



Rutina de brazos y espalda para mujeres: ¡Fortalece y tonifica tu cuerpo!

Si estás buscando mejorar tu fuerza y tonificar tus brazos y espalda, ¡has llegado al lugar correcto! En este artículo, te mostraremos una rutina de entrenamiento específica para mujeres que te ayudará a alcanzar tus objetivos. Sigue leyendo y descubre cómo puedes lograrlo.

Índice ▼

1. [Importancia de entrenar brazos y espalda](#)
2. [Ejercicios para brazos y espalda](#)
3. [Descarga tu rutina gratis en PDF](#)

Importancia de entrenar brazos y espalda

Antes de empezar con la rutina, es fundamental entender por qué es importante trabajar los brazos y la espalda. Fortalecer estos grupos musculares no solo te ayudará a tener un aspecto más definido y estético, sino que también mejorará tu postura y te brindará mayor estabilidad en tus actividades diarias.

Además, a diferencia de lo que muchas mujeres piensan, el entrenamiento de brazos y espalda no te hará lucir musculosa o voluminosa. Esto se debe a que las mujeres tenemos una menor cantidad de testosterona en comparación con los hombres, lo que dificulta el desarrollo excesivo de músculo.

Ejercicios para brazos y espalda

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento que combina ejercicios para brazos y espalda. Recuerda que es importante realizar un calentamiento previo antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios. ¡Manos a la obra!

1. Dominadas asistidas con banda elástica

Este ejercicio es excelente para trabajar la espalda y los brazos. Coloca una banda elástica en una barra de dominadas y sitúate debajo de ella. Sujeta la banda con ambas manos y realiza las dominadas manteniendo una postura correcta y controlada. Realiza 3 series de 10 repeticiones.



Rutina de brazos y espalda para mujeres: ¡Fortalece y tonifica tu cuerpo!

2. Remo con mancuernas

Toma una mancuerna en cada mano y colócate en posición de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas. Inclínate hacia adelante manteniendo la espalda recta y lleva las mancuernas hacia tus costados, elevando los codos hacia atrás. Controla el movimiento y vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

3. Fondos en barras paralelas

Colócate entre dos barras paralelas y agárralas con las manos a la altura de tus hombros. Eleva tu cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos y luego baja lentamente hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

4. Curl de bíceps con mancuernas

Toma una mancuerna en cada mano y coloca los brazos a los costados con las palmas de las manos mirando hacia adelante. Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

Descarga tu rutina gratis en PDF

¡Felicidades por llegar hasta aquí! Ahora que conoces una excelente rutina de entrenamiento para brazos y espalda, te invitamos a descargarla en formato PDF para que puedas tenerla siempre contigo. ¡Asegúrate de seguir las indicaciones y de tener una buena alimentación para obtener los mejores resultados!

Descarga tu rutina gratis en PDF y comienza a fortalecer tu cuerpo hoy mismo. ¡Tu salud y bienestar lo merecen!