



## Fortalecimiento muscular: Flexionar muñecas

3 series de 10 repeticiones.

Este ejercicio lo realizaremos sentados en una silla con apoyabrazos, colocaremos el antebrazo respecto al brazo a unos 90°, acompañaremos el ejercicio con una pesa de medio kilogramo y lo realizaremos lentamente, controlando el movimiento acompañándolo de la respiración.

### El ejercicio lo dividiremos en dos partes:

La primera colocaremos la palma de la mano hacia el techo. Llevaremos la mano a flexión hasta los últimos grados de este movimiento, pararemos un segundo, trabajaremos los músculos flexores de la muñeca concéntricamente, a continuación llevaremos la muñeca a extensión completa parando en la posición neutra hasta llegar al punto máximo de la extensión, con este movimiento trabajaremos excéntricamente la musculatura flexora de muñeca. Repetiremos 10 veces y haremos un descanso antes de comenzar la siguiente serie para no fatigar la musculatura.

La segunda parte del ejercicio colocaremos la palma de la mano hacia abajo, y repetiremos el mismo movimiento, lo que conseguiremos con esta posición es trabajar los extensores de muñeca, llevando la mano hacia arriba concéntricamente y cuando la llevamos hacia abajo los trabajamos excéntricamente.

Al dividir este ejercicio en estas dos posiciones diferentes, con la palma de la mano hacia arriba o con la palma de la mano hacia abajo, conseguiremos un trabajo completo de la musculatura anterior y posterior del antebrazo.

