

Educación Física

Ejercicios del tren superior con peso y tiempo

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.

Los ejercicios para trabajar el tren superior son los siguientes:

Curl de bíceps concentrado con mancuerna

Es un ejercicio analítico donde se aísla por completa la función de la cabeza corta del bíceps para poner todo el foco del ejercicio en los flexores del codo.

Posición inicial

Sentado, con una mancuerna cogida 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 braquial y el braquial anterior.



Rutina de tren superior

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Equipo:** dos mancuernas de 2 a 5 kilos, un banco.
- **Bueno para:** fortalecer la parte superior del cuerpo.
- **Instrucciones:** comienza con el primer ejercicio y completa tantas repeticiones como te sea posible en 50 segundos, manteniendo la postura correcta. Descansa 10 segundos, mientras te preparas para el siguiente ejercicio. Repite el patrón con los seis movimientos y luego descansa un minuto. Completa tres series en total.

El primer ejercicio:

Press de hombros con giro

Las zonas que se trabajan con este ejercicio son, principalmente, los hombros, tríceps y la parte superior del pecho.

- **Cómo hacerlo:** coge dos mancuernas y sostenlas a la altura de los hombros, con los codos doblados y las palmas de las manos mirando hacia ti. Gira el torso hacia la izquierda mientras levantas la mancuerna de tu mano derecha, dejando un pequeño espacio entre la mancuerna y tu cabeza. Vuelve a la posición de partida y repite el ejercicio con el otro brazo.



Completa tantas repeticiones como te sea posible en 50 segundos y luego descansa 10 segundos.

Elevaciones laterales y frontales de rodillas

- **Cómo hacerlo:** coge un par de mancuernas y ponte de rodillas. Manteniendo los brazos rectos, levanta las mancuernas lateralmente hasta que lleguen a la altura de los hombros. Bájalas hasta la posición inicial y después vuelve a elevarlas en dirección al frente hasta que lleguen de nuevo a la altura de los hombros. Bájalas, poco a poco, hasta recuperar la posición inicial.

Completa tantas repeticiones como te sea posible en 50 segundos y luego descansa 10 segundos.



Flexiones con piernas abiertas

- **Cómo hacerlo:** coloca las manos sobre el suelo de manera que estén alineadas con los hombros, después estira las piernas por detrás de ti, procurando que la distancia que separa ambos pies sea de unos 90 cm. Tu cuerpo debe estar recto. Dobla los codos, ve bajando el cuerpo hacia el suelo y luego vuelve a subir.

Y, como bien sabes, completa todas las veces que te sea posible en esos 50 segundos que dura el ejercicio para luego descansar otros diez.

Elevaciones con tronco inclinado

Cómo hacerlo: de pie, coge un par de pesas y alinea los pies con los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas. Inclina hacia delante las caderas para hacer bajar el torso, dejando que los brazos cuelguen y colocando las palmas de las manos mirando hacia afuera. Equilibra el cuerpo y luego sube las pesas en dirección a las costillas, moviendo los hombros a la vez. Para y vuelve a la

posición inicial. Completa tantas repeticiones como te sea posible en 50 segundos y luego descansa 10 segundos.

Plancha frontal alternando brazos con pies sobre banco

- **Cómo hacerlo:** para realizar este ejercicio pon las manos en el suelo alineándolas con los hombros, estira las piernas hacia atrás y colócalas sobre un banco. Manteniendo el cuerpo recto y las caderas paralelas al suelo, levanta la mano derecha y llévala hacia el hombro izquierdo hasta tocarlo. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con el otro brazo. Sigue alternándolos lo más rápido que puedas durante 50 segundos y descansa otros 10. Vuelve a la posición inicial. Completa tres series en total.

