

Rutina de ejercicios que te ayudarán a tonificar los senos

Escrito por Sol QuintanaRoo

Viernes, 23 de Marzo de 2018 14:04



STAFF SOL

Para obtener los mejores resultados a la hora de tonificar los senos deberemos combinar ejercicios en los que incluyamos algo de peso con los masajes localizados y las duchas frías para reafirmar

En este artículo proponemos una rutina de ejercicios para tonificar los senos de manera sencilla y efectiva.

Los senos forman parte de la musculatura de nuestro cuerpo. En este sentido, con el paso del tiempo van perdiendo firmeza por culpa de diferentes factores:

Rutina de ejercicios que te ayudarán a tonificar los senos

Escrito por Sol QuintanaRoo

Viernes, 23 de Marzo de 2018 14:04

- La gravedad
- El uso de sujetadores demasiado opresivos
- Las subidas y bajadas de peso
- El embarazo
- Los cambios hormonales
- La falta de ejercitación
- Tonificar los senos

Para tonificar los senos y evitar su caída debemos hacer un tratamiento desde varias perspectivas:

- Alimentación equilibrada (rica en frutas, verduras, proteína de buena calidad, carbohidratos completos, grasas saludables y fibra)
- Rutina de ejercicios
- Buena postura
- Sujetadores adecuados a nuestros senos
- Buena hidratación de la piel
- A partir de los 30 años deberíamos tomarnos este tratamiento como una rutina constante. No obstante, las mujeres que noten flacidez desde la adolescencia o primeros años de juventud deberían empezar en este momento.

¿Necesitamos pesas?

Para realizar esta rutina de ejercicios con el objetivo de tonificar los senos necesitaremos algún tipo de objeto con peso. Si no disponemos de pesas, podemos usar botellas de agua, por ejemplo.

También existen unas bandas elásticas que aumentan la resistencia muscular sin necesidad de usar peso. Estas son muy recomendables para empezar o si sufrimos problemas articulares.

Rutina de ejercicios

Estos ejercicios los podemos practicar de pie, sentadas o tumbadas. Podemos variar la postura en función de nuestra comodidad.

Por ejemplo, si sufrimos molestias en la espalda, es posible que nos resulte más cómodo realizarlos sentadas o tumbadas.

Rutina de ejercicios que te ayudarán a tonificar los senos

Escrito por Sol QuintanaRoo

Viernes, 23 de Marzo de 2018 14:04

1. Levantar en horizontal

- Con las piernas un poco separadas, a la distancia de las caderas, sujetaremos el peso y levantaremos los brazos abiertos hasta la altura de los hombros.
- Haremos 3 series de 10 repeticiones.

Es importante mantener una postura recta y el abdomen bien apretado durante el ejercicio.

2. Levantar por delante



En la misma postura, levantaremos los brazos rectos pero, en lugar de hacerlo de manera lateral, lo haremos hacia adelante.

- Las manos quedarán delante del pecho, con los brazos estirados.
- Haremos 3 series de 10 repeticiones.

3. Levantar y abrir

Rutina de ejercicios que te ayudarán a tonificar los senos

Escrito por Sol QuintanaRoo

Viernes, 23 de Marzo de 2018 14:04



Este tercer ejercicio es una combinación de los dos anteriores.

- Levantaremos los brazos rectos hacia delante, a la altura del pecho, y desde ahí los abriremos hacia los laterales.
- Regresaremos hacia delante y bajaremos para descansar unos segundos.
- Haremos 2 series de 10 repeticiones.

4. Levantar y flexionar codos

Para este ejercicio deberemos levantar los brazos hacia delante, a la altura del pecho y, una vez ahí, flexionar los codos.

- Los antebrazos deben quedar en posición vertical.
- A continuación, volveremos a estirar los brazos y a bajarlos hasta que cuelguen.
- Haremos 2 series de 10 repeticiones.

5. Flexionar codos y abrir

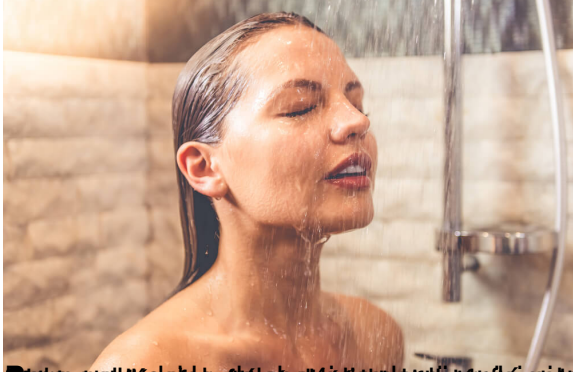
Rutina de ejercicios que te ayudarán a tonificar los senos

Escrito por Sol QuintanaRoo

Viernes, 23 de Marzo de 2018 14:04



En este artículo se describen algunos de los mejores ejercicios para tonificar los senos. Este tipo de ejercicios ayuda a mejorar la circulación sanguínea y a fortalecer los músculos del pecho, lo que puede ayudar a mejorar la apariencia de los senos.



El agua caliente ayuda a relajar los músculos y a mejorar la circulación sanguínea. Además, el agua caliente puede ayudar a reducir la inflamación y a aliviar el dolor de los senos.