Ejercicios de Tren superior con Peso

¿Qué son los ejercicios de tren superior con peso?

Estos ejercicios trabajan los pectorales, brazos, hombres y abdominales con peso como menciona el nombre, ya sea con pesas o con el mismo peso del cuerpo, algunos ejercicios de tren superior con peso son:

* Flexiones con palmada.
* Flexiones inclinadas.
* Flexiones declinadas.
* Curl de bíceps con mancuernas.
* Press con mancuernas.
* Tríceps con mancuerna.
* Elevaciones frontales con mancuernas.
* Elevaciones laterales con mancuernas.

¿Para qué sirven estos ejercicios?

Sirven para fortalecer esos músculos y eliminar grasa fortaleciendo la masa muscular