

_____ Kg.

BÍCEPS

PECHO

Apertura - Recostado



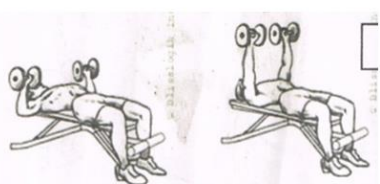
Flexiones de Bíceps Alternadas



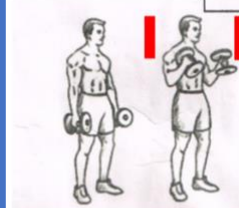
Flexiones Concentradas, Sentado



Prensa de Pecho en Banco



Flexiones Martillo



Pullover – Brazos Flexionados



VERTICAL

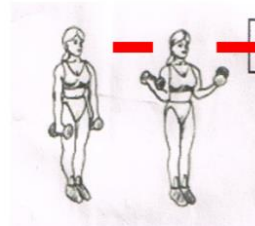
Pectorales Superiores - Inclinado



Pectorales Inferiores, Inclinado



Flexiones de Bíceps Interior



HORIZONTAL

_____ Kg.


ESPALDA

HOMBROS

Vuelo Laterales



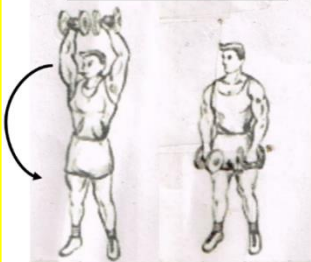
ROTACIÓN EXTERNA
PROTEGE M.
SUPRAESPINOSO, ES
CON PULGAR
ARRIBA (SIN DOLOR)



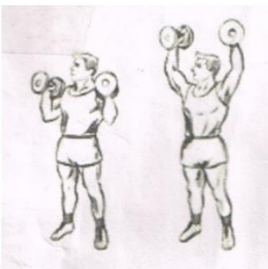
(PULGAR ABAJO ES R.
INTERNA, Y PULGAR AL
FRENTE ES R. NEUTRA). LA
IDEA ES MÁS TIRAO A R.
EXTERNA QUE R. NEUTRA,
PERO NUNCA R. INTERNA



BAJAR LENTAMENTE



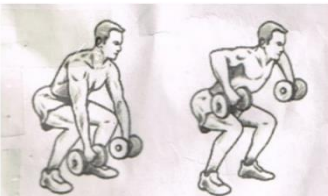
Prensa de Hombros



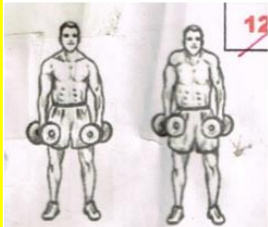
Apertura de Espalda



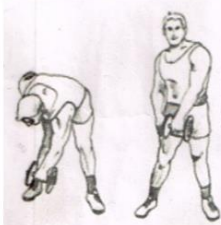
Remo Deltoides Posteriores



Encogimiento De Hombros



Flexiones Al Pie Opuesto

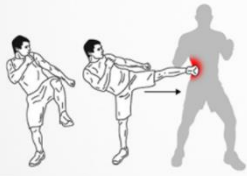


Vuelo Deltoides Posteriores

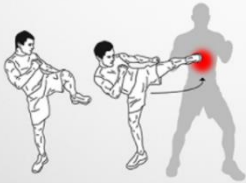


SA DB Rows

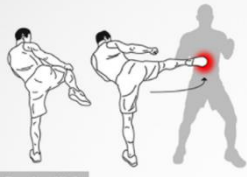




Side Kick



Hook Kick




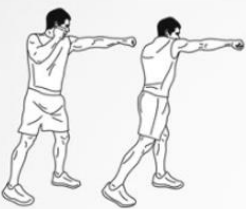
Turning Kick



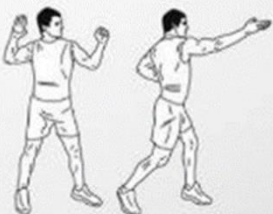
front kicks

Back Leg Low Turning Kicks







20 punches



1min knife hand strikes



6 push-up + rotation



10 seal jacks

MUSLOS Y
PIERNAS

KICKBOXING

MUAYTHAI

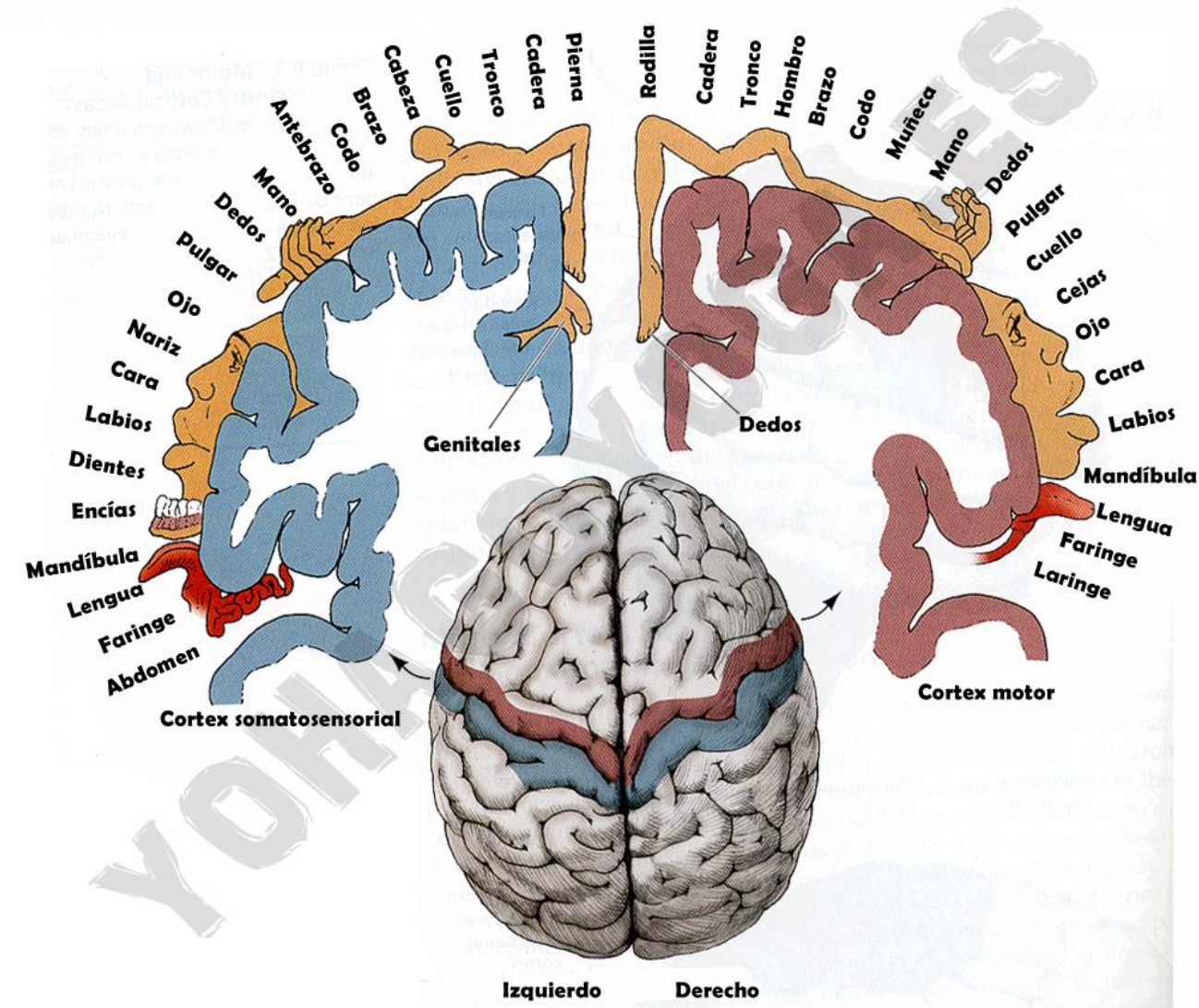
ARTES
MARCIALES
MIXTAS

Página donde ponen un ejercicio diario al azar. Recomendado para hacer una pequeña meta todos los días. Easy.

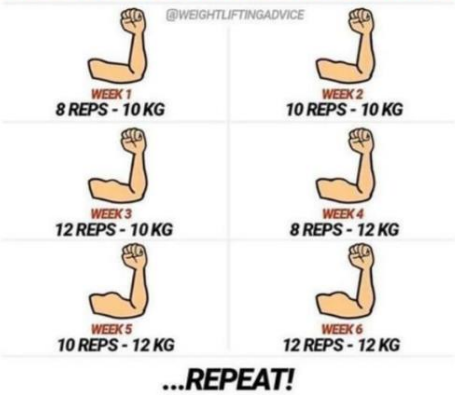
Trabajar la musculatura es trabajar la Corteza Motora (rojo). La Sensitiva (azul) con acupuntura, reiki, o sexo tántrico.

HOMÚNCULO CEREBRAL

(Zona del cerebro responsable de la percepción de sensaciones y de la movilidad de todas las partes del cuerpo)



A VISUAL REPRESENTATION OF PROGRESSIVE OVERLOAD



REPETIR BUCLE CON DOS PESOS DIFERENTES, P.E. 10 KG -> 11 KG -> 10 KG -> 11 KG -> 10 KG. SOLO SUBIR CUANDO SE SIENTA DEMASIADO ULTRA LIVIANO (¿DESPUÉS DE UNOS 5 CICLOS?)

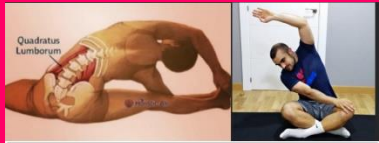
ERROR DE AMATEUR Y SEDENTARIO

Comenzar con cargas pesadas y muchas repeticiones en primera sesión.

El músculo atrofiado no responderá bien. La droga de ejercicio no hará efecto y no se sentirá placer.

Tercer día se deja el ejercicio porque no se siente recompensa/dopamina.

¿Cómo partir? Comenzar con 2-3 repeticiones, peso liviano suficiente para activar el músculo (neurona corteza motora -> médula espinal -> fibra muscular activar sinapsis). No debería cansar 1era sesión.



Estiramiento de Cuadrado Lumbar
2 variantes



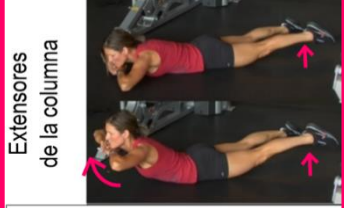
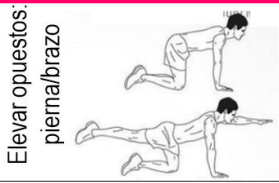
YOGA
KINETERAPIA

ESPALDA BAJA

TOBILLO,
MUÑECA



MEJOR: Separar piernas y bajar el cuerpo entre los muslos. (pose del niño extendida)



Rotación Tobillo Horario y Antihorario



Inversión Tobillo (con o sin bandas elásticas)



Flexión y Extensión dedos del pie



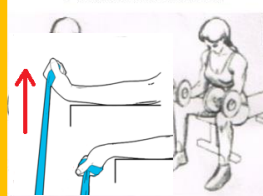
Eversión Tobillo (con o sin bandas elásticas)



Extensión Muñeca



Flexión Muñeca



Recomendado con bandas elásticas

Elevación Punta Pies

PIES

20X3

Fuerza Agarre

Full hand grip

Este handgrip asimétrico, la curva junto a la curva del pulgar. De lo contrario, más chance de tendinitis.

Cuello Lateral

Cuello Frontal

_____ Kg.

CUELLO,
ANTEBRAZO, PIERNA

ABDOMINALES



Extensión cervical resistida (Levantar cuello y la banda se opone)



Lateroflexión (Flexionar cuello para el lado y banda se opone. Ambos lados.)



Flexión Cervical isométrica (Flexionar cuello al frente y con las bandas oponerse tirando hacia atrás)



Ejercicio esconder mentón

ABS VACUUM

BOTAR AIRE MIENTRAS FUERZAS WATA ADENTRO Y ESPALDA DURA, MANTENER Y RESPIRAR, 10-60 SEG

Abdominales Sin Carga

Marcar V, Plancha

Abdominales Frontales

Tijeras

Plancha

Toques de Talón

Abs Laterales

Abdominales Laterales

Abdominales: Giros Rusos

Abdominales Con Carga

Pa' marcar la V

Plancha Lateral

Abdominales Oblicuos