

Nombre: Aylen Josseth Marroquín Rosales

Curso: Educación física

Colegio: Científico Montessori

Grado: 2° básico, sección A

Ejercicios de tren superior

¿Qué es el tren superior?

Son los músculos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombros y abdominales.

1er ejercicio: Flexiones inclinadas.

Es un ejercicio en el que se trabaja utilizando el peso propio.

PASOS:

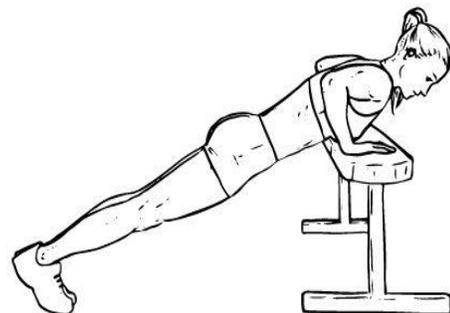
1. Buscamos una superficie donde poder apoyar las palmas de las manos con total seguridad y eficacia, ya que debe sostener nuestro peso.
2. Cuando tengamos el soporte, debemos apoyar las palmas de las manos encima a la anchura de los hombros.
3. Nuestras piernas deben permanecer en el suelo y bien juntas, sin dejar que la cadera descienda y hay que mantener contraído el abdomen.
4. Una vez estemos bien colocados y cómodos en la posición inicial, hay que descender el cuerpo como si hiciéramos una flexión, cuando nuestro pecho se quede a unos centímetros del soporte volvemos a la posición inicial.
5. Repetimos según el número de sesiones que hemos escogido.

Ejemplo:

1.



2.



2do ejercicio: Elevaciones laterales con mancuernas.

Como su nombre lo indica, trata sobre elevar los brazos a los lados cargando mancuernas.

DATOS IMPORTANTES:

1. Podemos subir ambos brazos al mismo tiempo o por separado.
2. Debemos medir cual de las dos formas anteriores es menos agotadora.
3. Es necesario flexionar, o si no sobrecargaríamos al antebrazo y a la circulación.

PASOS:

1. Estar de pie, con las piernas un tanto flexionadas y con la espalda recta.
2. En cada mano debemos tener una mancuerna con un peso moderado, que sabemos que podemos aguantar y no nos dañará.
3. Elevamos las mancuernas hasta que los brazos queden alineados con los hombros y desde allí bajamos lentamente.
4. Repetimos según el número de sesiones que hemos escogido con mucho cuidado.

Ejemplo:

