



## Fortalecimiento muscular: Flexionar los brazos

3 series de 10 repeticiones.

Para realizar este ejercicio necesitaremos una pesa de medio o 1 kilogramo, en las primeras etapas del entrenamiento, podremos ir aumentando el peso pasado unas semanas del entrenamiento.

Nos colocaremos de pie con la espalda recta y mirada al frente, tendremos en cuenta que el brazo esté bien pegado al cuerpo para evitar lesiones, también es importante no compensar con otras estructuras del cuerpo al levantar la pesa, por ejemplo el cuello, llevaremos la mirada al frente para evitar esto.

Flexionaremos el codo hasta la máxima flexión, después bajaremos poco a poco acompañando de la respiración y controlando el movimiento, es importante no soltar el brazo con la fuerza de la gravedad y controlar el movimiento lentamente hasta la extensión completa.

