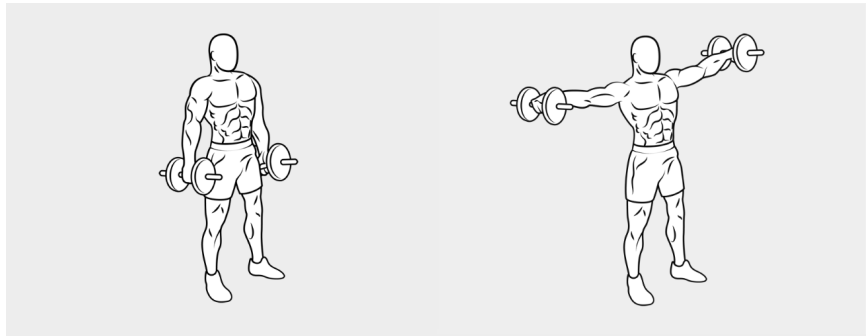
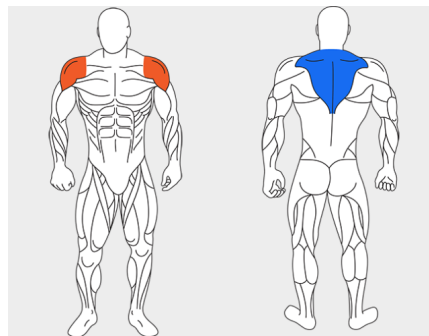


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

La elevación lateral con mancuernas te ayudará a lograr hombros fuertes y mejorar tu definición. De pie con los pies separados el ancho de tus hombros y el abdomen contraído, sostén una mancuerna en cada mano con las palmas hacia el cuerpo. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas mientras levantas tus brazos hacia los lados hasta que tus palmas apunten al suelo. Sostén esta posición brevemente, luego baja lentamente.

CONSEJOS

Trata de sentir que guía el movimiento con los codos y mantén las muñecas debajo de los codos. Resiste la tentación de balancear las mancuernas. Tus hombros deben hacer la elevación, no la inercia.