

TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS (II)

Ejercicios de tonificación y estiramientos para los brazos (II)

Ejercicio 1

¿Empezamos?

Posición de inicio: De pie, con los pies abiertos a la anchura de las caderas.

1. Eleva los brazos hacia el techo.
2. Bájalos lentamente flexionándolos y cuando estén a la altura de los hombros, vuelve a estirarlos hacia el techo.
3. Puedes hacer este ejercicio sólo con los brazos o con algún pequeño peso (como una pesa o una lata de comida). Repite 3 o 4 veces.



Ejercicio 2

¿Empezamos?

1. **Posición de inicio:** de pie, con los brazos extendidos a los lados.
2. Toma aire lentamente.
3. Eleva los brazos hacia adelante, sin flexionarlos, al mismo tiempo que expulsas el aire.
4. Baja los brazos lentamente.



RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ **No muevas la cabeza** durante los ejercicios y mira siempre al frente.
- ✓ Haz los movimientos **lentamente y sin tirones**.
- ✓ **No continúes** realizando el ejercicio si tienes alguna molestia.

