

El reto del mes - Flexiones de bíceps

¿Quieres fortalecer y trabajar tus bíceps y antebrazos? Puedes comenzar con flexiones de bíceps, un ejercicio de bíceps que ayuda a fortalecer sus brazos. A medida que realice las flexiones de bíceps, sus brazos se fortalecerán y le permitirá levantar más peso y evitar lesiones.

Cómo actualizar flexiones de bíceps perfectas:

1. Párese derecho con una pesa en cada mano a la longitud del brazo. Mantenga los codos cerca de su torso y gire las palmas de sus manos hasta que estén mirando hacia adelante. Esta será su posición inicial.
2. A continuación, manteniendo los brazos estacionarios, exhales y levante las pesas mientras contrae los bíceps. Continúe elevando las pesas hasta que sus bíceps estén completamente contraídos y las pesas estén al nivel del hombro. Mantenga la posición contraída durante una breve pausa al apretar los bíceps.
3. Finalmente, inhale y comience lentamente a bajar las pesas de nuevo a la posición inicial.
4. Repita para la cantidad recomendada de repeticiones.



*Si no tiene pesas disponibles, puede usar botellas de agua o latas de comida como sustitutos para pesas.

*Comience con pesas pequeñas y aumente el peso para ser más desafiante.

* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, siga las instrucciones difíciles (D).).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 5 (D) 10	2 (F) 5 (D) 10	3 (F) 10 (D) 15	4 (F) 10 (D) 15	5 (F) 15 (D) 20	6 (F) Rest Day (D) Rest Day	7 (F) 15 (D) 20
8 (F) 20 (D) 25	9 (F) 25 (D) 30	10 (F) 25 (D) 30	11 (F) 30 (D) 35	12 (F) 30 (D) 35	13 (F) Rest Day (D) Rest Day	14 (F) 30 (D) 35
15 (F) 35 (D) 40	16 (F) 35 (D) 40	17 (F) 40 (D) 45	18 (F) 45 (D) 50	19 (F) 45 (D) 50	20 (F) Rest Day (D) Rest Day	21 (F) 50 (D) 55
22 (F) 55 (D) 60	23 (F) 55 (D) 60	25 (F) 60 (D) 65	26 (F) 60 (D) 65	27 (F) 65 (D) 70	28 (F) Rest Day (D) Rest Day	29 (F) 65 (D) 70
30 (F) 70 (D) 75	31 (F) 70 (D) 75					