

"EL TREN SUPERIOR"



La cantidad de un entrenamiento no se mide solo por la cantidad de repeticiones o peso que se agregue cada día. Tiene que ver con toda planificación previa que debe hacerse en función de los objetivos que se quieren lograr. En el caso del tren superior, se quiere una rutina que incorpore ejercicios que involucren los pectorales, brazos, hombros y abdominales.



EJERCICIOS PARA FORTALECER EL TREN SUPERIOR:

- Flexiones con palmas y piernas abiertas
- Ejercicios de bíceps con mancuernas
- Abdominales
- Elevaciones laterales y frontales de rodillas
- Elevaciones con tronco inclinado con mancuernas



"EL TREN INFERIOR"



El entrenamiento de los grupos musculares que comprenden el tren inferior, es decir, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales o gemelos, es una parte fundamental del ejercicio físico ya que su desarrollo y fortalecimiento, más, allá de consideraciones estéticas para lograr un conjunto más equilibrado, conlleva innumerables beneficios.



EJERCICIOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR:

- Sentadillas con rebote
- Isométrico de sentadilla en pared
- Elevación de gemelos
- Reflexión de rodillas con mancuernas
- Zancadas con rebote

