Ejercicios de tren superior

¿Qué son los ejercicios de tren superior?

Son ejercicios los cuales te ayudaran a fortalecer músculos y con ellos mejorar la postura al caminar, al estar sentado y al levantar cosas.

¿Qué músculos trabaja el tren superior?

Entre los músculos que trabaja están:

Bíceps Tríceps Tibia menor

Hombros Cuádriceps Gemelos

Abdominales Isquiotibiales Soleo

Algunos ejercicios para trabajar el tren superior son:

Flexiones con palmada Curl de bíceps con mancuernas

Flexiones inclinadas Press con mancuernas

Flexiones declinadas tríceps con mancuerna