

Cómo Hacer Flexiones en Silla

Las flexiones en silla fortalecen los músculos de los brazos.

Así es como se hacen.

Empieza sentado en una silla que tenga descansabrazos.

Siéntate derecho con los pies planos en el suelo y cómodamente separados.

Sujeta bien los descansabrazos, y toma una respiración profunda.

Exhala cuando uses los brazos - no las piernas- para empujar tu cuerpo arriba de la silla.

Endereza los brazos lo más posible y mantén esa posición por un segundo antes de bajar a la posición original en la silla.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces...

Puedes anticipar tener algo de molestia... pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.