

Colegio Científico Montessori

Tercero Básico

Educación Física

Bloque 2

Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior con peso.

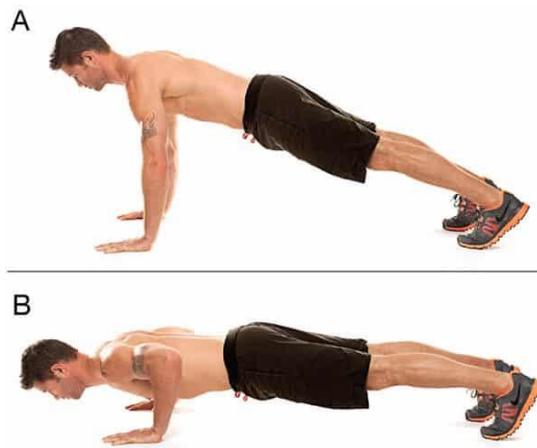
Manuel Andrés Pérez Mazariegos

Sololá, miércoles 11 de mayo de 2022

Ejercicios

- 1. Flexiones o lagartijas:** Que mejor que usar el peso de nuestro propio cuerpo para fortalecer nuestros brazos, espalda, pecho y abdomen. Ejercicio completísimo y agregando variantes podemos trabajar de forma más específicas ciertas zonas. Como:

- a. Flexión común:** Nos posicionamos de forma horizontal viendo boca abajo, con las manos bajo los hombros y las puntas de los pies de ancla, empujamos con los brazos para separar el pecho del suelo. Mantenemos la espalda, glúteos y piernas rectas todo el tiempo.



- b. Flexión para pecho:** Es la misma posición, pero ahora separamos más las manos para forzar un esfuerzo superior en la zona del pecho.



- c. Flexión zona superior:** Con la misma posición de la plancha normal, pero ahora con los pies alzados en una banca de una altura no mayor a la de nuestros brazos extendidos, realizamos la flexión. En esta posición se da prioridad a tríceps, hombros, espalda, antebrazos y abdomen.



Se recomienda un entrenamiento con 1 día de descanso entre sesiones, para no atrofiar los músculos o sufrir una lesión, se puede progresar con el uso de un chaleco de peso, o en su defecto, una mochila ajustada con peso.



2. **Levantamiento de pesas para bíceps:** Quizá el ejercicio más conocido y popular en el levantamiento de pesas, pero por algo es. Entrenamos hombros, antebrazos y sobre todo bíceps y tríceps. La posición es con el brazo superior recto y el antebrazo formando un ángulo llano, para luego cerrar en un ángulo de 90° o hasta 20°. El peso debe ser de acuerdo con tu capacidad y no forzar para no sufrir lesiones. Se realiza con mancuernas un brazo a la vez o con pesas largas con ambos brazos al mismo tiempo.

