

I'm not a bot



























Learn how to perform proper executions of fitness exercises with our incredible database set of more than 100+ exercises guides Si estás buscando la rutina de ejercicios definitiva para mantenerte en forma, aquí encontrarás nuestra selección con los 10 mejores ejercicios para hacer en casa, ideales tanto para hombres como mujeres. Muchas personas asumen que hacer ejercicio significa realizar un entrenamiento cardiovascular intenso o de resistencia en el gimnasio. Sin embargo, la realidad es que no necesitas una membresía en un gimnasio ni aparatos de musculación para sudar, desarrollar músculo e incluso perder algo de peso en tu hogar. Al realizarlo de manera correcta y constante, el entrenamiento para hacer en casa que veremos a continuación, puede ser tan efectivo como una sesión en cualquier centro deportivo. Entonces, si no tienes tiempo (o ganas) de ir al gimnasio, o si simplemente prefieres hacer ejercicio desde casa, este plan de entrenamiento te ayudará a conseguir los mejores resultados. Calentamiento para hacer en casa No importa si quieres hacer ejercicio en casa para adelgazar, crear músculo o tonificar, debes considerar empezar con algo muy importante: ¡el calentamiento! Según un reciente estudio publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina, el calentamiento reduce el dolor muscular de aparición tardía (agujetas) y ayuda a activar el sistema nervioso central, preparando a los músculos para desempeñar un mayor rendimiento. Además, al calentar el cuerpo antes de hacer ejercicios en casa, logramos que nuestros músculos y articulaciones sean más flexibles, previniendo asi cualquier tipo de lesión. Aquí tienes un ejemplo de ejercicios de calentamiento que puedes seguir durante 5 o 10 minutos antes de empezar. Asi mismo, también puedes calentar usando una buena cinta de correr, saltando a la comba o «boxeando contra el aire». Tabla de ejercicios para hacer en casa ¡Muy bien! Ahora que ya has calentado los principales grupos musculares que trabajaremos en la rutina, es hora de ponernos manos a la obra. Esta tabla de ejercicios para hacer en casa se enfoca en los músculos más grandes, aquellos que nos proporcionan una mayor estabilidad y fuerza en general. Para llevarlo a cabo no es necesario el uso de ningún equipo especial, excepto en dos ejercicios, en los que necesitarás coger algo de peso. Lo ideal sería tener unas mancuernas, pero cualquier objeto pesado y fácil de agarrar te servirá. Aquí tienes la tabla con todos los ejercicios que harás en casa a lo largo de la rutina. También incluye la duración media y las series que deberías hacer para obtener los resultados más óptimos: Si sigues al pie de la letra las indicaciones que se dan en la tabla y tomando una media de 30 segundos de descanso entre ejercicios, te llevará menos de media hora completar este workout para hacer en casa. No obstante, la duración de cada ejercicio y el número de series dependerá, sobre todo, de tu nivel y estado físico: Los principiantes pueden comenzar haciendo una serie de cada ejercicio e ir probándose a sí mismos. Por otro lado, las personas con un nivel medio o avanzado, podrán repetir de dos a tres veces seguidas el plan de entrenamiento completo. Los 10 mejores ejercicios para hacer en casa Ahora veamos en qué consisten los 10 mejores ejercicios para hacer en casa y cuáles son los beneficios que te proporcionará cada uno de ellos. Cabe destacar que esta rutina de entrenamiento ha sido diseñada para realizarse 1 vez cada 2 días: puedes empezar un lunes, descansar el martes, volver a hacerla el miércoles, etc. Nota: Es probable que si acabas de empezar a entrenar te cueste trabajo hasta agacharte a por un boli del suelo. Pero no te desanimes, si tienes constancia y le pones ganas, ¡te aseguro que empezaras a notar los cambios en menos de 1 mes! No obstante, también te recomiendo tener algún accesorio adicional, como unos auriculares inalámbricos o un pulsómetro que, además de auto-motivarte, te permitirá monitorizar tus avances con mayor detalle. 1. La plancha 2. Plancha de lado 3. Dead Bug 4. Curl de espalda 5. El gateo del oso 6. Puente de glúteos 7. Sentadilla con peso 8. Sentadilla con salto 9. Step-up con peso 10. Salto a la comba Estratamiento para hacer en casa Al igual que es importante calentar siempre antes de hacer ejercicio, estirar nuestros músculos después de una sesión de entrenamiento es igual de necesario. Sin embargo, esté es quizá uno de los aspectos que menos importancia damos cuando hacemos ejercicio. Y más si lo hacemos en casa! Realizar un estiramiento después de entrenar mejora significativamente la flexibilidad de los músculos y reduce la tensión muscular, además de aportarnos una infinidad de beneficios. (Haz clic en la imagen para ampliarla) Con el paso del tiempo irás creando la rutina de estiramientos que mejor te funciona, pero mientras tanto, puedes seguir los ejercicios que ves en la imagen. Realiza cada uno de 15 a 30 segundos. Vídeos de ejercicios que puedes hacer en casa La mejor forma de empezar una rutina de ejercicios en casa, es a través de un vídeo dirigido por un instructor o un entrenador personal. Generalmente requieren de una suscripción mensual o membresía, sin embargo, cada vez hay más personas que ofrecen entrenamientos personalizados gratuitos en Internet. Las sesiones en vídeo suelen tener una duración entre los 25 y 45 minutos y, por lo general, son ejercicios para hacer con tu propio peso corporal, evitando asi el uso de material adicional. A continuación, encontrará una lista con mis vídeos favoritos y aplicaciones para entrenar en casa, con las que podrás trabajar grupos musculares en específico: Ejercicios en casa para adelgazar Si estás buscando vídeos de ejercicios que puedes hacer en casa para perder peso y mejorar tu condición física, aquí tienes dos con los que conseguirás buenísimos resultados. (Rutina de 20 minutos para perder peso) (Ejercicios de cardio para adelgazar) Ejercicios para hacer en casa hombres ¿Eres un hombre y quieres adelgazar, ganar masa muscular o simplemente ponerte en forma? Entonces las series de ejercicios de los siguientes vídeos están diseñados para ti. (Rutina de ejercicios de cuerpo completo) (Transforma tu cuerpo con este plan de ejercicios) Ejercicios para hacer en casa mujeres Por otro lado, si eres una mujer y quieres ejercicios para adelgazar o tonificar en casa, estoy seguro de que los siguientes vídeos te ayudarán a cumplir los objetivos. (Entrenamiento en casa para mujer) (Rutina de ejercicios para tonificar) Ejercicios en casa para hacer abdominales Estos entrenamientos son ideales para trabajar la zona abdominal desde casa. El primero está más enfocado a ejercitar el abdomen mientras que el segundo se centra en todo el grupo abdominal. (Ejercicios de abdomen para casa) (Rutina de abdominales en casa) Ejercicios en casa para hacer pecho Si estás buscando ejercicios de pecho para hacer en casa, los siguientes entrenamientos te ayudarán a obtener los resultados que quieres lograr. (Rutina de pecho sin material) (Mejores ejercicios para pectoral) Ejercicios en casa para hacer glúteos ¿Quieres conseguir un trasero grande, tonificado y bonito? Entonces los siguientes entrenamientos de glúteos en casa te ayudarán a aumentar esta zona de tu cuerpo. (Rutina para aumentar glúteos) (Plan de 4 semanas para glúteos) Aplicaciones para entrenar en casa Entrenar desde tu hogar con una app es una de la alternativas más inteligentes, ya que no necesitarás gastarte dinero en gimnasios y pueden sustituir perfectamente a un entrenador personal. A continuación te mostramos 5 aplicaciones para hacer ejercicio y ponerte en forma sin tener que salir de casa, disponibles tanto en Android como iOS: Esperamos que este artículo te haya sido de utilidad y, sobre todo, que te sirva como guía para llevar tu estado físico al siguiente nivel. Si tienes cualquier pregunta, duda o sugerencia puedes hacérnosla llegar a través de los comentarios o en la sección de contacto. ¡Ah, y compártelo con todos aquellos a los que creas que les puede venir bien hacer un poco de ejercicio en casa! Carlos Rivero es un experto en electrónica que realiza pruebas y comparativas de productos tecnológicos desde hace más de una década. Comenzó su carrera escribiendo análisis y opiniones sobre móviles, televisores, cámaras, videoconsolas, y muchos otros dispositivos que pasaron por sus manos. Hoy en día, aplica su ojo crítico bien entrenado a la revisión de una amplia gama de productos, desde pequeños electrodomésticos de cocina y equipos de limpieza para el hogar, hasta máquinas de cardio y accesorios gaming. LinkedIn - YouTube - Instagram Además de estos 10 ejercicios para hacer en casa, también te puede interesar: Para ejercitarnos no es necesario acudir al gimnasio ni contar con elementos o máquinas sofisticadas, sino que utilizando el peso de nuestro cuerpo y diferentes movimientos podemos trabajar todo el cuerpo en casa sin material alguno. Para ello te mostramos 49 ejercicios que puedes poner en práctica. Ejercicios focalizados en el tren inferior Sentadilla y sus variantes La sentadilla es un ejercicio básico que podemos realizar sin material alguno en casa, para trabajar además de músculos del tren inferior: músculos del core o zona media del cuerpo. Una vez dominada la técnicá básica de la sentadilla tradicional en la cual debemos descender todo el peso del cuerpo mediante la flexión de cadera y rodillas, podemos realizar también las siguientes variantes de este movimiento: Sentadilla bíglara para trabajar de forma unilateral utilizando como equipamiento una silla, una cama o cualquier banco donde elevaremos una de las piernas. Sentadilla estilo sumo para trabajar mayor medida aductores y abductores, ubicándonos con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros. Sentadilla sissy que constituye una variante intensa y compleja, que solicita en mayor medida el esfuerzo de los cuádriceps. Pistol squat o sentadilla a una pierna que constituye un movimiento unilateral y muy intenso para cual no necesitamos ningún tipo de material. Sentadilla con salto o sentadilla pliometrica que permite quemar más calorías mientras trabajamos la fuerza y la potencia en los músculos del tren inferior del cuerpo. Sentadilla isométrica que consiste en realizar una tradicional sentadilla y sostener la posición durante algunos segundos de manera de intensificar el trabajo de piernas y glúteos mientras conservamos la posición. Zancadas y sus variantes La zancada tradicional o el clásico lunge, permite trabajar de manera alterna y unilateral el tren inferior del cuerpo, especialmente glúteos y cuádriceps asi como también isquiotibiales. Podemos realizar otras variantes de este ejercicio sin material alguno: Otros ejercicios sin material para el tren inferior del cuerpo Focalizando la fuerza en los músculos del tren inferior del cuerpo, podemos realizar más allá de zancadas y sentadillas: otros ejercicios como los siguientes: Glute bridge o elevación de pelvis tumbados en el suelo para focalizar el esfuerzo en glúteos e isquiotibiales. Hip thrust que resulta más intenso que el movimiento anterior y al cual podemos añadir un par de libros, una mochila cargada u otro tipo de peso sobre la pelvis para acentuar el esfuerzo del tren inferior. Salto del patinador que permite quemar calorías y trabajar piernas glúteos asi como zona media del cuerpo. Bunny hop o salto del conejo que consiste en desplazarnos con ambas piernas al mismo tiempo mientras que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se inicia con una sentadilla profunda y que consiste en avanzar con ambas manos apoyadas en el suelo hasta que se despegan los talones del suelo y a continuación, realizamos un pequeño salto para colocar los pies nuevamente a los lados de las manos, como se puede ver en el siguiente vídeo: Ejercicios para el tren superior Flexiones y sus variantes Las flexiones de brazos o los clásicos push ups que concentran el esfuerzo en brazos, pectorales y espalda solicitando al mismo tiempo músculos de la zona media del cuerpo, constituyen un excelente movimiento sin material del cual podemos realizar las siguientes variantes: Flexiones diamante colocando las manos debajo del pecho unidas por los dedos índices y pulgares, de manera de formar un diamante. Solicita en mayor medida el pectoral mayor y los triceps. Flexiones con palmada o clapping push up para quemar calorías y trabajar potencia. Flexiones espartanas que se realiza con las manos desalineadas, es decir que debemos colocar una mano apoyada más arriba del hombro y la otra por debajo del mismo e ir alternando la posición de estás con cada flexión de brazos. Flexiones en posición supina para trabajar en mayor medida la espalda. Flexiones hindú para trabajar además de pectorales y triceps, hombros y zona media del cuerpo. Flexiones delfin que se inicia desde una posición de "V" invertida para lo cual la cadera se encuentra elevada y los brazos se apoyan paralelos en el suelo,nidos entre sí mediante las manos. Flexiones verticales invertidas que constituyen una variante muy intensa, que trabaja sobre todo los hombros. Otros movimientos para el tren superior del cuerpo Otros ejercicios que además de solicitar la zona media concentran el esfuerzo en la musculatura del tren superior son los siguientes: Superman o extensiones lumbares para trabajar precisamente la espalda baja. Swimming de pilates que también concentra el esfuerzo en las lumbares y que podemos realizar tumbados en el suelo sin material alguno. Fondos o dippings para trabajar triceps que podemos realizar sobre una silla, un banco o bien, sobre unas escalones. Ejercicios de core o zona media del cuerpo Plancha y sus variantes El tradicional ejercicio denominado plancha, plank o estabilización horizontal constituye una excelente opción para trabajar el core en sus profundidades y el otro de forma alterna. Forward ape o desplazamiento como un mono que se