

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicios de Pecho con Banda

El siguiente ejercicio que vamos a efectuar se llama Ejercicio de Pecho con Banda. Para este ejercicio necesitamos equipo, tener una banda de ejercicio como ésta, es un tubo que puede comprar muy barato en la tienda de descuento o tienda de deportes. Para hacer este ejercicio, también va a necesitar ya sea un poste en casa o alguien que detenga la banda por usted, mientras hace este ejercicio.

Va a darle la espalda a su ayudante o al poste, párese con un pie frente al otro, con las dos rodillas dobladas. Los codos deben estar a un ángulo de 90 grados, las muñecas derechas. Todo lo que va a hacer es jalar las asas, para enderezar los brazos hacia adelante y después regresar a la posición de brazos doblados. Empuje hacia adelante y regrese al ángulo de 90 grados en los codos.

Este ejercicio está reforzando los músculos de su pecho, tanto como los músculos de la parte trasera de sus brazos o tríceps. Además, como se está estabilizando está trabajando contra la gravedad para estabilizar sus abdominales y los músculos inferiores de la espalda o centrales.

Como en los otros ejercicios vamos a completar 10 repeticiones, después va a descansar y repetir otra serie de 10. Faltan dos más. Última. Empuje hacia adelante y regrese a posición parada. Muy bien. Lo hizo muy bien.