



## ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (BICEPS-TRICEPS)

Última entrega dedicada al entrenamiento con gomas, en este caso orientada al fortalecimiento de la musculatura del bíceps y del tríceps. Aunque se trata de grupos musculares relativamente pequeños, nos parecía interesante dedicar una sección específica al fortalecimiento de los mismos. Los ejercicios planteados son de una ejecución relativamente sencilla y la dificultad como siempre se verá incrementada en función de la densidad y el tipo de material con el que estén fabricadas las gomas, así como la distancia a la que os coloquéis para determinar el esfuerzo muscular requerido.

Como siempre, queremos insistir en la necesidad de respetar una buena corrección postural durante su realización, no elevando los hombros, manteniendo la curvatura natural de la espalda, una correcta colocación de la cabeza y una activación muscular en la zona abdominal coordinada con la respiración.

De nuevo señalamos que hoy en día, existe cada vez más evidencia que constata que la práctica de actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función de nuestra situación particular, reporta innumerables beneficios sobre nuestra salud, por ello desde aquí, os seguimos animando a practicarla.

Podéis remitir vuestras sugerencias, comentarios o dudas a la dirección de correo. [tiempodedeporte@móstoles.es](mailto:tiempodedeporte@móstoles.es).