

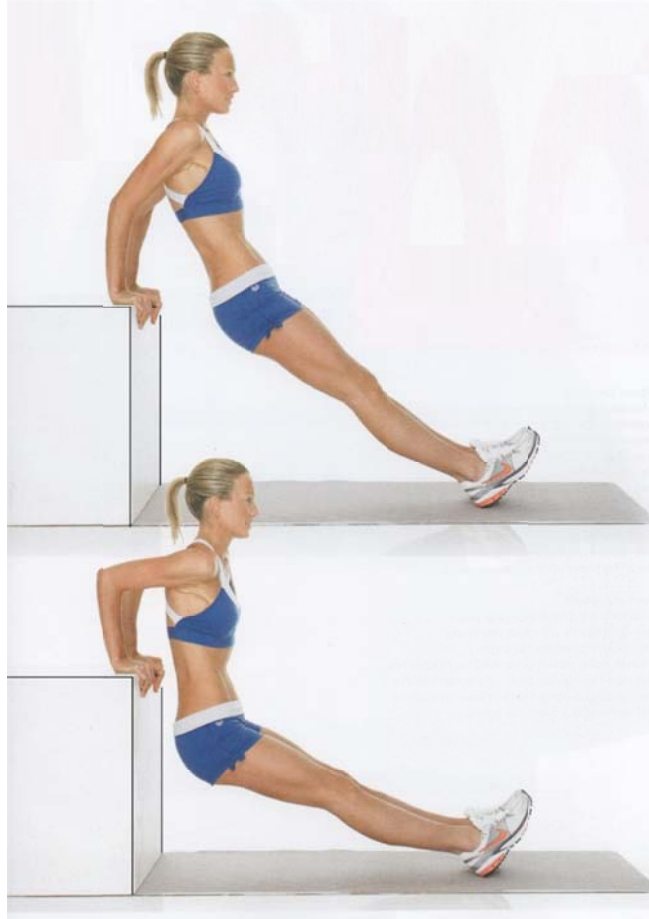


CENTRO DE
NUTRICION
& TERAPIAS
NATURALES

Tonifica brazos y ganale a la flacidéz

Para que brazos y hombros queden tonificados y elegantes, la mejor opción es siempre trabajar con mancuernas. Pero también hay ejercicios en donde solo necesitas motivación suficiente para realizarlos. Los que te mostramos a continuación son sencillos de realizar en casa y no te tomarán mucho tiempo. Puedes hacer los ejercicios con mancuernas, solos, o combinarlo con otros planes de tonificación específica para construir tu propia sesión de fuerza completa. ¡Activa tu cuerpo!

1: Flexión de tríceps:



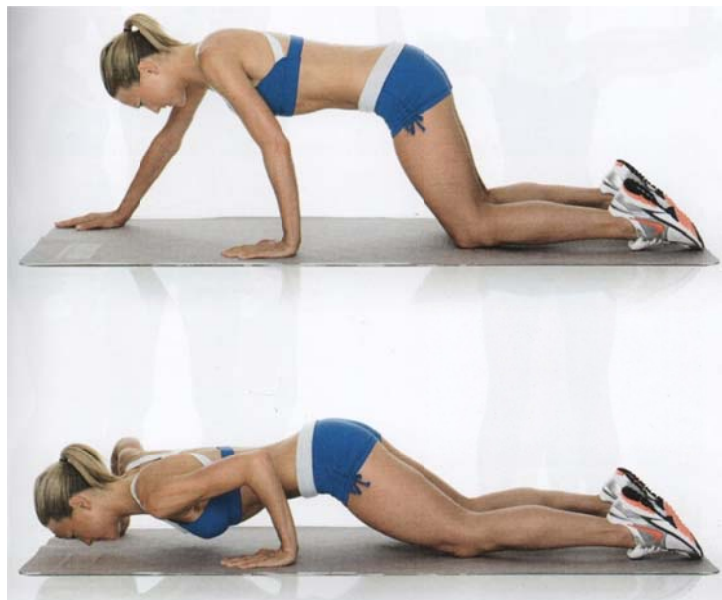
Apoyada con ambas manos en el borde de una banca o silla como si te fueras a dar impulso mientras llevas levemente el cuerpo hacia adelante para separarlo del borde. Baja con el tronco recto hasta formar un ángulo de 90° con tus brazos. Sube lentamente y sin descansar vuelve a bajar hasta repetir 10 veces. Si no logras realizar el número de repeticiones comienza con menos y ve aumentando gradualmente. Realiza 3 series.

2: Plancha con rodillas al piso:



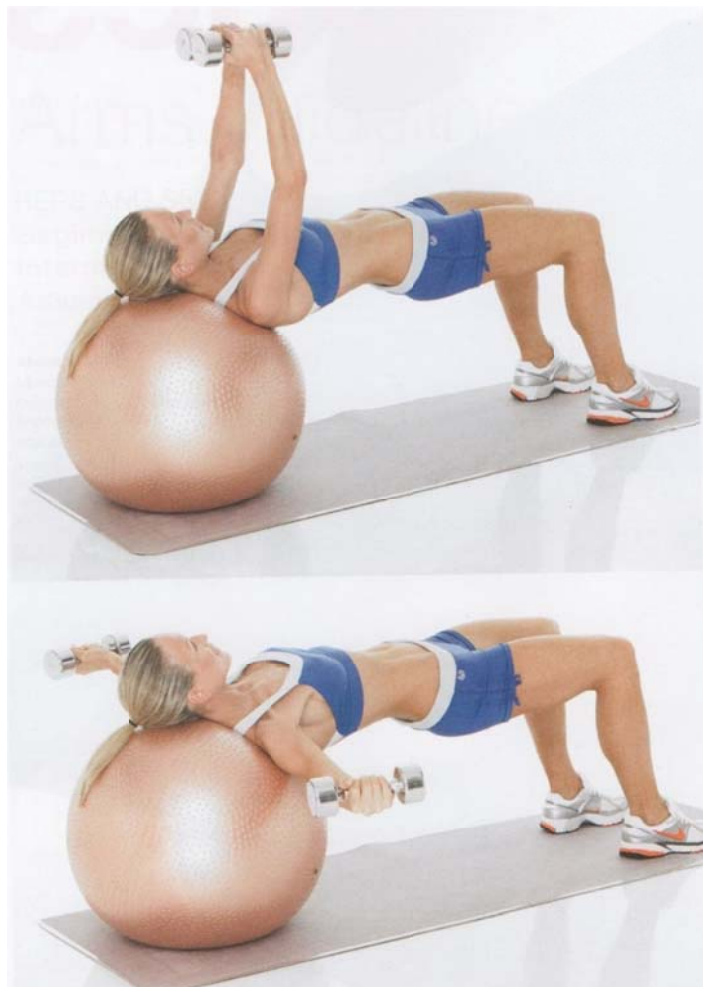
Colócate en posición de banca con ambos brazos a la altura de los hombros y ambas rodillas a la altura de las caderas. Flexiona los codos llevándolos hacia atrás pegados al tronco y luego vuelve a elevar el cuerpo a la postura inicial. Repite 10 veces. En la medida que adquieras mejor resistencia puedes variar el ejercicio despegando las rodillas del suelo.

3: Plancha con variante de brazos:



Colócate en la misma posición que el ejercicio anterior, con brazos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de las caderas, solo que esta vez desplaza del eje central ambos brazos colocando uno hacia adelante y el otro hacia atrás. En esta posición baja el tronco completamente recto hasta formar un ángulo de 90° con ambos brazos, aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial para luego volver a repetir. Una vez terminada la secuencia repite con el otro brazo.

4: Vuelo lateral con pelota de Pilates:



Éste ejercicio es muy bueno para trabajar pectorales y definir brazos, para lo cual necesitarás una pelota de pilates lo cual hará que el ejercicio sea más completo y logres trabajar todos los grupos de músculos.

Apoya hombros y cabeza sobre el balón mientras deslizas ambas piernas hacia adelante hasta quedar en posición de banca. Agarra ambas mancuernas con las palmas hacia arriba y flexiona ligeramente los codos para no lastimarlos. Eleva ambos brazos hasta chocar con los nudillos en el centro. Realiza 10 repeticiones. Puedes también variar el ejercicio juntando ambas mancuernas en el centro con brazos rectos y llevándolas luego hacia atrás siguiendo la línea de la cabeza. Vuelve a impulsarte hasta llegar al centro y repite.

5: Variante de Vuelo lateral:



Otro ejercicio que puedes realizar con la técnica del vuelo lateral, y más aún si no cuentas con el balón es el siguiente, esta vez recostada en el suelo rotando las muñecas en su posición normal y sosteniendo cada pesa flexiona los codos a la altura de los hombros para luego llevar al frente y unir ambos costados de las pesitas sostenidas en el aire. Repite 10 veces y ve aumentando el número de repeticiones en la medida que adquieras mayor resistencia. Realiza 3 series.

6: Tríceps con mancuernas:



De rodillas, agarra una mancuerna desde la punta y llévala hacia atrás a la altura de los ojos flexionando el codo para que la pesa descansa en tu espalda. Posteriormente eleva el brazo que sostiene la pesa hasta extenderlo completamente pegado a tu oreja. Repite la operación 10 veces y cambia de brazo. Realiza 3 series.

7: Trabajo de Bíceps:



De pié con rodillas semi flexionadas agarra con cada mano una mancuerna, palmas hacia arriba. Sin mover los codos flexiónalos y lleva las mancuernas hacia el mentón en forma lenta. Vuelve a la posición inicial y repite.