

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicios Laterales de Hombro

Este siguiente ejercicio que vamos a llevar a cabo se llama Ejercicios Laterales de Hombro. Está diseñado para reforzar los músculos del hombro y de la parte superior de los brazos.

Para este ejercicio necesitaremos equipo, lo que usaremos hoy son las pesas, las puede comprar bastante baratas en una tienda de descuento o de deportes. También podemos usar objetos que tiene en la casa, como latas, botellas de agua; cualquier cosa que tenga algo de peso y que podamos sujetar.

Para hacer este ejercicio, vamos a pararnos con los pies a lo ancho de la cadera, con los hombros hacia abajo y hacia atrás, con el ombligo hacia adentro para soportar la espina, con las manos hacia abajo sosteniendo las pesas en posición ligeramente hacia adelante. Todo lo que tiene que hacer es levantar los brazos hacia los lados, con las palmas hacia abajo, y después, va a bajar los brazos de manera controlada.

Vuélvalos a levantar sin pasarse del nivel de sus hombros. Arriba, detenga y vuelva a bajarlos.

Como los otros ejercicios vamos a completar 10 repeticiones, después vamos a descansar y hacer otras 10.

Faltan dos más. Última. Vuelva a bajarlos.

Muy bien. Magnífico. Lo hizo muy bien.

Page 1 of 1

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

