



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BENITO JUÁREZ

Aumenta tu masa muscular sin lesionarte

Odalis Rea

Primero Vespertino "B"

Músculos de la pantorrilla

Los músculos de la pantorrilla son:

- Soleo
- Gemelos

Soleo

Para entrenar este músculo, requiere que tenga las rodillas dobladas.

Gemelos

Para entrenar los gemelos, requiere que tenga las rodillas totalmente extendidas.

Rutina combinada de 6 minutos

Ejercicio 1, Calf Launchers

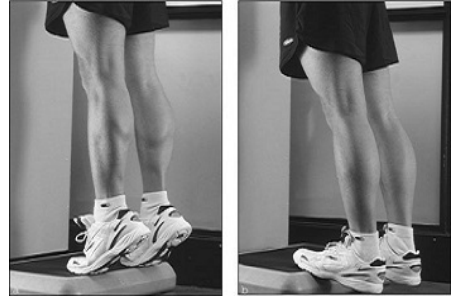
- Ponerse en el piso y coloca tus pies debajo de una banca que tenga una barra.
- Enganchar los pies juntos por debajo de la barra.
- Nos sentamos y luego impulsamos el cuerpo hacia afuera.
- Hacemos por 1 minuto.



Ejercicio 2, Raises

Vamos a utilizar los gemelos.

- Cogemos una mancuerna
- Necesitamos un bloque en donde pisar o una caja, de alto unos 10cm, colocar los pies sobre el bloque, los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante.
- Debes sostener la mancuerna adelante de ti.
- Creando como casi una elevación de talones de tipo 1, porque inclinamos hacia adelante y demandamos esta extensión a las rodillas.
- Después subimos ejecutando las repeticiones a la mitad, de regreso y hasta arriba.
- Hacemos por 1 minuto.



Continuamos con la rutina

- Hacemos el ejercicio 1.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia afuera.
- Hacemos el ejercicio 1.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia adentro.

Entrenamiento para el Glúteo

Rutina de Glúteos Perfectos

Vamos a hacer 3 series

Serie #1

- **EJERCICIO 1, SQUATS PROFUNDOS**

Trabajamos mucho con el glúteo.

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Cogemos una barra con discos de igual peso.
- Bajamos más abajo de los 90°, para darle mucho más trabajo y enfoque al glúteo.
- Bajamos completamente como si fuéramos a llevar el glúteo hasta el piso.
- Vamos a subir también completamente.
- Las rodillas que no pasen la punta del pie.



- **EJERCICIO 2, PUENTES DE GLÚTEO**

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Agarramos una banca, acostándonos boca abajo.
- Vamos a dejar las piernas colgando, empujar hacia lo más arriba que puedas, pero que las piernas estén dobladas.
- Tener un segundo las piernas dobladas en la parte de arriba.
- Vamos a subir también completamente.
- Las rodillas que no pasen la punta del pie.



- **EJERCICIO 3, PESO MUERTO CADA LADO**

Repetimos 15 veces el ejercicio, por cada pierna.

- Debemos apoyarnos en algo.
- Vamos a hacer primero con una pierna.
- Vamos a agarrar con una mano el peso y en ese mismo lado vamos a bajar y a subir como un péndulo.
- Siempre tenemos que mantenernos rectos.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia adentro.
- Una pierna debe quedarse estática
- La otra va estar moviéndose como un péndulo y subiendo hacia atrás, luego regresa a la posición inicial.
- Luego realizamos con la otra pierna.



Serie #2

- **EJERCICIO 1, SENTADILLAS BÚLGARAS**

Repetimos 12 veces el ejercicio por cada pierna.

- Cogemos dos mancuernas.
- Vamos a poner un pie en la banca, deben tenerlo fijo y el otro lo ponemos adelante.
- Bajamos y subimos, solo debemos flexionar la rodilla.
- Cuando bajamos debemos tener cuidado que no pase la punta del pie.
- Mantener la postura recta.
- Luego trabajamos la otra pierna.



- **EJERCICIO 2, PESO MUERTO**

Repetimos 12 veces el ejercicio.

- Cogemos una barra con discos de igual peso.
- Vamos a girar hacia adelante.
- Mantener el pecho erguido.
- Mantener la espalda arqueada.
- En las rodillas mantener una pequeña flexión.



- **EJERCICIO 3, ELEVACIÓN DE CADERAS**

Repetimos 12 veces el ejercicio.

- Lo hacemos en la máquina femoral acostado.
- Nos metemos en la máquina, que el rodillo te quede en la pelvis.
- Bajamos completamente y luego subes.
- Cuando subes debes apretar el glúteo.



Serie #3

- **EJERCICIO 1, ELEVACIONES DE CADERA**

Hacemos 4 series x 30 segundos.

- Nos acostamos en el piso y levantamos la cadera por 30 segundos.
- Los pies apoyamos en el piso.
- Los brazos deben estar en el piso.
- La parte de arriba de la espalda debe estar apoyada en el piso.



Entrenamiento para los Aductores

Rutina Perfecta para los Aductores

EJERCICIO 1, PESO MUERTO ESTILO SUMO

Es un ejercicio de potencia y ayuda a estimular mucho el crecimiento de los aductores

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- La separación de ambos pies debe ser abierto, que al bajar tanto las rodillas como los talones deben estar alineados de forma vertical.
- Los pies deben estar apuntando en forma diagonal hacia afuera.
- La espalda recta, todo el tiempo.
- Bajas de forma controlada.
- Cuando bajas contraes los glúteos y subes.
- Mantenemos 3 segundos abajo y 3 segundos arriba.



EJERCICIO 2, PRENSA CON PIERNAS SEPARADAS

Debemos poner un peso adecuado.

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Las piernas deben estar más abiertas que el ancho de tu cadera.
- Los pies deben estar en diagonal, hacia afuera.
- Bajamos completamente todo.
- Los glúteos siempre deben estar pegados al asiento.
- Vas a subir 3/4 y no subes todo.



EJERCICIO 3, MÁQUINA DE ABDUCTOR

Ejercicio de aislamiento

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Pones la mano bien fija en la máquina.
- Los glúteos siempre pegados en el asiento.
- Estiras las piernas lo más que puedas, lo que tu flexibilidad te permita.
- La espalda recta, todo el tiempo.



Entrenamiento para el Tórax

Rutina para Pecho

Hacemos con ejercicios insignia, ejercicios que nos permiten sobrecargar más los pectorales.

Ejercicio 1, Press de banca plano

Para trabajar la porción media del pecho.

Cuando mueves el brazo lejos y ejecutas el ejercicio, el alineamiento del brazo se mueve casi paralelo a las fibras medias, saliendo de la porción media del esternón.



Ejercicio 2, Press de banca inclinado

Para trabajar la porción superior del pecho.

Lleva el brazo en una posición diferente, lo va a llevar de una posición inferior a una superior, el brazo lo alineas más en paralelo con las fibras en la disposición de superior a inferior.



Ejercicio 3, Fondos

Para trabajar la porción inferior del pecho.

Llevas el brazo de arriba hacia abajo, te permite trabajar las fibras inferiores del pecho.



Ejercicio 4, Cruce horizontal con cable

Es un activador para el pecho.

Podemos observar que ahora llevamos el brazo a través de la línea media, cruzándola obteniendo una activación completa del pecho.



Ejercicio 5, Flexiones de pecho

Utilizamos una banda.

Para subir y dirigir con una mano, cruzando el cuerpo para crear aducción a través de la línea media, una mano se mantiene contacto con el suelo y la otra cruza, debemos intercalar lados y trabajar ambos.



Entrenamiento perfecto para pecho

- Press de banca plano - 4 sets x 6, 8, 10, 12.
- Cruce horizontal con cable - 4 sets x 15.

- Press de banca inclinado - 4 sets x 6, 8, 10,12.
- Cruce de abajo a alto con cable - 4 sets x 15.
- Fondos - 4 sets x 6, 8, 10,12.
- Cruce de alto hacia abajo con cable - 4 sets x 15.
- Flexiones de pecho - 3 sets.
- Flexiones de pecho con banda - 3 sets x 15.

Rutina para Abdomen, Entrenamiento de Extinción

Debemos cambiar los hábitos de nutrición y comer sanamente.

Hacemos estos ejercicios por 22 días y vemos cambios.

Ejercicio 1, Elevación en W

Repite 5 veces el ejercicio.

Pasos para realizar el ejercicio

- Subes las piernas.
- bajas a la mitad.
- Subes las piernas de nuevo, levantando la pelvis.
- Bajas a la mitad.
- Subes las piernas.
- Después bajas al suelo.



Ejercicio 2, Deslizamiento de piernas Black Widow

Trabaja en la rotación de abajo hacia arriba, este ejercicio activa más el abdomen.

Realizamos el ejercicio durante 45 segundos y hacemos los sets las veces que sean posibles.

Al momento que cruzamos la rodilla y le dirijo hacia al codo opuesto obtengo esa rotación, por supuesto tenemos que levantar la rodilla y deslizarle sobre el antebrazo.



Ejercicio 3, Sentadilla de mariposa

Repite 10 veces el ejercicio.

Utiliza los brazos para que den impulso para despegarte del suelo y también tenemos un poco de beneficio para la espalda.



Ejercicio 4, Ejercicio saca corchos sentado

Realizamos el ejercicio durante 45 segundos y hacemos los sets, las veces que sean posibles.

Aquí vamos a trabajar el recto abdominal y los oblicuos.

Los oblicuos trabajan para afinar la sección media, lo podemos lograr con este ejercicio.



Pasos para realizar el ejercicio 4

- Nos sentamos.
- Pones las manos por detrás del cuerpo.
- Diriges las rodillas hacia adentro y cruzando, realmente tratando de contraer los oblicuos.

Ejercicio 5, Crunches Levitation

Trabajamos la parte alta del abdomen

Son movimientos de arriba hacia abajo.

Repite 10 veces el ejercicio

- Tratamos de mover la parte alta del torso, sin mover la parte inferior del mismo.
- Lo que hacemos es tratar de despegar los hombros del suelo, simplemente te levantas de liberarlos.
- Tratas de mantener una pausa en la parte alta, por un conteo de 1 o 2.



Ejercicio 6, Impulso de codos sentado

Realizamos de cada lado.

Es un poco más exclusivo.

Pasos para realizar el ejercicio

- Nos sentamos.
- Giramos cruzando el cuerpo.
- Regreso al centro y bajo.
- Subo y cruzo el cuerpo.
- Centro y abajo.

