

## TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE BRAZOS (I)

### Ejercicio físico

#### ¿Empezamos?

Estos ejercicios se pueden realizar de pie o sentado. Es importante que no muevas la cabeza durante los ejercicios y mantengas la vista al frente.

1. La posición de inicio consiste en mantenerse de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Subir los brazos arriba, y con la mano derecha sujetamos la muñeca del lado izquierdo.
2. Inclina el tronco hacia la derecha tirando suavemente de la muñeca.
3. Vuelve a la posición inicial.
4. Repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.
5. Repite el ejercicio cuatro o cinco veces por cada lado.

Para finalizar, eleva los brazos y manos al máximo, por encima de la cabeza. Si lo haces de pie, puedes levantar un poco los talones.

#### Si no estás demasiado cansado puedes hacer este:

Los hombros: los brazos pegados al cuerpo, levanta los hombros, uno tras otro, tratando de llegar a tocar las orejas.

#### RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio, realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ Repite cada ejercicio **tres o cuatro veces** por cada lado.
- ✓ Haz los **movimientos lentamente**, sin tirones.
- ✓ **No** continúes realizando el ejercicio si sientes alguna **molestia**.

