

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 // info@entrenar.me

Llama gratis al 900 83 44 71

—
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

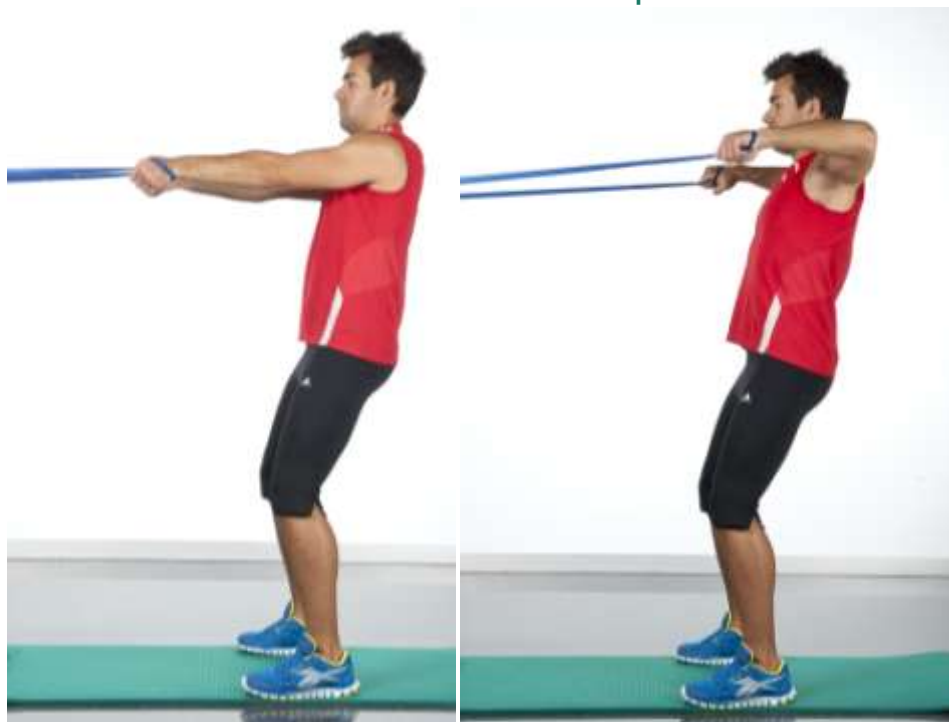
Progresión

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

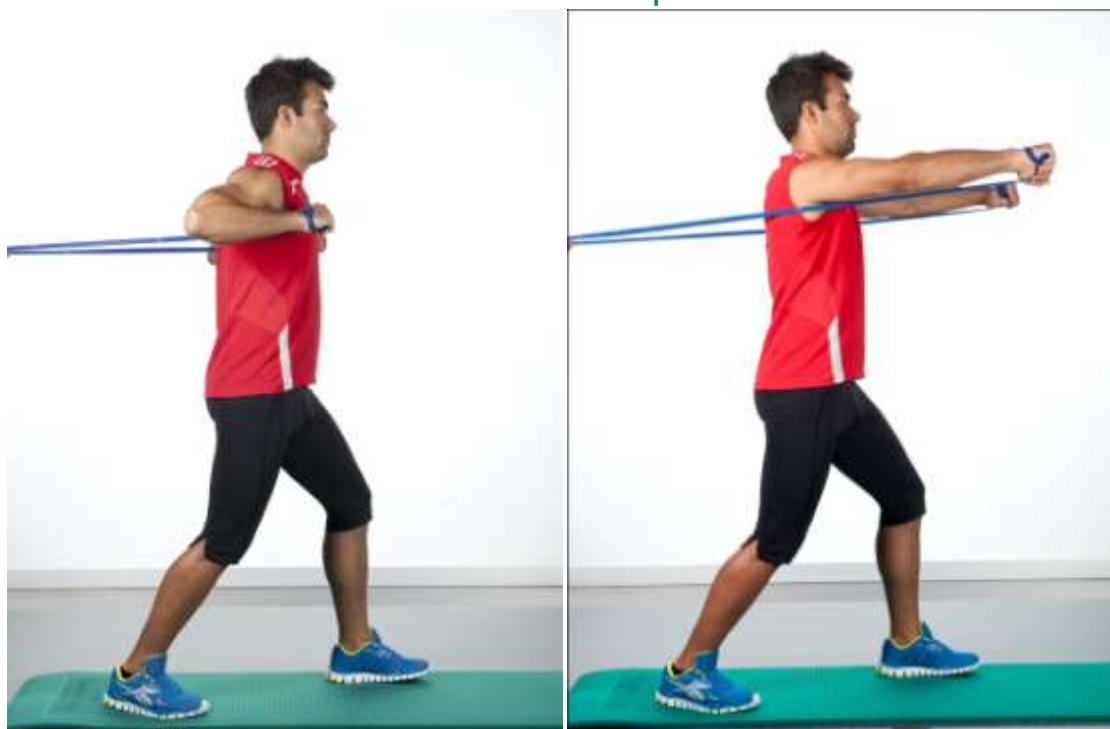
Progresión

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

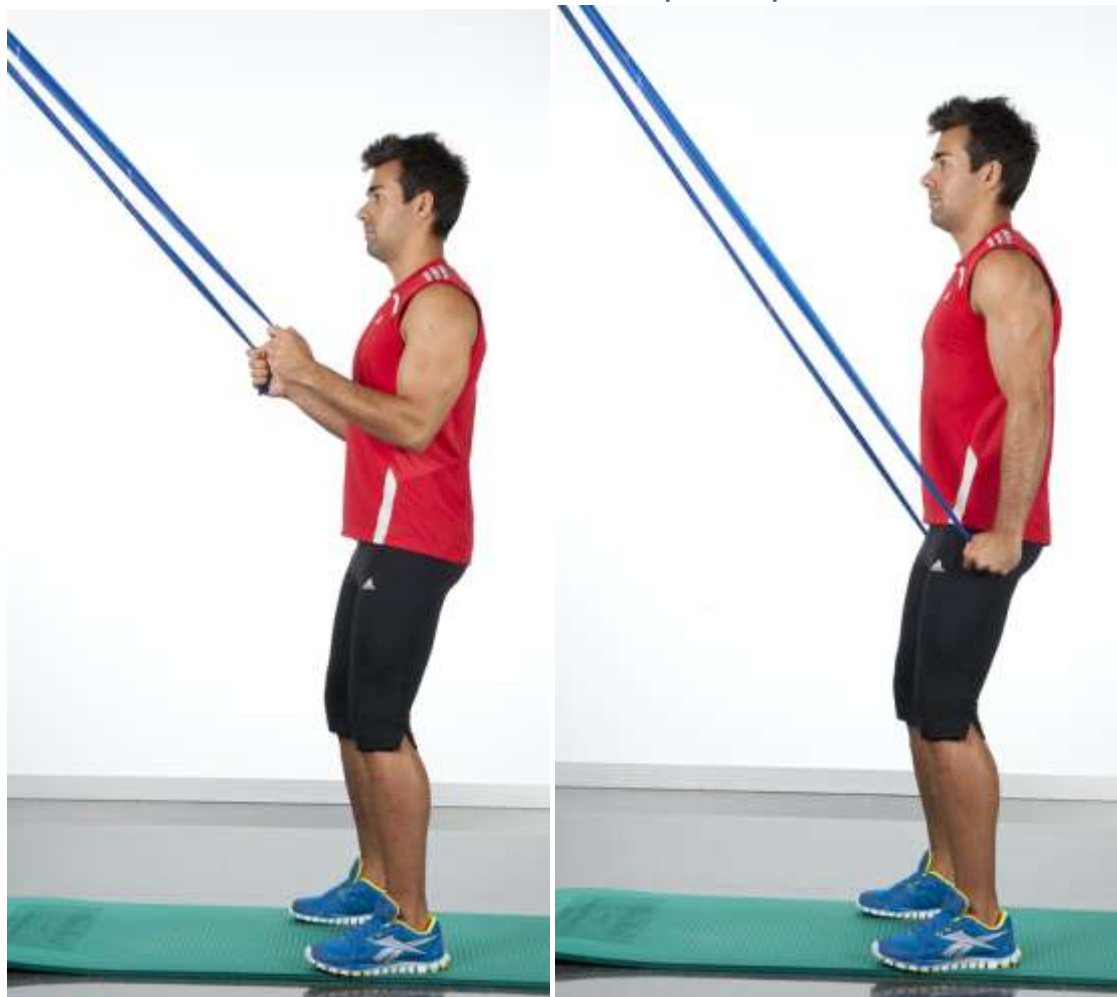
1. Añade bandas o más tensión

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

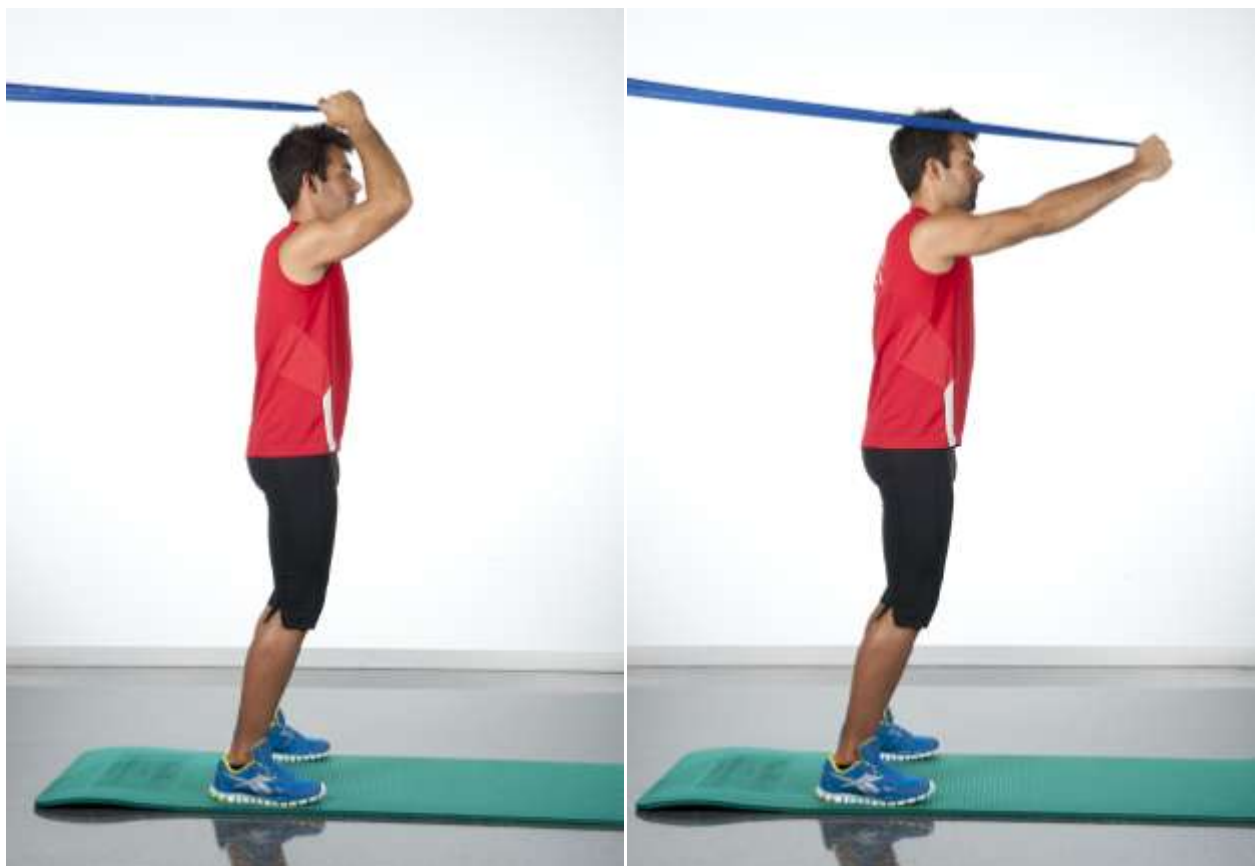
Progresión

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

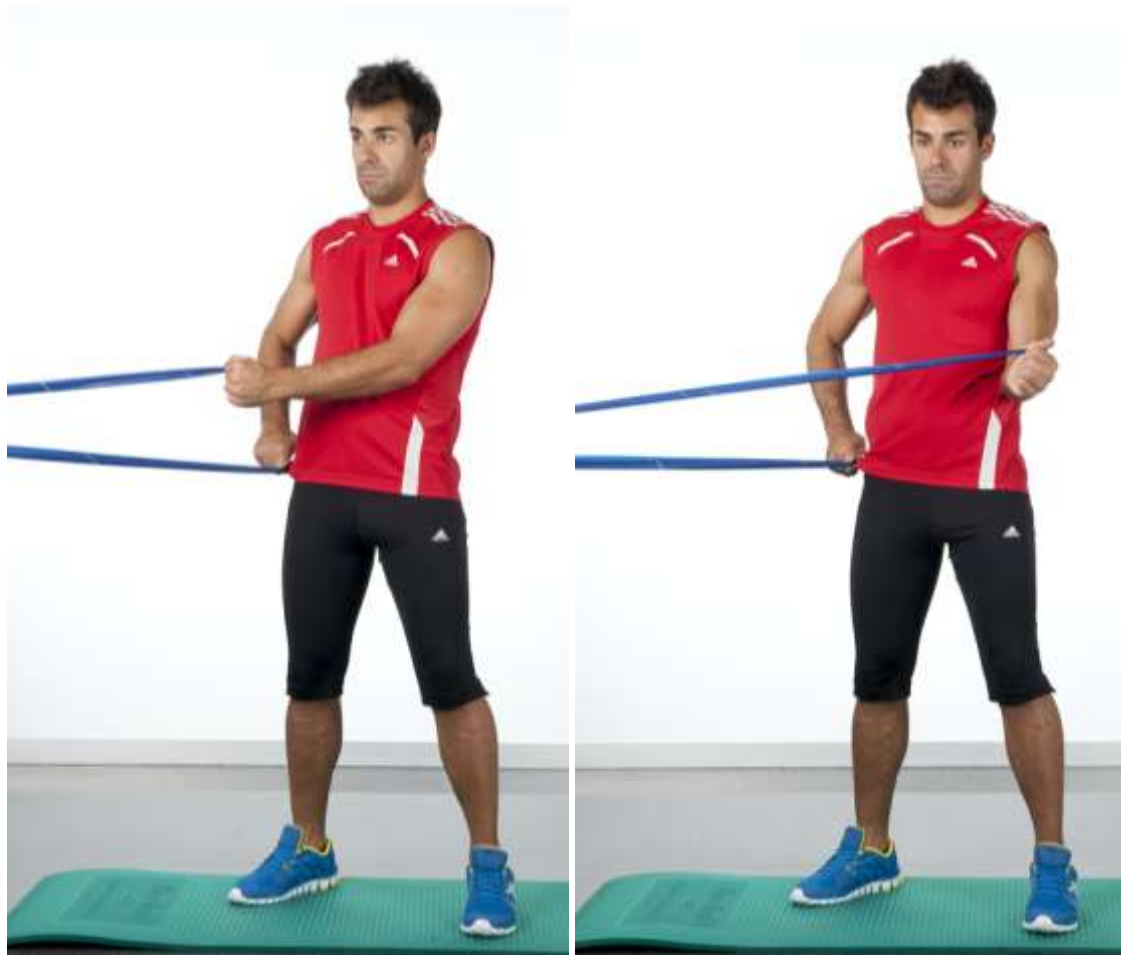
Progresión

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

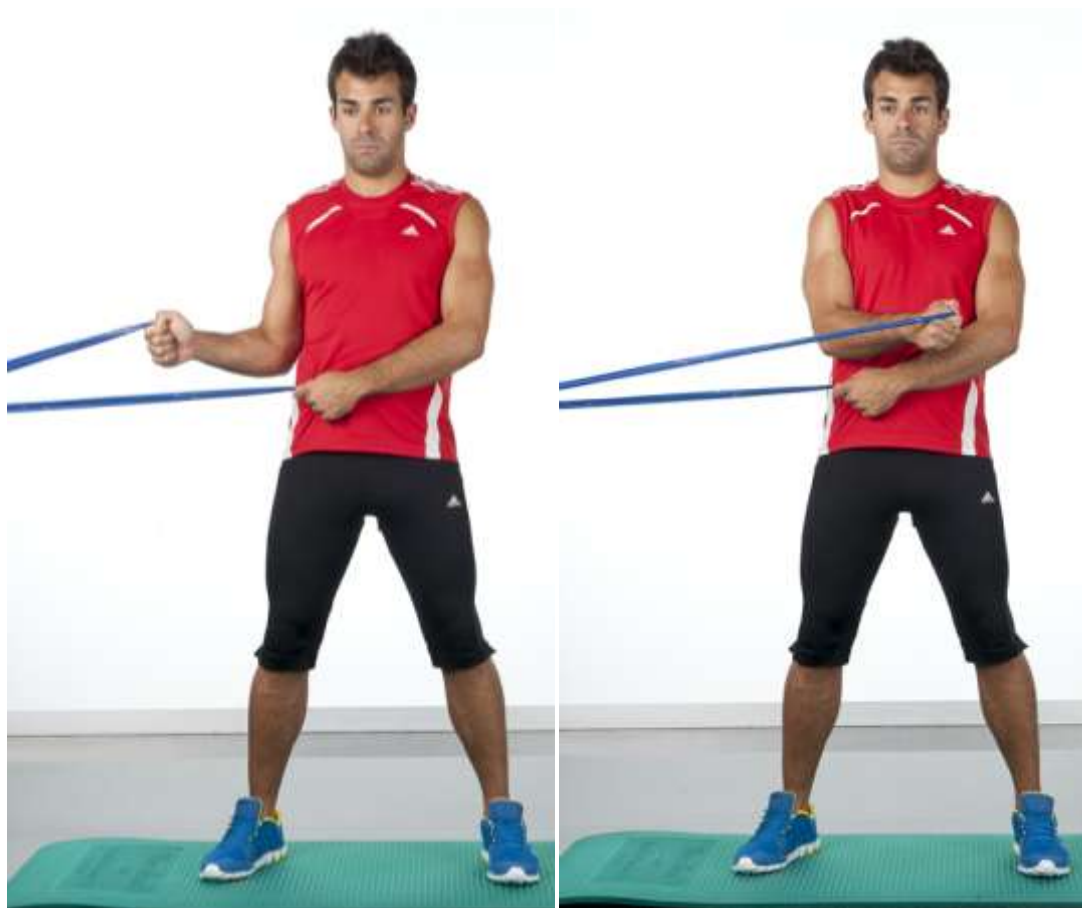
Progresión

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, transversos)

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 (multífido, 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 (multífidus, 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 (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

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, transverso)
- 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 (multífidus, 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 (multífidus, 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)

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

64. Tracción I



Músculos principales implicados

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

Ejecución técnica

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas

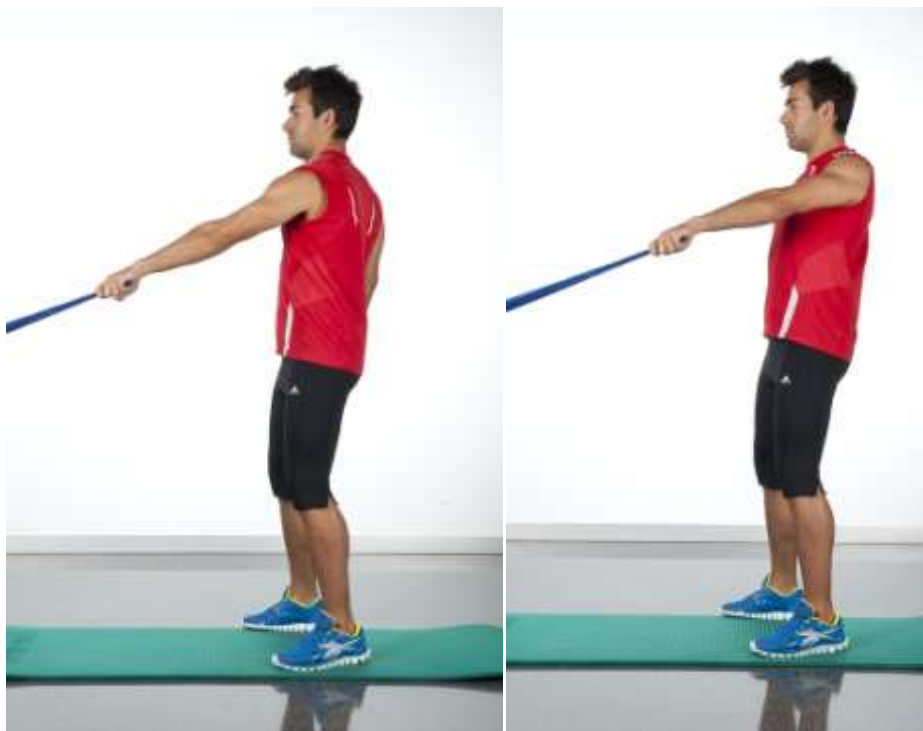
Progresión

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)

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

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 // info@entrenar.me

Llama gratis al 900 83 44 71