



¿Quieres fortalecer tus brazos y espalda pero no tienes tiempo para ir al gimnasio? ¡No te preocupes! En este artículo te presentaremos una rutina de entrenamiento que podrás hacer cómodamente desde tu hogar.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios para brazos y espalda](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y evitar lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltar la cuerda o hacer jumping jacks.

Ejercicios para brazos y espalda

1. Flexiones de brazos

Las flexiones de brazos son un ejercicio clásico que fortalece los músculos de los brazos, hombros y pecho. Para realizarlas correctamente, sigue estos pasos:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyando las palmas de las manos y las puntas de los pies.
2. Mantén el cuerpo recto, alineando los hombros, caderas y piernas.
3. Desciende lentamente hasta que el pecho casi toque el suelo.
4. Vuelve a la posición inicial, empujando el cuerpo hacia arriba.
5. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

2. Remo con objetos improvisados

Si no tienes pesas en casa, no te preocupes. Puedes improvisar utilizando objetos que encuentres, como botellas de agua llenas. Sigue estos pasos para hacer un remo casero:

1. Colócate de pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros.
2. Inclina ligeramente el torso hacia adelante y flexiona las rodillas.



3. Sostén un objeto en cada mano, con los brazos extendidos hacia abajo.
4. Levanta los objetos hacia el pecho, doblando los codos y manteniendo los brazos cerca del cuerpo.
5. Baja lentamente y repite el movimiento. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

3. Curl de bíceps con bandas elásticas

Las bandas elásticas son una excelente opción para trabajar los músculos de los brazos sin necesidad de pesas. Sigue estos pasos para realizar un curl de bíceps con bandas elásticas:

1. Párate sobre la banda elástica, sujetando los extremos con las manos.
2. Mantén los codos pegados al cuerpo y los pies separados a la altura de los hombros.
3. Flexiona los codos, elevando las manos hacia los hombros.
4. Controla el movimiento al bajar lentamente y repite. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Descarga la rutina completa en PDF

Si quieres seguir esta rutina de entrenamiento de brazos y espalda en casa, te invitamos a descargarla completamente gratis en formato PDF. ¡No esperes más para conseguir unos brazos y espalda fuertes y tonificados!