

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicio de Laterales

Nuestro siguiente ejercicio se conoce por Ejercicio de laterales. Este refuerza los principales músculos de la espalda.

La mayoría de los aparatos para hacer los ejercicios laterales tienen una barra en la parte superior, básicamente la idea es tomar la barra de las puntas y bajar los codos hacia sus costados.

Debemos seleccionar un nivel de resistencia en el aparato que no sea demasiado fuerte para poder completar cuando menos de 10 a 12 repeticiones, pero tampoco muy ligero, debe ser un poco difícil.

Empecemos este ejercicio. Tome las asas. Ok, inclínese hacia atrás a unos 15 grados y jale para bajar los codos hasta formar una V con el brazo. Regrese las asas lentamente. Haga los hombros hacia abajo, forme la V con los brazos y vuelva a la posición de origen.

Debe evitar jalar la barra demasiado, porque puede poner mucho estrés en sus hombros. Debe parar cuando las puntas de la barra están a nivel de la barbilla y tenga la forma de V con los codos.

Como los otros ejercicios vamos a completar 10 a 12 repeticiones, descansar y a repetir la serie.

Vamos a hacer dos más. Última. Muy bien. Lo hizo muy bien. Bien hecho.