



Fortalecimiento muscular: Flexiones en la pared

3 series de 10 repeticiones.

Comenzaremos este ejercicio frente a la pared, colocaremos los brazos estirados a la altura de los hombros, esa será la referencia de la distancia que necesitaremos para realizar el ejercicio.

Flexionaremos los brazos aguantando el peso del cuerpo hasta casi rozar la cara con la pared, volveremos lentamente a la posición inicial.

Acompañaremos la respiración y realizaremos el ejercicio lentamente.

Con este ejercicio ayudaremos a fortalecer brazos y pectorales.

