

Colegio Científico Montessori

Alumno: Edgar Javier Hernández Cumatz

Grado: 4to Bachillerato

Curso: Educación Física

Tema: Ejercicios del tren superior con peso y tiempo

Ejercicios del tren superior con peso y tiempo

Uno de los grandes beneficios de entrenar el tren superior es el fortalecimiento de sus músculos y, con ello, la adquisición de una mejor postura corporal mientras caminas, al sentarte o cuando levantas algún objeto tales como:

Elevaciones laterales con mancuernas

Básicamente se trata de una versión del ejercicio anterior, sólo que esta vez los brazos suben hacia los lados. Si bien los brazos pueden subir simultáneamente o uno a la vez, la mejor manera de saber cuál es el movimiento que más nos conviene es midiendo cuál de las dos formas resulta menos agotadora a medida que transcurre la serie. Para algunos, subir solo un brazo a la vez es mucho más cómodo, especialmente si nunca han entrenado.



Curl de bíceps con mancuernas

De pie, con los brazos a los lados y los pies separados a la altura de los hombros, se sostiene una mancuerna a cada lado y se elevan hasta rozar los hombros flexionando los codos, pero no simultáneamente. Al bajar un brazo, es que se elevará el otro. Es importante mantener el cuerpo erguido y el abdomen contraído durante todo el movimiento.



Elevaciones frontales con mancuernas

De pie, con los pies separados al ancho de las caderas, brazos a los lados del cuerpo sujetando las mancuernas y la cabeza erguida con la vista hacia el frente, eleva tus brazos hacia el frente y hasta la altura de tus hombros. Mantén la posición unos 5 segundos y luego vuelve a bajar los brazos.

