

Colegio científico Montessori  
Glendy Sosa

Física  
Tren superior

Lízbeth Zurisadaí Rosales Barrios  
Segundo básico sección B

## Tren superior

### ¿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

### Flexiones inclinadas

Necesitas una silla o una pelota terapéutica para apoyar la parte superior de tu cuerpo con las palmas de tus manos. En este caso, sube y baja contrayendo el tronco y manteniendo las piernas juntas y firmes para evitar que bajen las caderas.



## Flexiones con palmada

En el suelo, apoyando el cuerpo con las puntas de los pies, las palmas de las manos un poco más abiertas que el ancho de los hombros, y asegurando una línea recta desde la cabeza pasando por la columna vertebral, baja tu cuerpo lentamente hacia el suelo doblando los codos, asegurándote de mantenerlos a un ángulo de 45 grados con respecto a tu pecho. Cuando toques el suelo con tu pecho, sube rápidamente estirando tus brazos lo suficiente como para poder dar un aplauso o palmada en el aire, antes de volver a bajar tus brazos al punto de inicio para repetir el movimiento.

