

RUTINA DE EJERCICIOS POR GRUPOS MUSCULARES

Pecho:

- Flexiones clásicas con los manos a la altura de los hombros.
- Flexiones rápidas despegando las manos del suelo.
- Flexiones con palmada entre manos.
- Flexiones en diamante, el movimiento consiste en unir el dedo índice y pulgar de cada mano en el suelo de manera que formamos un diamante con las manos y desde allí, realizar una flexión de brazos para trabajar sobretodo pectoral mayor.
- Flexiones espartanas, en este caso el movimiento consiste en realizar flexiones de brazos con las manos desalineadas, es decir, una más adelante que la otra y cuando el brazo se extiende adelantamos la mano que estaba atrás y atrasamos la que estaba adelante usando un pequeño salto. Estas flexiones trabajan todas las porciones del pectoral.
- Flexiones tipo archer: es una variante muy intensa que consiste en separar más allá del ancho de los hombros las palmas de las manos que se apoyan en el suelo y realizar la flexión llevando el peso del cuerpo hacia uno de los lados, y luego movilizándonos hacia el otro brazo de forma alternada.
- Aperturas en el suelo: Desde una posición de plancha (como si fuéramos a realizar flexiones) con las manos apoyadas sobre toallas individuales en el suelo, comenzamos el ejercicio deslizando hacia afuera las manos, con los codos siempre semiflexionados hasta que descendamos lo más cerca del suelo posible el pecho y lentamente, regresamos a la posición inicial.
- Press Svend: en el gimnasio se suele hacer con un disco apretando con ambas manos, en casa lo podemos hacer igual pero con un libro. Uniendo las palmas de las manos con el libro con fuerza, consiguiendo una tensión constante, vamos alejándolo y acercándolo al pecho repetidas veces.

Todas las flexiones se pueden hacer de manera inclinada o declinada.

Espalda:

- Dominadas con el cuerpo tumbado en suelo. Nos ponemos una toalla media a la altura de las rodillas. Y nos arrastramos con las manos hacia adelante, de modo que simulamos hacer una dominada.
- Puente de glúteo para trabajar la zona lumbar. Tumbados en el suelo boca arriba, flexionamos las rodillas y levantamos la pelvis manteniendo tensión constante en el lumbar, una vez arriba levantamos la pierna izquierda durante unos 5-10 segundos y cambiamos a la siguiente pierna. Así unas cuantas veces hasta que notéis quemazón en el lumbar.
- Remo al pecho. Cogemos la toalla por los extremos muy fuerte hacia afuera, como si quisiésemos romperla, para generar tensión en las espaldas media-alta, una vez así, nos la alejamos y la acercamos al pecho simultáneamente.
- Jalón al pecho con toalla tumbado. Parecido al remo de antes, nos tumbamos boca abajo y estiramos una toalla por los extremos muy fuerte hacia afuera, generando tensión en la zona alta de la espalda, una vez así, nos la alejamos y acercamos al pecho.
- Remo con mancuerna (Garrafa de agua): Nos ponemos de pie y un poco reclinados apoyando la mano en una silla, mesa o algo que nos soporte y con la garrafa simulamos hacer un remo con mancuerna de manera unilateral.
- Peso muerto con garrafa. Simulamos hacer un peso muerto con barra pero cogiendo la garrafa por el asa. Para mayor recorrido subirse a una tarima, asiento o algo que nos de algo más de altura.

Hombro:

- Press militar: Ejercicio avanzado, si vuestro sofá os lo permite, poniéndoos de rodillas en un lateral del sofá, levantarlo hacia arriba simulando un press militar con barra y bajándolo hasta la altura de la barbilla.
- Press militar con mancuerna a una mano: Se puede hacer de pie, de rodillas o sentado. Con una garrafa o mochila con peso levantamos hacia arriba simulando a una mancuerna.
- Elevaciones frontales: Lo mismo que antes, cogemos una garrafa o mochila y elevamos el brazo hacia delante.

- Elevaciones posteriores: Apoyando la cabeza en algún soporte como por ejemplo la pared, nos recostamos un poco y cogemos dos mochilas, dos bolsas de la compra o dos garrafas y simulamos unas elevaciones posteriores con mancuernas.
- Elevaciones laterales: igual que en las anteriores elevaciones, cogemos unas mochilas o garrafas de agua y elevamos los brazos de manera lateral.

Trapezio:

- Encogimientos para trapezio: De pie cogemos dos garrafas de agua y elevamos los hombros hacia arriba y volvemos a bajarlos, intentando sentirlo bien en el trapezio.

Bíceps:

- Curl de bíceps con barra: Usamos el palo de una escoba y le ponemos peso al gusto en los extremos usando bolsas, mochilas, etc.
- Curl de bíceps alterno o martillo: En este caso podemos usar garrafas de agua del peso que se deseé.
- Flexiones con las palmas de las manos a la altura de la cintura en posición supina. Primero empujar apretando con los bíceps, elevarse hasta estirar completamente los brazos y regresar controladamente hasta rozar el suelo. Puedes hacerlo con o sin las rodillas apoyadas en el suelo.

Tríceps:

- Flexiones en diamante: Con los brazos apoyados en un soporte formamos un diamante con las manos.
- Dippings o Fondos: De espaldas a un banco o algo que nos soporte y apoyandonos con las manos en él, flexionamos el cuerpo de modo que se quede en 90 grados, trabajando así el tríceps de manera concentrada.
- Extension de tríceps: Nos ponemos en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, intentamos bajar los codos para que toquen el suelo y volvemos a subir, de esta manera hacemos una extensión de tríceps isométrica.

Cuadriceps:

- Sentadilla clásica.
- Sentadilla con salto.
- Sentadilla de sumo con piernas abiertas.
- Sentadilla con piernas cerradas.
- Zancadas en estático.

Podemos aplicar peso en todos estos ejercicios poniéndonos una mochila a la espalda con peso al gusto.

- Prensa: Para simular el ejercicio de prensa nos tumbamos en el suelo, y levantamos un sofa por su zona lateral a modo de prensa vertical. Podemos hacerlo a una pierna para mayor dificultad.

Femorales:

- Peso muerto rumano: Nos colocamos encima de un soporte que nos mantenga algo altos para tener mayor recorrido y cogemos con las manos una garrafa o un par de mochilas y flexionamos el cuerpo hacia el suelo de manera que notemos la carga en el lumbar y más intensamente en la parte trasera de la pierna. También se puede hacer a una pierna para mayor dificultad.
- Sentadilla búlgara: Es igual que una zancada en estatico pero manteniendo un pie apoyado en un soporte, sofa o silla y bajando con la otra. Hacer repeticiones primero con una y luego con la otra.
- Femoral acostado: Nos tumbamos en el suelo y cogemos un libro o algo que pese y lo ponemos entre los pies, bien apretados sintiendo la tensión muscular. Simulamos una extensión de femorales tumbado con mancuerna.

Glúteos:

- Extensión de cadera: Debes acostarte en tu cama, y las pierna deben quedar fuera de ella con los pies colgando hacia abajo. Levanta ambas piernas al mismo tiempo haciendo fuerza con los glúteos.
- Patada de glúteo: Coloca las rodillas, codos y antebrazos en el suelo. Debes tener apretado el abdomen y alinear bien la espalda. Ahora levanta una pierna y luego la

otra como si fueses a dar una coza de caballo. Para sentirlo más aprieta durante 3 segundos en el momento de máxima extensión de la pierna.

- Levantamiento de pelvis: Acuestate boca arriba y apoya las plantas de los pies en el suelo, flexionando rodillas. Los brazos a los laterales del cuerpo. Primero eleva la pelvis hacia el techo, ejerciendo presión con los glúteos, la espalda debe quedar en diagonal al suelo. Mantén la postura durante unos segundos y vuelve a la postura inicial, sin llegar a tocar el suelo con los glúteos. Para más dificultad aplicar peso en la parte baja del abdomen y sujetarla con las manos.

Gemelos:

- Elevación de gemelos encima de un pequeño soporte que encontréis por casa para que tengáis más recorrido para la extensión. También se puede hacer a una pierna para más dificultad.

- Elevación de gemelos con peso: Nos ponemos a la espalda una mochila con el peso que nosotros queramos y ejecutamos el ejercicio haciendo una parada de 1-2 segundos en el momento de máxima contracción.

- Paseo de puntillas: Por el salón o el pasillo de casa, con peso a las espaldas, vamos andando de puntillas hacia delante y hacia detrás, intentando que el recorrido sea lo más largo posible. Lo hacemos hasta que notemos ese pequeño quemazón en el gemelo.