



Cómo adelgazar los brazos: los ejercicios que sí o sí te ayudarán

Descripción

Es normal que notemos ciertos cambios en nuestro cuerpo a medida que envejecemos. Uno de estos cambios más significativos a nivel estético podría ser la flacidez de los brazos.

La piel de los brazos, como el resto de nuestro cuerpo, se vuelve menos elástica y adelgaza con el tiempo a medida que disminuye naturalmente la producción de colágeno y elastina, dos proteínas esenciales que mantienen la piel firme y tersa. Además, la gravedad, una fuerza constante que ejerce presión sobre nuestro cuerpo, contribuye a este efecto de flacidez.

Las acumulaciones de grasa en los brazos también pueden provocar la formación de michelines. A medida que envejecemos, nuestro metabolismo se ralentiza y si no cambiamos nuestra dieta o actividad física, podemos terminar acumulando grasa en áreas como los brazos. Cuando esto sucede, la piel puede parecer flácida porque se estira por el exceso de grasa subyacente.



Ejercicios para brazos caídos: Consigue unos brazos tonificados con esta rutina

Finalmente, la pérdida de masa muscular es un problema común a medida que envejecemos y también puede contribuir a la aparición de brazos caídos. Los músculos dan forma y soporte a nuestras extremidades. Entonces, a medida que se atrofian, la piel que los cubre puede parecer floja y flácida.

Así evitas los brazos caídos

Aunque estos cambios son naturales, existen formas de controlarlos y tonificar y fortalecer los brazos. Aquí hay algunos ejercicios que pueden ser útiles:

- flexiones de bíceps. Este es un ejercicio clásico para fortalecer los bíceps, los músculos de la parte delantera de los brazos. Puedes realizar este ejercicio con mancuernas o bandas de resistencia.

- extensiones de tríceps. Este ejercicio se enfoca en los tríceps, los músculos en la parte posterior de los brazos. Puedes hacer flexiones de tríceps de pie o sentado, con pesas o con una banda de resistencia.
- Lagartijas. Las flexiones son un excelente ejercicio para todo el cuerpo que también trabaja los músculos de los brazos. Si las flexiones tradicionales son demasiado difíciles al principio, puedes intentar hacerlas de rodillas o contra una pared.
- Inmersión de tríceps. Este ejercicio se puede realizar en el borde de una silla o banco y es excelente para fortalecer los tríceps.
- Curl de martillo Este ejercicio es similar al curl de bíceps pero con un agarre diferente que involucra diferentes partes de los músculos del brazo.

Estos ejercicios, combinados con una dieta sana y equilibrada, pueden ayudarte a perder peso y fortalecer tus brazos. Sin embargo, recuerde siempre consultar a un médico o entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.

Fecha de creación

julio 2023