

Colegio Científico Montessori

Educación física

Ejercicios del tren superior

Miriam Aracely Guarcax Ajcalon

Segundo básico "A"

FLEXIONES INCLINADAS

Las flexiones inclinadas es un ejercicio en el que se trabaja utilizando el peso propio y sirve para incrementar la musculatura del pectoral, también se trabaja con otros músculos.

COMO REALIZAR FLEXIONES INCLINADOS

1. Mantén un ritmo constante, haciendo pequeños descansos cada 10-15 segundos
2. busca una superficie donde poder apoyar las palmas de las manos con total seguridad y eficacia
3. Una vez seleccionada la superficie u objeto, apoya las palmas de las manos encima
4. Las piernas deben permanecer en el suelo y bien juntas.



TRICEPS CON MANCUERNA

La patada de tríceps con mancuerna es uno de los mejores ejercicios para tonificar la zona trasera del brazo. No es un movimiento destinado a ganar fuerza física ni a muscular el brazo en exceso, pero aun así es utilizado por la mayoría de culturistas aficionados y profesionales.

COMO REALIZAR TRICEPS CON MANCUERNA

1. Colócate de pie y coge la mancuerna con la mano del brazo que vayas a trabajar primero.
2. El cuerpo tiene que estar casi paralelo al suelo.
3. Empieza el movimiento inspirando y utilizando el tríceps para levantar la mancuerna hasta que el brazo quede completamente extendido.

