



## Rutina de torso en casa: ejercicios efectivos para fortalecer la parte superior del cuerpo

Si no tienes tiempo para ir al gimnasio o simplemente prefieres entrenar en la comodidad de tu hogar, no te preocupes. Con esta rutina de torso en casa, podrás fortalecer y tonificar los músculos de la parte superior de tu cuerpo sin necesidad de equipamiento especializado. ¡Sigue leyendo para descubrir los ejercicios clave!

Índice  ▼

1. [1. Flexiones de brazos](#)
2. [2. Remo invertido con silla](#)
3. [3. Plancha lateral con elevación de brazo](#)

### 1. Flexiones de brazos

Las flexiones de brazos son uno de los ejercicios más conocidos y efectivos para trabajar el pecho, los hombros y los tríceps. Para realizarlas correctamente, sigue estos pasos:

- Colócate en posición de plancha, con las manos ligeramente más anchas que la anchura de tus hombros.
- Baja tu cuerpo manteniendo el abdomen contraído y los codos flexionados hacia los costados.
- Empuja el cuerpo hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos.
- Realiza 3 series de 10 a 15 repeticiones.

### 2. Remo invertido con silla

Este ejercicio te ayudará a fortalecer la parte superior de la espalda y los bíceps. Sigue estos pasos para hacerlo correctamente:

- Coloca una silla frente a ti y siéntate en el suelo, debajo de la silla.
- Agarra el borde de la silla con las manos, separadas al ancho de los hombros.
- Levanta tu cuerpo hacia la silla, manteniendo los codos flexionados y cerca de tu cuerpo.
- Vuelve a bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Realiza 3 series de 10 a 12 repeticiones.



### 3. Plancha lateral con elevación de brazo

Este ejercicio es ideal para fortalecer los abdominales y los músculos de los hombros. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

- Colócate en posición de plancha lateral, apoyando el antebrazo y el borde exterior del pie.
- Eleva el brazo hacia el techo y mantén la posición durante unos segundos.
- Vuelve a la posición inicial y repite con el otro brazo.
- Realiza 3 series de 8 a 10 repeticiones por cada lado.

#### **Conclusión:**

Con esta rutina de torso en casa, podrás fortalecer y tonificar los músculos de la parte superior de tu cuerpo sin necesidad de ir a un gimnasio. Recuerda que la constancia y la técnica adecuada son clave para obtener resultados. ¡Descarga ahora mismo nuestra rutina gratuita en PDF y comienza a entrenar!