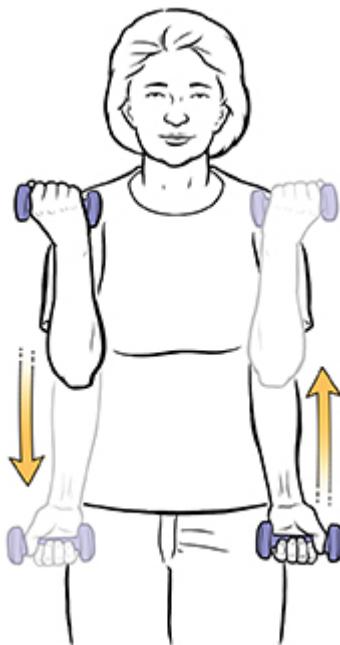


Ejercicios con los brazos: Ejercicios de bíceps

Este ejercicio permite estirar y fortalecer los brazos. Antes de comenzar, hable sobre el ejercicio con su proveedor de atención médica y lea bien todas las instrucciones. Mientras hace el ejercicio, respire normalmente y haga movimientos suaves. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. Si el dolor continúa, llame a su proveedor de atención médica.

A continuación encontrará los pasos para realizar la flexión de bíceps:

- Sostenga una pesa de ____ libras en cada mano, con las palmas orientadas hacia el cuerpo. Mantenga los brazos pegados a los costados. Pregúntele al fisioterapeuta o al proveedor de atención médica qué cantidad de peso puede levantar.
- Flexione el codo izquierdo y levante la pesa hacia el hombro izquierdo. A medida que baja esa pesa, flexione el codo derecho y levante la pesa hacia el hombro derecho. Continúe alternando la elevación con cada brazo.
- Repita este ejercicio ____ veces. Haga ____ series de estos ejercicios ____ veces al día.



Precaución

Mantenga los brazos pegados al cuerpo durante todo el ejercicio.