



Fortalecimiento muscular: Presión de mano

3 series de 10 repeticiones.

Para realizar este ejercicio necesitaremos una pelota pequeña, apretaremos la pelota haciendo una ligera fuerza y abriremos la mano por completo estirando todos los dedos. Se realizará lentamente y acompañando el movimiento con la respiración, para saber si llevamos bien la velocidad del ejercicio podemos contar mentalmente hasta 5 para la presión y de nuevo hasta 5 hasta llegar a la apertura completa de la mano.

Con este ejercicio trabajaremos la prensa de la mano y fortaleceremos la musculatura del antebrazo.

Es importante que hagamos una pausa en cada serie, para evitar fatiga muscular.

