

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



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

Co-fundador de www.entrenar.me



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.

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)



entrenar.me

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

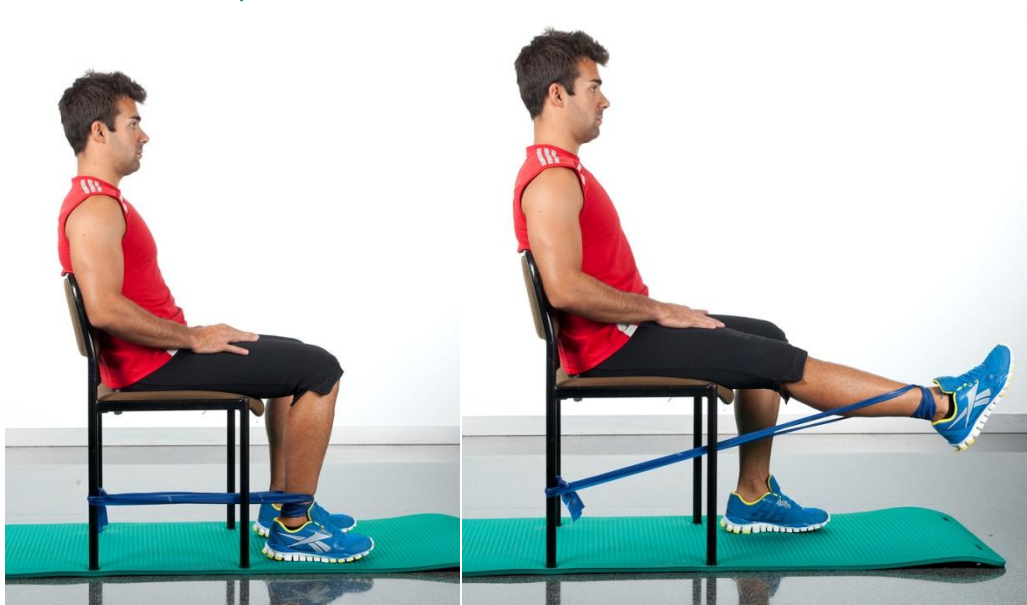
Progresión

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

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

