

COLEGIO CIENTÍFICO MONTESSORI
CATEDRÁTICA: GLENDY SOSA

Educación Física

ACTIVIDAD 2

TEMA: EJERCICIOS PARA EL TREN SUPERIOR

PIEDAD ABIGAIL MUX ACEITUNO
SEGUNDO BÁSICO / SECCIÓN "A"
SOLOLÁ. 2.022

EJERCICIOS PARA EL TREN SUPERIOR DEL CUERPO

¿Qué es el tren superior?

Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombros y abdominales.

El ejercitar nuestro tren superior puede traer muchos beneficios para nuestro bienestar físico como, por ejemplo:

- Acelera nuestro metabolismo
- Aumenta la flexibilidad
- Genera mayor equilibrio muscular
- Mayor estabilidad en la columna, por mencionar algunos...

Algunos de los ejercicios que nos ayudan a ejercitar nuestro tren superior son:

FLEXIONES INCLINADAS

Para este ejercicio se necesita una silla para apoyar la parte superior del cuerpo con las palmas de tus manos. En este caso, debes subir y bajar contrayendo el tronco y manteniendo las piernas juntas y firmes para evitar que bajen las caderas.



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.

