

Como hacer flexiones principiante

No cabe duda de que las flexiones son uno de los ejercicios más completos que podemos realizar. Las flexiones de pecho y hombro se engloban dentro de los [ejercicios multiarticulares, ejercicios completos que requieren de varios grupos musculares.](#)] El problema para los principiantes para [hacer flexiones](#) es que es un ejercicio muy duro, y más si tienes un peso por encima del ideal o no tienes muy buena preparación física, como es el caso normal entre los principiantes que quieren hacer flexiones. Sin embargo, esto no debe ser un obstáculo. Todos hemos empezado desde abajo y hemos ido mejorando. Lo único que sucede es que **debes adaptar el [ejercicio de flexiones](#) a tu nivel de principiante**]. Si hicieras flexiones normales y no lograras hacer ni dos, no cabe duda de que dejarías de hacerlas a los pocos días. Por eso **hemos de buscar como hacer flexiones a nivel de principiante con una dificultad menor**. En este video puedes **ver varias formas de hacer [flexiones](#) para principiantes**]: **Vídeo de como hacer flexiones para principiantes:** Fuente: [youtube](#)