Ejercicios de tonificación con banda de resistencia para miembros superiores

Elaboró: L. T. F. Jovanna Shantral Cruz Yáñez
C.N.M.A.I.C.D.C. Tlazocihualpilli

Ejercicios para tonificar brazos

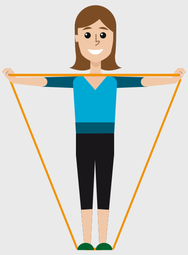
La siguiente rutina ayuda a tener brazos firmes y tonificados. Para ello se ocupará una banda/liga de resistencia. Realiza una rutina de tres series de 12 repeticiones, de cada uno de los ejercicios.

Ejercicios:

1. Abre tus piernas a lo ancho de tus hombros y coloca la liga debajo de los talones; con ambas manos sujeta la liga y sube con los brazos extendidos hasta la altura de tus hombros, mantén la posición tres segundos y regresa a la posición inicial lentamente.

2. Con la misma posición del ejercicio anterior, deja los brazos pegados al cuerpo y flexiona los codos, mantén la posición tres segundos y regresa a la posición inicial lentamente.

3. Misma posición, eleva los brazos de forma lateral hasta la altura de tus hombros, mantén la posición tres segundos y regresa a la posición inicial lentamente.



4. Adelanta un pie, coloca la liga debajo del talón de éste e inclina el tronco hacia el frente; en esa posición realiza la extensión de brazos hacia atrás, mantén la posición tres segundos y regresa a la posición inicial lentamente.

5. Con un pie adelantado, coloca la liga debajo del talón que queda detrás, sujeta la liga de forma que quede en la parte posterior de tu cuerpo, con los codos flexionados y los brazos pegados a las orejas, extiende hacia arriba, mantén tres segundos la posición y dobla lentamente para llegar a la posición inicial.

6. Con las piernas separadas, coloca la liga debajo del talón de uno los pies y sujétala con la mano contralateral, posteriormente tira de la liga en dirección diagonal desde la pierna que pisa la liga hacia el brazo que la sostiene, mantén la posición tres segundos y regresa abajo lentamente. Repite el mismo procedimiento con el otro extremo.

7. De pie con el compás abierto a la altura de los hombros, sujeta la liga con ambas manos por el frente y tira de ella separando los brazos completamente extendidos, mantén tres segundos la posición y lentamente regresa a la posición inicial.

8. Con la misma posición anterior, sujeta la liga con ambas manos, esta vez pasando por la espalda y tira de ella llevando las manos hacia el frente, mantén tres segundos la posición y lentamente regresa a la posición inicial.