Sentadilla libre

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Puedes colocar los pies de manera paralela o ligeramente hacia afuera, según tu comodidad.
2. Mantén la espalda recta, el pecho hacia afuera y los hombros hacia atrás. Mantén la mirada hacia adelante, sin mirar hacia abajo.
3. Extiende los brazos hacia delante para mantener el equilibrio, o puedes colocar las manos en las caderas o cruzar los brazos sobre el pecho, según tu preferencia.
4. Para iniciar el movimiento, flexiona las rodillas y las caderas simultáneamente, como si te estuvieras sentando en una silla. Empuja tus caderas hacia atrás mientras mantienes los talones en contacto con el suelo. Asegúrate de que las rodillas sigan la dirección de los dedos de los pies.
5. Continúa descendiendo hasta que los muslos estén al menos paralelos al suelo. Si tienes la flexibilidad y la fuerza necesaria, puedes bajar aún más para que tus glúteos estén cerca del suelo. Mantén el núcleo activado y los músculos abdominales apretados para mantener una buena postura.
6. Desde la posición más baja, comienza a ascender empujando a través de los talones y extendiendo las rodillas y las caderas. Mantén la espalda recta durante todo el movimiento.
7. Regresa a la posición inicial con las piernas extendidas y repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Sentadilla con barra

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Puedes colocar los pies de manera paralela o ligeramente hacia afuera, según tu comodidad.
2. Mantén la espalda recta, el pecho hacia afuera y los hombros hacia atrás. Mantén la mirada hacia adelante, sin mirar hacia abajo.
3. Extiende los brazos hacia delante para mantener el equilibrio, o puedes colocar las manos en las caderas o cruzar los brazos sobre el pecho, según tu preferencia.
4. Para iniciar el movimiento, flexiona las rodillas y las caderas simultáneamente, como si te estuvieras sentando en una silla. Empuja tus caderas hacia atrás mientras mantienes los talones en contacto con el suelo. Asegúrate de que las rodillas sigan la dirección de los dedos de los pies.
5. Continúa descendiendo hasta que los muslos estén al menos paralelos al suelo. Si tienes la flexibilidad y la fuerza necesaria, puedes bajar aún más para que tus glúteos estén cerca del suelo. Mantén el núcleo activado y los músculos abdominales apretados para mantener una buena postura.
6. Desde la posición más baja, comienza a ascender empujando a través de los talones y extendiendo las rodillas y las caderas. Mantén la espalda recta durante todo el movimiento.
7. Regresa a la posición inicial con las piernas extendidas y repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Sentadilla búlgara con mancuerna

1. Comienza colocando una mancuerna en cada mano y ponte de pie frente a un banco o plataforma elevada.
2. Da un paso hacia atrás con un pie y coloca la parte superior del pie sobre el banco, de manera que el empeine quede apoyado en la superficie. El pie delantero debe permanecer a una distancia cómoda del banco.
3. Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y el núcleo activado para mantener una buena postura durante todo el ejercicio.
4. Asegúrate de tener un buen equilibrio y estabilidad antes de continuar. Puedes estabilizarte agarrando un soporte o una pared si es necesario.
5. Flexiona la rodilla del pie delantero y comienza a descender lentamente hacia el suelo, manteniendo la pierna trasera extendida.
6. Continúa descendiendo hasta que la rodilla del pie delantero esté doblada aproximadamente a 90 grados, o hasta que sientas un estiramiento en los músculos de la pierna trasera. Mantén el peso en el talón del pie delantero.
7. Desde la posición más baja, empuja a través del talón del pie delantero y extiende la rodilla para volver a la posición inicial.
8. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones y luego cambia de pierna para trabajar el otro lado.

Peso muerto

1. Coloca una barra en el suelo y párate frente a ella, con los pies separados a la anchura de los hombros. Puedes ajustar ligeramente la posición de los pies según tu comodidad, pero generalmente se recomienda tener los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
2. Agáchate y agarra la barra con las manos separadas a una distancia ligeramente mayor que la anchura de los hombros. Puedes usar un agarre pronunciado (palmas hacia abajo) o un agarre mixto (una palma hacia arriba y la otra hacia abajo) para asegurarte de que la barra se mantenga estable.
3. Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y el pecho hacia adelante. Asegúrate de que tus caderas estén más altas que tus rodillas y que tu núcleo esté activado.
4. A medida que levantas la barra del suelo, empuja con los talones y extiende las rodillas y las caderas. Mantén la barra cerca de tu cuerpo y mantén la espalda recta durante todo el movimiento.
5. Continúa levantando la barra hasta que estés completamente erguido, con los hombros hacia atrás y las caderas completamente extendidas.
6. Para bajar la barra de manera controlada, dobla las rodillas y las caderas mientras mantienes la espalda recta. Asegúrate de mantener la barra cerca de tu cuerpo durante todo el descenso.
7. Coloca la barra de nuevo en el suelo con un movimiento controlado y repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Final del formulario

Sentadilla isométrica

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y el núcleo activado.
3. Flexiona las rodillas y las caderas simultáneamente, como si te estuvieras sentando en una silla. Asegúrate de que tus rodillas sigan la dirección de tus dedos de los pies.
4. Detente cuando tus muslos estén paralelos al suelo, formando un ángulo de 90 grados en las rodillas. Esta será tu posición de sentadilla isométrica.
5. Mantén la posición de la sentadilla durante el tiempo deseado. Puedes comenzar con un tiempo más corto, como 10 o 20 segundos, y luego progresivamente aumentar la duración a medida que te sientas más fuerte.
6. Asegúrate de mantener una buena postura durante toda la isometría: espalda recta, pecho hacia afuera y mirada al frente.
7. Controla tu respiración durante el ejercicio. Mantén una respiración constante y profunda.
8. Una vez que hayas completado la duración deseada, regresa a la posición inicial de pie levantándote lentamente.

Pistol

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Levanta una pierna hacia adelante, estirándola frente a ti. Extiende los brazos hacia adelante para ayudar a mantener el equilibrio.
3. Mantén la pierna de apoyo ligeramente flexionada y los músculos del core apretados para mantener una buena postura.
4. Comienza a bajar lentamente hacia abajo, manteniendo la pierna extendida frente a ti. Empuja las caderas hacia atrás y flexiona la rodilla de la pierna de apoyo para bajar tu cuerpo.
5. Desciende hasta que tu muslo esté paralelo al suelo o lo más cerca posible, manteniendo la pierna extendida hacia adelante.
6. Desde la posición más baja, empuja a través del talón del pie de apoyo y extiende la rodilla y las caderas para volver a la posición inicial.
7. Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones en una pierna y luego cambia de pierna para trabajar el otro lado.

Elvaciones de cadera

1. Comienza acostado boca arriba en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
2. Asegúrate de que tus pies estén cerca de tus glúteos, de modo que tus rodillas estén dobladas a unos 90 grados.
3. Coloca los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo para mantener la estabilidad.
4. Desde esta posición, contrae los músculos del core y los glúteos, y comienza a elevar las caderas hacia el techo. Asegúrate de mantener la espalda recta durante todo el movimiento.
5. Continúa elevando las caderas hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Aprieta los glúteos en la parte superior de la elevación.
6. Mantén esta posición durante un segundo y luego baja lentamente las caderas de regreso a la posición inicial.
7. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Hip trust

1. Coloca una banca o un banco plano detrás de ti. Si es necesario, puedes colocar una almohadilla o una toalla doblada en la parte superior de la banca para mayor comodidad.
2. Siéntate frente a la banca y coloca la barra sobre tus caderas, justo por encima del hueso púbico. Asegúrate de que la barra esté asegurada y equilibrada.
3. Coloca los hombros y la parte superior de la espalda contra la banca, manteniendo los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas dobladas.
4. Asegúrate de que tus pies estén colocados de manera estable y que las rodillas estén alineadas con tus tobillos.
5. Contrae los glúteos y los isquiotibiales y empuja a través de los talones para elevar las caderas hacia arriba, manteniendo la espalda recta y los hombros contra la banca.
6. Continúa elevando las caderas hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Asegúrate de apretar los glúteos en la parte superior del movimiento.
7. Mantén la posición de arriba durante un segundo y luego baja lentamente las caderas hacia abajo, controlando el movimiento.
8. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Curl femoral en maquina tumbado

1. Ajusta la máquina de curl femoral según tu altura y preferencia. Asegúrate de que los rodillos de la máquina estén en la posición adecuada para tus piernas.
2. Acuéstate boca abajo en la máquina con tus tobillos bajo los rodillos y las piernas extendidas. Asegúrate de que tus rodillas estén alineadas con el eje de la máquina.
3. Agarra las asas o los soportes de la máquina para mantener la estabilidad durante el ejercicio.
4. Asegúrate de que tu cuerpo esté bien alineado y que tus caderas estén en contacto con el cojín acolchado de la máquina.
5. Comienza el movimiento flexionando las rodillas y llevando los talones hacia los glúteos. Mantén los muslos en contacto con el cojín de la máquina mientras realizas el movimiento.
6. Continúa flexionando las rodillas hasta que sientas una contracción en los músculos isquiotibiales. Mantén la posición durante un segundo para maximizar la contracción muscular.
7. Luego, extiende las piernas y regresa lentamente a la posición inicial, manteniendo el control del movimiento.
8. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.