

# ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS



MANUEL ESCALERA



# Índice

Introducción	3
01. Espalda	4
02. Hombros	8
03. Glúteo	11
04. Isquiotibiales / Isquiosurales	15
05. Cuádriceps	17
06. Aductores	19
07. Tríceps Sural (Pantorrilla)	24
08. Pectorales	26
09. Bíceps y Tríceps	27

# Introducción

. La Enciclopedia de Ejercicios se trata de una guía completa en la que podrás encontrar mediante formato vídeo la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios principales y más efectivos para cada grupo muscular.

Para realizar una buena selección de ejercicios es muy interesante tener algunas nociones básicas de anatomía y comprender las funciones que cada músculo realiza en el cuerpo humano, para así posteriormente, saber realizar los ejercicios más eficaces para cada músculo.

Por ello, en esta guía, se hace un pequeño análisis anatómico de cada grupo muscular para entender su posición en el cuerpo humano y, sobre todo, sus funciones.

Así pues, por ejemplo, si el glúteo es principalmente un extensor y abductor de la cadera, lo más lógico sería buscar todos aquellos ejercicios que realicen dichas funciones para así garantizarnos el máximo estímulo en el glúteo.

Con la ayuda de esta guía tendrás una visión clara y real de todas las ejecuciones de los ejercicios principales, incluyendo variantes por si entrenas en casa y no dispones de tanto material.

Con la Enciclopedia de Ejercicios nunca más tendrás dudas de cómo realizar los ejercicios y, recuerda, céntrate en la calidad de movimiento siempre, por encima de cantidad.

# ESPALDA

. La espalda está formada por una encrucijada de músculos interconectados entre sí, siendo uno de los grupos musculares más grandes y complejos del cuerpo humano. Nos encontramos por la parte alta de la espalda con músculos como pueden ser el trapecio, redondo mayor y menor, romboide mayor y menor... hasta dar con el dorsal ancho (músculo más grande y fuerte de todo el tronco) y ya en la zona más baja tenemos a los cuadrado lumbares, erectores espinales y en mayor profundidad a paravertebrales y multifidos entre otros.



Los músculos de la espalda definen sus funciones en relación con la ubicación que ocupan en el cuerpo humano y a las otras estructuras con las que se relacionan. Son músculos que determinan la postura corporal, pero que también regulan los tres movimientos básicos del tronco: flexión, rotación y extensión.

Sin la musculatura de la espalda, la gravedad haría que una persona cayera hacia adelante debido al peso del tronco, prevenir que esto ocurra es el trabajo de los músculos profundos de la espalda.

Principalmente, podríamos dividir toda la musculatura de la espalda por tanto en músculos más superficiales y la musculatura más profunda.

La musculatura superficial de la espalda mayormente pertenece anatómicamente a la musculatura de la cintura escapular y además de servir de barrera de protección para los músculos más profundos, también contribuyen al movimiento de los hom-

bros y por ende al de los brazos. Nos encontramos en este grupo con:

- Trapezio: extensor de cabeza y columna cérvico-dorsal
- Dorsal ancho: rotación interna y aducción del brazo
- Elevador de la escápula: elevar la escápula. Inclinar la cavidad glenoidea inferior girando la escápula.
- Romboide mayor y menor: fija y eleva la escápula
- Serrato posterior superior: eleva las costillas
- Serrato posterior inferior: baja la parte inferior de las costillas y ayuda en la espiración.

Los músculos profundos de la espalda son aquellos músculos que pertenecen directamente a la columna vertebral. Son invisibles a simple vista y se encuentran recubiertos de otra capa de músculos, los músculos superficiales. En el grupo de músculos profundos tenemos:

- Esplenios: encargados de la inclinación y rotación de la cabeza ipsilateral y de la extensión del cráneo y el cuello.
- Iliocostal: encargado de la extensión de la columna vertebral y la inclinación ipsilateral de la cabeza y el cuello.
- Longísimo: realiza extensión del tronco
- Espinosos: extiende la columna vertebral cervical y torácica y flexiona lateralmente ipsilateral de la columna vertebral.
- Semiespinoso: extensión, flexión ipsilateral y rotación contralateral.
- Multífidos: extensión de la columna. Estabiliza los movimientos en cada vértebra.
- Rotadores: extensión de la columna vertebral torácica y rotación contralateral.
- Interespinosos: extensión de la columna vertebral cervical y lumbar
- Intertransversos: extensión, flexión ipsilateral de la columna cervical y torácica.
- Elevadores de las costillas: inclinación ipsilateral de la columna y extensión de la columna torácica
- Músculos suboccipitales: extensión de la cabeza.

Ahora con esta pequeña lectura, estoy seguro de que te habrás dado cuenta de que la espalda es un grupo muscular muy complejo que se compone de muchísimos músculos. Recuerda que mantener una buena higiene postural en tu día a día es crucial a la hora de prevenir futuros problemas o dolencias de espalda.

## SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA ESPALDA:

### [. Remo con barra](#)

\*Se puede usar una barra, mancuernas, hacerlo en la máquina multipower, hacerlo en casa con garrafas de agua de 5 litros... lo único que debes tener en cuenta es de mantener bien alineada tu espalda en una correcta posición y desde ahí, remar fuertemente con los brazos.

### [. Remo con mancuernas pecho apoyado en banco inclinado](#)

### [. Remo en punta en máquina](#)

### [. Remo en punta barra libre](#)

### [. Remo con mancuerna a un brazo](#)

### [. Remo Gironda](#)

### [. Remo Gironda agarre supino](#)

### [. Remo en máquina para espalda](#)

### [. Pullover cuerda polea alta](#)

### [. Jalón al pecho agarre supino](#)

### [. Jalón al pecho agarre ancho y prono](#)

### [. Jalón al pecho agarre neutro](#)

### [. Remo con mancuerna con goma elástica](#)

### [. Jalón al pecho con goma, desde casa](#)

### [. Remo con goma, desde casa](#)

## NOTAS ACLARATORIAS:

-Si Entrenas en casa, para entrenar Espalda hay que intentar sacar toda la imaginación posible. Puedes hacer diferentes variedades de remos (a un brazo, a una altura más alta o baja, con el codo más alejado del cuerpo o más pegado, desde sentada o de pie...) atando la banda elástica a una escalera, balcón, baranda o similar (incluso en una puerta o en cualquier superficie). También puedes usar garrafas de agua de 5 L para hacer un remo con barra.

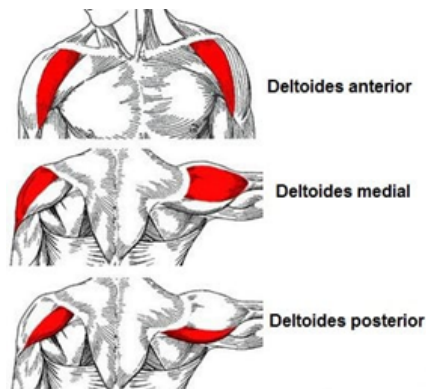
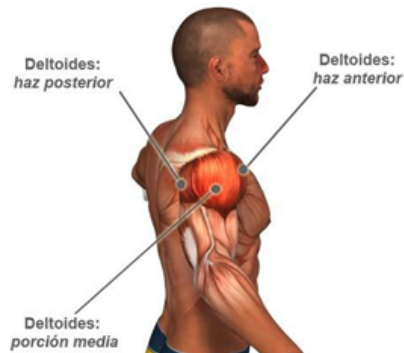
-En el caso de Pullover o Jalones tienes que tratar de colocar la goma en una altura alta (parte alta de una puerta, parte alta de una escalera o similar...) y seguramente será mejor si te colocas de rodilla y desde ahí simulas lo que sería la ejecución de un jalón al pecho.

-Si a la hora de hacer cualquier tipo de remo pegamos los codos a nuestro tronco, estaremos haciendo más énfasis en el dorsal ancho. Si por el contrario separamos más los codos de nuestro cuerpo mientras hacemos un remo, estaremos trabajando más la zona alta de la espalda.

-Otro punto importante: tienes que tratar de NO agarrar fuertemente el material (mancuernas, gomas, barra, cuerda...o lo que uses). De esta manera evitaremos que el antebrazo sufra en exceso ya que no debería de ocurrir (que lo sientas un poco vale...pero que te impida hacer bien el ejercicio del dolor del antebrazo... eso no es lo ideal). Siempre trata de realizar la fuerza con el músculo objetivo... y NO con las manos... no aprietes las manos con demasiada fuerza. Imagina que estás “tirando con los codos” esto ayuda bastante.

# HOMBROS

. El hombro es la articulación con mayor amplitud de movimientos del cuerpo humano. La articulación del hombro tiene gran capacidad de movimiento en todas direcciones (en los tres ejes y los tres planos del espacio).



Los principales movimientos que realiza son: flexión, extensión, abducción, aducción, rotación interna y rotación externa. Los músculos más importantes para el correcto funcionamiento del hombro son:

- Supraespinoso: realiza la abducción del brazo.
- Músculo subescapular: realiza la rotación interna.
- Músculo infraespinoso: realiza la rotación externa.



- Músculo redondo menor: contribuye a la rotación externa.
- Músculo redondo mayor: contribuye a la extensión.
- Músculo deltoides: realiza la extensión, flexión y la abducción.
- Músculo coracobraquial: aduce al húmero.
- Músculo pectoral mayor: interviene en la aducción o aproximación, la flexión y la extensión.
- Músculo serrato anterior: rota la escápula y la tracciona anteriormente contra la pared torácica.

El principal músculo que vamos a trabajar siempre en la mayoría de ejercicios es el deltoides, éste se compone de tres cabezas o partes diferenciadas: parte posterior, parte frontal y parte lateral. Según escojamos unos ejercicios u otros estaremos haciendo hincapié en unas zonas u otras, lo veremos en la selección de ejercicios.

### **SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA HOMBRO:**

#### [. Press militar para hombro](#)

\*Se puede hacer con mancuernas, con barra, en multipower... o bien si entrenas en casa también puedes usar una banda elástica. Puedes hacerlo de pie o en una silla o banco. Pero recomiendo hacerlo desde sentado ya que así garantizamos que no hay intervención del tren inferior puesto que nos interesa aquí dar el mayor estímulo posible al deltoides. Este ejercicio es el ejercicio más “global”, por lo que se podría decir que en mayor o menor medida estimula las tres porciones del deltoides (frontal, posterior y media).

#### [. Press militar para hombro con goma elástica](#)

#### [. 6 ways ejercicio](#)

Ejercicios que implican la porción lateral del hombro:

#### [. Elevaciones laterales con mancuernas](#)

#### [. Elevaciones laterales a un brazo desde polea baja](#)

#### [. Elevaciones laterales con goma](#)

#### [. Remo al mentón con mancuernas](#)

#### [. Remo al mentón con barra EZ](#)

Ejercicios que implican la porción frontal del hombro:

#### [. Elevaciones frontales con mancuernas](#)

#### [. Elevaciones frontales con barra](#)

#### [. Elevaciones frontales con disco](#)

## [. Elevaciones frontales con goma](#)

Ejercicios que implican la porción posterior del hombro:

### [. Pájaros en máquina](#)

### [. Cruce de poleas para hombro posterior](#)

### [. Face Pull con cuerda desde polea alta](#)

### [. Face Pull con cuerda desde remo Gironde](#)

### [. Pájaros con mancuernas tumbado en banco inclinado](#)

### [. Pájaros con goma elástica de pie](#)

### [. Face Pull con goma desde casa](#)

## **NOTAS ACLARATORIAS:**

- El hombro pese a que es bastante grande en cuanto a tamaño y superficie, es una articulación que tiene bastante movimiento en el día a día. Por lo tanto, no deberíamos de darle un trabajo excesivo ni obsesionarnos con un trabajo de alto volumen. Siempre tratar de buscar una calidad de movimiento para garantizar un estímulo directo al deltoides.

- Personalmente, las elevaciones (en todas sus variantes ya sea con mancuernas, con polea, con bandas...) son para mí el ejercicio clave para desarrollar este grupo muscular.

- Si entrenas en casa no vas a tener demasiado problema a la hora de trabajar el hombro ya que, por ejemplo, con unas bandas elásticas podemos hacer perfectamente ejercicios como elevaciones laterales, elevaciones frontales, Face Pull, Press militar... entre otros. Además, piensa que unas elevaciones laterales o un remo al mentón con garrafas de agua de 5 L es algo que todo el mundo puede hacer y créeme que si lo haces lento y bien ejecutado... es una buena alternativa si no dispones de material.

# GLÚTEO

. En el glúteo se localizan una serie de músculos que cubren la cintura pélvica y conforman la masa de esta región. Estos músculos comparten un comportamiento común, pero se organizan en dos capas, superficial y profunda:

1. La capa superficial está formada por los tres grandes músculos glúteos (mayor, medio y menor) y el tensor de la fascia lata. Las inserciones proximales de todos ellos se realizan en la cara posterolateral (externa) y los bordes del ala del ilion. Son músculos principalmente extensores, abductores y rotadores mediales del muslo.

2. La capa profunda está formada por músculos más pequeños (piriforme, obturador interno, gemelos superior e inferior, y cuadrado femoral) cubiertos por la mitad inferior del glúteo mayor. Todos se insertan distalmente en la cresta intertrocantérea del fémur o adyacentes a ésta. Son rotadores laterales del muslo, pero también estabilizan la articulación coxal, trabajando con los fuertes ligamentos de esta articulación para estabilizar la cabeza del fémur en el acetábulo.



Los músculos de la región glútea actúan principalmente sobre la articulación de la cadera y producen extensión, rotación medial, rotación lateral y abducción. Además de producir movimiento, los músculos de la región glútea son importantes para la estabilidad de la articulación de la cadera, así como para la locomoción (caminar, agacharse...).

Si tuviéramos que definir a los tres principales componentes de la zona más superficial y sus funciones, nos quedaría lo siguiente:

- Glúteo mayor. Su principal acción es la de extender la cadera, es decir, cuando llevamos una pierna hacia atrás, por ejemplo. También participa en el movimiento de

llevamos una pierna hacia atrás, por ejemplo. También participa en el movimiento de rotación externa. Además, las fibras superiores actúan en la abducción y las fibras inferiores actúan en la aducción de cadera.

- **Glúteo medio.** Su principal acción es la de abducción (separación) de cadera y la de estabilizar la pelvis.

- **Glúteo menor.** Actúa en los mismos movimientos que el glúteo medio, pero con menor fuerza.

Por lo tanto, nos queda claro que si queremos trabajar el glúteo de forma eficiente tendremos que llevar a cabo ejercicios en los que se realicen los movimientos de extensión, abducción y rotación de la cadera, principalmente.

### **SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA GLÚTEO:**

En este grupo muscular vamos a realizar una división en cuanto a la selección de ejercicios de manera que tendremos ejercicios más indicados para activación o como finalización y ejercicios principales. Es una división que me gusta realizar según mi criterio personal en base a mi experiencia, pero no significa que una categoría sea mejor ni peor que la otra. La clave (como casi siempre) es beneficiarnos de una variedad de ejercicios seleccionados correctamente, que nos generen buenas sensaciones en la musculatura objetivo y que sobre todo nos permitan garantizar el máximo estímulo para nuestro glúteo. En algunos ejercicios podrás progresar más o menos, tendrás más o menos margen de mejora, se te darán peor o mejor... pero lo importante es mantener una buena técnica y tratar de mejorar en todos.

# Ejercicios de activación o finalización

- [. Glúteo medio desde tumbada lateral con goma](#)
- [. Patada de glúteo con goma elástica en tobillos, de pie](#)
- [. Patada de glúteo con goma elástica en rodillas, desde cuadrupedia](#)
- [. Elevación lateral de pierna recta, desde tumbada, con goma elástica en tobillos](#)
- [. Elevación de cadera tumbada boca arriba con goma en las rodillas + abrir y cerrar rodillas una vez que estés arriba sin que el glúteo baje](#)
- [. Frog Pump](#)
- [. Elevación de cadera desde tumbada](#)
- [. Monster Walk con goma elástica en los pies](#)
- [. Abducciones con goma elástica sentada en una silla o banco](#)
- [. Abducciones con goma elástica en rodillas, desde cuadrupedia](#)
- [. Elevación dinámica y patada con tu propio peso](#)
- [. Elevación lateral de pierna desde cuadrupedia con tu propio peso](#)
- [. Elevación de cadera tumbada boca arriba con una pierna cruzada](#)
- [. Pull Through desde polea baja con cuerda](#)
- [. Patada de glúteo desde casa, simulando polea baja](#)
- [. Abducciones desde casa con goma, tumbada boca arriba](#)

# Ejercicios principales

- [. Peso muerto tipo sumo con barra](#)
- [. Puente de glúteo con barra](#)
- [. Hip Trust con barra](#)
- [. Hip Trust con barra y con goma en las rodillas](#)
- [. Patada de glúteo desde polea baja](#)
- [. Patada de glúteo en máquina](#)
- [. Abducción lateral de pierna desde polea baja](#)
- [. Máquina de abductores](#)
- [. Hip Trust desde casa, con goma](#)

## NOTAS ACLARATORIAS:

- Si Entrenas en casa, para entrenar glúteo con los ejercicios de activación no tendrás problemas ya que la mayoría de ello emplean bandas elásticas o bien tu propio peso corporal.
- En el caso de que no dispongas de material de barras o mancuernas, los ejercicios más pesados como Hip Trust o puente de glúteo tendrás que intentar colocarte el máximo peso posible que puedas en la pelvis para realizar dichos movimientos (ahí entra la imaginación con mochilas cargadas de peso, emplear varias gomas elásticas al mismo tiempo para dar la máxima intensidad posible, botellas o garrafas, etc.).
- Es MUY importante que si no sientes el glúteo tengas paciencia, ya que es un músculo con el que pasamos horas y horas sentadas y hay poca irrigación sanguínea. Si éste es tu caso, te recomiendo encarecidamente que le prestes especial atención a la técnica de ejecución y sobre todo te centres en realizar los movimientos lentos,

controlando bien siempre lo que haces y sintiendo bien el glúteo...incorporar una pausa en el momento de máxima contracción en cada repetición ayuda mucho.

- La Clase de “Todo sobre el Glúteo” te puede ayudar a entender mejor cómo se entrena el glúteo correctamente, aquí puedes verla: <https://youtu.be/8f6UXYb15Cw>

# ISQUIOTIBIALES / ISQUIOSURALES

. Los músculos isquiotibiales son un conjunto de músculos situados en la parte posterior del muslo. Van desde el hueso isquion de la pelvis a la tibia, en la pierna. Esto sería si cogiéramos la definición de forma literal. Sin embargo, si analizamos más detenidamente nos damos cuenta de que los músculos isquiotibiales deberían llamarse músculos isquiosurales, ya que engloban a músculos que van desde el isquion a la pantorrilla (sural – relativo a la pantorrilla). Este conjunto de músculos no va solo a la tibia, sino que también van al peroné y por eso deberían de llamarse isquiosurales.

Son un grupo muscular de vital importancia ya que permiten la flexión de la rodilla, y por lo tanto andar, correr y realizar un sinfín de movimientos con las extremidades inferiores.

## ESTE GRUPO MUSCULAR SE COMPONE DE:

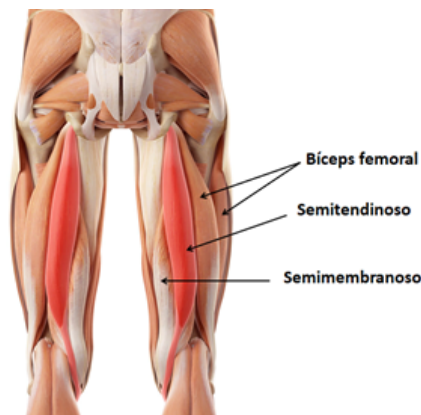
-El músculo semitendinoso. Se sitúa en la parte posterior y medial (zona de dentro) del muslo. Está por encima del músculo semimembranoso. Va desde el isquion hasta la tibia. Sus funciones son: extensión de cadera, rotación interna de cadera cuando la rodilla está extendida, flexión de rodilla y rotación interna de rodilla cuando ésta está flexionada.

-El músculo semimembranoso se sitúa en la zona posterior e interna del muslo (la zona de atrás y de dentro). Está localizado más profundo que el músculo semitendinoso y va desde el isquion hasta la tibia. Sus funciones son exactamente similares al músculo semitendinoso.

- El bíceps femoral tiene dos cabezas, la cabeza corta y la cabeza larga. Se sitúa en la zona posterior y externa del muslo (la zona de atrás y de fuera). La cabeza corta en realidad no se considera que forme parte de los isquiosurales porque se inserta en la cara posterior del muslo (línea áspera) y de ahí va al peroné. La cabeza larga va del isquion al peroné.

Las funciones de la cabeza larga son: extensión de cadera, flexión de la rodilla, rotación externa de rodilla cuando está flexionada y rotación externa de cadera cuando la rodilla está extendida.

Las funciones de la cabeza corta son: flexión de la rodilla y rotación externa de rodilla cuando está flexionada.



Por tanto, ¿para qué sirven los músculos isquiosurales? Se encargan de extender la cadera (llevar el muslo hacia atrás), rotar interna y externamente la cadera, flexionar la rodilla y, por último, también son encargados de rotar interna y externamente la rodilla. Actúan primordialmente como extensores de la cadera y flexores de la rodilla.

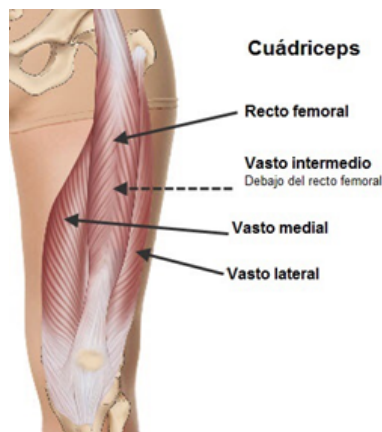


# CUÁDRICEPS

. El cuádriceps es uno de los músculos más voluminosos del cuerpo humano situado en la cara anterior del fémur. Se denomina cuádriceps debido a que tiene cuatro cabezas (aunque podemos incluir una quinta parte según estudios recientemente publicados, como veremos a continuación).

El cuádriceps está compuesto por 5 vientres musculares que veremos a continuación:

- El recto femoral que se origina en la espina ílica anteroinferior con un tendón directo y el borde superior del acetábulo con su tendón indirecto. Existe un tercer y pequeño tendón (tendón reflejo), que se une a la cápsula de la articulación de la cadera en la parte anterior.
- El vasto lateral o vasto externo, que se origina en la cara lateral del gran trocánter, de la tuberosidad glútea y del labio lateral de la línea áspera.
- El vasto medial o vasto interno, que tiene su origen en el cuello anatómico del fémur y el labio medial de la línea áspera.
- El vasto intermedio se origina en las tres cuartas partes proximales de las caras anterior y lateral del cuerpo femoral y en el labio lateral de la línea áspera.
- Recientemente, se ha identificado otro músculo, el tensor del vasto intermedio, como parte del cuádriceps. El tensor del vasto intermedio comienza en la porción anteroinferior del trocánter mayor.

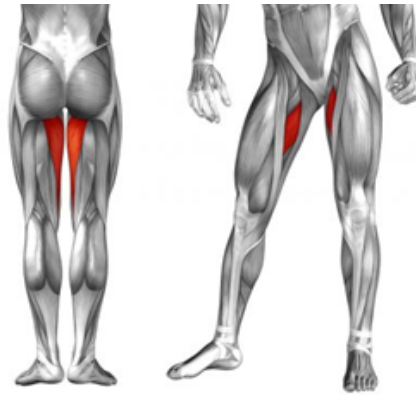


Las cuatro cabezas principales se dirigen hacia abajo para formar un solo tendón (el tensor del vasto intermedio se une con una aponeurosis amplia y plana, entre el vasto lateral e intermedio en la zona central del muslo), el tendón cuadricepsal que se inserta en la rótula. Las fibras más superficiales del tendón continúan y cubren la rótula, insertándose en la tuberosidad anterior de la tibia, tomando el nombre de tendón rotuliano (también llamado ligamento patelar o rotuliano).

Los cuádriceps son cruciales para caminar, correr, saltar, ponerse en cuclillas, etc. La función más predominante del músculo cuádriceps es movilizar la rodilla en el plano sagital, el cual es llamado movimiento de extensión y consiste en aproximar las superficies articulares del fémur y la tibia, y movilizar la rótula en dirección superior. Pero como está conformado principalmente por cuatro músculos que se originan en lugares diferentes, gracias al recto femoral que tiene su lugar de origen en la pelvis es un tejido que interviene en la flexión de cadera, el cual es un movimiento que consiste en llevar el muslo hacia la zona abdominal. Es decir, aunque es considerado principalmente un músculo extensor de rodilla también participa en flexionar la cadera.

# ADUCTORES

. El músculo aductor mayor es un músculo originado en la rama inferior del isquion y del pubis. Está situado en la parte posterior del compartimento medial del muslo, en su zona más profunda, delimitando la frontera entre el espacio medial y el posterior. Tiene una forma triangular como de abanico, debido a su anclaje por su vértice a la pelvis y su inserción en el fémur a través de su base expandida.



. Es un músculo monoarticular. Su tercio superior a veces se diferencia y se denomina aductor mínimo. Sus funciones son la aducción, rotación y flexión del fémur, además de estabilizar la pelvis y la columna vertebral.

En bipedestación, impide la apertura total de las piernas por la influencia del peso corporal. Conduce la pierna de nuevo a su lugar desde posiciones de flexión o fuerte extensión de la cadera y de rotación máxima. Colabora en la rotación lateral (fibras superiores), rotación medial (fibras inferiores) y extensión del muslo.

# Selección de Ejercicios para TREN INFERIOR

A la hora de seleccionar ejercicios para el tren inferior no creo necesario hacer una distinción entre ejercicios para isquiotibiales, aductores y ejercicios para cuádriceps, ya que salvo dos o tres ejercicios que sí pueden ser directos para una zona en concreto, la mayoría de ejercicios como sentadillas, prensa, zancadas... siempre van a involucrar casi la pierna entera... por lo tanto vamos a pasar al listado de todos los ejercicios para trabajar isquiotibiales y cuádriceps... y por qué no decir, que algunos también por supuesto reclutarán glúteo y hasta gemelos, pero no de forma tan específica.

Lo que tenemos que entender, es que no somos cirujanos con bisturí y que normalmente no podemos aislar al 100 % solamente un músculo... sobre todo en determinados ejercicios, por eso mismo haz de poner el foco de tu atención en realizar el patrón de movimiento de manera correcta y volverte fuerte en dicho ejercicio... eso será lo que de verdad te proporcionará los resultados que esperas.

## **EJERCICIOS PREDOMINANTES DE ISQUIOTIBIALES:**

[. Elevación de cadera unilateral](#)

(puedes apoyar la pierna en un balón como aparece en el vídeo o bien en una silla, pero siempre apoya solo el talón)

[. Femoral máquina de pie](#)

[. Femoral máquina tumbada](#)

[. Peso muerto rumano con mancuernas para femoral](#)

[. Femoral con discos deslizantes o toalla, desde casa](#)

## **EJERCICIOS PREDOMINANTES DE ADUCTORES:**

[. Aductor en máquina sentada](#)

[. Aductor en polea baja o aductor con banda elástica](#)

[. Plancha Copenhagen](#)

## **EJERCICIOS PREDOMINANTES DE CUÁDRICEPS:**

- [. Sentadilla globet con mancuerna](#)
- [. Cuádriceps en máquina](#)

## **EJERCICIOS QUE TRABAJAN LA PIERNA EN SU TOTALIDAD::**

- [. Sentadilla tipo sumo con mancuerna](#)
- [. Zancadas dinámicas](#)
- [. Zancadas estáticas](#)
- [. Zancada búlgara en multipower](#)
- [. Zancada búlgara con mancuerna](#)
- [. Sentadilla en multipower](#)
- [. Sentadilla en máquina Hack](#)
- [. Prensa vertical](#)
- [. Prensa horizontal](#)
- [. Prensa inclinada](#)
- [. Zancada búlgara con salto](#)
- [. Sentadilla en casa con tu propio peso](#)

## **NOTAS ACLARATORIAS:**

- Si entrenas en casa, evidentemente, habrá ejercicios que no podamos hacer como pueden ser máquinas como prensas o sentadilla en multipower, patadas de glúteo en máquina... pero eso no es excusa para no poder cambiar esos ejercicios por otros jeje

- Si entrenas en casa y no dispones de mucho material, lo ideal es que te centres en movimientos básicos que generan un gran estímulo. Por ejemplo, una sentadilla con triple rebote abajo en cada repetición (sin descansar arriba) con 2 garrafas de agua de 5 L (una en cada mano), haciendo series de 15-20 repeticiones con un ritmo de ejecución lento (y vuelvo a hacer hincapié en el triple rebote abajo y no descansar arriba...) te aseguro que puede ser una tortura china. Lo mismo se puede aplicar a una sentadilla tipo sumo, zancadas dinámicas, zancadas estáticas o una zancada búlgara. Todo esto sumado a todos los ejercicios que puedes hacer con gomas y ya tendrías tu organización para realizar un buen entreno de tren inferior.

De hecho, te invito a probar lo siguiente si entrenas en casa:

### | CALENTAMIENTO INICIAL |

1. Frog Pump 6x20 con sólo 20" de descanso
2. Abducciones con goma elástica en rodillas desde cuadrupedia, 5x20 con cada pierna, 30" de descanso
3. Ahora todo seguido y sin descanso hasta que no completes una vuelta:

Sentadilla con triple rebote abajo, la bajada en 3 segundos, haces 3 rebotes abajo y subes lentamente en 3 segundos, sin parar arriba ya estás bajando de nuevo a la siguiente repetición...), haces 20 repeticiones así (agarras una garrafa de agua de 5 L en cada mano).

Sin descanso, sigues con las garrafas y realizas 20 zancadas con cada pierna en el sitio, pero en la repetición número 5 de cada pierna aguantas abajo una pausa de 5".

Sin descanso, realizas una sentadilla (Sin las garrafas, con tu propio peso y manos al frente) y en la posición más baja en torno a 90 grados, aguantas ahí 20 segundos... de reloj, cuenta bien y aguanta...sin caerte.

Ahora descansa 45" y repite un total de 4 vueltas así

4. Zancada búlgara con garrafa de agua de 5 L una en cada mano, aplica doble rebote abajo en cada repetición, 5 series de 20 repeticiones con cada pierna. 60" de descanso entre series

\*Nota: realiza SIEMPRE un ritmo de ejecución lento, NO corras nunca en ninguna repetición. Céntrate en una técnica de ejecución impecable.



¿Qué te ha parecido? Como podemos ver, con sólo algo de imaginación, unas garrafas y con tu propio peso corporal... se puede hacer un entreno bastante eficiente de tren inferior en casa. Evidentemente se podrían añadir cosas, ejercicios, etc.... era solo un ejemplo rápido, básico y sobre todo... eficaz.

# TRÍCEPS SURAL (Pantorrilla)

. Es un músculo que pertenece al plano superficial de la musculatura de la zona que conocemos como pantorrilla. Tiene funciones relacionadas con el movimiento del tobillo y el pie. Los músculos que se encargan de mover el pie y el tobillo en diferentes direcciones y planos son aquellos que se localizan en la parte anterior y posterior después de la articulación de la rodilla. Entre los cuales encontramos los peroneos, tibial, tríceps sural, plantar delgado, flexores y extensores de los dedos.

El tríceps sural es un músculo grueso y prominente que está formado principalmente por dos porciones de fibras musculares, la primera que es denominada sóleo que se sitúa más cercano al plano profundo, y la segunda parte llamada Gastrocnemio o gemelos, que estos se dividen a su vez en dos porciones y son los que se localizan más externamente.



- El sóleo se encuentra debajo y por detrás del gastrocnemio (popularmente conocido como gemelos), estando implicado en la bipedestación. Su función es la flexión plantar o extensión del pie y la elevación del talón en la bipedestación. Es un músculo potente, vital para caminar y correr.

- El músculo gastrocnemio o “gemelos” está ubicado sobre el sóleo y se extiende desde los cóndilos femorales, porción superior, hasta el tendón calcáneo en su porción inferior. Consta de dos cabezas: medial y lateral, y se dice que es un músculo biauricular ya que en su recorrido pasa por dos articulaciones (rodilla y tobillo).



Provoca la flexión plantar del pie y contribuye débilmente a la flexión de la rodilla. Su importancia radica en ser el motor principal en la propulsión al inicio de la marcha.

## Selección de Ejercicios para TRÍCEPS SURAL

[. Elevaciones de talones de pie](#)

[. Gemelos en prensa horizontal](#)

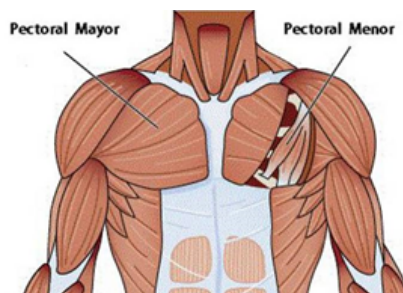
[. Gemelos sentada en máquina](#)

### NOTAS ACLARATORIAS:

- En los ejercicios para trabajar el tríceps sural es muy importante que nos centremos en realizar un buen rango de recorrido para obtener el máximo estímulo posible.
- Céntrate en aguantar arriba en el punto de máxima contracción 2" en cada repetición
- Si entrenas en casa y te preguntas cómo podrías trabajar esta parte del cuerpo, realiza elevaciones de talones a una pierna con tu propio peso corporal o bien agarrando una garrafa de agua de 5 L con el brazo.

# PECTORALES

. Los pectorales son dos músculos de la zona anterior del tórax, llamados pectoral mayor y menor por su localización y tamaño. El músculo pectoral mayor es el más superficial mientras que el pectoral menor se encuentra por debajo de él. Ambos son planos y con forma triangular, pero el mayor es más ancho que el otro.



Ambos pectorales realizan funciones distintas, encontramos que el pectoral mayor trabaja directamente en el hombro, específicamente realizando rotación interna y aducción, es decir dirige el brazo hacia la parte medial del cuerpo. Y el menor, al estar localizado en un plano más profundo, interviene en la elevación de las costillas durante la inspiración.

Quizás te preguntes por qué no hay selección de ejercicios para trabajar el pectoral... Te dejo este vídeo que, seguro que te aportará claridad al respecto, haz clic en la imagen:

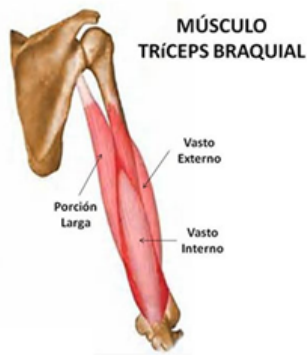


# BÍCEPS Y TRÍCEPS

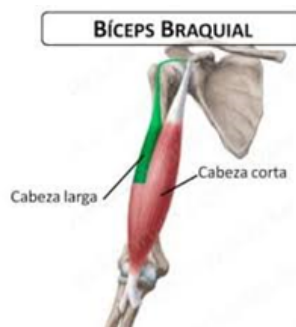
. Bíceps y tríceps son músculos relativamente pequeños de nuestro cuerpo en comparación con la masa muscular que puede tener un cuádriceps o una espalda...por hacer alguna comparativa. Por lo tanto, no sirve de nada intentar realizar un trabajo de alto volumen (muchísimas series) para estos grupos musculares.

Las piezas clave para tener una buena ejecución en estos ejercicios es prestar especial atención a la técnica (realmente en todos los grupos musculares es así), ya que simplemente con mover un poco el codo... quizás no estés proporcionando el estímulo que queremos conseguir.

Si comparamos ambos, el tríceps es mucho más grande... ya que como su propio nombre indica en latín tríceps significa tres cabezas: cabeza larga, cabeza lateral y cabeza medial.



Por otra parte, el bíceps se compone de dos partes principales, la porción corta o interna y la porción larga o externa.



El tríceps es el principal extensor del antebrazo en la articulación del codo, por lo que también puede extender y aducir el húmero. Sobre el hombro realiza una acción sinérgica de extensión, debido a que se ubica en la parte posterior del brazo.

La función principal del bíceps es flexionar el codo, ayuda a la flexión de hombro y puede contribuir a la separación con el hombro en rotación externa.

## Selección de Ejercicios para BÍCEPS

### [. Curl bíceps con barra de pie](#)

\*Se puede usar una barra tipo EZ (tus muñecas te lo agradecerán, recomiendo esta barra en lugar de una barra recta por eso mismo), una barra atada en la polea baja... lo que debemos tener en cuenta es que el patrón de movimiento es el mismo, por mucho que el agarre o el material cambie.

### [. Curl bíceps con barra desde polea baja](#)

### [. Curl bíceps en banco SCOTT barra EZ](#)

### [. Curl bíceps con mancuernas](#)

\*Este ejercicio y todos aquellos que sean con mancuernas como el curl martillo, por ejemplo, se pueden hacer o bien simultáneo (ambos brazos suben las mancuernas a la vez) o bien alterno, donde haremos una repetición con un brazo y luego con el otro (y así sucesivamente).

### [. Curl bíceps con mancuernas tipo martillo](#)

### [. Curl bíceps concentrado a una mano](#)

\*El error más común en este ejercicio es apoyar el codo justo en la pierna, el codo tiene que quedar libre. Apoyas el tríceps sobre la pierna, pero el codo queda libre de manera que permita a la articulación hacer el movimiento correcto.

### [. Curl bíceps con goma elástica desde casa](#)

# Selección de Ejercicios para TRÍCEPS

- [. Tríceps polea alta con cuerda](#)
- [. Tríceps polea alta con cuerda por encima de la cabeza](#)
- [. Tríceps polea alta con barra](#)
- [. Tríceps polea alta a un brazo](#)
- [. Patada de tríceps con mancuernas](#)
- [. Patada de tríceps a una mano desde polea baja](#)
- [. Press francés con mancuernas para tríceps](#)
- [. Press francés con barra EZ para tríceps](#)
- [. Fondos para tríceps](#)
- [. Fondos para tríceps en máquina](#)
- [. Tríceps en polea alta desde casa, con goma](#)
- [. Flexiones para tríceps](#)
- [. Patada de tríceps desde casa con goma](#)

## NOTAS ACLARATORIAS:

-Si Entrenas en casa, para Bíceps y para Tríceps no vas a tener demasiados problemas ya que la mayoría de ejercicios podemos hacerlo o bien con bandas elásticas (aquí te recomiendo tener de diferentes resistencias y echarle imaginación para colocar la banda en diferentes sitios, diferentes alturas...) o bien con garrafas de agua de 5 litros.

-Como habrás visto en los vídeos, una de las cosas más importantes para tener una buena ejecución en los ejercicios de bíceps y tríceps es mantener los codos correctamente colocados ya que es la articulación que se ve más implicada en todos los movimientos.

- Otro punto importante, al igual que ocurre con todos los ejercicios de tracción (espalda), tienes que tratar de NO agarrar fuertemente el material (mancuernas, gomas, barra, cuerda...o lo que uses). De esta manera evitaremos que el antebrazo sufra en exceso ya que no debería de ocurrir (que lo sientas un poco vale...pero que te impida hacer bien el ejercicio del dolor del antebrazo... eso no es lo ideal). Siempre trata de realizar la fuerza con el músculo objetivo... y NO con las manos... no aprietes las manos con demasiada fuerza.

# GRACIAS

. Espero que te haya gustado el contenido y gracias por llegar hasta aquí.

Si te preguntas por qué no hay un apartado específico para el abdomen es porque ya existen dos Guías para Abdomen que estaré encantado de que las tengas, sólo tienes que escribirme a través de mis redes sociales o bien a mi correo electrónico.



Manuel Escalera  
Personal Trainer

*Sígueme en:*

 @manuelescalerapt

 escalera.pt@gmail.com.

 Manuel Escalera

*[www.manuelescalera.com](http://www.manuelescalera.com)*