ABDOMINALES

Esta rutina incluye los siguientes ejercicios de tonificación de la zona abdominal y lumbar:

-Tijeras horizontales y verticales. Es importante mantener el abdomen contraído y controlar el movimiento, por lo que antes de añadir velocidad, mejor centrarse en ejecutar bien los ejercicios.

-Encogimientos de piernas, llevando las rodillas hacia el pecho y estirando completamente hasta quedar en paralelo.

-Abdominales inversos, realizando encogimientos.

-Elevaciones de piernas

BICEPS

1.- Curl de bíceps con mancuerna

Este es sin lugar a dudas uno de los ejercicios de bíceps más famosos y sencillos de realizar. Una de sus principales ventajas es la comodidad que da para hacerlo, con lo que pueden hacerse varias repeticiones y series sin problemas. Con dos mancuernas, con la espalda recta y en una posición cómoda estando de pie elevamos las mancuernas de forma alterna o al mismo tiempo manteniendo nuestras piernas semiflexionadas. Es idóneo durante estos ejercicios de bíceps realizar un pequeño giro de muñeca al levantar nuestra mancuerna.

2.- Curl de bíceps estilo martillo

El segundo de nuestros ejercicios de bíceps propuestos tiene muchas similitudes con el anterior. Es otro de los ejercicios de bíceps más comunes. Está indicado para ambos sexos y en este caso flexionaremos el bíceps elevando la mancuerna pero manteniendo nuestras palmas mirando al interior de nuestro cuerpo en todo momento. Se trata de levantarlas agarrándolas como un martillo. En este ejercicio trabajaremos todos los tramos del bíceps y conseguiremos hacer mayor estímulo en toda la zona.

3.- Dominadas supinas

Este es otro de los ejercicios más fáciles de realizar. Está indicado para cualquier persona que practique deporte gracias a lo accesible que resulta. Puede practicarse incluso en la calle siempre que contemos con una barra horizontal de la que colgarnos. El objetivo es trabajar con el peso de nuestro propio cuerpo para ejercitar nuestros bíceps. Es uno de los ejercicios más eficaces. Para hacerlo, simplemente debemos agarrarnos de la barra horizontal situada por encima de nosotros y con las palmas mirando hacia nuestro cuerpo. Para realizar correctamente el ejercicio, nuestra barbilla debe superar la altura de la barra. Después de ello, volveremos a la posición original culminando así una repetición. Es recomendable, después de haber superado la barra permanecer un segundo en la parte alta y posteriormente bajar de forma suave.

4.- Curl bíceps Scott

En este ejercicio nos valdremos de uno de los bancos para bíceps Scott. Para realizarlo, se recuesta la parte superior del brazo sobre la parte acolchada que queda debajo de nuestros brazos y frente a neustro pecho. La palma de la mano debe estar mirando hacia delante. Puede hacerse con mancuernas, cable o barra. Para realizarlo, debemos sujetar el peso a la altura de los hombros para completar la primera parte. Posteriormente, inhalaremos aire mientras bajamos la barra o el peso que hayamos escogido hasta que nuestros brazos queden extendidos. Desde ese punto, volveremos al punto inicial.

5.- Curl de bíceps en polea baja con cuerda

En este quinto de nuestros ejercicios de bíceps los trabajaremos con una polea. Es un ejercicio que da muy buen resultado: para realizarse se coloca la polea en la parte baja y se emplea la cuerda que generalmente es empleada para el tríceps haciendo el movimiento similar al del ejercicio del curl martillo.

6.- Curl de polea baja a una mano

Este ejercicio es similar al anterior. Sin embargo, en este se trata de emplear la polea con una sola mano para trabajar el los músculos del bíceps de forma aislada. Se irán alternando ambos brazos en las diferentes repeticiones.

top-ejercicios-biceps-mujer

7.-Curl de polea en alto

Nos colocaremos esta vez entre dos poleas en alto. Después de ajustar el peso adecuado para nosotros, nuestros brazos los colaremos formando una letra V respecto a las poleas. Nos cogeremos de las agarraderas y tiraremos de ellas hasta la flexión. Una vez en ese punto debemos esperar tres segundos para volver con nuestros brazos a la posición inicial.

8.- Curl con barra

No podía faltar entre nuestros ejercicios de bíceps otro de los más populares. Emplearemos una barra elevándola a la altura de nuestro pecho, en su parte superior. Las rodillas deben permanecer flexionadas y nuestro trasero hacia fuera con los brazos abiertos. El pecho debemos mantenerlo hacia delante en todo momento. Una vez que esté levantado, se cambiará la posición de nuestras muñecas para que los brazos permanezcan más cerrados, con las palmas mirando hacia arriba. Los codos quedarán pegados al tronco y levantaremos la barra lentamente hasta flexionar completamente el brazo y volver a bajarla lentamente.

9.- Flexiones diamante

Este es otro de los ejercicios de bíceps más interesantes por poder realizarse en cualquier lugar, incluida nuestra propia casa. Las manos permanecerán en el suelo algo atrasadas respecto a nuestros hombros. Los dedos pulgar e índice deben permanecer en contacto. Elevaremos nuestro cuerpo extendiendo nuestros brazos y con nuestra mirada al frente y la espalda recta para bajar hasta tocar el suelo.

10.- Curl de bíceps supino en banco declinado

Este ejercicio está indicado para aumentar el ejercicio de los bíceps. Realizaremos curl de bíceps con mancuernas pero en un banco declinado. Con esta posición conseguimos incrementar el trabajo del bíceps obteniendo un mejor rendimiento.

Esperamos que este artículo te haya servido de ayuda para aprender ejercicios de bíceps beneficiosos para ti. Te animamos a consultar cómo podemos ayudarte a mejorar de forma con las mejores instalaciones deportivas en Barcelona y otros puntos. El mejor equipo de profesionales estará encantado de ayudarte a conseguir tus objetivos.

PIERNAS

1. Sentadillas

Ponte de pie con las piernas separadas, situando cada pie en paralelo con los hombros. Con la mirada al frente, flexiona las piernas, descendiendo los glúteos en dirección al suelo, manteniendo sin levantar las plantas de los pies. Mientras desciendas, la espalda debe estar recta y las rodillas y la cadera flexionadas. Si el movimiento está bien ejecutado, las rodillas no deben sobresalir más allá de la punta de los pies y la flexión de las rodillas no debe determinar un ángulo inferior a 90 grados entre muslos y parte inferior de las piernas. Puedes congelar la posición unos 20 segundos. Desde esta misma posición, asciende lentamente para volver a descender de nuevo. El peso debe recaer sobre los talones y no sobre la punta del pie.

Sabrás que has realizado el ejercicio de sentadillas correctamente si notas la fuerza en los glúteos y en el cuádriceps de los muslos.

ejercicios gluteos

2. Zancadas alternas

La posición inicial es en cuclillas y con las manos posicionadas en la cadera. Adelanta una pierna y la otra, alternativamente. Ten en cuenta que la pierna que se encuentre levantada no debe superar un ángulo de 90 grados.

Es un perfecto ejercicio para tonificar piernas y muslos si eres constante. Lo recomendable son dos series de catorce repeticiones. Se puede alternar el estiramiento de la pierna con la contracción de la misma, manteniendo el muslo paralelo al tronco.

ejercicios para adelgazar piernas

3. Burpees

Es un movimiento en el que participan una gran cantidad de músculos como, por ejemplo, los glúteos y los cuádriceps. El ejercicio consiste, básicamente, en colocarnos de cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, y, desde esa posición, estirar las piernas hacia atrás y, seguidamente, volver a la posición inicial. Tras estirar las piernas, debemos finalizar el movimiento con un salto vertical.

ejercicios para piernas

4. Puente

Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas. A continuación, levanta la cadera y permanecer inmóvil durante 20 segundos. Repite el ejercicio 3 veces.

Principalmente, este ejercicio trabaja el bíceps femoral y los glúteos.

ejercicios para gluteos y piernas

5. Gemelos

Sitúate de puntillas y permanece estático durante 20 segundos. Descansa durante un minuto y repite el ejercicio 3 veces.

También se pueden hacer series estirando y contrayendo los gemelos. Para ello, sitúate con las puntas de los pies en un escalón, ponte de puntillas y baja lentamente hasta que el talón quede por debajo de la línea del escalón. De este modo, el movimiento y la contracción del gemelo serán más amplios.