

Su Rutina de Ejercicio: Extensión Posterior de Tríceps

Este siguiente ejercicio se conoce por Extensión Posterior de tríceps.

Este ejercicio refuerza los músculos de la parte superior del brazo, entre el hombro y el codo. Para hacer este ejercicio vamos a necesitar una pesa, son baratas, las puede comprar en una tienda de descuento o de equipo deportivo. También puede utilizar cosas que tiene en la casa, como una lata o botella de agua, cualquier cosa que tenga algo de peso y que pueda sostener.

Para hacer este ejercicio vamos a poner un pie frente al otro, con los dedos de los pies hacia el frente, las rodillas deben estar dobladas ligeramente, vamos a sostener la pesa en el mismo lado del pie que está atrás. Vamos a poner la otra mano encima de la pierna que está enfrente para sostenernos y apoyarnos.

Agáchese hacia el frente, apoyando su peso en la pierna de enfrente, con el codo hacia arriba, y lo que debe hacer es enderezar el brazo al bajar la pesa a un costado. Enderece el brazo y baje la pesa.

Debe asegurarse que no mueve el codo, se queda en un lugar y después baja la pesa.

Vamos a completar 10 repeticiones de este lado y después vamos a cambiar de brazos para hacer lo mismo del otro lado.

Dos más. Baje la pesa y avance el pie hacia adelante. Gracias, muy bien.