

# GUÍA DE EJERCICIOS REALIZABLES CON EL PROPIO PESO CORPORAL, CON BANDA ELÁSTICA Y CON FITBALL



# entrenarme

**body life** balance

Siente la motivación, cuida de ti y marca tu nuevo camino

*Documento realizado por Dr. Sebastien Borreani:*

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte*

*Máster Universitario en Actividad Física y Salud*

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Salud*

*Entrenador Personal*

*Fundador de Entrenarme*

*Con la colaboración de Diego Moya*



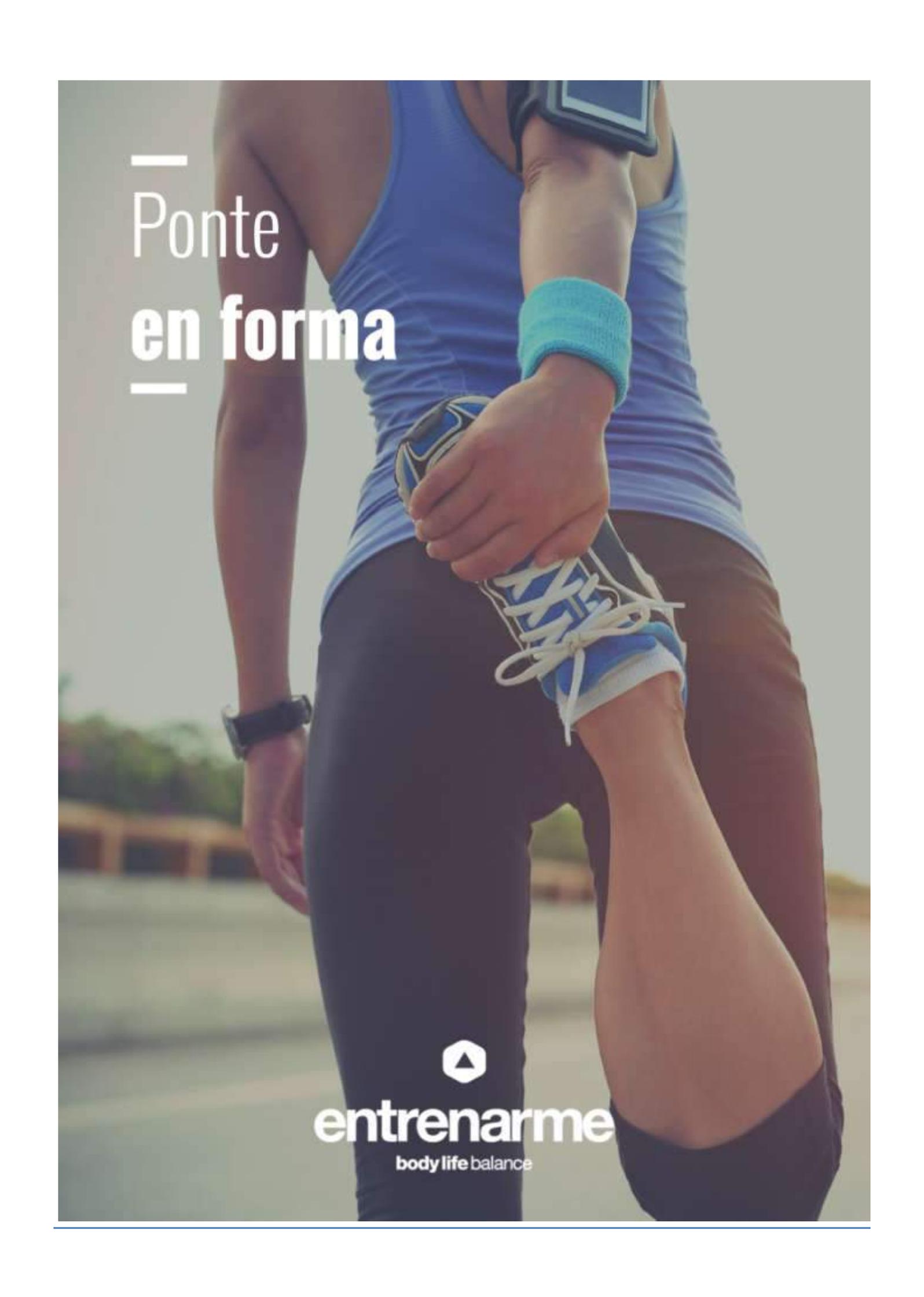
*Antes de realizar un programa de ejercicio físico es aconsejable realizar una valoración médica previa y posteriormente acudir a un profesional del ejercicio físico para que la prescripción sea segura y eficaz. El ejercicio físico mal realizado conlleva riesgos a corto, medio y largo plazo. Por tanto, es imprescindible la evaluación, prescripción y el seguimiento por parte de un profesional cualificado.*

*En Entrenarme puedes elegir entre miles de entrenadores y centros cerca de ti que te ayudarán a estar motivado y te enseñarán cómo hacer ejercicio correctamente para conseguir tus objetivos.*

**VER ENTRENADORES Y  
CENTROS CERCA DE MI**

**[www.entrenar.me](http://www.entrenar.me) // [info@entrenar.me](mailto:info@entrenar.me)**

**Llama gratis al 900 83 44 71**

A person wearing a blue tank top, dark leggings, and a blue wristband is stretching their right leg by pulling their foot towards their knee. They are wearing a black watch on their left wrist and a blue and white sneaker. The background is a blurred outdoor setting.

—  
Ponte  
en forma  
—



**entrenarme**

body life balance

# TONIFICACIÓN

---

1. MIEMBROS INFERIORES
2. MIEMBROS SUPERIORES
3. CORE (zona lumbo-abdominal)

# FLEXIBILIDAD

---

4. FLEXIBILIDAD DINÁMICA (movimientos suaves y continuos buscando la máxima amplitud articular)
5. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA (manteniendo la posición indicada)

## 1. EJERCICIOS DE MIEMBROS INFERIORES

### 1. Sentadilla con silla



---

#### Músculos principales implicados

- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Erectores espinales

#### Ejecución técnica

- Mantén la espalda recta
- La punta de las rodillas no debe superar la punta de los pies
- Lleva los brazos hacia delante para equilibrarte

---

#### Progresión

1. Siéntate y levántate de la silla
2. No llegues a sentarte
3. Roza la silla al máximo

#### Variante

- Utiliza una silla más alta para que sea más sencillo
  - Sin silla para dificultarlo
-

## 2. Peso muerto



### Músculos principales implicados

- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Erectores espinales

### Ejecución técnica

- Mantén la espalda recta
- La punta de las rodillas no debe superar la punta de los pies
- Lleva los brazos hacia delante para equilibrarte

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Bajar más al suelo

### Variante

- Cruzando las bandas
- Con las manos adelantadas

### 3. Tijeras



#### Músculos principales implicados

- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales

#### Ejecución técnica

- Mantén la espalda recta
- La punta de las rodillas no debe superar la punta de los pies
- El talón de la pierna de atrás NO debe tocar el suelo

#### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Bajar más al suelo

#### Variante

- Separando más o menos los pies
- Saltando

## 4. Extensión de cadera en cuadrupedia



### Músculos principales implicados

- Glúteos
- Cuádriceps

### Ejecución técnica

- Mantén la espalda recta
- Pon la banda en el centro de la zapatilla
- Extiende las rodillas casi del todo

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Haz la vuelta más despacio

### Variante

- Llevar el pie en diagonal
- Llevar la pierna más arriba

## 5. Extensión de cadera en tendino-supino



### Músculos principales implicados

- Glúteos
- Cuádriceps

### Ejecución técnica

- Coloca la banda en el centro del pie con cuidado ya que si se suelta puede dañar la cara
- Extiende las rodillas casi del todo

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Haz la vuelta más despacio

### Variante

- Llevar el pie en diagonal
- Llevar la pierna más arriba o abajo

## 6. Abducciones de cadera



### Músculos principales implicados

- Glúteo medio

### Ejecución técnica

- Coloca la banda alrededor de los muslos
- Sube la pierna arriba del todo

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Haz la vuelta más despacio

### Variante

- Llevar la pierna más arriba o abajo

## 7. Extensiones de rodilla



### Músculos principales implicados

- Cuádriceps

### Ejecución técnica

- Coloca la banda alrededor del pie y de la silla
- Extiende la rodilla casi del todo

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Haz la vuelta más despacio

### Variante

- Cambiar la velocidad

## 8. Flexiones de rodilla



### Músculos principales implicados

- Isquiotibiales

### Ejecución técnica

- Coloca la banda alrededor del pie y debajo del otro pie
- Lleva el pie hacia el glúteo
- Haz la vuelta despacio

### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión
3. Haz la vuelta más despacio

### Variante

- Sin silla para ayudar

## 2. EJERCICIOS DE MIEMBROS SUPERIORES

### 9. Remo sentado



#### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho
- Bíceps braquial
- Deltoides Posterior

#### Ejecución técnica

- Coloca la banda en el centro de las zapatillas
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Espalda y muñeca recta
- Lleva los codos hacia atrás

#### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

#### Variante

- Con los codos abiertos para aumentar la sollicitación del deltoides posterior
- A una sola mano

## 10. Remo de pie



### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho
- Bíceps braquial
- Deltoides Posterior
- Recto anterior abdomen / Oblicuos

### Ejecución técnica

- Atar la banda a una columna sólida
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Espalda y muñeca recta
- Lleva los codos hacia atrás

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión
2. Aléjate de la columna

### Variante

- Con los codos abiertos para aumentar la sollicitación del deltoides posterior
- A una sola mano
- A una sola pierna

## 11. Remo inclinado de pie



### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho
- Bíceps braquial
- Deltoides Posterior

### Ejecución técnica

- Pasar la banda por el centro de las zapatillas
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Espalda y muñeca recta
- Lleva los codos hacia atrás

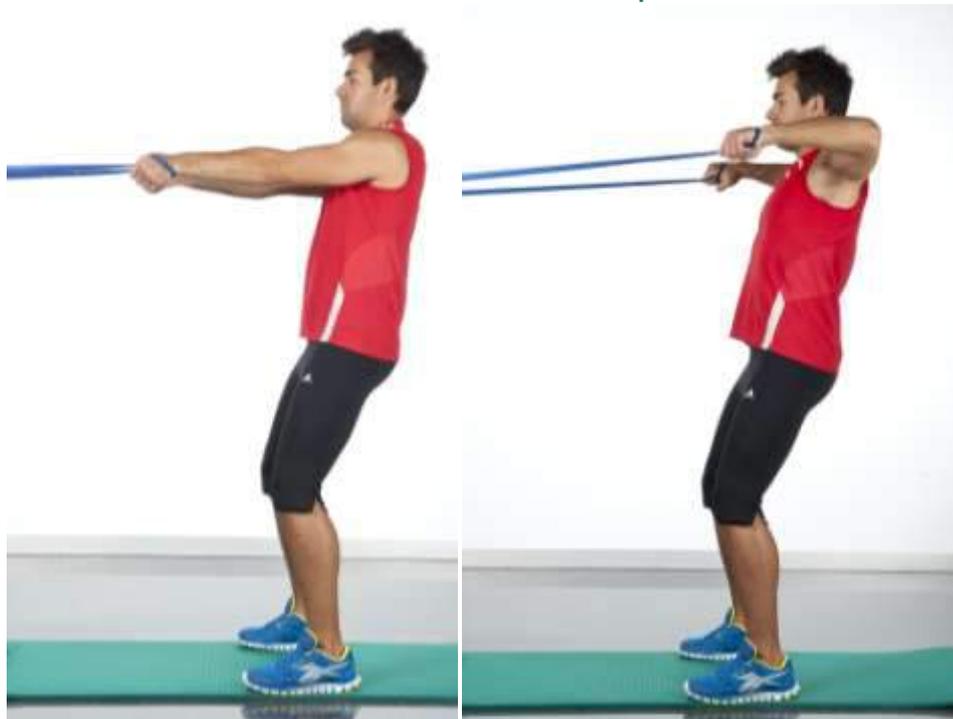
### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Con los codos abiertos para aumentar la sollicitación del deltoides posterior
- A una sola mano
- Con una pierna delante y otra detrás

## 12. Remo abierto de pie



### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho
- Bíceps braquial
- Deltoides Posterior

### Ejecución técnica

- Atar la banda a una columna sólida
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Espalda y muñeca recta
- Lleva los codos hacia atrás

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- A una sola mano
- Con una pierna delante y otra detrás

### 13. Jalón agarre abierto



#### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho

#### Ejecución técnica

- Empezar con los brazos en alto y abrir las manos hacia fuera hasta la altura de la barbilla
- Flexiona ligeramente las rodillas

#### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

#### Variante

- Abre las manos una a una

## 14. Jalón agarre cerrado



### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho
- Bíceps Braquial
- Deltoides Posterior

### Ejecución técnica

- Ata la banda a una columna sólida
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Espalda y muñeca recta
- Lleva los codos hacia atrás

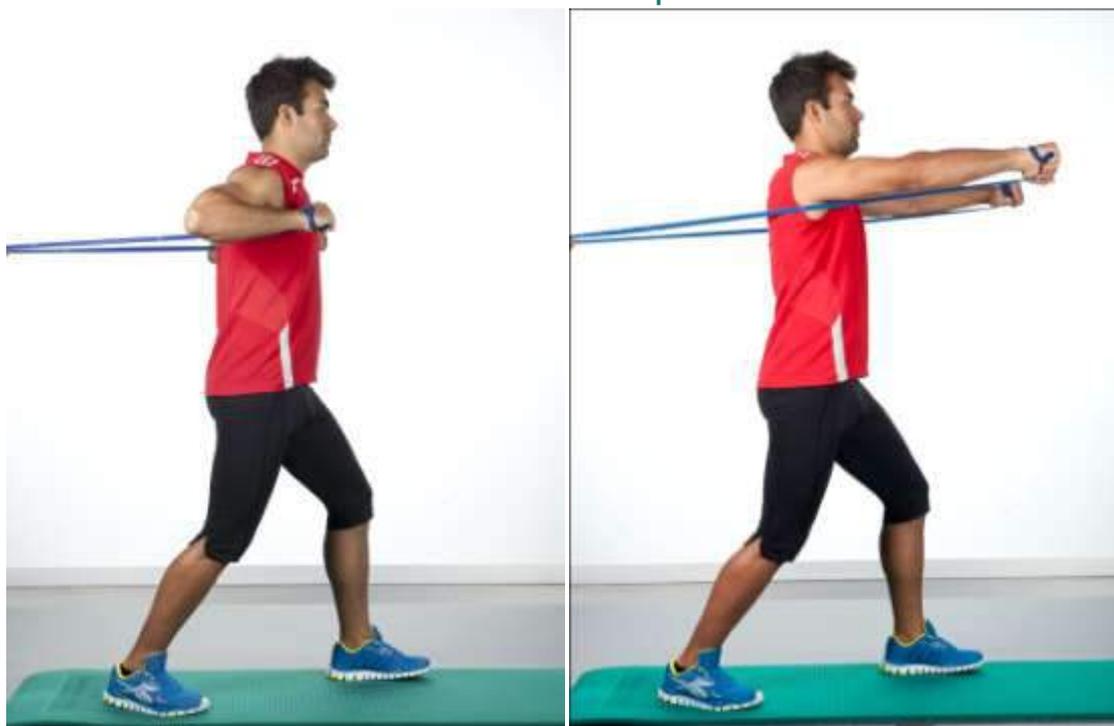
### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- A una sola mano
- De pie

## 15. Press de pie



### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Tríceps Braquial
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Ata la banda a una columna sólida o detrás de la espalda, a la altura de las axilas
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Una pierna delante y atrás
- Empuja las manos hacia delante estirando casi del todo los codos

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- A una sola mano
- Pies juntos

## 16. Press inclinado de pie



## Músculos principales implicados

- Pectoral
- Tríceps Braquial
- Deltoides Anterior

## Ejecución técnica

- Ata la banda en el centro de la zapatilla
- Flexiona ligeramente las rodillas
- Una pierna delante y atrás
- Empuja las manos hacia delante y arriba estirando casi del todo los codos

## Progresión

1. Añade bandas o más tensión

## Variante

- A una sola mano

## 17. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



---

### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Tríceps Braquial
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- NO saques el culo, mantén la cadera recta
- Estira los codos casi del todo
- El pecho baja hasta un puño del suelo

---

### Progresión

1. Rodillas más abiertas
2. Rodillas arriba
3. Una sola pierna

### Variante

- Codos más cerrados para implicar más al tríceps y más abiertos para implicar más al pectoral
-

## 18. Flexiones de brazos



### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Tríceps Braquial
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- NO saques la cadera, mantén la cadera recta
- Estira los codos casi del todo
- El pecho baja hasta un puño del suelo
- Apoya los puños contra el suelo para no hacerte daño en las muñecas

### Progresión

1. Sin bandas
2. Con bandas
3. Más bandas, más tensión de banda
4. Una sola pierna

### Variante

- Codos más cerrados para implicar más al tríceps y más abiertos para implicar más al pectoral

## 19. Flexiones con Fitball



### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Tríceps Braquial
- Deltoides Anterior
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- NO saques el culo, mantén la cadera recta
- Estira los codos casi del todo
- El pecho baja hasta un puño del suelo
- Sólo para expertos

### Progresión

1. Rodillas apoyadas
2. Rodillas arriba
3. Una sola pierna

### Variante

- Codos más cerrados para implicar más al tríceps y más abiertos para implicar más al pectoral

## 20. Adducción de hombro



### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Mantén el codo estirado casi del todo
- Lleva la mano hacia delante y vuelve hacia atrás despacio

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Dos manos a la vez

## 21. Remo vertical



### Músculos principales implicados

- Deltoides Lateral
- Bíceps Braquial
- Trapecio

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Sube los codos lateralmente hacia arriba
- Muñeca siempre recta

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una sola mano
- Cruza las bandas

## 22. Elevaciones laterales



### Músculos principales implicados

- Deltoides Lateral
- Trapecio

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Cruza las bandas
- Muñeca siempre recta
- Las manos no deben superar la altura de los codos ni tampoco la altura del hombro

### Progresión

Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una sola mano

## 23. Elevaciones frontales



### Músculos principales implicados

- Deltoides Anterior
- Porción superior del Pectoral Mayor

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Muñeca siempre recta
- Las manos no deben superar la altura de los codos ni tampoco la altura del hombro

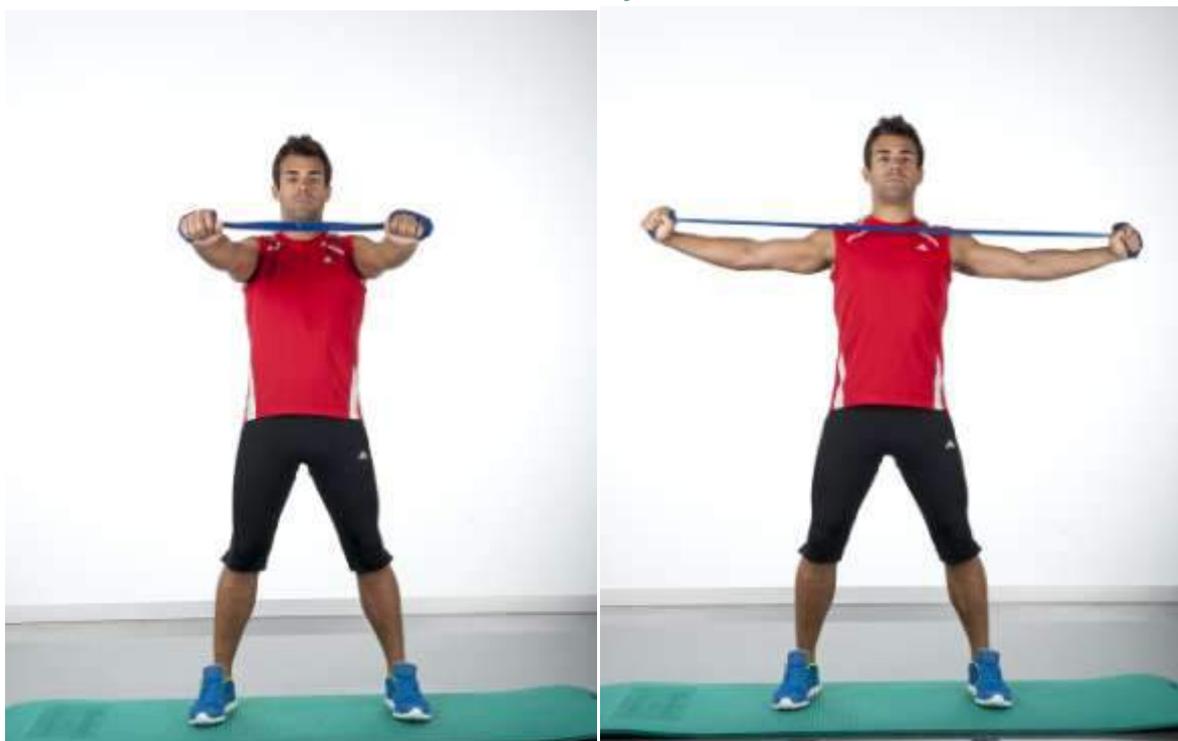
### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una sola mano

## 24. Pájaro



### Músculos principales implicados

- Deltoides Posterior
- Interescapulares

### Ejecución técnica

- Junta los omóplatos y lleva las manos hacia fuera
- Muñeca siempre recta
- Mantén el codo extendido casi del todo

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una mano y luego la otra

## 25. Pájaro inclinado



### Músculos principales implicados

- Deltoides Posterior
- Interescapulares

### Ejecución técnica

- Junta los omóplatos y lleva las manos hacia fuera
- Muñeca siempre recta
- Mantén el codo extendido casi del todo

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una mano y luego la otra

## 26. Press vertical



### Músculos principales implicados

- Deltoides Anterior
- Tríceps Braquial

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Estira los codos casi del todo
- La mano baja hasta la altura de la barbilla

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una mano y luego la otra
- De pie
- Codos más adelantados o más laterales

## 27. Curl de bíceps



### Músculos principales implicados

- Bíceps Braquial
- Braquial Anterior
- Supinador Largo

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Flexiona los codos
- Rodillas ligeramente flexionadas

### Variante

- Una sola mano
- Con la palma de la mano mirando hacia abajo (supinador largo) o hacia el centro (braquial anterior)

## 28. Curl de bíceps



### Músculos principales implicados

- Supinador Largo

### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de las zapatillas
- Flexiona los codos
- Rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Dos manos a la vez
- Con la palma de la mano mirando hacia arriba (bíceps braquial) o hacia el centro (braquial anterior)

TONIFICACIÓN

## 29. Extensiones de codo de pie en polea alta



### Músculos principales implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

### Ejecución técnica

- Ata la banda a una columna sólida
- Extiende los codos casi del todo
- Mantén los codos pegados a las costillas sin moverlos ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una sola mano

### 30. Extensiones de codo a una mano



#### Músculos principales implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

#### Ejecución técnica

- Ata la banda a una columna sólida
- Extiende los codos casi del todo
- Mantén los codos sin moverlos ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas

#### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

#### Variante

- A dos manos

### 31. Patadas de tríceps



#### Músculos principales implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

#### Ejecución técnica

- Pasa la banda por el centro de la zapatilla
- Extiende el codo casi del todo
- Mantén el codo pegado a las costillas sin moverlo ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas

#### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

#### Variante

- Una pierna delante y otra atrás

## 32. Extensiones de codo de pie



### Músculos principales implicados

- Tríceps Braquial
- Ancóneo

### Ejecución técnica

- Extiende el codo casi del todo
- Mantén los codos sin moverlos ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Añade bandas o más tensión

### Variante

- Una pierna delante y otra atrás
- Una mano y luego la otra

### 33. Rotación externa de hombro



#### Músculos principales implicados

- Manguito de los rotadores (infraespinoso y redondo menor principalmente)

#### Ejecución técnica

- Mantén los codos pegados a las costillas sin moverlos ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Coloca una toalla entre el codo y las costillas para ayudarte a no separar el codo del cuerpo

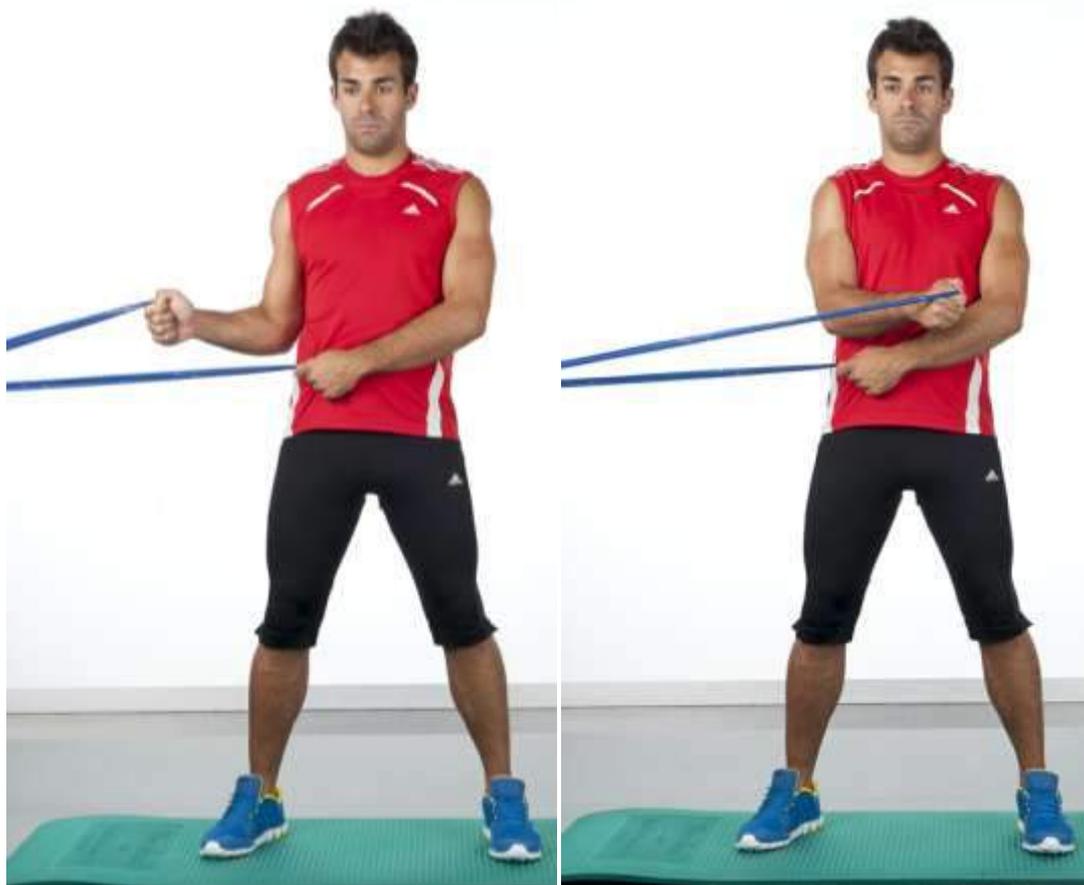
#### Progresión

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión

#### Variante

- Una pierna delante y otra atrás

## 34. Rotación interna de hombro

**Músculos principales implicados**

- Manguito de los rotadores (subescapular principalmente)

**Ejecución técnica**

- Mantén los codos pegados a las costillas sin moverlos ni adelante ni atrás
- Rodillas ligeramente flexionadas

**Progresión**

1. Empieza sin bandas
2. Añade bandas o más tensión

**Variante**

- Una pierna delante y otra atrás

3. EJERCICIOS DE CORE (ZONA LUMBO-ABDOMINAL)

35. Abdominales frontales



Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

Ejecución técnica

- Contrae los abdominales de forma consciente y sube hasta que los omóplatos despeguen del suelo, NO MÁS
- Cuello recto

Progresión

1. Manos detrás de la cabeza
2. Manos en los laterales de la cabeza
3. Manos arriba
4. Manos atrás

Variante

- Cambiar el ritmo

## 36. Abdominales frontales brazos atrás



### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y sube hasta que los omóplatos despeguen del suelo, NO MÁS
- Cuello recto

### Progresión

1. Manos detrás de la cabeza
2. Manos en los laterales de la cabeza
3. Manos arriba
4. Manos atrás
5. Pesas en las manos

### Variante

- Cambia el ritmo

### 37. Abdominales frontales manos pecho/abajo



#### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

#### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y sube hasta que los omóplatos despeguen del suelo, NO MÁS
- Cuello recto

#### Progresión

1. Manos detrás de la cabeza
2. Manos en los laterales de la cabeza
3. Manos arriba
4. Manos atrás
5. Pesas en las manos

#### Variante

- Cambia el ritmo

### 38. Abdominales frontales inferiores



#### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

#### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y haz que las rodillas se aproximen a la altura del pecho

#### Progresión

1. Sólo inferior
2. Encogiendo inferior + superior
3. Con bandas elásticas o pesas

#### Variante

- Cambia el ritmo

### 39. Abdominales frontales inferiores con bandas



#### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

#### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y haz que las rodillas se aproximen a la altura del pecho

#### Progresión

1. Sólo inferior
2. Encogiendo inferior + superior
3. Con bandas elásticas o pesas

#### Variante

- Cambia el ritmo

## 40. Abdominales con manos zona lumbar



### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

### Ejecución técnica

- Una pierna estirada y la otra flexionada, ambos pies apoyados en el suelo
- Las manos en el hueco de la zona lumbar
- Contrae las abdominales de forma consciente y despega ligeramente los hombros del suelo
- Cuello recto

### Progresión

1. Menos a más repeticiones

### Variante

- Cambia el ritmo
- Una mano detrás de la cabeza

## 41. Abdominales oblicuos cruzando



### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y sube hasta que los omóplatos despeguen del suelo, NO MÁS
- Cuello recto

### Progresión

1. Manos detrás de la cabeza
2. Manos en los laterales de la cabeza
3. Manos arriba
4. Manos atrás
5. Pesas en las manos

### Variante

- Cambia el ritmo

## 42. Abdominales oblicuos laterales



### Músculos principales implicados

- Recto Anterior del Abdomen
- Oblicuo Interno y Externo

### Ejecución técnica

- Contrae las abdominales de forma consciente y sube lateralmente
- Cuello recto
- Una rodilla encima de la otra

### Progresión

1. Manos detrás de la cabeza
2. Manos en los laterales de la cabeza
3. Manos arriba
4. Manos atrás
5. Pesas en las manos

### Variante

- Cambia el ritmo

### 43. Cat-camel (gato-camello)



#### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)

#### Ejecución técnica

- Redondea y arquea la columna vértebra a vértebra
- Mantén codos y cadera fijos

#### Progresión

1. Muy lento
2. Un poco más rápido

#### Variante

- De pie

## 44. Cuadrupedia sin apoyo rodillas

**Músculos principales implicados**

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)
- Recto anterior abdomen
- Oblicuo interno y externo

**Ejecución técnica**

- Mantén las rodillas arriba
- Mano justo debajo del hombro
- Apoya sobre la punta de los pies

**Progresión**

1. Menos tiempo
2. Más tiempo
3. Movimientos

**Variante**

- Movimientos de los pies y manos

## 45. Cuadrupedia sin apoyo rodillas mano-rodilla



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Recto anterior abdomen
- Oblicuo interno y externo

### Ejecución técnica

- Mantén las rodillas arriba
- Mano justo debajo del hombro
- Apoya sobre la punta de los pies
- La mano toca la rodilla contraria y cambio

### Progresión

1. Menos tiempo
2. Más tiempo
3. Movimientos

### Variante

- Movimientos de los pies y manos

## 46. Cuadrupedia sin apoyo rodillas cruzando

**Músculos principales implicados**

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)
- Recto anterior abdomen
- Oblicuo interno y externo

**Ejecución técnica**

- Mantén las rodillas arriba
- Mano justo debajo del hombro
- Apoya sobre la punta de los pies
- La pierna se cruza por debajo y cambio de pierna

**Progresión**

1. Menos tiempo
2. Más tiempo
3. Movimientos

**Variante**

- Movimientos de los pies y manos

## 47. Superman



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)
- Recto anterior abdomen
- Oblicuo interno y externo

### Ejecución técnica

- Apoya manos y rodillas en el suelo
- Sube brazo y pierna contraria

### Progresión

1. Un brazo arriba
2. Una pierna atrás
3. Mano y pierna a la vez
4. Reduce la base de apoyo (mano más cerca de la rodilla apoyada)

### Variante

- Cambiar el ritmo

## 48. Puente supino



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta

### Progresión

1. Dos pies en el suelo
2. Una pierna arriba
3. Con banda elástica

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla

## 49. Puente supino con banda



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- Tensión en la banda y las manos fijas en el suelo

### Progresión

1. Dos pies en el suelo
2. Una pierna arriba
3. Con banda elástica

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla

## 50. Puente prono rodillas suelo



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transversos)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Una rodilla suelo una rodilla arriba
3. Rodillas arriba
4. Un pie arriba
5. Una mano arriba
6. Un pie y una mano arriba
7. Con pesas
8. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos

## 51. Puente prono



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Una rodilla suelo una rodilla arriba
3. Rodillas arriba
4. Un pie arriba
5. Una mano arriba
6. Un pie y una mano arriba
7. Con pesas
8. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos

## 52. Puente lateral rodillas suelo



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Oblicuo interno y externo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo
- Mirada al frente

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Rodillas arriba
3. Una mano arriba
4. Un pie arriba
5. Un pie y una mano arriba
6. Con pesas
7. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos

## 53. Puente lateral



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Oblicuo interno y externo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo
- Mirada al frente

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Rodillas arriba
3. Una mano arriba
4. Un pie arriba
5. Un pie y una mano arriba
6. Con pesas
7. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos

## 54. Puente lateral en movimiento



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)
- Oblicuo interno y externo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo
- Mirada al frente

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Rodillas arriba
3. Una mano arriba
4. Un pie arriba
5. Un pie y una mano arriba
6. Con pesas
7. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos

## 55. Puente prono con fitball



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transversos)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Rodillas en el suelo
2. Rodillas arriba
3. Un pie arriba
4. Adelantar los codos apoyados en el suelo (en cualquier momento)

### Variante

- Separar la pierna arriba en diagonal o moverla
- Juntar o separar los codos
- Mover los codos en todas las direcciones

## 56. Deslizar puente prono fitball



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transversos)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Bajar poco
2. Bajar más

### Variante

- Con una sola mano

## 57. Deslizar puente prono fitball una mano



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Bajar poco
2. Bajar más

### Variante

- Con dos manos

## 58. Puente prono con fitball en los pies



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)
- Recto anterior del abdomen

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta
- NO saques el culo

### Progresión

1. Fitball en la cadera
2. Fitball en las rodillas
3. Fitball en los pies
4. Un brazo arriba

### Variante

- Juntar o separar las manos
- Mover los pies en todas las direcciones

## 59. Puente supino con fitball en la espalda alta



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidus, transverso)
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta

### Progresión

1. Dos pies en el suelo
2. Un pie arriba

### Variante

- Juntar o separar los pies

## 60. Puente supino con fitball



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Espalda recta
- Cadera recta

### Progresión

1. Dos pies en el fitball
2. Un pie arriba

### Variante

- Juntar o separar los pies

## 61. Puente supino con fitball

**Músculos principales implicados**

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)
- Glúteo

**Ejecución técnica**

- Espalda recta
- Cadera recta

**Progresión**

1. Dos pies en el fitball
2. Un pie arriba

**Variante**

- Juntar o separar los pies
- Mover la pierna de arriba en todas las direcciones

## 62. Bateo I



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)

### Ejecución técnica

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Lento
2. Más rápido
3. Añadir bandas y más tensión

### Variante

- Juntar o separar los pies
- Cambiar la dirección del movimiento
- Sobre un solo pie

## 63. Bateo II



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)

### Progresión

1. Lento
2. Más rápido
3. Añadir bandas y más tensión

### Ejecución técnica

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas

### Variante

- Juntar o separar los pies
- Cambiar la dirección del movimiento
- Sobre un solo pie

## 64. Tracción I



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífido, transverso)

### Ejecución técnica

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Lento
2. Más rápido
3. Añadir bandas y más tensión

### Variante

- Juntar o separar los pies
- Cambiar la dirección del movimiento
- Sobre un solo pie

## 65. Tracción II



### Músculos principales implicados

- Musculatura profunda de la columna vertebral (multífidos, transverso)

### Ejecución técnica

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas

### Progresión

1. Lento
2. Más rápido
3. Añadir bandas y más tensión

### Variante

- Juntar o separar los pies
- Cambiar la dirección del movimiento
- Sobre un solo pie

#### 4. FLEXIBILIDAD DINÁMICA (movimientos suaves y continuos buscando la máxima amplitud articular)

### 66. Isquiotibiales I



---

#### Músculos principales implicados

- Isquiotibiales

#### Ejecución técnica

- Subir una pierna y la otra alternando
- De menos a más

---

#### Progresión

1. Subir poco la pierna y lentamente
2. Más recorrido y más rápido

#### Variante

- Cruzando la pierna
-

## 67. Isquiotibiales II



---

### Músculos principales implicados

- Isquiotibiales

### Ejecución técnica

- Subir una pierna y la otra alternando
- De menos a más

---

### Progresión

1. Subir poco la pierna y lentamente
2. Más recorrido y más rápido

### Variante

- Cruzando la pierna
-

## 68. Glúteo



---

### Músculos principales implicados

- Glúteo

### Ejecución técnica

- Cruzar un pie a la rodilla contraria y bajar la cadera
- De menos a más

---

### Progresión

1. Bajar la cadera lentamente
2. Más recorrido y más rápido

### Variante

- Tumbado en el suelo
-

## 69. Cuádriceps/Psoas I



---

### Músculos principales implicados

- Cuádriceps
- Psoas

### Ejecución técnica

- Separar los pies y bajar la cadera hacia el suelo
- De menos a más

---

### Progresión

1. Bajar lentamente
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Rodilla apoyada en el suelo
  - Misma pierna o cambio continuo
-

## 70. Cuádriceps/Psoas II



---

### Músculos principales implicados

- Cuádriceps
- Psoas

### Ejecución técnica

- Coger el empeine y llevar la rodilla atrás
- Mantener el cuerpo erguido
- De menos a más

---

### Progresión

1. Rodilla atrás lentamente
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Tumbado en el suelo
-

## 71. Isquiotibiales/Glúteo I



---

### Músculos principales implicados

- Isquiotibiales
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Coger la rodilla y llevarla al pecho
- Mantener el cuerpo erguido
- De menos a más

---

### Progresión

1. Rodilla al pecho lentamente
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Tumbado en el suelo
  - Cruzando la pierna
-

## 72. Isquiotibiales/Glúteo II



---

### Músculos principales implicados

- Isquiotibiales
- Glúteo

### Ejecución técnica

- Coger la rodilla y llevarla al pecho y cambio
- De menos a más

---

### Progresión

1. Rodilla al pecho lentamente
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- De pie
  - Cruzando la pierna
-

## 73. Adductores



---

### Músculos principales implicados

- Adductores

### Ejecución técnica

- Separa los pies y lleva la cadera hacia el suelo
- De menos a más

---

### Progresión

1. Baja la cadera lentamente
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Sentado
-

## 74. Pectoral I



---

### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Lleva los brazos de un lado a otro
- De menos a más

---

### Progresión

1. Poco recorrido
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Un brazo y luego otro
-

## 75. Pectoral II



---

### Músculos principales implicados

- Pectoral
- Deltoides Anterior

### Ejecución técnica

- Cruza los brazos y abrelos
- De menos a más

---

### Progresión

1. Poco recorrido
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Un brazo y luego otro
-

## 76. Dorsal



---

### Músculos principales implicados

- Dorsal Ancho

### Ejecución técnica

- Estira los brazos en diagonal hacia arriba y cambia de lado
- De menos a más

---

### Progresión

1. Poco recorrido
2. Más recorrido y más rápido
3. El pie cada vez más atrás

### Variante

- Cruzando la pierna atrás
-

#### 4. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA (manteniendo la posición indicada)

77. Lumbar (espalda baja)



78. Interescapular (Espalda alta)



79. Cervical Trapecio





80. Psoas/cadera



## 81. Hombro



## 82. Adductores



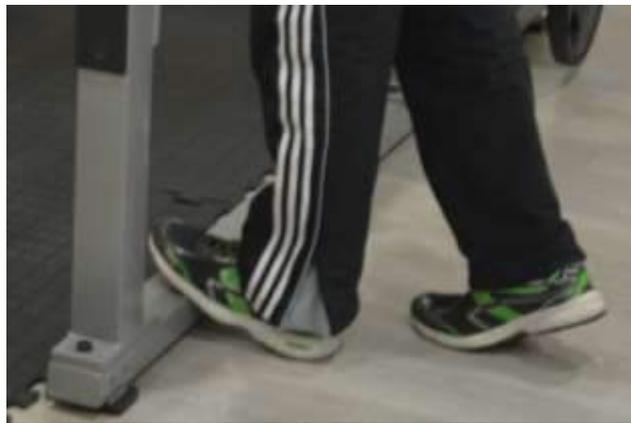
## 83. Glúteo



## 84. Cuádriceps



## 85. Gemelos



## 86. Isquiotibiales





87. Dorsal



88. Pectoral



ESTA GUÍA OFRECE EJERCICIOS GENERALES. NO SE ESPECIFICA DE FORMA CONCRETA CÓMO DEBERÍA SER TU ENTRENAMIENTO.

SI QUIERES CONSEGUIR TUS OBJETIVOS DE FORMA SEGURA Y EFICAZ DEBERÍAS CONTAR CON EL ASESORAMIENTO DE UN ENTRENADOR PERSONAL:

**PONTE EN FORMA CON  
ENTRENARME**



**entrenarme**  
**body life** balance

[www.entrenar.me](http://www.entrenar.me) // [info@entrenar.me](mailto:info@entrenar.me)

Llama gratis al 900 83 44 71