

Ejercicio de fortalecimiento para **miembro superior**



Fortalece tus brazos, hombros, espalda y pecho mejora tu fuerza, postura y te ayuda a realizar tus actividades diarias con más facilidad

1 flexiones de pared



Cómo hacerlo

Coloca tus manos en la pared a la altura de los hombros
Flexiona los codos acercando tu pecho a la pared y regresa a la posición inicial



Repeticiones

2 a 3 series
de 10 a 15 repeticiones



Consejos

Mantén la espalda recta y el abdomen contraído

2 remo con banda elástica



Cómo hacerlo

Siéntate en una silla con la espalda recta
Sujeta la banda con ambas manos y estira los brazos
Tira de la banda hacia atrás, llevando los codos hacia atrás y junta los omóplatos
Regresa lentamente



Repeticiones

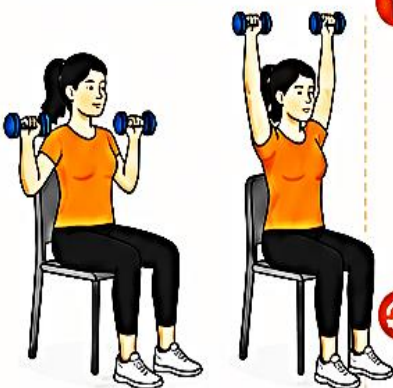
2 a 3 series
de 10 a 15 repeticiones



Consejos

No encorves la espalda y mantén los hombros relajados

3 press de hombros con mancuernas



Cómo hacerlo

Siéntate en una silla con la espalda recta
Sostén una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros
Empuja las mancuernas hacia arriba hasta estirar los brazos
Regresa lentamente



Repeticiones

2 a 3 series
de 8 a 12 repeticiones



Consejos

No arquees la espalda y controla el movimiento

4 curl de bíceps con mancuernas



Cómo hacerlo

Párate con la espalda recta y los brazos a los lados
Sostén una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante
Flexiona los codos para subir las mancuernas
Regresa lentamente



Repeticiones

2 a 3 series
de 10 a 15 repeticiones



Consejos

Mantén los codos pegados a tu cuerpo y no balances los brazos

5 extensión de tríceps sobre la cabeza



Cómo hacerlo

Siéntate en una silla
Sostén una mancuerna con ambas manos sobre tu cabeza
Flexiona los codos llevando la mancuerna detrás de tu cabeza
Extiende los codos para volver arriba



Repeticiones

2 a 3 series
de 10 a 15 repeticiones



Consejos

Mantén los codos cerca de tu cabeza y la espalda recta

6 aperturas de pecho con mancuernas



Cómo hacerlo

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas
Sostén una mancuerna en cada mano sobre tu pecho
Abre los brazos hacia los lados a la altura del pecho
Regresa al centro



Repeticiones

2 a 3 series
de 10 a 15 repeticiones



Consejos

No bajes demasiado los brazos y mantén un movimiento controlado



La constancia es clave. Realiza estos ejercicios **2 a 3 veces por semana** acompañados de una alimentación saludable y descanso adecuado



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaD