



Fortalecimiento muscular: Brazos a los lados

3 series de 5 repeticiones con cada brazo.

Nos colocaremos de pie con dos pesas, partiremos con los brazos pegados al cuerpo y elevaremos los brazos de lado hasta que la parte interna de las manos se enfrenten la una a la otra por encima de la cabeza.

Pondremos hincapié en que los brazos lleven el mismo plano que el cuerpo, sin que vayan por delante o por detrás, espalda recta y mirada al frente.

