-Tren Superior

Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del

cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombres y abdominales.

Algunos de los principales músculos del tren superior son el trapecio y el romboides

(que dan movilidad a los hombros y ayudan a mover la cabeza), el deltoides (que

nos permite realizar cualquier movimiento que requiera elevar los brazos), el

tríceps branquial (extensor del brazo necesario para realizar cualquier tracción), el

supinador largo (actúa flexionando el codo y es capaz también de pronación y

supinación, dependiendo de su posición en el antebrazo), esternocleidomastoideo

(músculo del cuello destinado a poner en movimiento y/o a fijar la cabeza), pectoral

mayor y serrato mayor (muy relacionados con la respiración) o el recto mayor del

abdomen (con acción flexora y rotadora del tronco, este músculo también

interviene en la respiración).

-Ejercicios

1.Flexiones

Comienza en una posición de plank alta, con los hombros sobre las muñecas.

Dobla los codos y baja el pecho hacia el suelo. Tus codos deben apuntar en un

ángulo de 45 grados.

Empuja las palmas hacia atrás y repite desde el inicio.

2.Caminata del cangrejo

Siéntate con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.

Coloca las palmas de las manos hacia abajo, al lado de tus caderas, con las yemas

de los dedos hacia los glúteos.

Presiona con tus manos y pies para elevar tus muslos y tu torso a unos pocos

centímetros del suelo.

Da un «paso» hacia adelante, moviendo la mano izquierda y el pie derecho al

mismo tiempo.

Repite en el lado opuesto sin dejar que tus glúteos toquen el suelo.

3.Plank de antebrazo

Colócate en una posición de plank baja, con los hombros sobre los codos, y sostén

esta posición durante 30 segundos.

4.Plank inverso

Siéntate con las piernas extendidas delante de ti y coloca tus manos detrás.

Levanta tu cuerpo del suelo, reflejando una posición de plank inversa (al revés del

plank tradicional).