

Ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo

CAMPAÑA
REACTÍVATE



Elige 3 ejercicios
Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio

Descansa 1 minuto entre ejercicio y ejercicio
Realiza de 2 a 4 series



Biceps

Doblar codo derecho, recuperar posición inicial. Igual con el otro brazo.

Variante: Sentado con el codo apoyado en el muslo.



Triceps

Con brazo subido y doblado por detrás de la cabeza, estirar el codo quedando el brazo hacia arriba.



Antebrazo

Sentado con codo apoyado sobre muslo, gira la muñeca en un sentido y en el otro.



Hombros:

- De pie con brazos estirados hacia abajo, subir y bajar los hombros.
- Subir los brazos hasta posición en cruz.
- Subir los brazos por delante hasta altura de los hombros.



Pectorales:

Tumbado boca arriba en un banco con codos flexionados estirar brazos hacia arriba.

Tumbado boca arriba en un banco con brazos abiertos, llevar brazos hasta que se junten arriba.

Realiza los ejercicios con pesas, pero si no puedes, hazlo sin ellas.

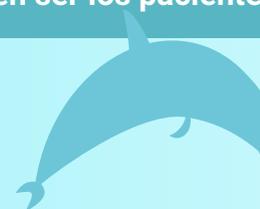
Los ejercicios de fuerza son ideales en periodos de convalecencia o inactividad, como pueden ser los pacientes post-COVID.

¡Comienza, progresa y mantenlo en el tiempo!

Reactiva tu salud y que la fuerza te acompañe.

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria



ORGANIZAN

#Reactivatusalud

NOVARTIS