



SERVICIOS ESPECIALIZADOS  
**DEL corazón**  
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO



# Ejercicios de brazos con mancuerna o libre de peso

## Deltoides

- Ambos brazos pegados al cuerpo y sin tirar del cuello.
- Subir los dos brazos a la vez, sin doblar el codo hasta la altura del hombro y bajar.



- **Hacer 2 series de 5 veces cada una.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

## Trapeacios

- Brazos en "candelabro".
- Llevar ambos brazos a la vez hacia el medio por delante de la cara y, hacia atrás sin sobrepasar la línea de los hombros.



- **Hacer 2 series de 5 veces cada una.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

## Pectorales

- Ambos brazos separados y a la altura de los hombros con los codos flexionados y manos hacia abajo.
- Juntar las pesas por delante, sin sobrepasar la altura de los hombros y separar.



- **Hacer 2 series de 5 veces cada una.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

## Biceps

- Los brazos con una ligera separación del cuerpo y codos extendidos.
- Flexionar codos llevando las manos en dirección a los hombros.



- **Hacer 2 series de 5 veces cada una.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



## Triceps

- Ambos brazos pegados al cuerpo.
- Levantar brazos sobre la cabeza extendiendo codos y bajar flexionando.

➔ **Hacer 2 series de 5 veces cada una.**  
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

