

Rutina de fuerza para tren superior

Evita el sedentarismo. Aquí tienes algunas recomendaciones para mantenerte en forma.

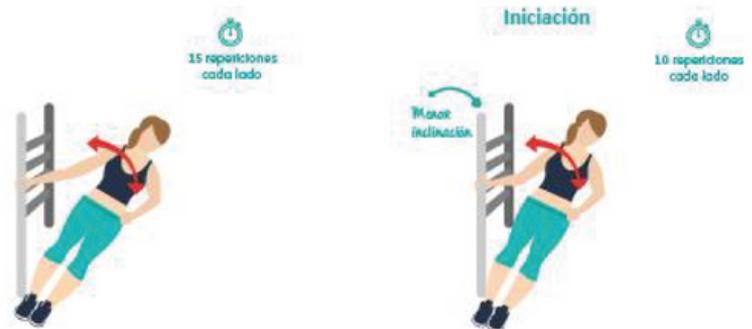
01. Empuje de pared

Con cierta inclinación del cuerpo, apoyar las manos en la pared a la anchura de los hombros y descender lentamente hasta apoyar los antebrazos. Luego incorporarse de nuevo empujando con los 2 brazos a la vez para volver a apoyar las manos. El cuerpo se mantiene recto en todo momento.



02. Remo lateral

Sujetos a un punto fijo, como puede ser el marco de una puerta, con una sola mano, dejar caer el peso hasta alinear el cuerpo completamente. La posición más cercana o lejana de los pies nos dará la dificultad del ejercicio. Desde esa posición traccionar llevando el codo hacia atrás para acercar el cuerpo a la zona de agarre y descender lentamente.



03. W en pared

Pegando toda la parte posterior del cuerpo a una pared (talones, glúteos, espalda, cabeza, etc.) dibujar con los codos y muñecas una W, para después extender hacia arriba y volver a posición inicial. En todo momento los codos y muñecas deberán de estar lo más pegados posible a la pared.



04. Empuje en silla

Apoyando las manos en el borde de una silla/mesa, flexionar los codos descendiendo el cuerpo para después extender y subir enérgicamente.



05. Fondos (apoyando pies o rodillas)

Con las manos apoyadas a la anchura de los hombros, flexionar los codos hacia atrás descendiendo todo el cuerpo (no dejar cadera arriba) hasta llegar prácticamente a tocar el suelo/pared y volver a subir enérgicamente.

Progresión de dificultad. Se puede realizar en la pared, en el suelo con rodillas apoyadas o en el suelo apoyando pies.



06. Posición de ángel tumbado

Tumbado boca abajo, rotar los hombros para llevar las manos desde la zona lumbar hasta una posición por encima de la cabeza, siempre con los codos extendidos y despegándonos del suelo lo máximo posible.

Iniciación. También se puede realizar en una pared, pegando toda la parte posterior del cuerpo a ella.



Repetir 3 veces todos los ejercicios