Ejercicios para fortalecer el tren superior

En primer punto tenemos al Curl de bíceps con mancuernas, el cual consiste en poder cargar con peso desde una parte a, a un punto b de abajo para arriba así de esta forma haciendo que se desgaste el musculo para así poder hacer que crezca

 

En segundo punto tenemos al press con mancuernas este consiste en elevar los brazos para de esta forma ejercitar nuestra fuerza levantando las mancuernas con el máximo peso que podamos soportar, esto se hace para estimular y ejercitar el musculo y ganar fuerza en los bíceps.

 