

→ Sentadilla con elevación de hombros y goma

Sostén la goma con ambas manos y eleva los brazos hasta que los hombros formen 90°. Cuidado con el exceso de tensión en la goma, pueden cargarse los trapecios.



TRABAJAS
Glúteo,
isquiotibial,
cuádriceps,
lumbar, abdomen
y hombros
(deltoides
anterior)

+ VARIANTE:

Sentadilla a una pierna

Se aumenta el trabajo del glúteo medio sin sobrecargar los hombros. Controla bien la rodilla para que no desvíe su trayectoria hacia dentro al bajar. Completa todas las repeticiones y cambia de pierna.



→ Bíceps con goma

En este nivel, curvamos la espalda al llevar la goma hacia los pies y la estiramos al tirar de ella.



TRABAJAS
Paravertebrales,
bíceps y
erectores
espinales

→ Dorsal con goma

En este nivel, partimos con la espalda ligeramente curvada y relajada, la estiramos hacia el techo al tirar de la goma. Si queremos aumentar la intensidad, aumentamos la tensión de la goma.

TRABAJAS
Dorsal, bíceps,
paravertebrales
y erectores
espinales



Circuito medio-avanzado

INTRODUCE **INTENSIDAD** EN TU ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Pasa a este nivel solo cuando ya domines y completes con facilidad los ejercicios de nivel básico. Hacer este circuito con mala técnica o sin la suficiente condición física puede aumentar drásticamente el riesgo de lesión. En algunos ejercicios hemos incluido variantes que aumentan la dificultad para que puedas crearte tu propio circuito de nivel avanzado según vayas progresando.

→ Extensión de cadera

Desde posición de plancha, flexiona una rodilla a 90°. Sin alterar la posición de la rodilla, eleva esa pierna. Termina las repeticiones recomendadas y repite con la otra pierna.

TRABAJAS
Glúteo,
abdomen,
lumbar y
isquiotibial



→ Puente con goma

Sujeta con ambas manos una goma colocada sobre la cadera. Baja apoyando vértebra a vértebra.

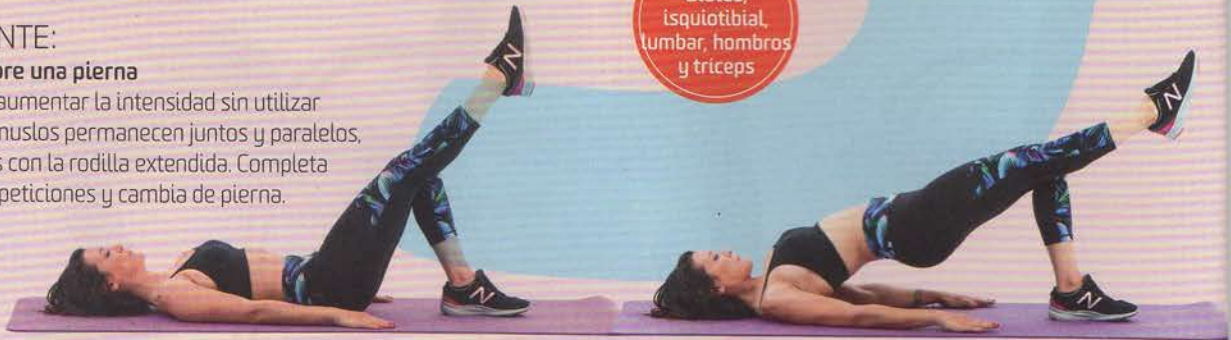


TRABAJAS
Glúteo,
isquiotibial,
lumbar, hombros
y tríceps

+ VARIANTE:

Puente sobre una pierna

Te permite aumentar la intensidad sin utilizar goma. Los muslos permanecen juntos y paralelos, uno de ellos con la rodilla extendida. Completa todas las repeticiones y cambia de pierna.



→ Flexiones de brazos

Mantenemos las rodillas apoyadas, pero colocamos una goma entre las manos y las axilas para aumentar la intensidad.



TRABAJAS
Pectoral,
deltoides
(hombro),
abdomen
y tríceps

+ VARIANTE: Flexiones sin apoyo de rodillas

En plancha, manteniendo una línea recta de los pies a la cabeza.



→ Sentadilla en silla

Controla la cadera, contrae el abdomen y asegúrate de que la espalda esté recta (aunque inclinada).



TRABAJAS

Glúteo, isquiotibial, cuádriceps, lumbar y abdomen

→ Bíceps con goma

Sentada en el suelo, con las piernas y la espalda rectas, tira de la goma llevando las manos hacia el hombro.



TRABAJAS

Paravertebrales y bíceps

→ Dorsal

Sentada en el suelo, con las piernas estiradas y la espalda recta (manteniendo su curva natural), tira de la goma llevando las manos al ombligo y hombros y codos hacia atrás.

TRABAJAS
Dorsal
y bíceps



Circuito básico

PARA **INICIARTE** EN EL TRABAJO DE LA FUERZA

→ Extensión de cadera

Con cuatro apoyos sobre el suelo, estira y eleva la pierna. Mantén el abdomen contraído, no dejes que caiga la espalda. Completa todas las repeticiones y cambia de pierna.

TRABAJAS
Glúteo,
abdomen,
lumbar y
isquiotibial



→ Puente

Tumbada boca arriba, eleva la cadera hasta alinear rodilla, cadera y hombro, para trabajar la musculatura del glúteo y lumbar y estabilizar la cadera. Vigila que la cadera no pase de la línea imaginaria que hemos marcado. Desciende apoyando vértebra a vértebra.

TRABAJAS
Glúteo,
isquiotibial y
lumbar



→ Flexiones de brazos con rodillas apoyadas

Pectoral, deltoides (hombro), abdomen y
Es fundamental mantener la estabilidad del abdomen y el lumbar. Es mejor que el glúteo quede ligeramente elevado a arquearnos hacia abajo. Los codos se doblan siempre hacia fuera.

TRABAJAS
Pectoral,
deltoides
(hombro),
abdomen
y tríceps

