



Estiramientos: Parte superior de brazos

2 series de 5 repeticiones con cada brazo

Para este ejercicio necesitaremos una goma elástica, si no tuviéramos una banda elástica podríamos utilizar una toalla.

Nos colocaremos de pie, agarraremos la goma elástica hasta que se quede tensa, estiraremos un brazo completamente mientras el otro se queda flexionado por detrás de la espalda, aguantaremos unos segundos en estiramiento completo, contaremos hasta 10 mentalmente y relajaremos el brazo, esta postura tiene que ser indolora, si provoca dolor es que este ejercicio no es adecuado para usted o no lo está realizando correctamente.

Lo repetiremos 5 veces
y cambiaremos de brazo.

