

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 8



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 8

CAPÍTULO 8

Trabajo de brazos

1. Brazos estirados laterales



10 círculos hacia adelante



brazos estirados, abrir y cerrar manos

2. Brazos estirados frontal



Brazos estirados haciendo círculos hacia afuera



Abrir y cerrar manos, de manera bien marcada

3. Brazos estirados



Ejercicio de soles, los hombros deben estar abajo

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

4. Push up militares



Bajamos a planta baja, y subimos a plancha alta

5. Fondo de triceps



Dedos hacia los glúteos, mantenemos cadera elevada, flexionamos y extendemos codos.



Levantamos el pie de manera intercalada para un mayor nivel de dificultad.

6. Empuje de hombros



En posición pino, flexionamos codos acercando la cabeza al suelo y volvemos a extender.

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

7. Push up de pecho



Podemos hacerlo con rodillas apoyadas en suelo o con pies apoyados tipo plancha

8. Mano contra mano



Formando un círculo con los brazos, empujamos haciendo fuerzas opuestas, giramos manos apuntando al pecho y apuntando adelante

Repetiremos 10 veces cada ejercicio (incluidas todas las variaciones propuestas), hasta completar la serie completa. Si quieres hacerlo más intenso, puedes aumentar el número de repeticiones por ejercicio o hacer 2 series completas.

¡Mucho éxito!



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

RECOMENDACIONES

- Evita tirar tu cuello con las manos; trata de que la cabeza descanse en tus manos, abriendo codos.
- Debes exhalar cuando estés realizando la contracción del abdomen.
- Evita impulsarte o dejarte caer sin control. Debes mantener la contracción abdominal durante todo el movimiento para mantener el control del ejercicio.
- En los abdominales nadadores o tijeras cruzadas, pueden modificar el nivel subiendo las piernas más arriba o doblando rodillas, nivel más básico. Si quieres más intenso puedes bajar más cercanas al suelo las piernas, nivel avanzado. Siempre preocúpate de mantener tu zona lumbar (parte baja de tu espalda) bien apoyada en el suelo y sin molestia.



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

 www.grupoaporte.com