



**FORMAS DE MEJORAR LA TECNICA  
DE BRACEO USANDO MANCUERNAS  
LIVIANAS**



# TECNICA DE BRACEO PIERNAS PARALELAS





# TECNICA DE BRACEO PIERNA ADELANTADA DE PIE





# TECNICA DE BRACEO SENTADO





# TECNICA DE BRACEO PIERNA ADELANTADA RODILLA EN PISO





# TECNICA DE BRACEO DE RODILLAS







# RECOMENDACIONES

Antes de iniciar a entrenar la técnica de braceo con mancuernas ten presente estas consideraciones:

- Existen 5 posturas diferentes para mejorar el braceo, empieza por una y domínala bien.
- No uses mancuernas muy pesadas empezando, recuerda que es técnica no fuerza.
- Esto es ideal hacerlo antes de hacer sprint en el campo, es decir durante la practica.
- Puedes hacerlo en horarios fuera de practica, pero si vienes de una actividad pasiva realiza antes movilidad articular.
- Estos ejercicios se inician lento luego se aumenta la velocidad a medida que se domine la técnica.