

Colegio Científico Montessori

3ro Básico

Educación Física

Maestra Gladys

Investigación 2

Marcos Alejandro López

Clave 9

Sololá 5 de Mayo del 2022

Ejercicios de Tren superior con Peso

- ¿Qué beneficios tiene realizar ejercicios para el tren superior?

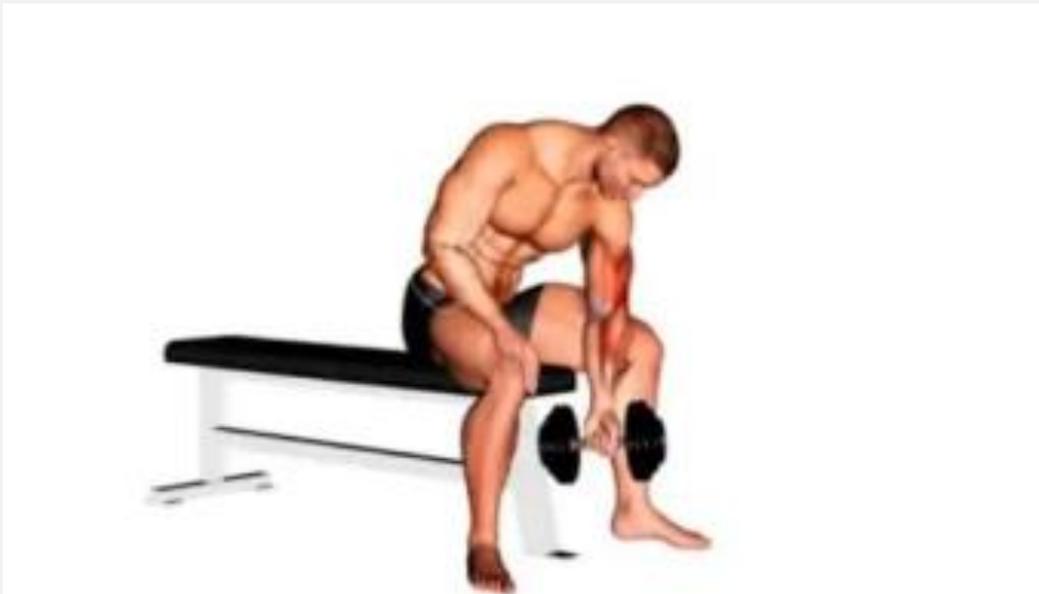
Como ya hemos visto en otros artículos, realizar entrenamiento de fuerza tiene un sin fin de beneficios para nuestro organismo. Podríamos resumir los siguientes:

- Mejoraremos nuestra postura corporal.
 - Compensar muscularmente el cuerpo con respecto al tren inferior
 - Incrementar nuestro metabolismo al aumentar la musculatura.
 - Mejoraremos la respiración.
 - Aumentar la fuerza y ello conllevará una transferencia positiva a las actividades de la vida cotidiana.
- A continuación algunos de los ejercicios de tren superior:

1. Curl de bíceps concentrado con peso:

- **Posición inicial**

Sentado, con algún tipo de peso en supinación y el codo apoyado en la cara interna del muslo.



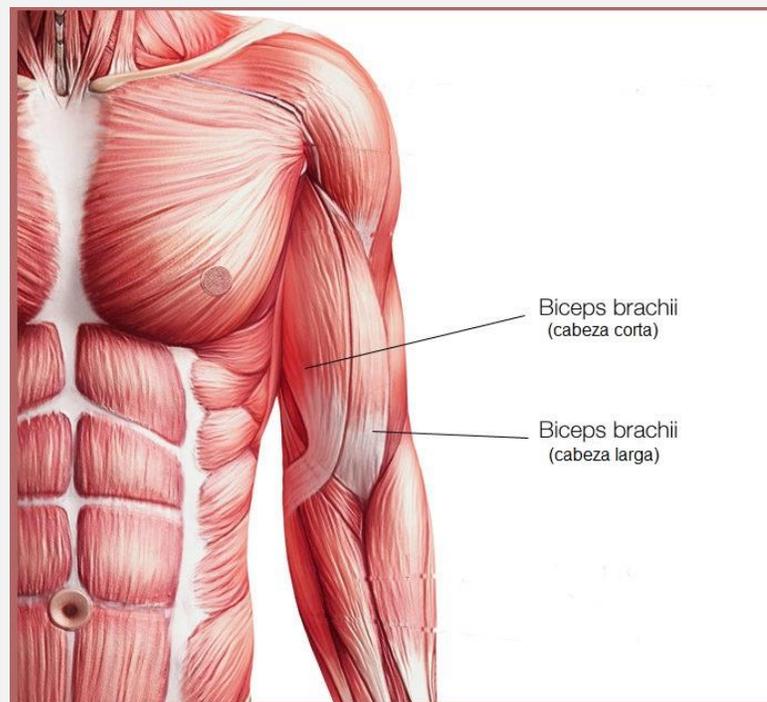
- Fase de ejecución

Inspirar y efectuar una flexión del codo.

Espirar al final del movimiento.

Este es uno de los ejercicios para el tren superior de aislamiento que permite el control del movimiento a nivel de velocidad y del rango de movimiento.

Este es uno de los ejercicios para el tren superior que trabaja, principalmente, el bíceps corto y el largo.

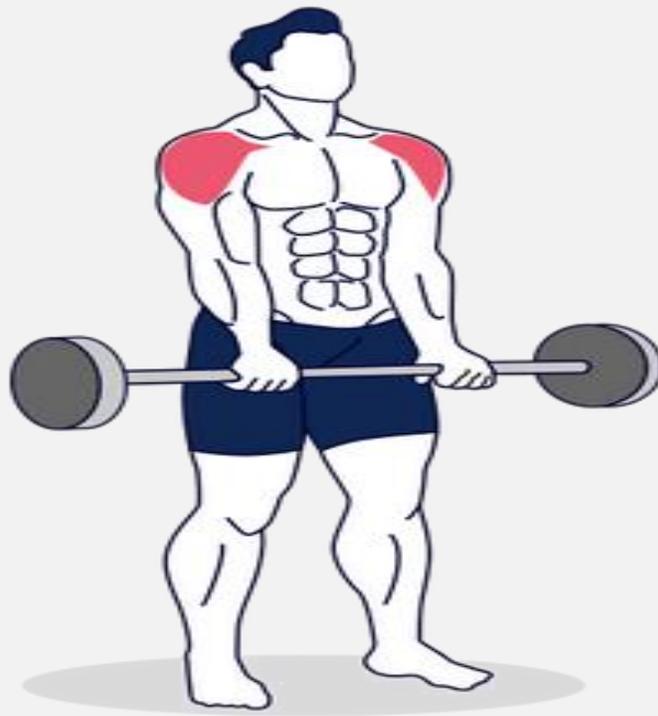


2. Elevaciones frontales de hombro con peso:

Las elevaciones frontales de hombro es otro de los ejercicios para el tren superior analizados, concretamente para los hombros. En este caso, la musculatura que recibirá un mayor estímulo será el deltoides anterior.

- Posición Inicial:

De pie, los pies ligeramente separados, el peso manteniéndolo en pronación apoyadas sobre los muslos o ligeramente sobre la cara externa del muslo.



- Fase de Ejecución:

Inspirar y elevar alternativamente los brazos hacia delante hasta llegar a una flexión de hombro de unos 90°.
Espirar al final del movimiento.



3. Fondos Paralelos en sillas:

Los fondos en paralelas es uno de los ejercicios para el tren superior analizados que tiene un carácter más global. Esto quiere decir que diferentes articulaciones deberán de coordinarse entre sí para ejecutar el ejercicio. En este caso, los fondos en paralelas focalizan su estímulo en el tríceps braquial y el pectoral mayor principalmente.

- Posición Inicial:

Iniciamos el ejercicio apoyados sobre las sillas, brazos estirados y el resto del cuerpo en suspensión.



- Fase de Ejecución:
- Inspirar y flexionar completamente los antebrazos sobre los brazos hasta llevar el pecho al nivel de las sillas.
- Espirar al final del esfuerzo.

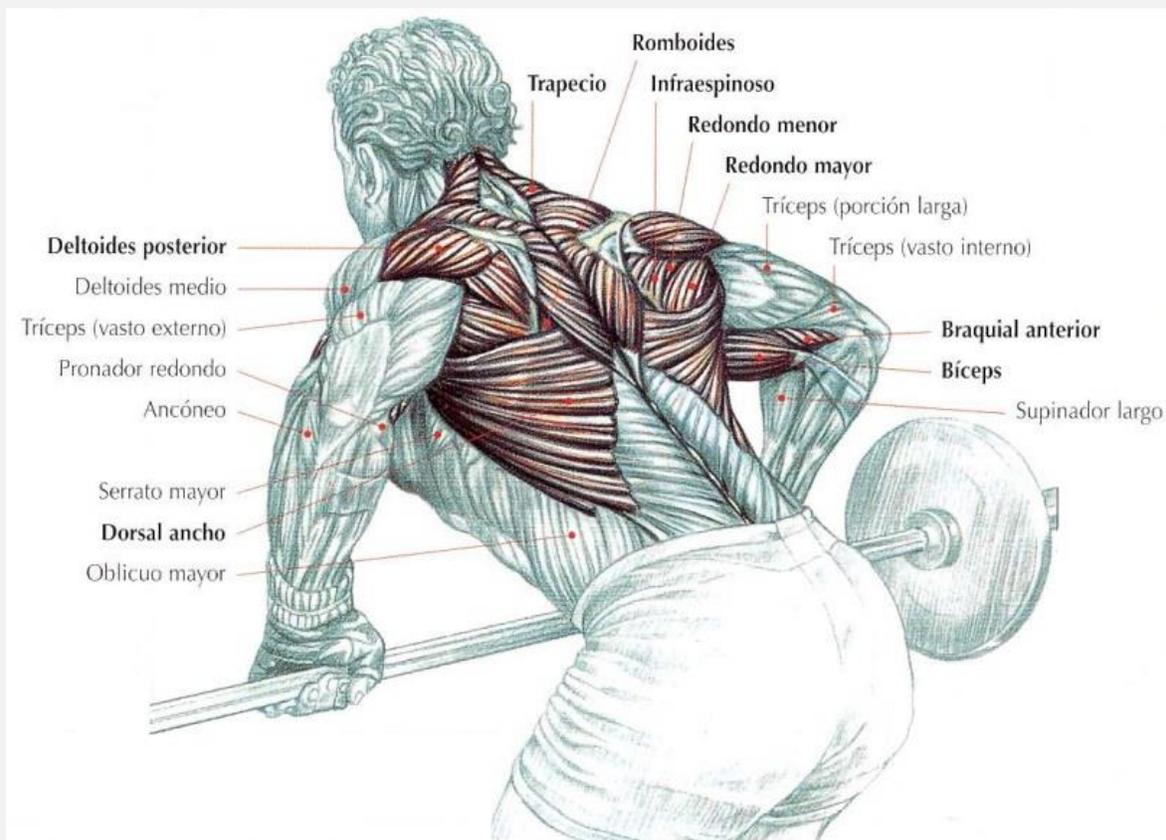


4. Remo horizontal con peso:

En el remo horizontal con peso se solicita principalmente el dorsal ancho, el redondo mayor, el deltoides posterior y los flexores de los brazos.

- Posición inicial:

De pie y con las rodillas ligeramente flexionadas, mantendremos una ligera inclinación del tronco. La espalda debe permanecer totalmente recta, el peso debe estar en pronación y con las manos separadas a la anchura de los hombros aproximadamente.



- Fase de Ejecución:
- Inspirar, efectuar un bloqueo respiratorio y una contracción isométrica del core para acabar traccionando la barra hacia el pecho.
- Volver a la posición inicial con un movimiento controlado.

