**Campeones del Cambio – Consejos de Actividad Física – Cierres Pectorales**

*En la pantalla:* [Cierres Pectorales – Actividades Físicas. Campeones del Cambio.]

*El orador: Narrador –* Vamos a desarrollar músculos en el pecho, los brazos y los hombros con cierres pectorales.

*En la pantalla:* [Si en algún momento tienes dolor o te falta el aire, pausa la actividad y consulta tu médico.]

Los cierres pectorales son un ejercicio maravilloso que desarrollan la fuerza de la parte superior del cuerpo para que puedas levantar objetos pesados y abrir puertas pesadas más fácilmente.

¡No olvides mantener la columna vertebral en posición neutral cada vez que hagas ejercicio! Revisa nuestro video sobre la columna vertebral neutral. Párate frente a una pared.

*En la pantalla:* [un poco más que el largo de tus brazos]

Debes estar a una distancia de la pared un poco más que el largo de tus brazos, con tus manos a la altura de tu pecho y extendidas un poco más que el ancho de tus hombros. Endereza tus brazos en frente de ti. Dobla tus codos, acercando tu pecho hacia la pared de modo que tu nariz y barbilla estén como a una pulgada de la pared. Tu cuerpo deberá permanecer recto en la posición neutral durante el ejercicio.

*En la pantalla:* [mantén esta posición por 1 segundo]

Mantén esta posición por 1 segundo. Ahora, empuja tu cuerpo lejos de la pared enderezando tus codos y volviendo a la posición inicial. Esto completa una repetición. Para hacer que este ejercicio sea un poco más difícil, intenta hacer una lagartija en el piso. Haz de 8 a 12 repeticiones en una ronda. Aumenta el número de rondas cuando te sientas más fuerte.

*En la pantalla:* [Obtén más ideas en CampeonesdelCambio.net]

Fin de: Campeones del Cambio – Concejos de Actividad Física – Video de Cierres Pectorales.

Duración del video: 1:23