

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicio de Bíceps

El siguiente ejercicio que vamos a hacer se llama Ejercicio de Bíceps. Este ejercicio refuerza los músculos de los brazos, la parte del frente del brazo o el músculo del bíceps.

Al hacerlo parados también nos beneficia al reforzar nuestro centro; los músculos abdominales y los músculos de la espalda.

Para hacer bien este ejercicio, necesitamos una pesa como la que tenemos para demostración, la puede comprar en cualquier tienda de descuento, o una tienda de deportes. O puede usar objetos que tiene en la casa, como, por ejemplo, al inicio es posible que quiera usar latas que son menos pesadas, y aumentar de peso como el de una botella de agua, y después tal vez a una botella de un galón.

Para hacer este ejercicio adecuadamente, debemos pararnos con los pies separados a lo ancho de la cadera, con los hombros hacia atrás y relajados, nuestro ombligo hacia adentro. Posicione sus manos con las palmas hacia arriba, los codos ligeramente hacia el frente, no hacia atrás así, pero ligeramente hacia el frente. Después vamos a doblar los brazos para lograr la forma de la letra 'V' y bajarlos con los brazos en posición distendida.

Arriba y abajo. Igual que los otros ejercicios, vamos a completar 10 repeticiones y vamos a descansar. Lo que debe evitar haciendo con este ejercicio es tambalear hacia adelante y hacia atrás. Si se da cuenta que está tambaleando, es posible que esté usando un nivel muy pesado de resistencia y debe cambiarlo por algo menos pesado. También debe asegurarse que los codos permanecen en una posición y que no se mueven para nada. Faltan dos más para completar. Última. Muy bien. Hizo muy buen trabajo.