

FUERZA 2

Sexo: hombre | Nivel: | Duración:

DESCANSO 1 MINUTO TRAS HACER LOS 2 EJERCICIOS. ATENTO A LA TECNICA EN ESTE MES.

Peso muerto con barra o tradicional

3 - Series: | 20: reps |

SUSTITUYE LA BARRA POR UNA GOMA PISADA

CONSEJOS: Puede usar un agarre alterno para levantar cargas pesadas. Céntrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

POSICIÓN INICIAL:

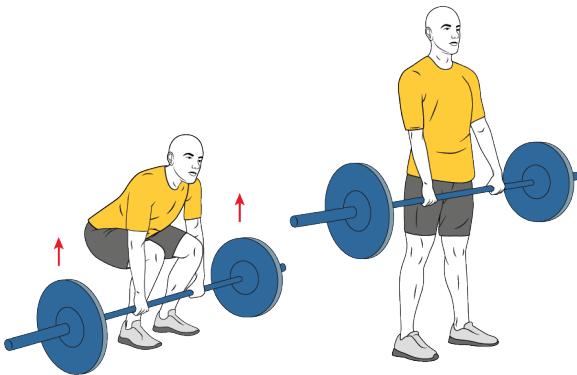
Seleccione los discos apropiados para ponerlos en la barra. Agarre la barra con un agarre prono y con las manos al ancho de los hombros. Separe los pies al ancho de las caderas. Sus rodillas deben estar dobladas a 90 grados y su espalda debe estar paralela al piso. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de los talones, mueva la barra hacia arriba extendiendo sus caderas y rodillas al mismo tiempo mientras exhala. Regrese a la posición inicial bajando la barra al mismo tiempo que mueve su trasero hacia atrás tanto como pueda manteniendo la barra cerca de sus piernas. Asegúrese de no mover la espalda y de hacer el ejercicio con las caderas y las rodillas.



<https://www.youtube.com/embed/5JkbF4TCWAU>



Jalón dorsal con banda elástica

3 - Series: | 20: reps |

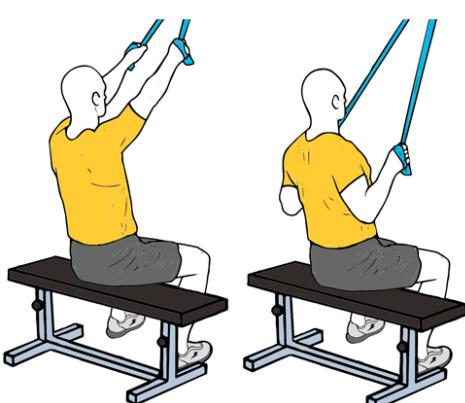
POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la resistencia adecuada de la banda elástica. Siéntese en un banco frente a una espaldera o un punto fijo con una banda elástica unida a la parte superior. Agarre los extremos de la banda utilizando un agarre neutro. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Retraiga sus omoplatos elevando su pecho hacia arriba. Contrayendo los músculos de la espalda, tire de la banda hacia abajo y atrás hasta que sus manos casi toquen las costillas mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Respire fluidamente, no aguante el aire.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus hombros están lejos de sus orejas cuando realice el descenso de las manos.

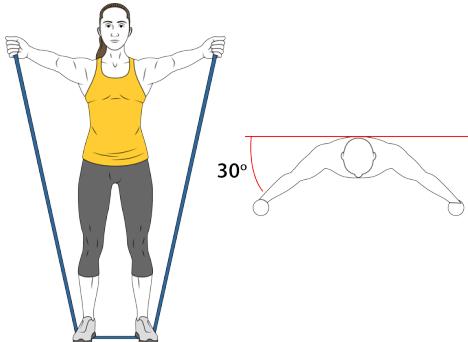


<https://www.youtube.com/embed/cX1AoSUelwg>

TABATA 2

Sexo: mujer | Nivel: | Duración:

Trabajo en formato TABATA. 20 segundos de trabajo 10 descanso 3 vueltas al circuito. Al terminar la vuelta descanso 2 minutos



Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Agarre la banda con las manos y un agarre neutral y colóquela debajo de sus pies. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Levante la banda hasta que sus manos estén paralelas al suelo y mirando hacia delante. Mantenga las manos ligeramente delante de usted. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala.

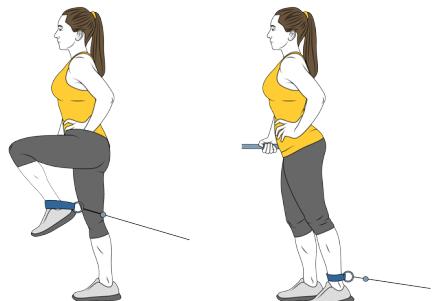
CONSEJOS: Asegúrese de que su torso no se mueve en ningún momento.



<https://www.youtube.com/watch?v=-zxnJbPPO5M>

Flexión de cadera con cable-polea de pie

cambia polea por goma pisada



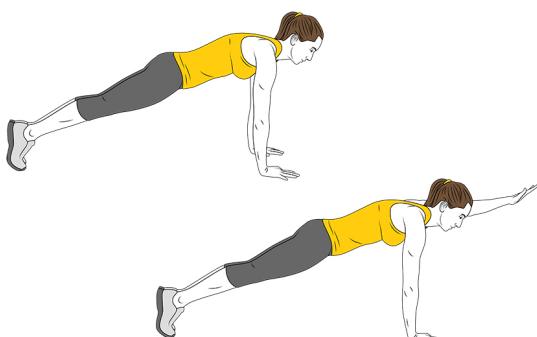
POSICIÓN INICIAL:

Coloque una correa de tobillo en una polea de cable baja y enganchela al tobillo derecho. Seleccione el peso apropiado en la máquina. Encuentre algo estable para agarrarlo con la mano izquierda. La pila de pesas debe estar detrás de usted. Su cadera derecha debe comenzar extendida. Doble ligeramente las rodillas. El cable debe tener tensión antes de comenzar el ejercicio. Contraiga el suelo pélvico y el core..

EJECUCIÓN:

En un movimiento rápido, levante la rodilla hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Asegúrate de mover solo la pierna derecha. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave, evitando que los pesos en movimiento toquen el resto de la placas. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: Asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo, prestando especial atención a sus músculos abdominales. Céntrese en un movimiento lento y controlado



Plancha con brazo estirado

POSICIÓN INICIAL:

Túmbose de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Levante su brazo derecho frente a usted sin ningún otro movimiento de su cuerpo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con el otro brazo.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.



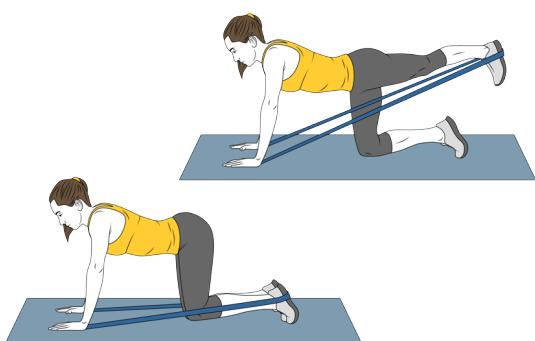
<https://www.youtube.com/watch?v=JeLFDGn4Dbk>

TABATA 2



BRAZADA GOMA

Hacer el gesto de la primera parte de la brazada con el CODO ALTO



Patada de glúteo con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Coloque una superbanda alrededor de su pie derecho y su muñeca derecha. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. **EJECUCIÓN:**

Alargue la pierna derecha hasta que quede recta. Asegúrese de que su pierna está paralela al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el brazo y pierna contrarios.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.



https://www.youtube.com/watch?v=v_32LlrNgC4



Plancha lateral con apoyo rodillas

izquierda

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Junte los pies y doble las rodillas unos 90°. Apoye su peso sobre sus rodillas y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda en el hombro derecho o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

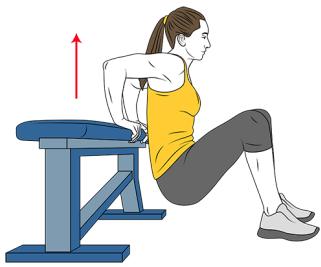


https://www.youtube.com/watch?v=T5XO-I_BVYM

TABATA 2

Extension de brazos con apoyo en banco con piernas flexionadas

POSICIÓN INICIAL:



Coloque un banco o una silla fija detrás de su espalda. Coloque sus manos en el banco que está justo detrás de usted. Sus dedos deben estar mirando hacia delante. Extienda sus codos y doble las rodillas alrededor de los 90° mientras su pelvis está cerca del banco o silla. Retraiga sus omoplatos elevando su pecho hacia arriba. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que estén a 90° mientras inhala. Contrayendo sus tríceps, empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. No aguante el aire.

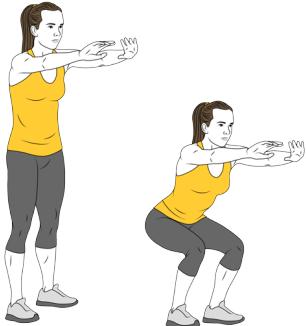
CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio de la forma adecuada. Para aumentar el nivel de la actividad, usted puede colocar discos en sus muslos.



<https://www.youtube.com/watch?v=AwqKAtPuJcU>

Media sentadilla

POSICIÓN INICIAL:



De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Mantenga la espalda bien posicionada.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su pelvis hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre su peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



<https://www.youtube.com/watch?v=aDWOOG6XyEM>

Plancha lateral con apoyo rodillas

derecha



POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Junte los pies y doble las rodillas unos 90°. Apoye su peso sobre sus rodillas y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda en el hombro derecho o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.



https://www.youtube.com/watch?v=T5XO-I_BVYM