



COLEGIO CIENTÍFICO "MONTESSORI" SOLOLÁ

Curso: Educación Física

Trabajo: Ejercicios del tren superior

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez

Ciclo: 2022

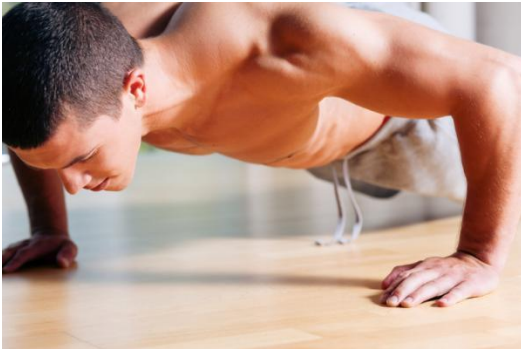
Introducción

El tren superior está compuesto por los músculos de la parte superior del cuerpo como los pectorales, brazos, hombros y abdominales. A continuación, una serie de ejercicios para poder desarrollar estas partes del cuerpo.

Ejercicios del tren superior

Flexiones con palmada

En el suelo, apoyando el cuerpo con las puntas de los pies, las palmas de las manos un



poco más abiertas que el ancho de los hombros, y asegurando una línea recta desde la cabeza pasando por la columna vertebral, baja tu cuerpo lentamente hacia el suelo doblando los codos, asegurándote de mantenerlos a un ángulo de 45 grados con respecto a tu pecho. Cuando toques el suelo

con tu pecho, sube rápidamente estirando tus brazos lo suficiente como para poder dar un aplauso o palmada en el aire, antes de volver a bajar tus brazos al punto de inicio para repetir el movimiento.

Flexiones inclinadas

Este ejercicio se parece un poco al anterior, con la salvedad de que aquí necesitas una silla o una pelota terapéutica para apoyar la parte superior de tu cuerpo con las palmas de tus manos. En este caso, no hace falta la palmada, solo subir y bajar contrayendo el tronco y manteniendo las piernas juntas y firmes para evitar que bajen las caderas.



Flexiones declinadas

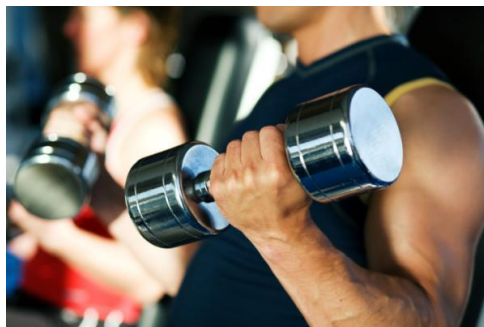
Si en las flexiones inclinadas el torso va elevado, en las flexiones declinadas es, al contrario: son los pies los que van arriba. La mejor manera de lograr esta posición es buscar una superficie inclinada, como una rampa o una escalera en la que el torso vaya en dirección a la parte más baja de la superficie y los pies en la parte más elevada. Una vez que el cuerpo esté alineado como en los movimientos anteriores (cuerpo recto, piernas y glúteos tensos, manos separadas más allá de la altura de los hombros) hay que bajar flexionando los codos y subir estirando los brazos.

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.

Press con mancuernas

De pie o sentado en un banco con la espalda recta, toma las mancuernas y sube los brazos a la altura del pecho. El movimiento comienza extendiendo los brazos al máximo, de tal manera que las mancuernas queden muy por encima de la cabeza, y termina llevando los brazos a la altura inicial.



Tríceps con mancuerna

Para hacer este ejercicio se requiere una silla o banco, ya que hay que estar sentado con las piernas abiertas. Luego hay que bajar el torso mientras se sostiene una de las mancuernas con el brazo flexionado. Luego, se estira el brazo hacia abajo y se vuelve a la posición inicial. Luego se cambia de brazo.

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.

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.



Remo al cuello con mancuernas

De pie, con las piernas ligeramente separadas, los brazos al frente y las manos separadas entre sí por un palmo de distancia, levantamos los brazos hasta llevar las mancuernas a la altura del cuello, manteniendo la espalda recta y la mirada al frente, sin bajar la barbilla. Repetiremos las veces que creamos necesario sin excedernos y llevando la respiración al ritmo adecuado.

Abdominales con mancuernas

Vamos a aprovechar al máximo las pesas para completar esta rutina con los mejores ejercicios para el tren superior haciendo abdominales. Una manera de ejecutarlos es con el movimiento tradicional, que consiste en recostarse en el suelo o una superficie plana con los pies en el suelo y las rodillas flexionadas. Coloca una mancuerna sobre tu pecho y sostenla con ambas manos mientras elevas tu cabeza y tronco para luego volver a la posición inicial.

Una variación del ejercicio anterior es tumbarse en el suelo con las rodillas flexionadas y sostener una mancuerna con ambas manos, solo que esta vez los brazos se extienden para elevar la pesa hacia el techo, al tiempo que también se eleva el tronco y la cabeza.

Conclusión

En conclusión, estos ejercicios favorecen mucho para aquellos que quieran aumentar la masa muscular de parte superior del cuerpo además es saludable para nuestro cuerpo al quemar calorías.