

CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“Rutina con ligas de resistencia para brazo, hombro y espalda”

En la cápsula de actividad física anterior se presentó una rutina para glúteo y pierna. En esta cápsula les presento ejercicios para el tren superior, utilizando ligas de resistencia.

Las ligas de resistencia ayudarán a mejorar los entrenamientos, ya que proporcionarán un mayor grado de dificultad, brindándote una mayor resistencia y fuerza, evitando lesiones.

3 series de 20 repeticiones con banda de resistencia media.

Recuerda siempre asesorarte por un profesional para evitar lesiones.

Bicep Curl



Posición:

Espalda recta, hombros relajados.

Remo sentado (Espalda)



Posición:

Espalda recta, rodillas semi flexionadas, realizar el movimiento con ambos brazos al mismo tiempo

Apertura de hombro



Posición:

Colocar los brazos extendidos hacia adelante, agarrando la liga con cada una de las manos en los extremos de la misma. Los codos van semi flexionados.

Patadas traseras para tríceps



Posición:

Colocar la liga en una tubo o manecilla de puerta. Las rodillas van semi flexionadas, Y la espalda recta. No mover la parte superior de los brazos, extender los antebrazos sin mover los codos.

Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad