

# Fuerza en brazo



**E**xiste evidencia científica que ha demostrado que los músculos que no se entrenan cotidianamente mejoran durante el desarrollo de un entrenamiento de fuerza. Para dominar cargas pesadas se necesita activar músculos estabilizadores adicionales e incluso músculos antagonistas (opuestos).

- Si se construye una espalda fuerte se podrá ver beneficios en la fuerza de empuje.
- Al tener fuerza en las piernas se logrará soportar pesos más grandes.
- Hay que entender que los músculos necesitan trabajar en conjunto para mover grandes pesos.

Sabemos que el desarrollo es correcto porque un día o dos después se siente dolores musculares donde nunca antes se había sentido; eso es FUERZA, y ese tipo de entrenamiento es lo que hace que las fibras musculares se activen y crezcan grandes.

En las instrucciones brindadas en la lección del día, se aborda de forma general el proceso para desarrollar la fuerza en brazo por medio de un ejercicio básico para principiantes llamado flexiones y sus distintas variaciones.

## Flexiones

- Situarse de frente al objeto de apoyo y con la espalda recta apoyarse sobre ella hasta que el pecho haga contacto con la superficie.
- Desde aquí impulsarse con las manos hasta que se tenga los brazos estirados
- Volver lentamente hasta que el pecho haga un ligero contacto con la superficie.



## Flexiones con rodillas

- Recostarse boca abajo con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, las rodillas en el suelo y los pies levantados.
- Desde esa posición impulsarse con las manos para elevar el tronco manteniendo el cuerpo alineado y paralelo al suelo.
- Volver lentamente sin perder la postura de la espalda hasta llegar a la posición inicial.

## Flexiones declinadas

- Colocarse de frente al objeto de apoyo y con la espalda recta apoyarse sobre ella hasta que el pecho haga contacto con la superficie.
- Desde aquí impulsarse con las manos hasta que tener los brazos estirados
- Volver lentamente hasta que el pecho haga un ligero contacto con la superficie.



## Flexiones hindú con rodillas

- Con las rodillas sobre el suelo y flexionando un poco las piernas intentar mantener una línea recta entre la espalda y los brazos estirados, manteniendo esta postura las manos deben tocar el suelo.
- Desde esta posición, ir hacia adelante haciendo fuerza con los brazos hasta llegar a la posición McKenzie. Desde la posición McKenzie vuelve a la posición inicial.



## Flexiones laterales con rodillas

- Realiza el movimiento como en la flexión con rodilla.
- Una vez en la posición superior (con los brazos estirados), desplazar la mano derecha hasta juntarla a la izquierda y luego abrir la mano izquierda hasta encontrar una posición adecuada para hacer una nueva flexión.
- Al llegar arriba realiza el paso 2 nuevamente pero hacia el lado contrario.



## Flexiones abiertas con rodillas

- Empezar desde la posición inicial de la flexión con rodillas.
- Desde aquí, desplazar cada mano unos 20 cm hacia afuera.
- Realiza el movimiento de flexión.

## Flexiones reptil con rodillas

- Empezar desde la posición inicial de la flexión con rodillas.
- Mover una de las manos hasta situarla a la altura del pecho y la otra a unos veinte centímetros por delante de la cabeza, y desde esta posición inicia la flexión.
- Intercalar la posición de las manos en cada repetición.





## EDUFUTURO

540 palabras

### Referencias

<https://mymusclefactory.com/rutinas/rutina-de-ejercicios-hombro-y-brazo-ciclo-de-fuerza-parte-5-de-5/>

<http://www.efdeportes.com/efd154/desarrollo-de-la-fuerza-en-el-beisbol.htm>

<https://mhunters.com/es/blog/flexiones-de-brazos-guia-completa-para-ejercicios-de-brazos/>