

Su Rutina de Ejercicio: Ejercicio de Tríceps en Posición Parada

El siguiente ejercicio se llama Ejercicio de tríceps en posición parada. Tiene el fin de reforzar los músculos de la parte trasera de los brazos, estos son los músculos tríceps.

Para hacer este ejercicio vamos a necesitar una estación con polea, similar a lo que tenemos aquí, con agujeros y niveles que puede usar para colocar la polea a un nivel más alto de su cabeza.

También vamos a necesitar una cuerda doble, que la mayoría de los gimnasios tienen. Si no la tiene, puede usar una de las barras que normalmente están disponibles.

Debe seleccionar un nivel de resistencia adecuado para que pueda sentir que el ejercicio es algo difícil, pero no a tal grado que no va a poder mantener en forma correcta al hacerlo.

Para hacer este ejercicio, se va a poner de frente a la polea y va a sujetar las cuerdas. Los hombros deben estar relajados y hacia atrás, con el ombligo sumido, y debe mantener una ligera inclinación hacia el frente con la cadera.

Los codos deben estar bloqueados a los costados, los brazos doblados a un ángulo de 90 grados, con las muñecas derechas. Va a jalar la cuerda hacia abajo con un movimiento de brazos recto, y después regresar los brazos a un ángulo de 90 grados con las muñecas derechas. Jale hacia abajo y después hacia arriba. Abajo.

Al hacer este ejercicio debe asegurarse que no mueve los codos para nada, permanecen a sus costados. Es como si tuviera los codos asegurados con algo.

No tambalee para adelante ni para atrás. Como con los otros ejercicios, vamos a completar de 10 a 12 repeticiones, descansar y después hacer otras 10 a 12 adicionales.

Vamos a hacer dos más. Esta es la última. Muy bien.