**Flexió mantinguda de braços.**

**Objetivo:** Medir la fuerza de brazos.

**Material:** Una barra horizontal de 2.5 cms de diámetro aproximadamente colocada a 2,5

m. del suelo

**Descripción:** Con ayuda de una silla o banco cogerse de la barra elevada colocando los

dedos hacia delante. Flexionar los brazos hasta que la barbilla se sitúa por encima de la barra pero sin tocarla y los pies no tengan contacto con la silla. Se trata de mantener esta posición el mayor tiempo posible. Cuando la barbilla baja por debajo de la barra o la toca se detiene el cronómetro.

**Observaciones:** Evitar el balanceo. Se intentará una sóla vez por sesión.

