

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicio Hacia Arriba de Hombros

Este siguiente ejercicio se llama Ejercicio Hacia Arriba de Hombros. Tiene el fin de reforzar los músculos del antebrazo y del hombro en esta área.

Utilizaremos equipo para hacer este ejercicio, necesitamos algo que haga resistencia como una pesa, la puede comprar barata en una tienda de descuento o de equipo deportivo. También puede utilizar 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 adecuadamente, debemos pararnos con los pies separados a lo ancho de la cadera, con los hombros hacia atrás y relajados, nuestro ombligo hacia adentro. Los codos deben estar en una posición ligeramente hacia adelante al nivel del pecho, las pesas hacia afuera. Va a empujar hacia arriba de la cabeza con un ligero ángulo hacia el frente, y bajar los codos al nivel del pecho.

Levante y baje hasta el nivel de su pecho. Debe asegurarse al hacer este ejercicio, de empujar ligeramente hacia el frente y no directamente hacia arriba de la cabeza y que baja sus codos solo al nivel del pecho. Asegúrese que no tambalea. Manténgase bien derecha.

Como con los otros ejercicios vamos a completar 10 repeticiones, después va a descansar y repetir otra serie de 10. Dos más. Última. Con cuidado baje los codos a los lados. Muy bien. Lo hizo muy bien.