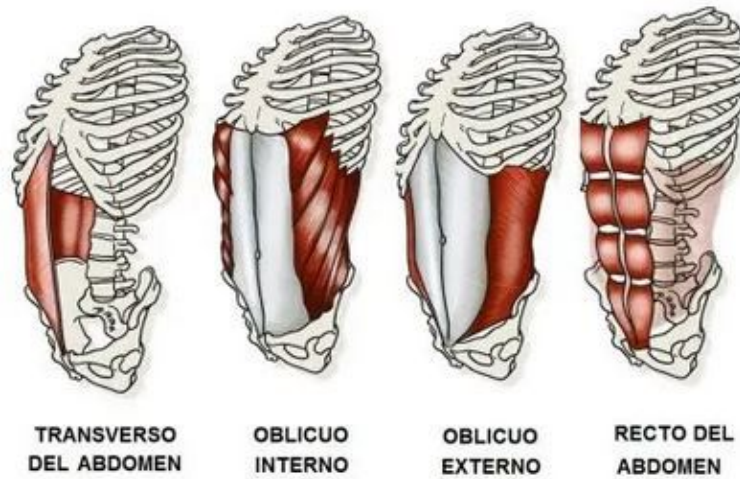
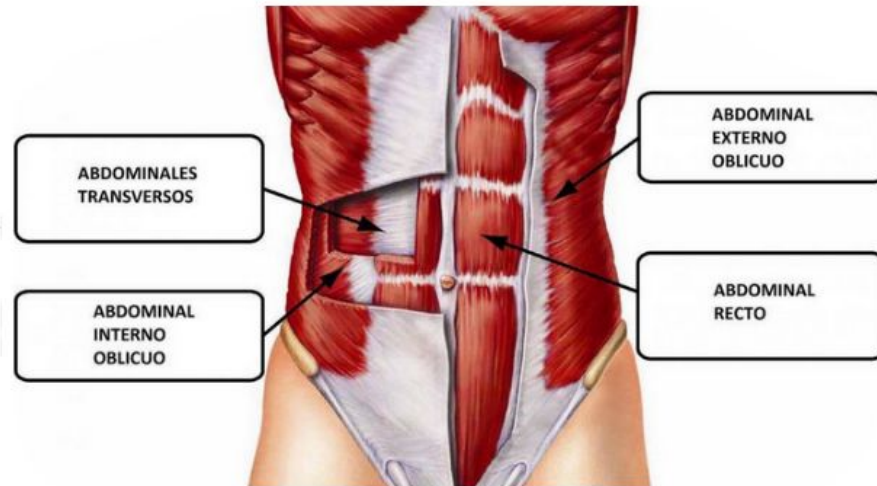


MÚSCULOS Y EJERCICIOS DE FUERZA

ABDOMINALES

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA





ADUCTORES

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

“Cierran” pierna contra oposición (gravedad, compañero, goma, máquina...)



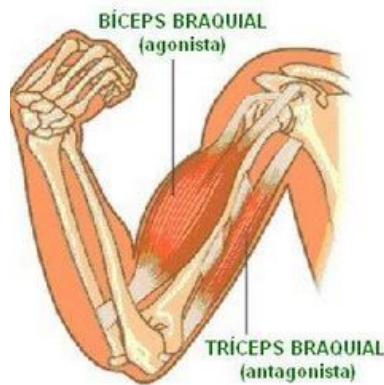
Sentadillas con separación ancha y con punta de pies hacia afuera





BICEPS BRAQUIAL. (En la pierna hay otro biceps, *crural*, uno de los Isquiotibiales)

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

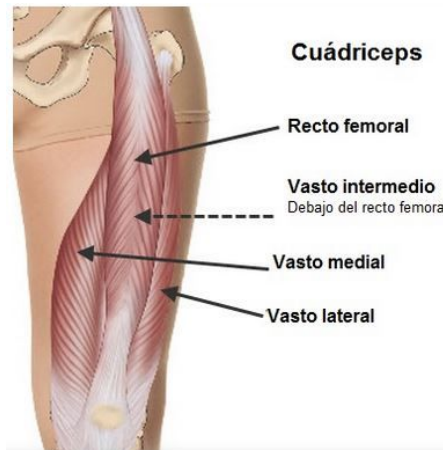
“Cierran” brazo (flexión de codo) contra oposición (gravedad, compañero, goma, máquina... La contracción muscular es isotónica concéntrica. El músculo se acorta.

“Abren” brazo (extensión de codo) frenando la bajada o caída. La contracción muscular es isotónica excéntrica. El músculo se alarga.



CUÁDRICEPS

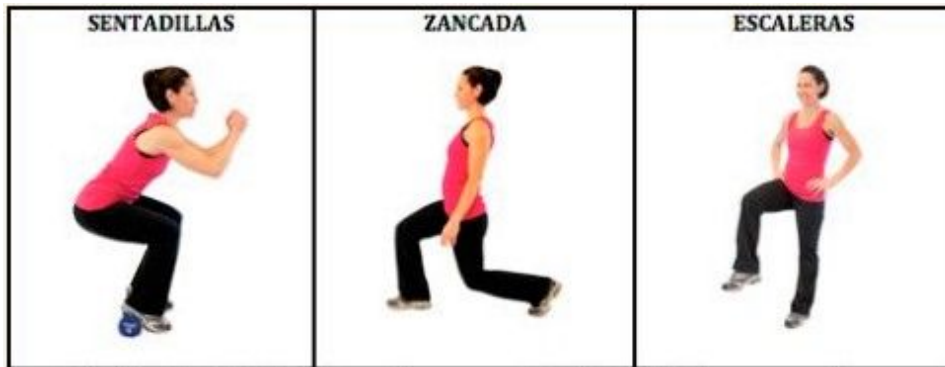
1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

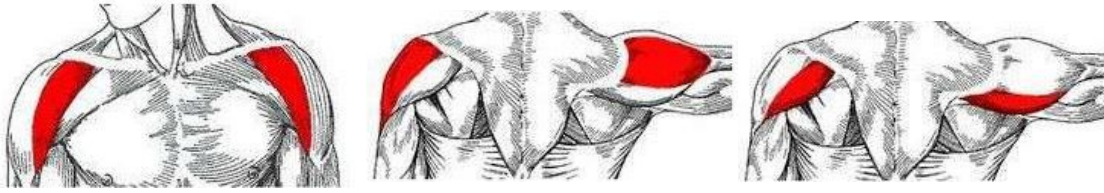
Extienden piernas (ponerse de pie o patada), contra la oposición de la gravedad, compañero, goma, máquina... La contracción muscular es isotónica concéntrica. El músculo se acorta

Frenan la bajada en la flexión de rodilla. La contracción muscular es isotónica excéntrica. El músculo se alarga.



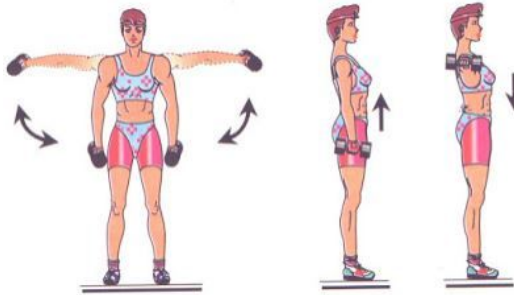
DELTOIDES (anterior, medio y posterior)

1. LOCALIZACIONES



2. EJERCICIOS DE FUERZA

Levantar brazo por delante, lateral o hacia atrás



DORSALES

1. LOCALIZACIÓN



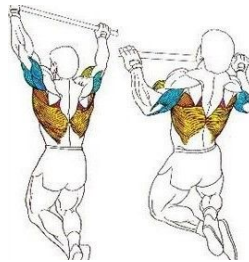
2. EJERCICIOS DE FUERZA



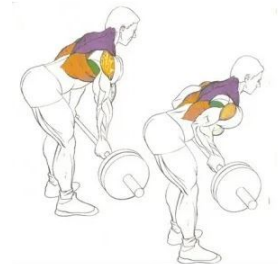
Elevar brazo (fuerza dorsal) con pierna contraria (fuerza lumbar).
Mantén brazo pegado a oreja al subir. No lleses cabeza atrás.



Remo con cinta elástica.



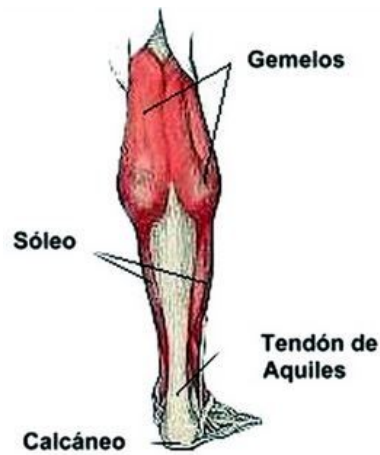
Dominadas colgado en barra.



Remo con barra

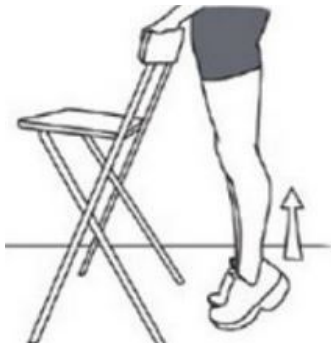
GEMELOS Y SÓLEO: TRICEPS SURAL (En el brazo hay otro triceps)

1. LOCALIZACIÓN



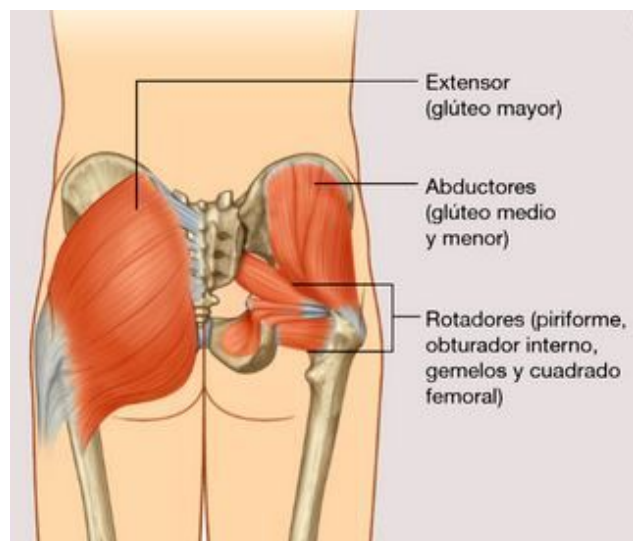
2. EJERCICIOS DE FUERZA

Interviene cuando empujamos de puntillas contra oposición, de máquina, autopeso...



GLÚTEOS

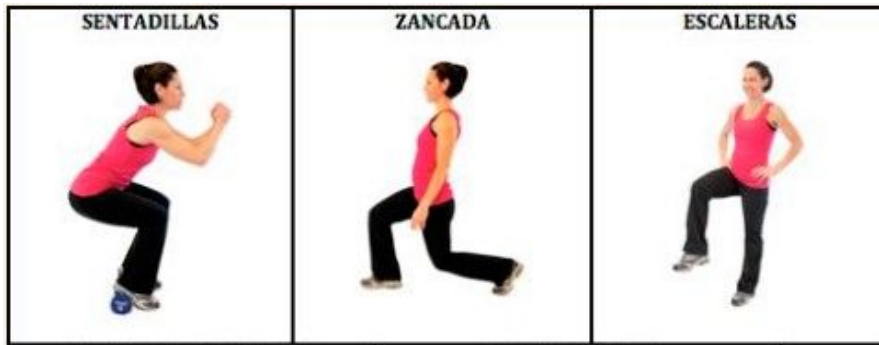
1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

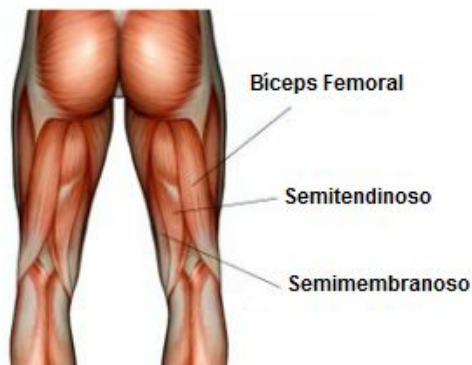


Los siguientes ejercicios también trabajan cuádriceps



ISQUIOTIBIALES (muchos les llaman también femorales)

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA



Flexión de rodilla con oposición *Peso muerto, buenos días*
(cinta elástica)

LUMBARES

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

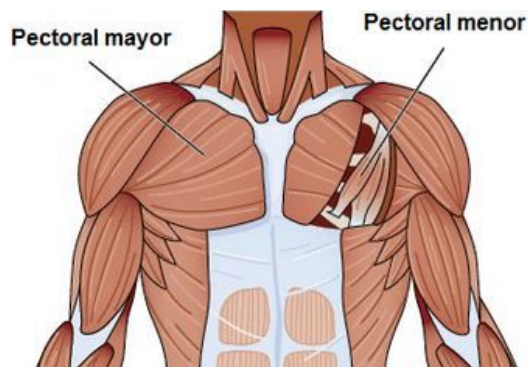


Elevar pierna (fuerza lumbar) con pierna brazo contrario (fuerza dorsal). **Mantén brazo pegado a oreja al subir. No llesves cabeza atrás.**

atrás.

PECTORALES

1. LOCALIZACIÓN



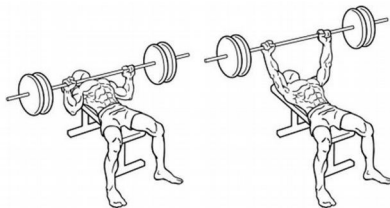
2. EJERCICIOS DE FUERZA



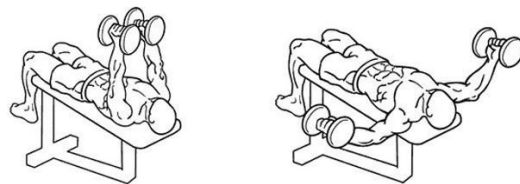
Con apoyo estrecho, trabajamos triceps.

Si no puedes hacer flexiones-extensiones, apoya rodillas. Si con rodillas apoyadas puedes hacer más de 15 repeticiones aleja un poco las manos de los pies; si no puedes llegar a 10 repeticiones, en este caso acércalas.

También puedes apoyar en banco, pared, manos o pies.



Press con barra, con mancuernas



Aperturas con mancuernas

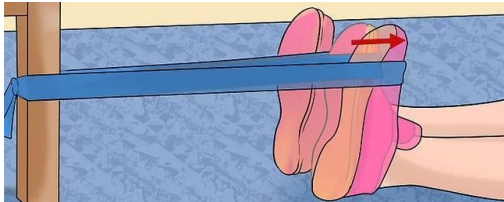
TIBIALES ANTERIORES

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

Intentamos llevar la puntera de la zapatilla hacia arriba, hacia cabeza.



TRAPECIO

1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

Elevar hombros

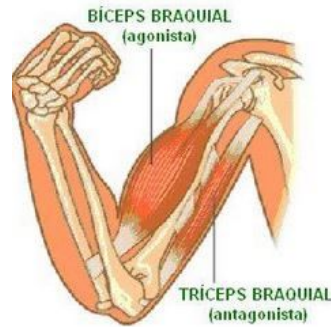


Remo al cuello con mancuernas, mejor que con barra.



TRICEPS BRAQUIAL

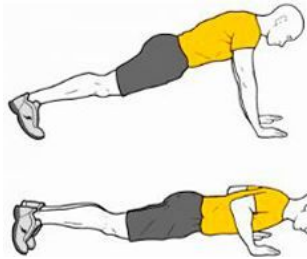
1. LOCALIZACIÓN



2. EJERCICIOS DE FUERZA

“Abren” brazo (extensión de codo) contra oposición (gravedad, autopeso, carga externa...)

“Cierran” brazo (flexión de codo) frenando la bajada o caída



Con apoyo estrecho, trabajamos triceps.

Cuanto más ancho el apoyo, trabajamos más pectoral.

Si no puedes hacer flexiones-extensiones, apoya rodillas. Si con rodillas apoyadas puedes hacer más de 15 repeticiones aleja un poco las manos de los pies; si no puedes llegar a 10 repeticiones, en este caso acércalas.

También puedes apoyar en banco, pared, manos o pies

