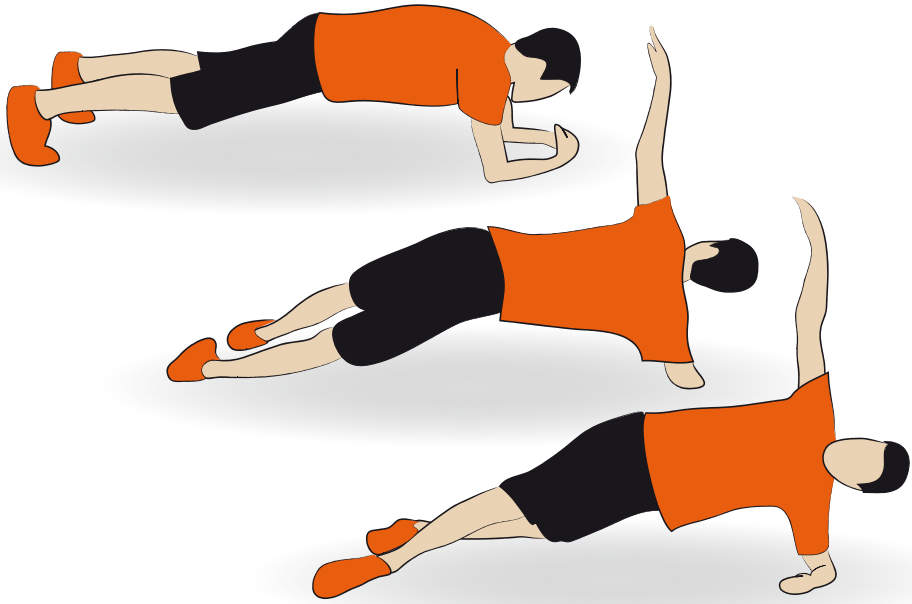
FUERZA CON PESAS

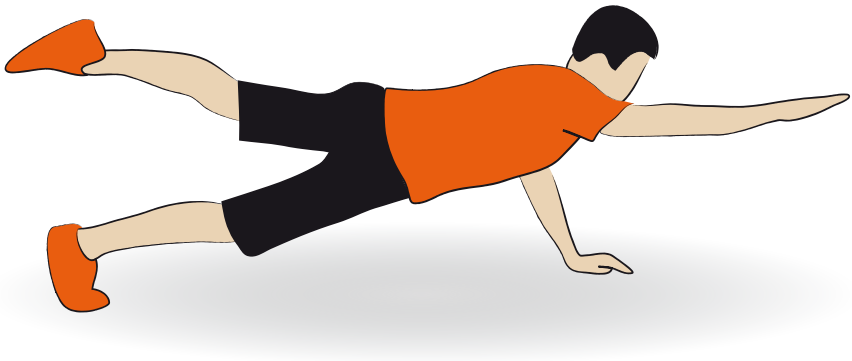
Programa fuerza con pesas muy importante ejecutar todos los ejercicios del programa con una técnica perfecta. Realiza 3 series de 8 a 10 repeticiones de los ejercicios marcados, tomando aire en la fase controlada de cada ejercicio y expulsándolo en la fase de aplicación de la fuerza. Las cargas serán moderadas, es decir, cargas que te permitan realizar con técnica exquisita en cada ejercicio aplicando una velocidad adecuada, sin una fatiga excesiva y con mucho control.

1. ABDOMINALES, OBLÍCUOS Y GLÚTEO MEDIO.



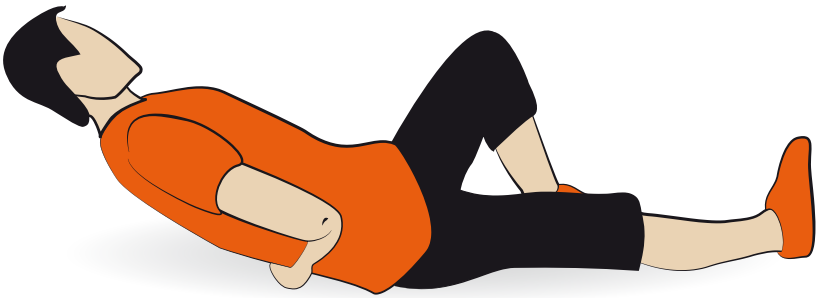
Mantén 3 segundos en cada una de las posiciones señaladas con el cuerpo perfectamente alineado, hasta completar entre 10 y 15 repeticiones.

2. ABDOMINALES, LUMBARES, GLÚTEOS, DORSALES Y HOMBROS.



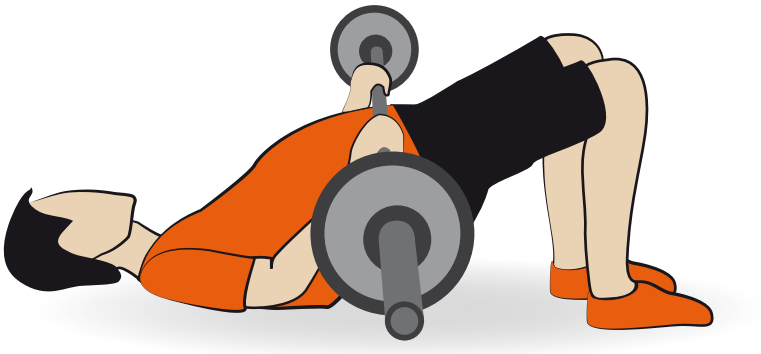
Elevar pierna y brazo contrario sin modificar la posición de la cadera y de los hombros que deben estar siempre alineados.

3. FORTALECIMIENTO DEL RECTO ABDOMINAL



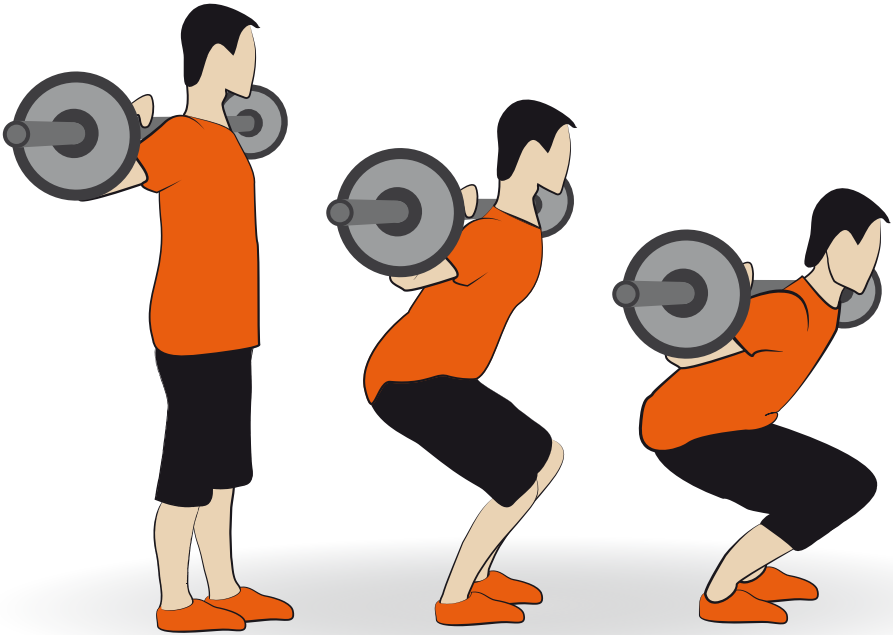
Con las manos colocadas en la zona lumbar contraer la región abdominal elevando ligeramente el tronco. Expulsar el aire manteniendo la posición entre 2 y 4 segundos.
Se deben elevar los codos durante la ejecución y colocar las piernas tal como se indica en la figura e intercambiarlas cada 2 repeticiones.

4. FORTALECIMIENTO GLÚTEO MAYOR, MEDIO Y RECTO ABDOMINAL



Con una barra en la zona baja del vientre se debe elevar la cadera contrayendo el glúteo y la región abdominal a la vez que se abren las rodillas. Aplicar la fuerza sobre los talones.

5. FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS Y MUSCULATURA DEL CORE



Con una barra colocada en la zona superior de la espalda y sujetada en los trapecios tratar de bajar flexionando las piernas algo menos de 80 grados con la espalda recta, la mirada al frente, la cadera hacia atrás y las rodillas ligeramente hacia fuera. Tomar aire durante la bajada y expulsarlo al regresar a la posición inicial.

5. 1. SENTADILLA GUIADA: FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS

Alternativa al ejercicio anterior, pero en máquina guiada. Concentrarse en llevar la cadera hacia atrás y las rodillas ligeramente hacia fuera.

6. FORTALECIMIENTO CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS

Con la barra en la misma posición que el anterior realizar una amplia zancada tratando que la rodilla no supere a la punta del pie. El tronco debe estar recto y la mirada siempre al frente.

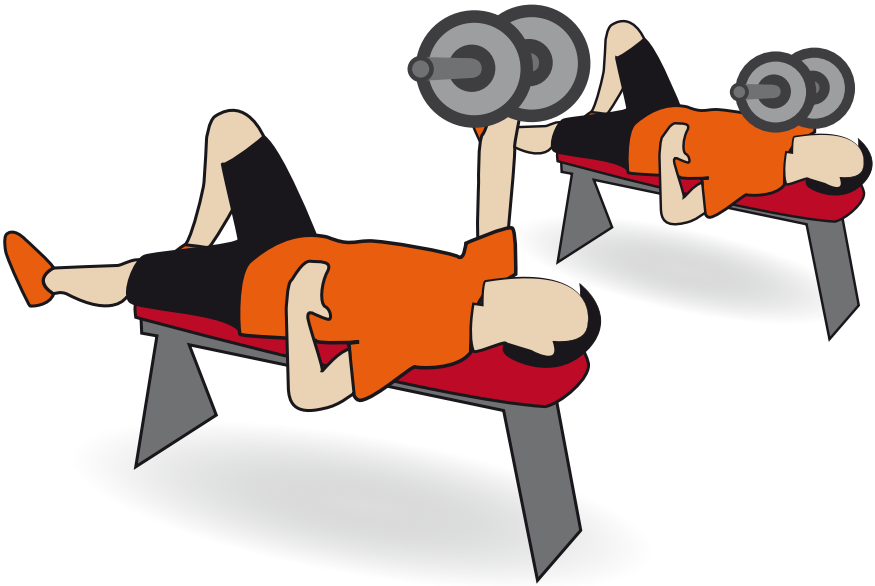
7. FORTALECIMIENTO DE LAS DORSALES

Sentado frente a la máquina de jalón con los pies apoyados en el suelo;, agarrar de forma simétrica la barra y separar las manos algo más que la anchura de los hombros; acercar la barra hacia el pecho juntando las escápulas en la parte final del movimiento expulsando el aire durante este trayecto; parar un segundo y regresar a la posición inicial tomando aire nuevamente.

8. REMO EN MÁQUINA GUIADA: FORTALECIMIENTO DE LAS DORSALES Y DELTOIDES POSTERIOR

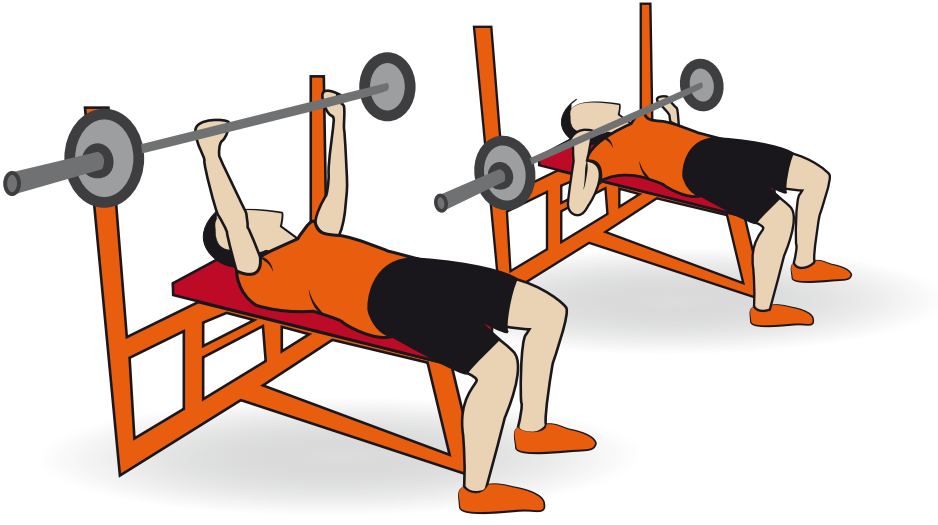
Sentado como se aprecia en la figura, con los pies apoyados en el suelo y la mirada al frente, acercar las escápulas, flexionando los brazos y expulsando aire. Tras parar un segundo en la posición final extender los brazos regresando a la posición inicial.

9. PRESS DE BANCA: FORTALECIMIENTO DE PECTORALES, DELTOIDES ANTERIOR Y TRÍCEPS



Tumbado en el banco con los pies apoyados en el suelo y las manos agarrando la barra a una distancia algo mayor a la anchura de los hombros; juntar las escápulas bajando los brazos hasta casi contactar con la barra en el pecho tomando aire durante este trayecto. Tras parar extender los brazos a una velocidad mayor expulsando el aire.

10. PRESS 1 MANO EN BANCO: FORTALECIMIENTO DE PECTORALES, DELTOIDES ANTERIOR, TRÍCEPS Y RECTO ABDOMINAL.



Tumbado boca arriba con las piernas sobre el banco, una flexionada y una extendida y una mancuerna en la mano contraria a la pierna extendida mientras la otra mano está agarrando la cadera contraria. Flexionar y extender el brazo controlando la posición en todo momento sin perder el equilibrio. Tomar aire al bajar y lo expulsas al subir.