecimiento muscular: Brazos hacia delante

Con esta serie de ejercicios trabajaremos la fuerza de los brazos, hombros y parte superior del tronco, tendremos que tener en cuenta que todos los ejercicios que los brazos se eleven mas de 90° respecto a la articulación del hombro (por encima de la cabeza) aumentan considerablemente la frecuencia cardiaca, así que los realizaremos lentamente, empezando el entrenamiento con poco peso y si y hubiera algún problema de corazón, no utilizaríamos pesas para su realización o iríamos introduciéndolo poco a poco.

Las mujeres podrán empezar con pesas de medio kilogramos y los hombres de un kilo.

3 series de 5 repeticiones con cada brazo.

De pie, con los brazos pegados al cuerpo y dos pesas empezaremos este ejercicio, elevaremos los brazos con los codos estirados hasta llegar al punto máximo por encima de la cabeza es importante que no olvidemos acompañar el ejercicio con la respiración, desde ahí bajaremos lentamente por delante controlando el movimiento, hasta llegar a la posición de partida.

Repetiremos el ejercicio cambiando de ejercicio en cada serie de 5 repeticiones.

