

Ejercicio y cosmética se alían para ayudarte a tonificar tus brazos y a esculpir su contorno.

Ana Ballesteros

Lo primero que debes saber es que, si bien los brazos son una de las zonas del cuerpo donde la grasa se acumula con mayor facilidad, también son una de las partes más complicadas de trabajar. No tanto por la intensidad del ejercicio, sino porque tardarás en ver resultados. Pero que esto no te desanime, porque acabar con la indeseada flacidez y la falta de fuerza es posible siguiendo la rutina adecuada.

Para empezar, apunta estos tres ejercicios que propone Miguel Ángel Peinado, entrenador personal (le puedes encontrar en Instagram como @miguel.trainer), y que además puedes hacer en casa.



Flexiones de tríceps. Sitúa tu cuerpo en paralelo al suelo, apoyando las puntas de los pies. Coloca tus manos directamente debajo de tus hombros y asegúrate de que tus brazos están bien pegados al cuerpo y de que tus codos apuntan hacia atrás. Desde esta posición, baja hasta el suelo y vuelve a subir. Si quieres que el ejercicio sea un poco más fácil, puedes apoyarte en las rodillas o comenzar haciendo solo el movimiento de bajada de forma muy lenta.

Dips de tríceps. Necesitarás una silla o una mesa baja. Colócate de espaldas a la silla (o mesa) y apoya las manos en el asiento de manera que los dedos miren hacia ti. Desde ahí, flexiona los codos para bajar con la espalda erguida (no flexiones los codos hacia los lados, llévalos hacia atrás). Después, haz como si empujaras la silla hacia abajo para volver a subir. Cuando más lejos coloques tus pies de la silla, más difícil será el ejercicio.

Curl de bíceps. Colócate de pie con las rodillas ligeramente flexionadas y toma en cada mano una mancuerna. Si no tienes, puedes utilizar paquetes de legumbres o rellenar unas botellas con tierra. Dobla tus codos mientras acercas tus muñecas a los hombros y baja despacio. Durante todo el movimiento, los codos deben estar pegados a tus costados y la espalda debe mantenerse recta y erguida.

Para estos tres ejercicios, el entrenador recomienda hacer una serie de 8 a 10 repeticiones con 30 segundos de descanso y 500 gramos de carga (cuando se requiera) en caso de ser principiante. Para un nivel intermedio, dos series de 10 a 12 repeticiones con 30 segundos de descanso y un kilo de carga. Por último, si tu nivel es avanzado, haz dos series de 12 a 15 repeticiones con 30 segundos de descanso y 15 kilos de carga. Además, Miguel Ángel dicta hacer esta rutina en días alternos, nunca dos días seguidos.

Para complementar e intensificar los resultados del ejercicio, nada como ayudarse de la cosmética. Utiliza productos con efecto reductor y tonificante que den forma a tus brazos y esculpan sus líneas.



4. Gel quemagrasas efecto frío de Mi Rebotica. Diseñado para producir un intenso efecto tonificante, drenante y lipolítico. Con fucus, guaraná, ruscus, mentol, cafeína y carnitina para una piel suave y tersa. PVP 33€/500 ml.