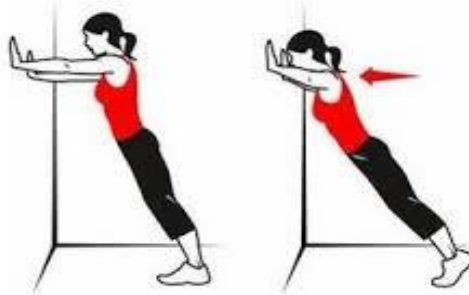


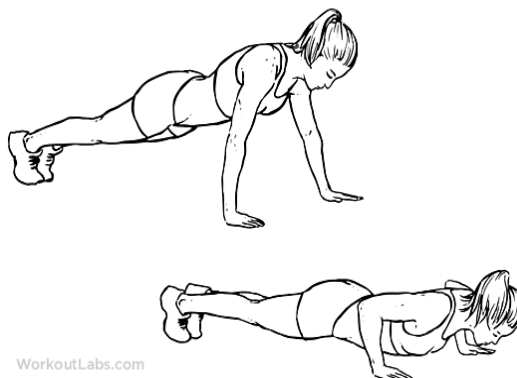
Actividades deportivas para hacer en casa

❖ Ejercicios de brazo

- **Flexiones contra la pared:** Nos colocamos de pie frente a una pared, colocamos las piernas separadas a la anchura de las caderas y a distancia que permitan estirar los brazos apoyados en la pared. Realizamos flexiones sin arquear la espalda, manteniendo la fuerza en los brazos.



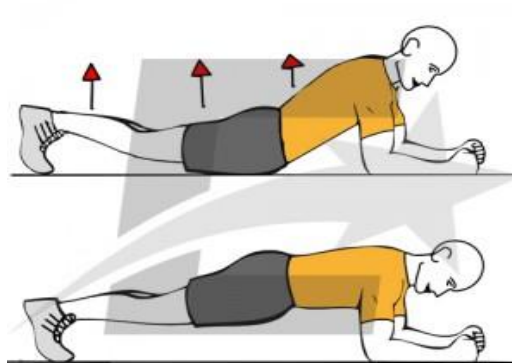
- **Flexiones de pecho:** Nos tumbamos boca abajo y colocamos las manos a una anchura un poco mayor que la de los hombros. Empujamos el suelo para hacer que nuestro cuerpo se eleve, y vuelve a bajar despacio.



- **Flexiones de tríceps:** Para este tipo de flexiones, colocamos las manos directamente debajo de nuestros hombros y nos aseguramos que estén pegados al cuerpo y que los codos apunten hacia atrás. Una vez en esta posición, bajamos hasta el suelo y volvemos a subir. Si queremos que sea un poco más fácil, podemos apoyarnos en las rodillas en lugar de en la punta de los pies.



- **Tabla:** Nos colocamos en el suelo sobre las puntas de los pies, separados al ancho de las caderas y los antebrazos. Los brazos deben de estar colocados en 90° y los codos y hombros en la misma perpendicular. Con la espalda recta, intentando no levantar glúteos, hombros y cuello, concentra tu fuerza en bíceps y, sobre todo, en la zona abdominal. Aguanta esta posición 30 segundos.



- **Dips de tríceps:** Necesitamos una silla o una mesa baja. Nos colocamos de espaldas a la silla y apoyamos las manos en el asiento, de modo que los dedos de las manos miren hacia nosotros. Luego, flexionamos los codos (llevándolos hacia atrás) para bajar con la espalda recta, y empujamos la silla hacia abajo para subir.

