



Compendio: 100 ejercicios con el peso corporal

Juan Carlos Gutiérrez Vargas, 1-0708-0701, académico, juan.gutierrez.vargas@una.ac.cr

Kevin Cordero Duarte, 1-1440-0142encargado técnico, kevin.cordero.duarte@una.ac.cr

Immanuel Cruz Fuentes, 1-1501-0493, académico, immanuel.cruz.fuentes@una.ac.cr

Ashley Chaves Aguilar, 1-1866-0349, estudiante, aslhey.chaves.aguilar@est.una.ac.cr

Sebastián Canossa Castro, 1-1742-0472, estudiante, sebastian.canossa.castro@est.una.ac.cr

INTRODUCCIÓN

El presente documento pretende brindar al público interesado un compendio sobre la amplia variedad de ejercicios físicos que pueden ser realizados enteramente con peso corporal, a la vez que se fundamentarán sus beneficios y su importancia en el área de la prescripción de ejercicio, para ayudar así a que se cuente con mayor bagaje de opciones para el entrenamiento físico.

La práctica del ejercicio físico y deporte en la actualidad es parte de la cotidianidad de muchas personas en el mundo, situación que se ha popularizado en los últimos años, sobre todo en los sectores con mayor desarrollo como los son las capitales y las zonas urbanas, este aumento se atribuye directamente a la relación y beneficios obtenidos en la salud de las personas que lo practican. Bonilla Arena & Sáez Torralba (2014) comentan algunos de los cambios fisiológicos que se pueden presentar, como lo son: la reducción de riesgo cardiovascular, teniendo una disminución de hasta el 32% de presentar hipertensión arterial y un 33% en la aparición de isquemias, además ayuda a la regulación de los rangos de glucosa en el cuerpo, previniendo la aparición de Diabetes Mellitus, problemas metabólicos y otras complicaciones asociadas al sedentarismo.

La actividad física es un tema que corresponde la salud pública Matsudo (2012), menciona que uno de los factores que más interviene en el diagnóstico de enfermedades mentales y cognitivas, son los hábitos de vida que presentaban los pacientes, el autor indica que, según su investigación epidemiológica, la implementación temprana de actividad física regular disminuye significativamente el riesgo de presentar demencia vascular o deterioro cognitivo.

El ejercicio físico es una de las herramientas más poderosas con las que cuentan las personas para prevenir o mitigar los efectos de algunas enfermedades, es conocido por la mayoría que los hábitos de vida saludables deben estar acompañados con una correcta prescripción del ejercicio, utilizar ejercicios que se adecuen a cada necesidad personal y velando por la seguridad física de los ejecutantes (Prieto et al., 2015).

Un estudio hecho por Batrakoulis (2022) habla sobre los cambios fisiológicos que se logran a favor de la salud, gracias al entrenamiento constante que se puede realizar con peso corporal, pues, aparte de las ventajas mencionadas anteriormente también se logran obtener cambios en la composición corporal y el porcentaje de grasa, previniendo así el riesgo de padecer de enfermedades crónicas no transmisibles. La composición corporal se entiende como aquellos parámetros antropométricos los cuales pueden ayudar a encontrar patologías en las que frecuentemente se ven alterados estos parámetros, como es el caso de la obesidad y la desnutrición, padecimientos en los que para su diagnóstico se utilizan mediciones principalmente del porcentaje de grasa en las personas (Martínez, 2010).

Además de los efectos a nivel fisiológico y de salud directamente, la ejecución constante de actividad física trae consigo mejoras en las aptitudes físicas de las personas, las aptitudes físicas se pueden definir como la capacidad que poseen los sujetos para efectuar diferentes acciones físicas de una forma eficiente, la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y agilidad son componentes que están relacionados con una vida saludable, ya que promueven el desarrollo de capacidades motoras que facilitan las actividades cotidianas (Rodríguez Montero, 2013).

Debido a los múltiples beneficios que trae consigo la actividad física, se han estudiado métodos como lo es; El entrenamiento con peso corporal, el cual consta de un tipo de ejercicios que frecuentemente usan movimientos rítmicos y se ejecutan sin implementos o aparatos, y su propósito la mayoría de tiempo es aumentar la fuerza física al mismo tiempo que genera beneficios en la higiene postural, al igual que aumentar el rango de movilidad articular de las personas que lo practican, esto con el fin de facilitar tareas cotidianas, ya que la mayoría de estos ejercicios con el peso corporal constan de movimientos básicos como saltar, balancearse, girar y otros. Todo esto con el objetivo de generar una tensión muscular significativa utilizando únicamente el peso corporal, trayendo consigo una serie de beneficios musculares, cardiovasculares y metabólicos (Kalym, 2017).

OBJETIVOS

Con este documento se pretende facilitar un compendio bastante extenso con diferentes ejercicios en los que se utilizará únicamente el peso corporal, con el fin de facilitar la selección y análisis de cada ejercicio para obtener el grado de pertinencia o relevancia según las necesidades específicas o individualizadas de a quien se le planea prescribir en su plan de entrenamiento.

General

Compilar una serie de ejercicios físicos en los cuales se utilice solamente el peso corporal, con el fin de ser contemplado como una alternativa efectiva para diferentes tipos de poblaciones.

Específicos

- 1) Investigar la utilidad del entrenamiento con peso corporal en el aumento de fuerza muscular y la promoción de la salud física.
- 2) Proporcionar una serie de ejercicios que generen beneficios con base en los objetivos de quien los utiliza.

JUSTIFICACIÓN

La búsqueda continua de métodos de entrenamiento eficaces para contribuir a las mejoras en la condición física y la salud en general, ha llevado a los expertos en el área a investigar diversas alternativas que respondan a las necesidades de los distintos grupos, uno de los cambios más significativos se han visto en la composición corporal de las personas que lo practican, este reduce en gran cantidad el porcentaje de masa grasa en personas con obesidad o sobrepeso, además que el entrenamiento con propio peso corporal puede aumentar en gran parte el índice de masa muscular en personas durante su fase inicial, lo anterior se debe a que la mayoría de estos ejercicios llegan a ser compuestos, lo que genera una contracción muscular que implica múltiples grupos musculares, con estos hallazgos se podría romper con el pensamiento tradicional de que el entrenamiento aeróbico continuo es el mejor método para mejorar la composición corporal o la pérdida de peso (Osorno & García, 2023).

Otras de las ventajas que presenta este tipo de entrenamiento en la salud es que genera un aumento en la capacidad aeróbica al ser incluido en métodos como HIIT, el cual se caracteriza por ser intervalos cortos en los que se desarrollan ejercicios a una intensidad alta, este se presentan mejoras en el comportamiento de la frecuencia cardiaca a la hora de ejecutar actividad física, al igual que un aumento en la fracción de eyección sanguínea del ventrículo izquierdo, aunado al aumento en la capacidad aeróbica se presentan cambios en la eficacia del consumo de oxígeno derivado a un mejor aprovechamiento y eficacia ventilatoria (Bizzozero Peroni y Díaz Goñi, 2019).

Las habilidades propioceptivas son indispensables para la optimización de las capacidades físicas y coordinativas que contribuyen a la ejecución de actividades deportivas o tareas que se realizan en el diario vivir, por lo que es muy importante su trabajo, muchos de los ejercicios realizados con este fin son ejecutados con nada más que peso corporal, para trabajar un incremento en las habilidades motrices básicas, el perfeccionamiento de la capacidad de equilibrio y la percepción del esquema corporal, esta metodología de entrenamiento es usada por diversos profesionales debido a su facilidad de ejecución y sus bajos costos al no requerir implementos complejos, este se presenta como un plan o alternativa usado para poder ser ejecutado en distintos escenarios, sin requerimiento de instalaciones específicas (Prieto Mondragón et al., 2019).

METODOLOGÍA

Se compilaron ejercicios que fueron seleccionados con la opinión de expertos en el tema de movimiento humano.

COMPENDIO

Ejercicios para calentamiento y activación neuromuscular:

1. Salto de tijera

Definición:

El ejercicio de saltos de tijera es un movimiento dinámico que involucra el trabajo cardiovascular y fortalece varios grupos musculares, como las piernas, los glúteos y los abdominales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados.
2. Da un salto lateral, abriendo las piernas en el aire y extendiendo los brazos hacia los lados.
3. Aterrice suavemente en el suelo con las piernas separadas, manteniendo una distancia cómoda entre ellas.
4. Inmediatamente después de aterrizar, da otro salto lateral en la dirección opuesta, cruzando las piernas en el aire y extendiendo los brazos hacia los lados.
5. Alterna los saltos laterales de manera fluida y continua, manteniendo un ritmo constante.
6. Mantenga la espalda recta, el abdomen contraído y los hombros relajados durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar los saltos de estrella:

1. Mala alineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera.
2. Aterrizajes bruscos: Asegúrese de aterrizar suavemente en el suelo, doblando ligeramente las rodillas para absorber el impacto. Evite aterrizar con las piernas totalmente extendidas, ya que esto puede ejercer una tensión excesiva en las articulaciones.
3. Falta de control del core: Mantenga el núcleo activo y contraído es esencial para mantener una buena postura y estabilidad durante el ejercicio. No permita que la parte baja de la espalda se arquee hacia afuera.
4. Ritmo inconstante: Trate de mantener un ritmo constante y fluido en los saltos, evitando pausas o cambios abruptos en la velocidad. Esto ayuda a mantener la intensidad del ejercicio y el flujo cardiovascular.

5. Tensión excesiva en los hombros: Evite elevar los hombros hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y centrados.

2. Saltos de tijera “Modificados”

Definición:

El ejercicio de saltos de tijera modificados es una variante de los saltos de tijera que se realiza a un ritmo más lento y controlado, lo que permite enfocarse en el fortalecimiento muscular y la estabilidad.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los lados.
2. De un salto lateral, abriendo las piernas y extendiendo los brazos hacia los lados.
3. Aterrice suavemente en el suelo con las piernas separadas, manteniendo una distancia cómoda entre ellas.
4. A continuación, en lugar de cruzar una pierna por delante de la otra, lleva una pierna hacia atrás en un movimiento similar al de una estocada inversa, pero a un ritmo más lento.
5. Mientras la pierna se mueve hacia atrás, los brazos pueden moverse en dirección opuesta, ayudando a mantener el equilibrio.
6. Vuelva a la posición inicial dando un salto y alternando las piernas, llevando la otra pierna hacia atrás en una estocada inversa lenta.
7. Continúe alternando los saltos laterales y las estocadas inversas a un ritmo lento y controlado.
8. Mantenga la espalda recta, el abdomen contraído y los hombros relajados durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar los saltos de tijera modificados:

1. Falta de estabilidad
2. Movimiento brusco

3. Mala alineación de las rodillas: Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera.
4. Falta de respiración adecuada: Recuerde respirar de manera constante y controlada durante el ejercicio. No retenga la respiración.
5. Falta de concentración

3. Multisaltos Frontales con brazos alternos

Definición:

El ejercicio de multisaltos frontales con brazos alternos es un ejercicio dinámico que combina saltos y movimientos de brazos alternados.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos doblados a los lados del cuerpo.
2. Inicie el ejercicio doblando ligeramente las rodillas y realizando un salto explosivo hacia adelante.
3. Durante el salto, extiende los brazos hacia adelante, alternando el movimiento de los brazos de manera cruzada. Por ejemplo, si salta hacia adelante con el pie derecho, extiende el brazo izquierdo hacia adelante y viceversa.
4. Mantenga el torso erguido y la mirada al frente durante el ejercicio.
5. Aterrice suavemente sobre las puntas de los pies, doblando las rodillas para amortiguar el impacto.
6. Inmediatamente después de apoyar los pies con el suelo, repita el salto hacia adelante, alternando los brazos y manteniendo un ritmo fluido y continuo.
7. Mantenga los músculos centrales activos y el abdomen contraído para proporcionar estabilidad durante el ejercicio.

Errores comunes al realizar los multisaltos frontales con brazos alternos:

1. Falta de coordinación: Este ejercicio requiere coordinar el movimiento de los saltos y los brazos. Practica lentamente al principio para familiarizarte con el patrón de movimiento y luego aumenta gradualmente la velocidad.
2. Postura incorrecta: Evite encorvarse o inclinarse hacia adelante o hacia atrás durante los saltos. Mantenga una postura erguida y alineada durante todo el ejercicio.
3. Saltos cortos: Asegúrese de saltar lo suficientemente lejos hacia adelante para aprovechar al máximo el ejercicio. No se limite a saltar una distancia muy corta hacia adelante.
4. Brazos descoordinados: Preste atención al movimiento cruzado de los brazos. Asegúrese de que los brazos se crucen correctamente y que haya un flujo continuo de movimiento.
5. Falta de concentración

4. Saltos de estrella

Definición:

El ejercicio saltos de estrella es un ejercicio que involucra movimientos de brazos y piernas en su posición final de "estrella".

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies juntos y los brazos extendidos a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia adelante.
2. Inicie el ejercicio saltando ligeramente y separando los pies al ancho de los hombros.
3. Al mismo tiempo, lleve los brazos hacia arriba y hacia los lados, abriendo los brazos en un movimiento amplio y rápido.
4. Durante el salto, los brazos deben cruzarse en frente del pecho, como si estuvieras abrazando a alguien, pero manteniendo la posición de "sello".
5. Inmediatamente después de aterrizar, revierta el movimiento y vuelva a la posición inicial, con los pies juntos y los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
6. Continúe repitiendo este movimiento en un ritmo fluido y continuo.

Errores comunes al realizar los saltos de estrella:

1. Falta de coordinación: Este ejercicio requiere coordinar el movimiento de los brazos y las piernas. Practique lentamente al principio para familiarizarse con el patrón de movimiento y luego aumente gradualmente la velocidad.
2. Postura incorrecta: Evite encorvarse o inclinarse hacia adelante o hacia atrás durante los saltos. Mantenga una postura erguida y alineada durante todo el ejercicio.
3. Saltos cortos: Asegúrese de saltar lo suficientemente alto y separar los pies lo suficiente como para obtener el máximo beneficio del ejercicio.
4. Falta de amplitud en el movimiento de los brazos: Asegúrese de abrir los brazos ampliamente y cruzarlos frente al pecho en cada salto. No se quede con los brazos extendidos sin cruzarlos correctamente.
5. Falta de concentración.

5. Trote estático bajo "Skipping bajo"

Definición:

El ejercicio "trote estático bajo" es una actividad cardiovascular de bajo impacto que se realiza en una posición estática, simulando el movimiento de trote sin avanzar.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inicie el ejercicio levantando ligeramente los talones del suelo, como si estuvieras corriendo en el lugar.
3. Mantenga los brazos doblados y relajados, con los codos cerca del cuerpo.
4. Comience a mover los pies rápidamente, alternando los levantamientos de talones mientras mantienes el cuerpo en una posición estable.
5. Intente mantener un ritmo constante y fluido durante toda la duración del ejercicio.

6. Mantenga una buena postura, con el pecho abierto, los hombros hacia atrás y el abdomen ligeramente contraído.

Errores comunes al realizar el trote estático bajo:

1. Saltos excesivos: Evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. El objetivo es mantener los pies cerca del suelo, simulando el movimiento de trote, en lugar de saltar de manera exagerada.
2. Postura incorrecta: Asegúrese de mantener una postura adecuada durante todo el ejercicio. Evite encorvarse hacia adelante o inclinarse hacia atrás. Mantenga la espalda recta y los hombros relajados.
3. Falta de ritmo: Es importante mantener un ritmo constante y fluido durante el trote estático bajo. Evite acelerar o frenar bruscamente, encontrando un ritmo cómodo y sostenible.
4. Falta de compromiso: El trote estático bajo puede parecer un ejercicio sencillo, pero es importante comprometerse con el movimiento. Asegúrese de levantar los talones y mover los pies de manera activa y constante.
5. Falta de control respiratorio: No olvide respirar de manera adecuada durante el ejercicio.

6. Trote estático, rodillas en línea con la cadera "Skipping alto"

Definición:

El ejercicio "trote estático con rodillas arriba" es una actividad cardiovascular que se realiza en una posición estática, enfocándose en levantar las rodillas hacia arriba en cada paso.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inicie el ejercicio levantando una rodilla hacia arriba, llevando el muslo paralelo al suelo y el pie flexionado hacia el glúteo.

3. A medida que baja la pierna levantada, levanta la otra rodilla hacia arriba en un movimiento alternado.
4. Continúe alternando el levantamiento de las rodillas, manteniendo un ritmo constante y fluido.
5. Asegúrese de mantener los abdominales contraídos y el torso erguido durante todo el ejercicio.
6. Mantenga los brazos en movimiento coordinado con las piernas, doblando los codos y balanceándolos de manera natural.

Errores comunes al realizar el trote estático con rodillas arriba:

1. Levantamiento excesivo de las rodillas: Evite levantar las rodillas más allá de la altura de la cadera. Mantenga el movimiento controlado y evita movimientos exagerados que puedan comprometer la técnica.
2. Postura incorrecta: Mantenga una buena postura durante todo el ejercicio. Evite encorvarse hacia adelante o inclinarse hacia atrás. Mantenga siempre la espalda recta y los hombros relajados.
3. Falta de ritmo: Es importante mantener un ritmo constante y fluido durante el trote estático con rodillas arriba. Evite acelerar o frenar bruscamente.
4. Poca implicación de los brazos: Los brazos desempeñan un papel importante en el movimiento. Asegúrese de balancear los brazos de manera natural y coordinada con las piernas para aumentar la intensidad del ejercicio y mantener un equilibrio adecuado.
5. Falta de control respiratorio: No olvide respirar adecuadamente durante el ejercicio. Inhala y exhala de forma natural y rítmica para mantener una buena oxigenación durante el esfuerzo.

7. Talones a los Glúteos “estático”

Definición:

El ejercicio "trote estático con talones a los glúteos" es una actividad cardiovascular que se realiza en una posición estática, enfocándose en levantar los talones hacia los glúteos en cada paso.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inicie el ejercicio levantando un talón hacia el glúteo, manteniendo la pierna flexionada y el pie apuntando hacia arriba.
3. A medida que baja el talón, levante el otro talón hacia el glúteo en un movimiento alternado.
4. Continúe alternando el levantamiento de los talones, manteniendo un ritmo constante y fluido.
5. Asegúrese de mantener los abdominales contraídos y el torso erguido durante todo el ejercicio.
6. Mantenga los brazos en movimiento coordinado con las piernas, doblando los codos y balanceándolos de manera natural.

Errores comunes al realizar el trote estático con talones a los glúteos:

1. Levantamiento excesivo de los talones: Evite levantar los talones más allá de la altura de los glúteos.
2. Postura incorrecta: Asegúrese de mantener una buena postura durante todo el ejercicio. Evite encorvarse hacia adelante o inclinarse hacia atrás.
3. Falta de ritmo: Es importante mantener un ritmo constante y fluido durante el trote estático con talones a los glúteos. Evite acelerar o frenar bruscamente.
4. Poca implicación de los brazos: Los brazos desempeñan un papel importante en el movimiento. Asegúrese de balancear los brazos de manera natural y coordinada con las piernas para aumentar la intensidad del ejercicio y mantener un equilibrio adecuado.
5. Falta de control respiratorio.

8. Gusanos

Definición:

El ejercicio "gusanos en posición de plancha" es una variante del ejercicio de gusanos que se realiza en posición de plancha, lo que agrega un mayor desafío para el core y los músculos estabilizadores.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en una posición de plancha alta, con las manos colocadas debajo de los hombros y los pies extendidos hacia atrás, apoyados en las puntas de los dedos de los pies.
2. Mantenga el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los talones, evitando que las caderas se levanten o se hundan.
3. Inicie el movimiento llevando una mano hacia adelante, seguida por la otra mano, de manera que te desplaces hacia adelante en forma de gusano.
4. A medida que avanza, mantenga el cuerpo rígido y alineado, evitando que las caderas se balanceen de un lado a otro.
5. Continúe moviendo el cuerpo hacia adelante, arrastrando el cuerpo en forma de gusano, manteniendo una posición estable y controlada.
6. Cuando haya recorrido la distancia deseada o el tiempo establecido, invierte el movimiento y regresa a la posición inicial, llevando una mano hacia atrás y luego la otra.

Errores comunes al realizar los gusanos en posición de plancha:

1. Postura incorrecta de la espalda: Evite arquear demasiado la espalda o hundir los hombros hacia el suelo. Mantenga una posición neutral de la columna vertebral y el torso alineado durante todo el ejercicio.
2. Caderas elevadas o hundidas: Asegúrese de mantener las caderas a la misma altura que los hombros, evitando que se levanten o se hundan. Esto ayudará a mantener una posición de plancha correcta y a trabajar los músculos del core de manera efectiva.

3. Movimiento limitado de las manos: Es necesario mover las manos lo suficientemente lejos hacia adelante en cada paso para crear un desplazamiento significativo. Esto ayudará a involucrar los músculos del tren superior y a mantener un movimiento fluido.
4. Falta de control del núcleo: Mantenga los músculos abdominales contraídos durante todo el ejercicio para brindar estabilidad y control en el movimiento. Esto ayudará a proteger la espalda y a mantener una postura adecuada.
5. Falta de coordinación: Es importante coordinar adecuadamente el movimiento de las manos y los pies para lograr un desplazamiento suave y controlado.

9. Puente contralateral con extensión de cadera

Definición:

El ejercicio puente contralateral es un ejercicio de fortalecimiento que se realiza en posición de cuadrúpedo (manos y rodillas apoyadas en el suelo).

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose en posición de cuadrúpedo con las manos alineadas debajo de los hombros y las rodillas alineadas debajo de las caderas.
2. Asegúrese de que las manos estén firmemente apoyadas en el suelo y los dedos separados para tener una buena base de apoyo.
3. Mantenga la columna vertebral en posición neutral, con el cuello alineado con la columna y la mirada hacia abajo.
4. Desde esta posición, inhale profundamente y, al exhalar, extienda el brazo derecho hacia adelante mientras simultáneamente extiende la pierna izquierda hacia atrás, manteniendo la pelvis nivelada.
5. Asegúrese de mantener el equilibrio y la estabilidad durante todo el movimiento. Mantenga el abdomen contraído y los músculos del núcleo activados.
6. Mantenga la posición extendida durante unos segundos, sintiendo la tensión en los músculos de la espalda y los glúteos.

7. Luego, regrese lentamente a la posición inicial y repita el movimiento con el brazo izquierdo y la pierna derecha extendidos.

Errores comunes al realizar el ejercicio puente contralateral:

1. Arquear la espalda: Evite arquear o encorvar la espalda durante el movimiento. Mantenga la columna vertebral en posición neutral para evitar tensiones innecesarias en la espalda baja.
2. Levantar demasiado la pierna o el brazo: Evite levantar la pierna o el brazo demasiado alto, lo importante es mantenga una buena alineación y control durante todo el movimiento.
3. Perder el equilibrio: Mantenga la estabilidad durante todo el ejercicio. Asegúrese de tener una base sólida y activar los músculos del núcleo para evitar balanceos o caídas.
4. Mirar hacia arriba: Evite levantar la cabeza y mirar hacia arriba, esto puede causar tensión en el cuello. Mantenga la mirada hacia abajo, alineada con la columna vertebral.
5. Realizar el movimiento de forma apresurada: Asegúrese de realizar el ejercicio de manera controlada y con un ritmo adecuado. Evite realizar los movimientos de forma rápida y sin control.

10. Escaladores



Definición:

El ejercicio de escaladores, también conocido como “mountain climbers”, es un movimiento cardiovascular y de fortalecimiento que trabaja los músculos del núcleo abdominal, los brazos y las piernas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en una posición de plancha alta, apoyando las manos en el suelo directamente debajo de los hombros y extendiendo las piernas hacia atrás, manteniendo el cuerpo en línea recta.
2. Desde esta posición, flexiona una rodilla y lleva la rodilla hacia el pecho, acercándola lo más posible sin levantar la cadera.
3. A medida que llevas la rodilla hacia el pecho, simultáneamente estira la otra pierna hacia atrás, manteniendo la pierna recta y apoyada en los dedos del pie.
4. Alterna rápidamente las piernas, moviéndolas hacia adelante y hacia atrás, como si estuvieras corriendo en el lugar mientras estás en la posición de plancha.
5. Mantenga los abdominales contraídos y la espalda recta durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar los escaladores:

1. Caderas elevadas: Evite levantar demasiado las caderas durante el movimiento. Mantenga el cuerpo en línea recta desde los hombros hasta los pies para asegurar una correcta alineación y un trabajo efectivo de los músculos.
2. Ritmo demasiado rápido: Si bien los escaladores son un ejercicio de ritmo rápido, es importante mantenga un control adecuado. Evite realizar los movimientos de forma desordenada y asegúrese de que las rodillas se acerquen lo más posible al pecho en cada repetición.
3. Cuello tenso: Evite tensar el cuello y manténgalo rígido durante el ejercicio. Mantenga el cuello alineado con la columna vertebral y relajado para evitar tensiones innecesarias.
4. Falta de activación del núcleo: Los escaladores son un ejercicio que requiere un buen control del núcleo abdominal. Asegúrese de mantenga los abdominales contraídos durante todo el movimiento para estabilizar el cuerpo y maximizar los beneficios del ejercicio.

11. Escaladores laterales

Definición:

El ejercicio de escaladores laterales es un movimiento cardiovascular que involucra principalmente los músculos de las piernas, los glúteos, los abdominales y los hombros.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de plancha alta, con las manos colocadas directamente debajo de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante.
2. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, apretando los músculos abdominales y glúteos.
3. Desde esta posición, lleve una rodilla hacia el pecho mientras gira la cadera hacia el lado correspondiente.
4. Cuando la rodilla se acerca al pecho, extienda la pierna opuesta hacia el lado y toque el suelo con el pie.
5. Luego, alterne rápidamente las piernas, llevando la otra rodilla hacia el pecho mientras gira la cadera hacia el lado opuesto y extiende la pierna opuesta hacia el suelo.

Errores comunes al realizar los escaladores laterales:

1. Mala alineación de la espalda: Evite arquear o hundir la espalda mientras realiza el ejercicio. Mantenga una posición neutral y un cuerpo alineado en todo momento.
2. Movimiento excesivo de la cadera: No deje que la cadera suba o caiga demasiado durante el movimiento. Mantenga la cadera estable y controlada.
3. Velocidad excesiva: No realice los escaladores laterales a un ritmo demasiado rápido, ya que puede comprometer la técnica y aumentar el riesgo de lesiones. Mantenga un ritmo controlado y concentrado.
4. Falta de activación de los abdominales: Asegúrese de apretar los músculos abdominales durante todo el ejercicio para mantener el control y la estabilidad.
5. Falta de coordinación: Los escaladores laterales requieren coordinación entre los movimientos de las piernas y las caderas. Practique el movimiento lentamente al principio y aumente gradualmente la velocidad a medida que adquiere más habilidad.

12. Burpees

Definición:

El ejercicio de burpees es un movimiento completo que involucra diferentes grupos musculares y proporciona un excelente entrenamiento cardiovascular.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Flexione las rodillas y coloca las manos en el suelo, justo delante de los pies.
3. Extiende las piernas hacia atrás en un movimiento rápido, llevando los pies hacia atrás hasta adoptar una posición de plancha alta.
4. Asegúrese de que el cuerpo esté alineado en línea recta, desde los hombros hasta los pies.
5. Baja el pecho hacia el suelo, flexionando los brazos y manteniendo los codos cerca del cuerpo.
6. Empuje con fuerza hacia arriba, extendiendo los brazos y volviendo a la posición de plancha alta.
7. Flexione las rodillas y salta hacia adelante, llevando los pies entre las manos.
8. Impúlsate hacia arriba en un salto vertical, levantando los brazos por encima de la cabeza.
9. Aterrice suavemente y repite el movimiento.

Errores comunes al realizar los burpees:

1. Arquear la espalda: Evite curvar la espalda baja durante el ejercicio. Mantenga una posición neutral desde la cabeza hasta los pies para evitar lesiones en la espalda.
2. Falta de control en la flexión de brazos: Realice una flexión de brazos controlada y evita bajar demasiado rápido. Esto ayudará a trabajar los músculos del pecho, hombros y tríceps de manera efectiva.

3. Saltos inestables: Asegúrese de aterrizar suavemente y mantenga una buena estabilidad al realizar los saltos. Evite aterrizar con las rodillas bloqueadas o dejar que los tobillos se giren hacia adentro.
4. Falta de explosividad en el salto: Es importante realizar un salto vertical potente al final del movimiento, extendiendo completamente el cuerpo y levantando los brazos por encima de la cabeza.
5. Desalineación de los hombros: Mantenga los hombros hacia atrás y evita encorvarlos hacia adelante. Esto ayudará a mantener una postura adecuada y evitar tensiones innecesarias en la parte superior del cuerpo.
6. Recuerde que los burpees son un ejercicio exigente, por lo que es importante realizarlos con precaución y adaptar la intensidad según tu nivel de condición física.

13. Flexiones de araña

Definición:

El ejercicio de flexiones de araña es un movimiento que fortalece los músculos del pecho, hombros y tríceps, mientras también involucra los músculos del núcleo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de plancha alta, apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros y los brazos extendidos.
2. Separe los pies a una anchura mayor que el ancho de los hombros.
3. Desde esta posición inicial, doble el codo derecho hacia el lado derecho del cuerpo, llevando el pecho hacia el suelo mientras mantiene el cuerpo en línea recta.
4. A medida que desciende, extienda la pierna izquierda hacia el lado izquierdo del cuerpo, levantándola ligeramente del suelo.
5. Mantenga la pierna izquierda extendida mientras baja el cuerpo hacia el suelo hasta que el pecho casi toque el suelo.

6. Empuje con fuerza a través de la palma de la mano derecha para volver a la posición inicial, mientras simultáneamente lleva la pierna izquierda hacia atrás, junto a la pierna derecha.
7. Repita el movimiento, esta vez doblando el codo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo y extendiendo la pierna derecha hacia el lado derecho.
8. Alterne los lados en cada repetición, manteniendo el cuerpo en línea recta y controlando el movimiento en todo momento.

Errores comunes al realizar las flexiones de araña:

1. Cadera elevada o hundida: Evite que las caderas se levanten demasiado alto o se hundan hacia el suelo. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies, asegurándose de que las caderas estén alineadas con los hombros y los talones.
2. Hombros encorvados: Evite encorvar los hombros o dejar que se caigan hacia adelante. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo para mantener una buena postura y evitar tensiones en los músculos del cuello y los hombros.
3. Falta de control del movimiento: Realice las flexiones de araña de manera controlada y suave, evitando movimientos bruscos o desequilibrados. Mantenga el control sobre todo el cuerpo durante el ejercicio.
4. Mala alineación de las manos: Asegúrese de que las manos estén debajo de los hombros y mantenga los dedos apuntando hacia adelante. Esto ayudará a distribuir correctamente el peso y evitará la tensión excesiva en las muñecas.
5. Respiración inadecuada: No contenga la respiración mientras realiza las flexiones de araña. Respire de manera continua y controlada, inhalando al bajar el cuerpo y exhalando al empujar hacia arriba.

14. Gato-Perro

Definición:

El ejercicio "gato perro" es un ejercicio que se utiliza comúnmente en el entrenamiento de flexibilidad y movilidad de la columna vertebral.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de cuatro puntos, con las manos alineadas debajo de los hombros y las rodillas alineadas debajo de las caderas.
2. Inicie el movimiento de gato: Arquee lentamente la espalda hacia arriba, llevando la cabeza hacia abajo y mirando hacia el ombligo. Sienta cómo la columna se estira y forma una curva hacia arriba.
3. Mantenga esta posición durante unos segundos, sintiendo el estiramiento en la parte superior de la espalda.
4. Luego, cambie al movimiento de perro: Invierta el arqueo de la espalda, llevando el trasero hacia arriba y dejando que el abdomen caiga hacia el suelo. Al mismo tiempo, levante la cabeza y mire hacia adelante.
5. Mantenga esta posición durante unos segundos, sintiendo el estiramiento en la parte baja de la espalda y el estiramiento de los músculos abdominales.
6. Alterne entre los movimientos de gato y perro, realizando varias repeticiones según sea necesario.

Errores comunes al realizar el ejercicio gato perro:

1. Realizar movimientos bruscos: Evite hacer movimientos rápidos o bruscos durante el ejercicio. Asegúrese de que los movimientos sean suaves y controlados para evitar lesiones en la espalda.
2. No prestar atención a la respiración: Recuerde respirar de manera profunda y controlada durante todo el ejercicio. Inhale al realizar el movimiento de gato y exhale al realizar el movimiento de perro.

3. Olvidar activar los músculos abdominales: Durante el movimiento de perro, asegúrese de activar los músculos abdominales y mantenga el abdomen contraído para evitar una hiperextensión excesiva de la espalda baja.
4. No mantener una postura alineada: Asegúrese de mantenga una alineación adecuada de la columna vertebral en ambos movimientos. Evite dejar caer la cabeza o arquear demasiado la espalda en el movimiento de gato, y evite hundir la espalda baja o levantar excesivamente el trasero en el movimiento de perro.
5. Forzar el rango de movimiento: No se fuerce a estirar demasiado la columna vertebral en ninguna dirección. Realice los movimientos dentro de un rango de movimiento cómodo y seguro, sin causar molestias o dolor.

15. Avión

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Colóquese derecho con los pies juntos y los brazos a los costados del cuerpo.
2. Paso hacia adelante: Realice un paso largo hacia adelante con una de las piernas, manteniendo el torso recto y los abdominales contraídos. La pierna que avanza debe estar lo suficientemente lejos como para
3. Elevación de la pierna trasera: Eleve la pierna trasera hacia arriba, manteniendo.
4. Elevación de los brazos: Extienda los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, como si estuviera formando una línea recta desde los hombros hasta las puntas de los dedos.
5. Equilibrio y estiramiento: Mantenga la posición durante unos segundos, enfocándose en mantenga el equilibrio y estirar los músculos de las piernas y los glúteos.
6. Repetición con la otra pierna: Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio con la otra pierna, realizando el mismo número de repeticiones en cada lado.

Errores comunes en la ejecución del avión:

1. Mala alineación del torso: Evite inclinarse hacia adelante o hacia atrás durante el ejercicio. Mantenga el tronco recto y los hombros alineados con las caderas para garantizar una postura adecuada.
2. Desplazamiento de la rodilla: Evite que la rodilla de la pierna que avanza se desplace hacia adentro o hacia afuera. Mantenga la alineada con el pie y en línea recta con la cadera.
3. Falta de estabilidad: Mantenga el núcleo y los músculos estabilizadores activados para mantenga el equilibrio durante todo el ejercicio.
4. Movimiento brusco: Realice los movimientos de forma controlada y fluida, evitando movimientos rápidos o bruscos que puedan comprometer la técnica o causar lesiones.
5. Falta de respiración adecuada: Recuerde respirar de manera constante y profunda durante el ejercicio. Inhale al realizar el paso hacia adelante y exhale al flexionar la pierna trasera.
6. Sobrecarga de peso: Si es principiante, comience sin peso adicional y solo utilice el peso de su cuerpo. A medida que gane fuerza y confianza, puede agregar peso adicional de forma progresiva.

16. Gateo

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Comience colocándose en el suelo a cuatro puntos de apoyo, con las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído.
2. Movimiento de las extremidades: A medida que comienza a gatear, levante la rodilla derecha y avance la mano izquierda hacia adelante al mismo tiempo. Luego, levante la rodilla izquierda y avance la mano derecha hacia adelante. Continúe alternando el movimiento de las extremidades mientras avanza.

3. **Coordinación:** Asegúrese de coordinar el movimiento de las extremidades opuestas. Esto significa que cuando levanta la rodilla derecha, debe avanzar la mano izquierda y viceversa. Mantenga un ritmo constante y fluido en el movimiento.
4. **Apoyo adecuado:** Durante el gateo, distribuya el peso de manera uniforme entre las manos y las rodillas. Evite apoyarse demasiado en las manos o hundir la espalda hacia abajo. Mantenga los músculos del núcleo activos para mantenga una postura estable.
5. **Avance controlado:** A medida que gatilla, avance de manera controlada y gradual. Mantenga la atención en el movimiento y asegúrese de tener suficiente espacio para gatear sin tropezar o chocar con objetos.

Errores comunes al realizar gateo:

1. **Espalda arqueada:** Evite arquear excesivamente la espalda durante el ejercicio. Mantenga una posición neutral de la columna vertebral y evite que la espalda se hunda o se eleve demasiado.
2. **Cabeza baja:** Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y evite dejarla caer hacia abajo. Mantenga la mirada hacia adelante ayudará a mantenga una postura adecuada.
3. **Descoordinación:** Es importante asegurarse de coordinar correctamente el movimiento de las extremidades opuestas. Practique el ritmo y la coordinación para obtener un movimiento suave y eficiente.
4. **Velocidad excesiva:** Evite gatear a una velocidad excesiva, especialmente si es principiante. Comience con un ritmo lento y gradualmente aumente la velocidad a medida que adquiere confianza y control.
5. **Respiración inadecuada:** No olvide respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Mantenga una respiración constante y controlada, inhalando y exhalando de manera sincronizada con el movimiento de las extremidades.

17. Caminata de oso

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Comience en posición de cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo justo delante de los pies. Las rodillas deben estar dobladas y los pies deben estar separados a la altura de las caderas.
2. Activación del core: Antes de comenzar el movimiento, contraiga los músculos abdominales y los glúteos para estabilizar el tronco. Esto ayudará a mantener una posición sólida y evitar que la espalda se arquee.
3. Movimiento: Comience a caminar hacia adelante moviendo una mano y su pie opuesto al mismo tiempo. Por ejemplo, comience moviendo la mano derecha y el pie izquierdo hacia adelante. Luego, mueva la mano izquierda y el pie derecho. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y el cuerpo en línea recta durante todo el movimiento.
4. Pasos cortos: Durante la caminata, realice pasos cortos y mantenga un ritmo constante. Esto ayudará a mantener el equilibrio y la estabilidad.
5. Duración del ejercicio: Realice la caminata de oso durante una distancia determinada o durante un período de tiempo específico, según su nivel de condición física. Puede caminar hacia adelante durante unos metros y luego regresar hacia atrás para completar una repetición.

Errores comunes al realizar caminata de oso:

1. Arquear la espalda: Evite arquear la espalda durante el movimiento. Mantenga el núcleo abdominal activado y la espalda en posición neutra para evitar lesiones en la columna vertebral.
2. Caderas elevadas o hundidas: Asegúrese de mantener las caderas a la altura de los hombros y en línea con el resto del cuerpo. Evite elevar o hundir las caderas, ya que esto puede comprometer la estabilidad y la eficacia del ejercicio.

3. Pasos demasiado largos: No exagere en la longitud de los pasos. Mantenga los pasos cortos y controlados para mantenga el equilibrio y la estabilidad.
4. Falta de activación del núcleo: Recuerde mantenga los músculos abdominales y los glúteos contraídos durante todo el ejercicio. Esto ayudará a estabilizar el cuerpo y proteger la espalda.
5. Movimiento descoordinado: Asegúrese de coordinar correctamente el movimiento de las manos y los pies. Practique el ejercicio lentamente al principio para asegurarse de que los movimientos sean fluidos y coordinados.
6. Ejercicios para fase principal de entrenamiento con el peso corporal

18. Cangrejos



Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Se debe de colocar en cuatro apoyos con las palmas de las manos y las plantas de los pies sobre el suelo, colocando la pelvis y el abdomen lo más alineado posible con los hombros.
2. Activación del core: Antes de comenzar el movimiento, contraiga los músculos abdominales y los glúteos para estabilizar el tronco. Esto ayudará a mantenga una posición sólida
3. Movimiento: comience a levantar la pierna contraria al brazo, al mismo tiempo, mientras ambos se mueven completamente estirados hasta llegar a tocarse por encima de la cabeza, posteriormente se devuelven a su posición y se cambia de lado de extremidades.

Errores comunes al realizar cangrejos:

1. Arquear la espalda: Evite arquear la espalda durante el movimiento. Mantenga el núcleo abdominal activado y la espalda en posición neutra para evitar lesiones en la columna vertebral.
2. Movimiento descoordinado: Asegúrese de coordinar correctamente el movimiento de las manos y los pies. Practique el ejercicio lentamente al principio para asegurarse de que los movimientos sean fluidos y coordinados. Ejercicios para fase principal de entrenamiento con el peso corporal
3. Balanceo de cadera: Procure mantener a cadera a una altura fija y evitar los balanceos y compensaciones de pesos al realizar los movimientos

Tren Superior

A) Ejercicios básicos para desarrollar los músculos del pectoral

19. Lagartija abierta con apoyo en banca

Definición:

El ejercicio "lagartija con apoyo en banca" es una variación del ejercicio clásico de lagartija que se realiza con las manos apoyadas en una banca.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Coloca una banca o un banco estable frente a ti y coloquese frente a la banca.
2. Inclínese hacia adelante y coloca las manos sobre la banca, a una distancia ligeramente mayor que el ancho de los hombros.
3. Extienda las piernas hacia atrás y coloca los pies en punta, manteniendo el cuerpo recto desde la cabeza hasta los talones.
4. Asegúrese de que las manos estén alineadas con los hombros y los dedos apunten hacia adelante.
5. Mantenga el core y los glúteos contraídos para mantenga una postura estable.
6. Flexione los codos y baja el cuerpo hacia la banca, manteniendo los codos cerca del cuerpo y los hombros estables.

7. Descienda hasta que el pecho esté cerca de la banca y luego empuja con fuerza a través de las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
8. Continúe repitiendo el movimiento de manera controlada.

Errores comunes al realizar las lagartijas con apoyo en banca:

1. Postura incorrecta del cuerpo: Evite arquear demasiado la espalda o hundir los hombros hacia la banca.
2. Movimiento excesivo de los hombros: Evitar que los hombros se muevan hacia adelante o se encorven durante el movimiento.
3. Codos abiertos: Asegurarse de mantenga los codos cerca del cuerpo en lugar de abrirlos hacia los lados.
4. Falta de control: Realizar el ejercicio de manera controlada y evitar movimientos bruscos o impulsivos.
5. Colocación incorrecta de las manos: Asegurarse de que las manos estén alineadas con los hombros y los dedos apunten hacia adelante.
6. Elevación de las caderas: Mantenga las caderas alineadas con el resto del cuerpo y evitar que se levanten o se hundan durante el movimiento.
7. Respiración inadecuada: Recordar respirar de manera continua y controlada durante el ejercicio, evitando contener la respiración.

20. Lagartija abierta modificada, rodillas con apoyo al suelo

Definición:

El ejercicio "lagartija con apoyo de rodillas al suelo" es una variación del ejercicio clásico de lagartija que se realiza con las rodillas apoyadas en el suelo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese en posición de gateo en el suelo, con las manos alineadas con los hombros y las rodillas directamente debajo de las caderas.

2. Baje las manos al suelo, separadas a una distancia ligeramente mayor que el ancho de los hombros. Los dedos deben apuntar hacia adelante.
3. Coloque las rodillas en el suelo, manteniendo los pies levantados y cruzados detrás de usted.
4. Asegúrese de que el cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas.
5. Contraiga los músculos abdominales y los glúteos para mantenga una postura estable.
6. Flexione los codos y baje el cuerpo hacia el suelo, manteniendo los codos cerca del cuerpo y los hombros estables.
7. Descienda hasta que el pecho esté cerca del suelo y luego empuje con fuerza a través de las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
8. Continúe repitiendo el movimiento de manera controlada.

Errores comunes al realizar lagartijas con apoyo de rodillas al suelo:

1. Postura incorrecta del cuerpo: Evitar arquear demasiado la espalda o hundir los hombros hacia el suelo.
2. Movimiento excesivo de los hombros: Evitar que los hombros se muevan hacia adelante o se encorven durante el movimiento.
3. Codos abiertos: Asegurarse de mantenga los codos cerca del cuerpo en lugar de abrirlos hacia los lados.
4. Falta de control: Realizar el ejercicio de manera controlada y evitar movimientos bruscos o impulsivos.
5. Colocación incorrecta de las manos: Asegurarse de que las manos estén alineadas con los hombros y los dedos apunten hacia adelante.
6. Elevación de las caderas: Mantenga las caderas alineadas con el resto del cuerpo y evitar que se levanten o se hundan durante el movimiento.
7. Respiración inadecuada: Recordar respirar de manera continua y controlada durante el ejercicio, evitando contener la respiración.

21. Lagartija abierta, pies apoyo al suelo



Definición:

El ejercicio "lagartija" es un ejercicio clásico que fortalece los brazos, los hombros y el pecho.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza en posición de plancha alta, con las manos colocadas ligeramente más anchas que el ancho de los hombros y los pies extendidos hacia atrás, apoyados en las puntas de los dedos de los pies.
2. Mantenga el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los talones, evitando que las caderas se levanten o se hundan.
3. Desciende lentamente hacia el suelo flexionando los codos, manteniendo los codos cerca del cuerpo y los hombros estables.
4. Baja hasta que el pecho esté cerca del suelo o hasta donde puedas mantener una buena técnica sin perder la forma.
5. A continuación, empuja con fuerza a través de las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
6. Mantenga la tensión en el core y los glúteos durante todo el ejercicio para mantener una postura estable y controlada.

Errores comunes al realizar las lagartijas:

1. Postura incorrecta de la espalda: Evitar arquear demasiado la espalda o hundir los hombros hacia el suelo.
2. Movimiento excesivo de los hombros: Evitar que los hombros se muevan hacia adelante o se encorven durante el movimiento.

3. Codos abiertos: Asegurarse de mantenga los codos cerca del cuerpo en lugar de abrirlos hacia los lados.
4. Caderas levantadas o hundidas: Mantenga las caderas alineadas con el resto del cuerpo y evitar que se levanten o se hundan durante el movimiento.
5. Falta de control: Realizar el ejercicio de manera controlada y evitar movimientos bruscos o impulsivos.
6. Respiración inadecuada: Recordar respirar de manera continua y controlada durante el ejercicio, evitando contener la respiración.

22. Lagartija cerrada, pies apoyo al suelo



Definición:

El ejercicio "lagartija cerrada" es una variación del ejercicio clásico de lagartija que implica juntar las manos en una posición más estrecha.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese en posición de plancha alta, con las manos directamente debajo de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante.
2. Junta las manos, de modo que los pulgares y los índices se toquen, formando un triángulo con los dedos.
3. Asegúrese de que el cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta los pies, manteniendo los músculos abdominales y los glúteos contraídos.
4. Flexione los codos y baje el cuerpo hacia el suelo, manteniendo los codos cerca del cuerpo y los hombros estables.

5. Descienda hasta que el pecho esté cerca del suelo y luego empuje con fuerza a través de las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
6. Continúe repitiendo el movimiento de manera controlada.

Errores comunes al realizar lagartijas cerradas:

1. Postura incorrecta del cuerpo: Evitar arquear demasiado la espalda o hundir los hombros hacia el suelo.
2. Movimiento excesivo de los hombros: Evitar que los hombros se muevan hacia adelante o se encorven durante el movimiento.
3. Codos abiertos: Asegurarse de mantenga los codos cerca del cuerpo en lugar de abrirlos hacia los lados, incluso con la posición de manos más estrecha.
4. Falta de control: Realizar el ejercicio de manera controlada y evitar movimientos bruscos o impulsivos.
5. Colocación incorrecta de las manos: Asegurarse de que las manos estén alineadas con los hombros y los dedos formen el triángulo adecuado.
6. Elevación de las caderas: Mantenga las caderas alineadas con el resto del cuerpo y evitar que se levanten o se hundan durante el movimiento.
7. Respiración inadecuada: Recordar respirar de manera continua y controlada durante el ejercicio, evitando contener la respiración.

23. Lagartija declinada, pies apoyo a la banca

Definición:

El ejercicio con los pies apoyados en una banca es un ejercicio que se realiza en posición de plancha o tabla, donde los pies están elevados y apoyados en una superficie elevada como una banca.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese en posición de plancha alta, con las manos directamente debajo de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante.

2. Coloque los pies en una banca o superficie elevada, asegurándose de que estén juntos y los dedos de los pies apunten hacia abajo.
3. Asegúrese de que el cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta los pies, manteniendo los músculos abdominales y los glúteos contraídos.
4. Mantenga los codos ligeramente flexionados y los hombros estables.
5. Mantenga la posición durante el tiempo deseado, manteniendo una buena alineación y control de todo el cuerpo.
6. Mantenga una respiración continua y controlada durante el ejercicio.

Errores comunes al realizar el ejercicio con pies apoyados en banca:

1. Elevación o hundimiento de las caderas: Evite que las caderas se levanten hacia arriba o se hundan hacia abajo. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
2. Arquear o hundir la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda o hundirla hacia abajo. Mantenga una postura neutral y estable.
3. Desalineación de los hombros: Asegúrese de que los hombros estén alineados con las manos y no se desplacen hacia adelante o hacia atrás.
4. Falta de contracción abdominal: Mantenga los músculos abdominales contraídos para mantener una buena estabilidad y evitar que la espalda se arquee.
5. Respiración inadecuada: Recuerde respirar de manera continua y controlada durante el ejercicio, evitando contener la respiración.
6. Movimientos bruscos o inestables: Realice el ejercicio de manera controlada y evite movimientos rápidos o inestables que puedan comprometer la forma correcta.

24. Flexiones en diamante

Definición:

El ejercicio de Flexiones Diamante, conocidas como Flexiones de Manos en Diamante, se enfoca en el trabajo de los tríceps y los músculos pectorales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese en el suelo boca abajo, apoyando las manos en el suelo directamente debajo del pecho, con los dedos pulgares y los dedos índices formando un triángulo o una forma de diamante.
2. Extienda las piernas hacia atrás y apoya los dedos de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo recto desde la cabeza hasta los pies.
3. Baje el cuerpo hacia el suelo doblando los codos, manteniendo los codos pegados al cuerpo, hasta que el pecho casi toque el suelo.
4. Mantenga la posición durante un segundo y luego empuje con fuerza hacia arriba, extendiendo los brazos y volviendo a la posición inicial.
5. Sostenga el cuerpo tensión y alineado durante todo el movimiento, evitando arquear o hundir la espalda.

Errores comunes al realizar las Flexiones Diamante:

1. Mala alineación del cuerpo: Es común arquear o hundir la espalda durante el movimiento. Es importante mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies para evitar lesiones en la espalda y maximizar el trabajo de los músculos involucrados.
2. Colocación incorrecta de las manos: Asegúrese de que los dedos pulgares y los dedos índices formen un triángulo o una forma de diamante sólida en el suelo. Una colocación incorrecta de las manos puede afectar la eficacia del ejercicio y aumentar el estrés en las muñecas.
3. Movimiento de codos hacia afuera: Evita que los codos se abran hacia los lados mientras bajas el cuerpo. Mantenga los codos cerca del cuerpo para enfocar adecuadamente los tríceps y evitar tensiones innecesarias en los hombros.
4. Falta de control en el descenso: Es importante realizar el descenso de manera controlada, evitando caer rápidamente hacia el suelo. Un descenso controlado permite trabajar los músculos de manera más efectiva y reduce el riesgo de lesiones.

25. Flexiones con elevación de cadera



Definición:

El ejercicio de flexiones con elevación de cadera es un ejercicio que trabaja principalmente los músculos del pecho, hombros, tríceps y core.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de flexión, con las manos colocadas ligeramente más anchas que el ancho de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante.
2. Extienda completamente los brazos y las piernas, manteniendo el cuerpo recto y alineado desde la cabeza hasta los talones.
3. Desde esta posición, doble los codos y baje el cuerpo hacia el suelo manteniendo los codos cerca del cuerpo.
4. A medida que baja el cuerpo, levante la cadera hacia arriba y hacia atrás, formando una V invertida con el cuerpo.
5. Mantenga la contracción en los músculos del pecho y los hombros, y luego extienda los brazos para volver a la posición inicial de flexión.

Errores comunes al realizar las flexiones con elevación de cadera:

1. Arquear la espalda: Evite arquear la espalda o dejar caer la cadera hacia abajo. Mantenga una posición recta y alineada desde la cabeza hasta los talones.
2. Elevar demasiado la cadera: No eleve la cadera excesivamente alto, ya que puede comprometer la forma y la eficacia del ejercicio. Mantenga una posición en forma de V invertida moderada.

3. Bajar demasiado los hombros: No deje que los hombros se caigan hacia abajo mientras levanta la cadera. Mantenga los hombros activamente involucrados y estables.
4. Falta de control: Evite hacer movimientos bruscos o rápidos. Mantenga un ritmo controlado y concentre la tensión en los músculos objetivo durante todo el ejercicio.
5. No mantener una buena alineación: Asegúrese de que las manos estén colocadas correctamente, los codos estén cerca del cuerpo y las piernas estén extendidas. Mantenga una buena alineación corporal en todo momento.

B) Ejercicios básicos para desarrollar la musculatura dorsal

26. Dominada Abierta

Definición:

El ejercicio de Dominada Abierta es un ejercicio de fuerza que se realiza en una barra fija.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese de pie debajo de una barra fija, con las piernas separadas aproximadamente al ancho de los hombros.
2. Extienda los brazos hacia arriba y agarre la barra con las palmas de las manos mirando hacia afuera, a una distancia mayor que el ancho de los hombros (apertura más amplia que en las dominadas tradicionales).
3. Asegúrese de que los brazos estén completamente extendidos y los hombros hacia abajo y hacia atrás.
4. Mantenga el abdomen contraído y los músculos del núcleo activados.
5. Desde esta posición inicial, inhale profundamente y, al exhalar, flexione los codos y tire del cuerpo hacia arriba hasta que el mentón esté por encima de la barra.
6. Mantenga la posición durante un segundo y luego inhale mientras baja el cuerpo lentamente hasta que los brazos estén completamente extendidos.
7. Repita el movimiento, asegurándose de mantener una buena técnica y control durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar el ejercicio de Dominada Abierta:

1. Balancear el cuerpo: Evite balancear el cuerpo o utilizar el impulso para subir. El movimiento debe controlarse y realizarse con la fuerza de los músculos del brazo y la espalda.
2. Realizar el movimiento de forma brusca: Evite subir o bajar rápidamente. Mantenga un ritmo constante y controlado para obtener el máximo beneficio del ejercicio.
3. No alcanzar la amplitud completa: Asegúrese de que el mentón supere la barra al subir, para obtener un rango completo de movimiento y trabajar los músculos de manera efectiva.
4. Encorvar o arquear la espalda: Mantenga la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento. Evite encorvar o arquear la espalda baja, ya que puede causar lesiones.
5. Agarrar la barra incorrectamente: Asegúrese de tener un agarre firme y seguro en la barra, con las palmas de las manos mirando hacia afuera y los dedos envueltos alrededor de la barra.

27. Dominada cerrada

Definición:

El ejercicio de Dominada Cerrada es un ejercicio de fuerza que se realiza en una barra fija.

Técnica adecuada de ejecución:

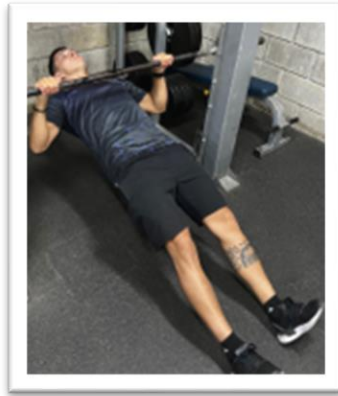
1. Colóquese de pie debajo de una barra fija, con las piernas separadas aproximadamente al ancho de los hombros.
2. Extienda los brazos hacia arriba y agarre la barra con las palmas de las manos mirando hacia adentro, a una distancia menor que el ancho de los hombros (aproximadamente a la altura de los hombros o ligeramente más cerca).
3. Asegúrese de que los brazos estén completamente extendidos y los hombros hacia abajo y hacia atrás.

4. Mantenga el abdomen contraído y los músculos del núcleo activados.
5. Desde esta posición inicial, inhale profundamente y, al exhalar, flexione los codos y tire del cuerpo hacia arriba hasta que el mentón supere la barra.
6. Mantenga la posición durante un segundo y luego inhale mientras baja el cuerpo lentamente hasta que los brazos estén completamente extendidos.
7. Repita el movimiento, asegurándose de mantener una buena técnica y control durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar el ejercicio de Dominada Cerrada:

1. Balancear el cuerpo: Evite balancear el cuerpo o utilizar el impulso para subir. El movimiento debe controlarse y realizarse con la fuerza de los músculos del brazo y la espalda.
2. Realizar el movimiento de forma brusca: Evite subir o bajar rápidamente. Mantenga un ritmo constante y controlado para obtener el máximo beneficio del ejercicio.
3. No alcanzar la amplitud completa: Asegúrese de que el mentón supere la barra al subir, para obtener un rango completo de movimiento y trabajar los músculos de manera efectiva.
4. Encorvar o arquear la espalda: Mantenga la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento. Evite encorvar o arquear la espalda baja, ya que puede causar lesiones.
5. Agarrar la barra incorrectamente: Asegúrese de tener un agarre firme y seguro en la barra, con las palmas de las manos mirando hacia adentro y los dedos envueltos alrededor de la barra

28. Remo abierto invertido



Definición:

El ejercicio de Remo Abierto Invertido es un ejercicio de fuerza que se realiza utilizando una barra o un juego de anillas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese debajo de una barra fija o de un juego de anillas, con los brazos extendidos y las manos en posición de pronación.
2. Mantenga los pies apoyados en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Asegúrese de que los brazos estén extendidos sin bloqueo articular y los hombros hacia abajo y hacia atrás, retrayendo las escápulas
4. Desde esta posición inicial, inhale profundamente y, al exhalar, flexione los codos y tire del cuerpo hacia arriba hasta que se forme un ángulo de 90 grados entre el codo, muñeca y hombro.
5. Mantenga la posición durante un segundo y luego inhale mientras baja el cuerpo lentamente hasta que los brazos estén extendidos con una ligera flexión del codo
6. Repita el movimiento, asegurándose de mantener una buena técnica y control durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar el ejercicio de remo abierto invertido:

1. Encorvar o arquear la espalda: Mantenga la espalda recta y los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el movimiento. Evite encorvar o arquear la espalda baja, ya que puede causar lesiones.
2. Realizar el movimiento de forma brusca: Evite subir o bajar rápidamente. Mantenga un ritmo constante y controlado para obtener el máximo beneficio del ejercicio y evitar tensiones innecesarias.
3. No alcanzar la amplitud completa: Asegúrese de llevar el pecho hacia la barra o las manos hacia las axilas al subir, para obtener un rango completo de movimiento y trabajar los músculos de manera efectiva.
4. Agarrar la barra o las anillas incorrectamente: Asegúrese de tener un agarre firme y seguro en la barra o las anillas, con las palmas de las manos mirando hacia adentro y los dedos envueltos alrededor.
5. No involucrar los músculos correctos: Enfóquese en utilizar los músculos de la espalda, los brazos y los hombros para realizar el movimiento, evitando depender demasiado de la fuerza de los brazos o de otros músculos.

29. Elevación escapular para trapecio

Definición:

La elevación escapular es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de los hombros y la parte superior de la espalda.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie o sentado con la espalda recta y los hombros relajados.
2. Coloque los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia el cuerpo.
3. Asegúrese de que los hombros estén en una posición neutral, sin encorvarse hacia adelante.

4. Manteniendo los brazos rectos, eleve los hombros hacia las orejas tanto como sea posible.
5. Mantenga la posición elevada durante un segundo, sintiendo la contracción en los músculos de los hombros y la parte superior de la espalda.
6. Baje lentamente los hombros a la posición inicial, sin permitir que caigan bruscamente.
7. Repita el movimiento de manera controlada durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar el ejercicio de elevación escapular:

1. Encorvar el cuello: Evite encorvar el cuello hacia adelante o hacia atrás mientras realiza el ejercicio. Mantenga una alineación neutral del cuello y enfóquese en elevar los hombros.
2. Utilizar impulso o movimientos bruscos: Evite balancear el cuerpo o utilizar impulso para elevar los hombros. Realice el movimiento de manera suave y controlada, enfocándose en la contracción de los músculos.
3. Encoger los hombros hacia adelante: Asegúrese de que los hombros se muevan directamente hacia arriba y no se encorven hacia adelante. Mantenga una posición neutral de los hombros durante todo el ejercicio.
4. No mantener la contracción: Asegúrese de sostener la posición elevada de los hombros durante un segundo para maximizar la contracción de los músculos. No deje que los hombros caigan inmediatamente después de elevarlos.
5. No controlar la respiración: Recuerde inhalar al bajar los hombros y exhalar al elevarlos. Mantenga una respiración fluida y controlada durante todo el ejercicio.

C) Ejercicios básicos para desarrollar el músculo del tríceps

30. Fondos tríceps en banca plana

Definición:

El ejercicio de fondos sobre banca es una excelente opción para fortalecer los músculos del tronco superior, especialmente los tríceps, los hombros y los músculos del pecho.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Coloque una banca resistente detrás de usted y siéntese en el borde de esta con las manos sujetando los bordes de la banca, los dedos apuntando hacia adelante y los brazos extendidos.
2. Asegúrese de que las piernas estén estiradas frente a usted y los pies apoyados en el suelo.
3. Lentamente, levántese de la banca doblando los codos y bajando el cuerpo hacia el suelo, manteniendo la espalda recta.
4. Continúe bajando hasta que los codos estén doblados en un ángulo de aproximadamente 90 grados.
5. Luego, empuje hacia arriba con los brazos, extendiendo los codos y levantando el cuerpo de regreso a la posición inicial.
6. Mantenga el abdomen contraído y evite arquear la espalda durante todo el movimiento.
7. Repita el ejercicio durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar el ejercicio de fondos sobre banca:

1. No bajar lo suficiente: Evite hacer un movimiento superficial y no bajar lo suficiente. Asegúrese de bajar hasta que los codos estén doblados en un ángulo de aproximadamente 90 grados para trabajar los músculos de manera efectiva.
2. Encorvar la espalda: Evite arquear la espalda durante el ejercicio. Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído para mantenga una postura adecuada.
3. No mantener los codos cerca del cuerpo: Asegúrese de mantenga los codos cerca del cuerpo durante todo el movimiento. No deje que los codos se abran hacia los lados, ya que esto puede poner más tensión en los hombros y reducir la efectividad del ejercicio.

4. Realizar el ejercicio demasiado rápido: Evite hacer los fondos sobre banca de manera rápida y sin control. Haga el movimiento de forma lenta y controlada para aprovechar al máximo la contracción muscular.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera constante durante el ejercicio. Inhale mientras baja el cuerpo y exhale mientras lo levanta de nuevo a la posición inicial.

Tren inferior

A) Ejercicios básicos para desarrollar los músculos del cuádriceps

31. Sentadilla isométrica con apoyo en pared

Definición:

El ejercicio de sentadilla a 90 grados con apoyo en la pared es un excelente ejercicio para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los músculos de la pantorrilla.

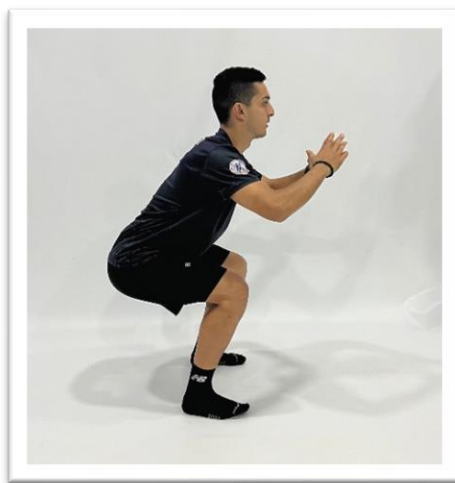
Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese de pie con la espalda recta y los pies separados al ancho de los hombros, apoyándose en una pared.
2. Incline el cuerpo hacia abajo y deslice la espalda por la pared hasta que las rodillas estén dobladas formando un ángulo de 90 grados.
3. Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los tobillos y que no se desplacen hacia adelante más allá de los dedos de los pies.
4. Mantenga el peso en los talones y los pies firmemente apoyados en el suelo.
5. Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído durante todo el movimiento.
6. Mantenga la posición durante unos segundos y luego regrese lentamente a la posición inicial empujando con las piernas y extendiendo las rodillas.
7. Repita el ejercicio durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar el ejercicio de sentadilla a 90 grados con apoyo en la pared:

1. No mantener la espalda recta: Evite encorvar la espalda durante el ejercicio. Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído para mantenga una postura adecuada y evitar lesiones en la columna vertebral.
2. No mantenerlas rodillas alineadas: Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los tobillos durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adelante más allá de los dedos de los pies para evitar lesiones en las rodillas.
3. No bajar lo suficiente: Evite hacer un movimiento superficial y no bajar lo suficiente. Asegúrese de doblar las rodillas formando un ángulo de 90 grados para trabajar los músculos de manera efectiva.
4. Levantar los talones: Evite levantar los talones del suelo durante el ejercicio. Mantenga los pies firmemente apoyados en el suelo para mantenga el equilibrio y trabajar los músculos de las piernas de manera efectiva.
5. Realizar el ejercicio demasiado rápido: Evite hacer las sentadillas a 90 grados con apoyo en la pared de manera rápida y sin control. Haga el movimiento de forma lenta y controlada para aprovechar al máximo la contracción muscular.
6. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera constante durante el ejercicio. Inhale mientras baja el cuerpo y exhale mientras regresa a la posición inicial.

32. Sentadilla isométrica libre



Definición:

El ejercicio de sentadilla isométrica es una variante de la sentadilla que se enfoca en mantener una posición estática durante un período de tiempo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
2. Baje lentamente el cuerpo hacia abajo, doblando las rodillas y las caderas como si estuviera sentándose en una silla.
3. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos durante todo el movimiento.
4. Continúe bajando hasta que los muslos estén paralelos al suelo, o hasta que alcance una posición en la que pueda mantener una buena forma y estabilidad.
5. En esta posición, mantenga las rodillas flexionadas y la posición de sentadilla durante un período de tiempo determinado, generalmente de 20 a 60 segundos.
6. Asegúrese de mantener la alineación adecuada del cuerpo, con las rodillas alineadas con los dedos de los pies y los talones firmemente apoyados en el suelo.
7. Una vez que haya completado el tiempo deseado, levántese lentamente volviendo a la posición inicial de pie.

Errores comunes al realizar la sentadilla isométrica:

1. Desalineación de las rodillas: Evite que las rodillas se desvíen hacia adentro o hacia afuera durante el movimiento. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies para evitar lesiones y asegurar una buena forma.
2. Falta de activación de los músculos centrales: Durante la sentadilla isométrica, es importante mantener los abdominales contraídos y el tronco estable. No se debe permitir que la espalda se redondee o se arquee excesivamente.

3. Bajar demasiado o no lo suficiente: Asegúrese de bajar hasta una posición donde las rodillas estén flexionadas aproximadamente a 90 grados, o hasta un nivel de estabilidad sin comprometer la forma adecuada.
4. Falta de control de la respiración: No se debe contener la respiración durante la sentadilla isométrica. Respire de manera controlada, inhalando y exhalando de forma regular mientras mantiene la posición.
5. Perder el enfoque y la concentración: La sentadilla isométrica puede ser un ejercicio desafiante mentalmente debido a la necesidad de mantener una posición estática. Mantenga la concentración en la técnica adecuada y en el objetivo del ejercicio.

33. Sentadilla libre



Definición:

El ejercicio de sentadilla libre se enfoca en “descender”, hasta quedar en una posición con las rodillas flexionadas, mantener un par de segundos para luego “ascender”, hasta quedar de pie.

Técnica adecuada de ejecución:

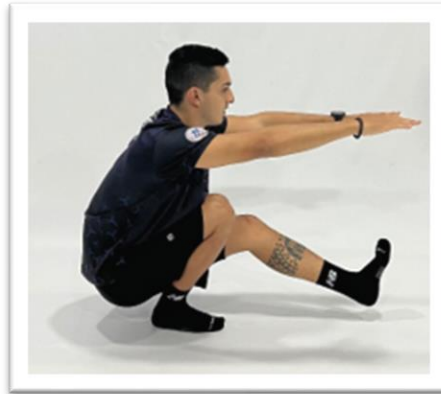
1. Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y los dedos de los pies ligeramente apuntando hacia afuera.
2. Mantenga la espalda recta, los hombros hacia atrás y el abdomen contraído.
3. Baje lentamente el cuerpo flexionando las rodillas y las caderas, como si se estuviera sentando en una silla.

4. Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los tobillos y no se desplacen hacia adelante más allá de los dedos de los pies.
5. Baje hasta que los muslos estén paralelos al suelo o hasta que alcance una posición cómoda y controlada.
6. Mantenga los talones apoyados en el suelo y evite levantarlos durante el movimiento.
7. Empuje a través de los talones para elevar el cuerpo y regresar a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar la sentadilla dinámica libre:

1. Encorvar la espalda: Evite encorvar la espalda durante el ejercicio. Mantenga la espalda recta y los hombros hacia atrás para evitar lesiones en la columna vertebral.
2. Desplazar las rodillas hacia adelante: Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los tobillos durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen demasiado hacia adelante para proteger las articulaciones de las rodillas.
3. No bajar lo suficiente: Evite hacer un movimiento superficial y no bajar lo suficiente. Trate de bajar hasta que los muslos estén paralelos al suelo o hasta donde le resulte cómodo y controlado.
4. Levantar los talones: Evite levantar los talones del suelo durante el ejercicio. Mantenga los pies apoyados en el suelo para mantener el equilibrio y trabajar los músculos eficazmente.
5. Realizar el ejercicio demasiado rápido: Evite realizar las sentadillas de manera rápida y sin control. Haga el movimiento de forma lenta y controlada para aprovechar al máximo la contracción muscular y evitar lesiones.
6. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera constante durante el ejercicio. Inhale mientras baja el cuerpo y exhale mientras regresa a la posición inicial.

34. Sentadillas individuales



Definición:

El ejercicio de sentadillas individuales, también conocido como sentadillas en una pierna, es un movimiento que fortalece los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Levanta un pie del suelo y coloca la parte superior del pie contra el muslo de la pierna opuesta, justo por encima de la rodilla.
3. Mantenga el equilibrio y, a medida que te sientas cómodo, comienza a descender lentamente en una sentadilla, doblando la pierna que permanece en el suelo.
4. Baja hasta que el muslo de la pierna que permanece en el suelo esté paralelo al suelo, o lo más cerca posible, mientras mantienes la rodilla alineada con el tobillo.
5. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos durante todo el movimiento.
6. Empuja a través del talón de la pierna en el suelo y vuelve a la posición inicial.

Errores comunes al realizar las sentadillas individuales:

1. Desalineación de la rodilla: Evita que la rodilla de la pierna en el suelo se desvíe hacia adentro o hacia afuera durante la sentadilla. Mantenga la rodilla alineada con el tobillo para evitar tensiones innecesarias en la articulación.

2. Falta de profundidad: Asegúrese de descender lo suficiente en la sentadilla para trabajar los músculos de manera efectiva. Baja hasta que el muslo esté paralelo al suelo o lo más cerca posible. Si no puedes bajar tanto al principio, trabaja gradualmente para aumentar la profundidad.
3. Pérdida de equilibrio: Mantenga el equilibrio durante todo el ejercicio. Si tienes dificultades para mantener el equilibrio, puedes colocar la punta del pie en el suelo ligeramente para obtener un poco de apoyo.
4. Falta de control en el movimiento: Realiza las sentadillas de manera controlada, evitando movimientos bruscos. Esto permitirá trabajar los músculos de manera más efectiva y reducirá el riesgo de lesiones.

35. Sentadilla con salto

Definición:

El ejercicio de sentadilla con salto es un movimiento explosivo que fortalece los músculos de las piernas y mejora la capacidad cardiovascular.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Desciende en una sentadilla, doblando las rodillas y llevando las caderas hacia atrás, como si te fueras a sentar en una silla imaginaria.
3. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos durante todo el movimiento.
4. Cuando llegue a la posición más baja de la sentadilla, impúlsate hacia arriba con fuerza y salta lo más alto que puedas.
5. Extiende completamente las piernas en el salto y levanta los brazos por encima de la cabeza.
6. Aterriza suavemente y flexiona las rodillas nuevamente para iniciar la siguiente repetición.

Errores comunes al realizar la sentadilla con salto:

1. Mala alineación de las rodillas: Evita que las rodillas se desvíen hacia adentro o hacia afuera durante la sentadilla y el salto. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies para evitar tensiones innecesarias en las articulaciones.
2. Falta de profundidad en la sentadilla: Asegúrese de descender lo suficiente en la sentadilla para trabajar los músculos de manera efectiva. La cadera debe descender por debajo de la altura de las rodillas, manteniendo la espalda recta.
3. No utilizar los brazos: Los brazos desempeñan un papel importante en el impulso durante el salto. Asegúrese de levantar los brazos por encima de la cabeza para generar más potencia y altura en el salto.
4. Falta de control en el aterrizaje: Es importante aterrizar suavemente después de cada salto, flexionando las rodillas para absorber el impacto. Evita aterrizar con las rodillas bloqueadas o con un impacto brusco, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones.

36. Sentadillas pliométricas desde grada

Definición:

La sentadilla pliométrica desde grada es un ejercicio de alta intensidad que combina fuerza y explosividad, y está diseñado para mejorar la potencia de las piernas y el rendimiento atlético.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Coloque una grada o plataforma resistente a una altura adecuada, preferiblemente entre 30 y 60 centímetros, frente a usted.
2. Colóquese de frente a la grada con los pies separados a la anchura de los hombros.
3. Realice una sentadilla descendiendo lentamente hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Mantenga la espalda recta, el pecho hacia arriba y los abdominales contraídos.
4. Desde la posición de sentadilla, exhale y realice un salto explosivo hacia arriba, impulsándose con fuerza desde los pies.
5. Aterrice suavemente en la grada o plataforma, absorbiendo el impacto con una flexión controlada de las rodillas y las caderas.

6. Baje de la grada o plataforma realizando una sentadilla controlada y repita el movimiento de manera continua.

Errores comunes al realizar sentadillas pliométricas desde grada:

1. Mala alineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los pies durante toda la ejecución del ejercicio. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones en las articulaciones.
2. Falta de control en el aterrizaje: Al realizar el salto desde la grada, es esencial aterrizar suavemente y de manera controlada. Evite caer bruscamente o bloquear las articulaciones al tocar el suelo, ya que esto puede generar tensiones innecesarias en las rodillas y los tobillos.
3. Realizar el ejercicio a alta velocidad sin dominar la técnica: Es importante desarrollar una base sólida de fuerza y control antes de aumentar la velocidad del ejercicio. Dominar la técnica adecuada es fundamental para evitar lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio.
4. Utilizar una grada demasiado alta o baja: Es importante seleccionar una altura de grada que sea adecuada para su nivel de condición física y habilidad. Una grada demasiado alta puede resultar en un salto excesivo que puede ser difícil de controlar, mientras que una grada demasiado baja puede limitar el rango de movimiento y los beneficios del ejercicio.
5. Falta de progresión gradual: Si es principiante, es recomendable comenzar con una grada de altura más baja y aumentar gradualmente la intensidad a medida que se adquiere fuerza y control. No es aconsejable realizar saltos desde una grada alta sin haber dominado previamente las versiones más básicas.

37. Sentadilla Sumo

Definición:

El ejercicio de sentadilla sumo es un movimiento que trabaja principalmente los músculos de las piernas y los glúteos.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese de pie con los pies más separados que el ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia afuera en un ángulo de aproximadamente 45 grados.
2. Manteniendo la espalda recta y el torso erguido, flexione las rodillas y las caderas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
3. Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies y no se desplacen hacia adentro ni hacia afuera.
4. Baje hasta que los muslos estén paralelos al suelo o hasta donde sea cómodo, manteniendo los talones apoyados en el suelo.
5. A continuación, extienda las piernas y las caderas para volver a la posición inicial, asegurándose de mantenga una buena postura durante todo el movimiento.
6. Repita el movimiento varias veces, controlando el descenso y el ascenso en cada repetición.

Errores comunes al realizar la sentadilla sumo:

1. Desplazar las rodillas hacia adentro: Evite que las rodillas se muevan hacia adentro durante el movimiento. Mantenga la alineación adecuada de las rodillas con los dedos de los pies para evitar lesiones y mantenga la estabilidad.
2. Inclinar demasiado el torso hacia adelante: Mantenga el torso erguido y evite inclinarse demasiado hacia adelante durante la ejecución de la sentadilla sumo. Esto ayudará a mantenga una buena postura y a trabajar los músculos de manera efectiva.
3. No bajar lo suficiente: Asegúrese de bajar lo suficiente para que los muslos estén paralelos al suelo o hasta donde sea cómodo. Esto garantiza un rango completo de movimiento y maximiza los beneficios del ejercicio.

4. Levantar los talones: Mantenga los talones apoyados en el suelo en todo momento. Levantar los talones durante la sentadilla sumo puede comprometer la estabilidad y la eficacia del ejercicio.
5. No controlar el descenso y el ascenso: Realice el movimiento de manera controlada, evitando movimientos bruscos o rápidos. Esto ayuda a mantener la estabilidad y reduce el riesgo de lesiones.

38. Sentadilla sumo con salto

Definición:

El ejercicio de sentadilla sumo con salto explosivo es una variante de la sentadilla que implica un salto explosivo al final del movimiento.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Párese con los pies más anchos que el ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera, adoptando una posición de sumo.
2. Manteniendo la espalda recta y los abdominales contraídos, flexione las rodillas y las caderas para bajar en una sentadilla. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
3. Continúe bajando hasta que los muslos estén paralelos al suelo o hasta que alcance una posición cómoda.
4. Desde esta posición de sentadilla baja, realice un salto explosivo, extendiendo las piernas y los brazos hacia arriba.
5. Al aterrizar, aterrice suavemente y flexione las rodillas y las caderas para volver a la posición inicial de la sentadilla sumo.
6. Repita el movimiento de manera fluida y controlada durante la cantidad deseada de repeticiones.

Errores comunes al realizar la sentadilla sumo con salto explosivo:

1. Mala postura: Evite encorvar la espalda o inclinar el torso hacia adelante durante el movimiento. Mantenga la espalda recta y el pecho erguido en todo momento.
2. Desalineación de las rodillas: Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies y no se vayan hacia adentro o hacia afuera durante la sentadilla y el salto.
3. Falta de control: No realice el movimiento de manera apresurada o descontrolada. Asegúrese de tener un buen control en la fase de descenso, así como en el salto y el aterrizaje.
4. Aterrizaje brusco: Evite aterrizar con fuerza y rigidez en el suelo. En su lugar, amortigüe el impacto al aterrizar suavemente, doblando las rodillas y absorbiendo el impacto con los músculos de las piernas.
5. No contraer los músculos adecuadamente: Asegúrese de contraer los músculos del Core (abdominales y zona lumbar) durante todo el ejercicio para mantenga la estabilidad y proteger la espalda.

39. Sentadillas con salto y toque de rodillas

Definición:

El ejercicio de sentadillas con salto y toque de rodillas es un ejercicio explosivo que trabaja los músculos de las piernas, glúteos y abdominales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Realice una sentadilla descendiendo las caderas hacia atrás y doblando las rodillas, manteniendo los talones pegados al suelo y el pecho erguido.
3. Al llegar a la posición más baja de la sentadilla, impulse el cuerpo hacia arriba realizando un salto explosivo.
4. Durante el salto, lleve las rodillas hacia el pecho y toque con las manos las rodillas o los muslos.

5. Aterrice suavemente volviendo a la posición inicial de pie, amortiguando el impacto flexionando las rodillas y las caderas.

Errores comunes al realizar las sentadillas con salto y toque de rodillas:

1. Mala postura: Evite inclinarse hacia adelante o arquear la espalda durante la sentadilla y el salto. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta.
2. Rodillas hacia adentro: No permita que las rodillas se desvíen hacia adentro durante el movimiento. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
3. Falta de control: No realice el ejercicio a alta velocidad sin control. Asegúrese de mantener un movimiento fluido y controlado en todo momento.
4. Aterrizaje brusco: Evite aterrizar con fuerza y rigidez en los pies. Asegúrese de aterrizar suavemente, flexionando las rodillas y las caderas para amortiguar el impacto.
5. Falta de fuerza y estabilidad: Si no tiene suficiente fuerza o estabilidad para realizar el ejercicio correctamente, es preferible realizar una variante más sencilla o buscar la guía de un entrenador personal.

40. Sentadillas con elevación de rodilla alterna

Definición:

El ejercicio de sentadilla con elevación de rodilla alterna es un ejercicio que involucra principalmente los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales, así como los músculos estabilizadores del núcleo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Mantenga la espalda recta y el torso erguido.
3. Realice una sentadilla bajando el cuerpo doblando las rodillas y llevando los glúteos hacia atrás, como si se estuviera sentando en una silla.
4. A medida que se levanta de la sentadilla, levante una rodilla hacia el pecho mientras balancea el brazo opuesto hacia adelante para mantener el equilibrio.

5. Regrese la pierna al suelo y repita el movimiento con la otra pierna, alternando entre los lados en cada repetición.

Errores comunes al realizar sentadillas con elevación de rodilla alterna:

1. Mala alineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los pies durante toda la ejecución del ejercicio. Evite que las rodillas se inclinen hacia adentro o hacia afuera, ya que esto puede poner tensión en las articulaciones y aumentar el riesgo de lesiones.
2. Falta de estabilidad: Mantenga el equilibrio durante todo el ejercicio. Mantenga el núcleo activo y los músculos abdominales contraídos para estabilizar el cuerpo. Evite balancearse hacia los lados o hacia adelante y hacia atrás.
3. Movimiento excesivo de la espalda: Mantenga la espalda recta y el torso erguido durante todo el ejercicio. Evite encorvarse hacia adelante o arquear demasiado la espalda, ya que esto puede poner presión innecesaria en la columna vertebral.
4. Pasos demasiado amplios: Ajuste la distancia entre los pies al realizar la sentadilla. No dé pasos demasiado amplios, ya que esto puede dificultar el equilibrio y aumentar la tensión en las rodillas. Mantenga una distancia cómoda y estable entre los pies.
5. Falta de control: Realice el ejercicio de forma controlada y evite movimientos bruscos. Mantenga un ritmo constante y concentre su atención en la técnica adecuada en lugar de hacer repeticiones rápidas pero descuidadas.

41. Sentadillas pliométricas individual

Definición:

La sentadilla pliométrica individual es un ejercicio de alta intensidad que combina fuerza y explosividad, y está diseñado para mejorar la potencia de las piernas y el rendimiento atlético.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.

2. Realice una sentadilla descendiendo lentamente hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Mantenga la espalda recta, el pecho hacia arriba y los abdominales contraídos.
3. Una vez en la posición de sentadilla, exhale y realice un salto explosivo hacia arriba, extendiendo completamente las piernas y levantando los brazos hacia arriba.
4. Aterrice suavemente volviendo a la posición de sentadilla, absorbiendo el impacto con una flexión controlada de las rodillas y las caderas.
5. Repita el movimiento de manera continua, manteniendo un ritmo constante y controlado.

Errores comunes al realizar sentadillas pliométricas individuales:

1. Mala alineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los pies durante toda la ejecución del ejercicio. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones en las articulaciones.
2. Falta de control en el aterrizaje: Al realizar el salto, es esencial aterrizar suavemente y de manera controlada. Evite caer bruscamente o bloquear las articulaciones al tocar el suelo, ya que esto puede generar tensiones innecesarias en las rodillas y los tobillos.
3. Falta de profundidad en la sentadilla: Asegúrese de bajar lo suficiente en la sentadilla para que los muslos estén paralelos al suelo. Una sentadilla poco profunda puede reducir la eficacia del ejercicio y limitar el desarrollo de la fuerza y potencia.
4. Realizar el ejercicio a alta velocidad sin dominar la técnica: Es importante desarrollar una base sólida de fuerza y control antes de aumentar la velocidad del ejercicio. Dominar la técnica adecuada es fundamental para evitar lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio.
5. Falta de progresión gradual: Si es principiante, es recomendable comenzar con sentadillas pliométricas más suaves y aumentar gradualmente la intensidad a medida

que se adquiere fuerza y control. No es aconsejable realizar ejercicios avanzados sin haber dominado previamente las versiones más básicas.

42. Desplante libre



Definición:

El desplante es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y las manos colocadas en las caderas.
2. Dé un paso adelante con un pie, manteniendo una distancia cómoda entre ambos pies.
3. Asegúrese de que el pie delantero esté bien apoyado en el suelo y que la rodilla esté alineada con los dedos del pie.
4. Baje lentamente el cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas, hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo. La rodilla delantera debe formar un ángulo de 90 grados.
5. Asegúrese de mantenga la espalda recta y evitar que la rodilla delantera se desplace más allá de los dedos de los pies.
6. Desde esta posición baja, empuje hacia arriba con el pie delantero para volver a la posición inicial.
7. Repita el movimiento con el mismo pie y luego cambie de pierna para trabajar ambos lados por igual.

Errores comunes al realizar el desplante:

1. Desalineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera.
2. Pérdida de equilibrio: Mantenga el equilibrio puede ser un desafío en este ejercicio. Asegúrese de tener una base sólida y use los brazos para ayudar a mantener el equilibrio.
3. Bajar demasiado rápido: Evite bajar rápidamente hacia abajo, ya que esto puede ejercer presión adicional en las rodillas. Baje de manera controlada y concentre el esfuerzo en los músculos de las piernas.
4. Falta de estabilidad en el Core: Mantenga el núcleo activo y contraído es esencial para mantener una buena postura y estabilidad durante el ejercicio. No permita que la parte baja de la espalda se arquee hacia afuera.
5. Sobrecarga de peso: Si es la primera vez que realiza este ejercicio, comience con poco peso o incluso sin peso adicional. A medida que se sienta más cómodo y seguro, puede aumentar gradualmente la resistencia.

43. Zancadas o desplante alterno

Definición:

El ejercicio de zancadas es un movimiento que trabaja principalmente los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Da un paso hacia adelante con una pierna, asegurándote de mantener el tronco erguido y los abdominales contraídos.

3. Flexiona ambas rodillas hasta que la rodilla de la pierna delantera forme un ángulo de aproximadamente 90 grados. La rodilla trasera también se flexionará, acercándose al suelo sin tocarlo.
4. Asegúrese de que la rodilla de la pierna delantera esté alineada con el tobillo y no se vaya hacia delante de los dedos del pie.
5. Empuja con el talón de la pierna delantera y vuelve a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante.
6. Repite el movimiento alternando las piernas.

Errores comunes al realizar las zancadas:

1. Desalineación de las rodillas: Es común que las rodillas se desvíen hacia adentro o hacia afuera durante las zancadas. Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los tobillos para evitar tensiones indebidas en las articulaciones y lesiones.
2. Colocación incorrecta del pie: Evita que el talón de la pierna delantera se levante del suelo al bajar en la zancada. Mantenga todo el pie apoyado para asegurar una buena estabilidad y distribución del peso.
3. Falta de control en el movimiento: Realiza las zancadas de manera controlada y evita movimientos bruscos. Esto ayudará a trabajar los músculos de manera más efectiva y reducirá el riesgo de lesiones.
4. Postura inadecuada del tronco: Mantenga el tronco erguido y los abdominales contraídos durante todo el ejercicio. Evita encorvar o arquear la espalda para mantenga una postura adecuada y evitar tensiones innecesarias en la columna vertebral.

44. Desplante alterno

Definición:

El desplante alterno es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y las manos colocadas en las caderas.
2. Dé un paso hacia adelante con un pie, manteniendo una distancia cómoda entre ambos pies.
3. Asegúrese de que el pie delantero esté bien apoyado en el suelo y que la rodilla esté alineada con los dedos del pie.
4. Baje lentamente el cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas, hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo. La rodilla delantera debe formar un ángulo de 90 grados.
5. Desde esta posición baja, empuje hacia arriba con el pie delantero para volver a la posición inicial.
6. Repita el movimiento, pero esta vez dé un paso adelante con el otro pie y repita el proceso.
7. Asegúrese de mantener la espalda recta y evitar que la rodilla delantera se desplace más allá de los dedos de los pies en cada paso.

Errores comunes al realizar el desplante alterno:

1. Desalineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera.
2. Pérdida de equilibrio: Mantenga el equilibrio puede ser un desafío en este ejercicio. Asegúrese de tener una base sólida y use los brazos para ayudar a mantener el equilibrio.
3. Bajar demasiado rápido: Evite bajar rápidamente hacia abajo, ya que esto puede ejercer presión adicional en las rodillas. Baje de manera controlada y concentre el esfuerzo en los músculos de las piernas.

4. Falta de estabilidad en el Core: Mantenga el núcleo activo y contraído es esencial para mantenga una buena postura y estabilidad durante el ejercicio. No permita que la parte baja de la espalda se arquee hacia afuera.
5. Sobrecarga de peso: Si es la primera vez que realiza este ejercicio, comience con poco peso o incluso sin peso adicional. A medida que se sienta más cómodo y seguro, puede aumentar gradualmente la resistencia.

45. Zancadas saltando- desplante con salto

Definición:

El ejercicio de zancadas saltando es un movimiento que trabaja principalmente los músculos de las piernas y los glúteos, además de brindar beneficios cardiovasculares.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Párese erguido con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros.
2. Dé un paso adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para formar un ángulo de 90 grados. Asegúrese de que la rodilla de la pierna delantera esté alineada con el tobillo y no se extienda más allá de los dedos del pie.
3. Desde esta posición, empuje hacia arriba con ambas piernas para saltar hacia arriba y cambiar la posición de las piernas en el aire.
4. Al aterrizar, aterrice suavemente con la pierna opuesta hacia adelante y repita el movimiento, alternando las piernas en cada salto.
5. Mantenga una buena postura durante todo el ejercicio, con el pecho levantado y los hombros hacia atrás.
6. Continúe realizando las zancadas saltando durante el tiempo o el número de repeticiones deseado.

Errores comunes al realizar las zancadas saltando:

1. Desalineación de la rodilla: Evite que la rodilla de la pierna delantera se extienda más allá de los dedos del pie durante la zancada. Esto puede ejercer presión indebida sobre

la rodilla y aumentar el riesgo de lesiones. Asegúrese de mantenga la alineación adecuada de las rodillas con los tobillos.

2. Falta de control en los aterrizajes: Al aterrizar después de cada salto, asegúrese de hacerlo suavemente y controlado para evitar lesiones en las articulaciones y los músculos. No deje que sus rodillas se desplomen hacia adentro o hacia afuera al aterrizar.
3. Saltar demasiado alto o lejos: El objetivo de las zancadas saltando no es saltar lo más alto o lejos posible, sino mantener un ritmo constante y controlado. Evite exagerar la altura o la distancia de los saltos, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones y comprometer la técnica adecuada.
4. Inclínación del torso hacia adelante: Mantenga el torso erguido y evite inclinarse demasiado hacia adelante durante los saltos. Mantenga una buena postura ayuda a mantenga la estabilidad y trabajar los músculos de manera efectiva.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera controlada durante todo el ejercicio. Evite contener la respiración, ya que esto puede afectar su rendimiento y dificultar la coordinación de los movimientos.

46. Desplante búlgaro libre:

Definición:

El desplante búlgaro es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese frente a un banco o plataforma elevada y coloque la punta de un pie en el banco, manteniendo el talón en el suelo.
2. Asegúrese de que los pies estén separados a la anchura de las caderas y mantenga una postura erguida, con los hombros hacia atrás y el abdomen contraído.

3. Con el pie apoyado en el banco, dé un paso adelante con el otro pie, manteniendo una distancia cómoda entre ambos pies.
4. Manteniendo el equilibrio, baje lentamente el cuerpo hacia abajo, doblando ambas rodillas hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo. La rodilla delantera debe formar un ángulo de 90 grados.
5. Asegúrese de mantener la espalda recta y evitar que la rodilla delantera se desplace más allá de los dedos de los pies.
6. Desde esta posición baja, empuje hacia arriba con el pie delantero para volver a la posición inicial.
7. Repita el movimiento con el mismo pie y luego cambie de pierna para trabajar ambos lados por igual.

Errores comunes al realizar el desplante búlgaro:

1. Desalineación de las rodillas: Es importante asegurarse de que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies durante todo el movimiento. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera.
2. Pérdida de equilibrio: Mantener el equilibrio puede ser un desafío en este ejercicio. Asegúrese de tener una base sólida y use los brazos para ayudar a mantener el equilibrio.
3. Bajar demasiado rápido: Evite bajar rápidamente hacia abajo, ya que esto puede ejercer presión adicional en las rodillas. Baje de manera controlada y concentre el esfuerzo en los músculos de las piernas.
4. Falta de estabilidad en el core: Mantenga el núcleo activo y contraído es esencial para mantener una buena postura y estabilidad durante el ejercicio. No permita que la parte baja de la espalda se arquee hacia afuera.

5. Sobrecarga de peso: Si es la primera vez que realiza este ejercicio, comience con poco peso o incluso sin peso adicional. A medida que se sienta más cómodo y seguro, puede aumentar gradualmente la resistencia.

B) Ejercicios básicos para desarrollar los músculos de los isquiotibiales y glúteos

47. Elevación pélvica dual



Definición:

La elevación pélvica dual es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de los glúteos y los músculos isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas. Los brazos deben estar a los costados del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
2. Asegurándose de que los pies estén firmemente apoyados en el suelo, contraiga los glúteos y los músculos de los isquiotibiales.
3. Presione los talones contra el suelo y levante la pelvis hacia arriba, manteniendo los hombros y los pies en contacto con el suelo. La cabeza, los hombros y las rodillas deben formar una línea recta.
4. Mantenga la posición durante unos segundos, sintiendo la contracción en los glúteos y los isquiotibiales.
5. Baje lentamente la pelvis hacia el suelo, controlando el movimiento.

6. Repita el movimiento, asegurándose de contraer los músculos adecuadamente y mantenga una técnica correcta durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar la elevación pélvica dual:

1. No mantener la alineación adecuada: Es importante mantenga una alineación adecuada del cuerpo durante todo el ejercicio. Evite que las rodillas se desvíen hacia adentro o hacia afuera y asegúrese de que la cabeza, los hombros y las rodillas estén alineados.
2. No contraer los glúteos y los isquiotibiales: Asegúrese de activar los músculos de los glúteos y los isquiotibiales al levantar la pelvis. Esto ayudará a maximizar el beneficio del ejercicio y evitará que otros músculos compensen el movimiento.
3. Levantar demasiado la pelvis: Evite levantar la pelvis más allá de la alineación recta con la cabeza y las rodillas. Levantarla demasiado puede poner estrés innecesario en la espalda baja.
4. Sostener la respiración: Recuerde respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Inhale al bajar la pelvis y exhale al levantarla, manteniendo una respiración constante y controlada.
5. No controlar el movimiento: Evite realizar el movimiento de manera brusca o rápida. Baje y levante la pelvis de manera controlada, sintiendo la contracción en los músculos objetivo en cada repetición.

48. Elevación pélvica individual

Posición inicial y movimiento:

- a) Colóquese boca arriba y adopta una postura cómoda.
- a) Apoye el peso de su tren inferior en uno de sus pies, con apoyo total del mismo con el suelo, manteniendo los pies al ancho de la cadera.
- b) El pie que no ejercerá la fuerza, manténgalo elevado con un rango de flexión, en donde su rodilla quede alineada con el talón.

- c) Levante las caderas lo más alto que pueda sin arquear la espalda baja (evite hiperextender la cadera)
- d) Contraiga sus glúteos cuando llegue a la parte final del movimiento. Baje las caderas hasta el suelo (o al menos hasta que los glúteos toquen el suelo) para maximizar el rango de movimiento durante el movimiento.

Errores más comunes al realizar elevación pélvica individual:

- a) Hiperextender la cadera (anteversión pélvica)
- b) Despegar la cabeza del apoyo con el suelo
- c) Colocar los pies fuera de la línea del ancho de las caderas
- d) No respirar
- e) No contraer la musculatura abdominal

49. Marcha pélvica (elevación cadera alternando piernas)

Definición:

La marcha pélvica es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos abdominales, especialmente los músculos del transverso del abdomen, así como la musculatura del glúteo e isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba en una colchoneta con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
2. Coloque los brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia abajo y los músculos del abdomen activos.
3. Desde esta posición inicial, exhale y eleve una pierna hacia el pecho mientras mantiene la rodilla doblada.
4. Mientras mantiene la pierna elevada, inhale y lentamente baje la pierna hacia abajo, extendiendo la rodilla hasta que el pie toque el suelo.

5. A medida que baja una pierna, repita el mismo movimiento con la otra pierna, manteniendo un ritmo constante y alternando las piernas.
6. Continúe alternando las piernas de manera controlada durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar la marcha pélvica:

1. Arquear la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda baja durante el movimiento. Mantenga los músculos abdominales contraídos y la columna vertebral en una posición neutral.
2. Levantar demasiado las piernas: Evite levantar las piernas más allá del ángulo de 90 grados con las rodillas flexionadas. Hacerlo puede poner demasiada presión en la zona lumbar.
3. No mantener los músculos abdominales activos: Asegúrese de mantener los músculos abdominales contraídos durante todo el ejercicio. Esto ayuda a estabilizar la pelvis y fortalecer los músculos del abdomen de manera más efectiva.
4. No controlar el movimiento: Evite movimientos bruscos o rápidos al elevar y bajar las piernas. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.
5. No respirar correctamente: Recuerde inhalar y exhalar de manera adecuada durante el ejercicio. Exhale al elevar la pierna y contraer los músculos abdominales, e inhale al bajarla.
6. No mantener la estabilidad de la pelvis: Asegúrese de que la pelvis permanezca estable durante todo el ejercicio. Evite movimientos laterales o desequilibrios al levantar y bajar las piernas.

50. Elevación pélvica dual sobre banca plana

Definición:

La elevación pélvica desde banca plana es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos de los glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba en una banca plana con las piernas extendidas y los talones apoyados en el borde de la banca.
2. Coloque los brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia abajo y los músculos del abdomen activos.
3. Desde esta posición inicial, exhale y presione los talones contra la banca mientras levanta lentamente la pelvis del suelo.
4. Continúe elevando la pelvis hasta que forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Los glúteos y los isquiotibiales deben estar bien contraídos.
5. Mantenga la posición elevada durante un segundo y luego inhale mientras baja lentamente la pelvis hasta que vuelva a tocar el suelo.
6. Repita el movimiento durante el número deseado de repeticiones, manteniendo un ritmo constante y controlado.

Errores comunes al realizar la elevación pélvica desde banca plana:

1. Arquear la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda durante el movimiento. Mantenga los músculos abdominales contraídos y la columna vertebral en una posición neutral.
2. No activar los glúteos: Asegúrese de enfocarse en activar y contraer los músculos de los glúteos mientras levanta la pelvis. Esto garantizará que se estén trabajando de manera efectiva.
3. No mantener los talones apoyados: Asegúrese de mantener los talones firmemente apoyados en el borde de la banca durante todo el ejercicio. Esto proporciona estabilidad y ayuda a trabajar los músculos adecuados.

4. Elevar la pelvis demasiado alto: Evite levantar la pelvis más allá de una posición recta. No es necesario exagerar el movimiento para obtener beneficios. Mantenga el rango de movimiento controlado y adecuado.
5. No respirar correctamente: Recuerde inhalar al bajar la pelvis y exhalar al levantarla. Una respiración adecuada ayuda a mantener la estabilidad y proporciona energía al cuerpo durante el ejercicio.
6. Realizar el movimiento demasiado rápido: Evite realizar el ejercicio de manera apresurada. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.

51. Flexiones de isquiotibiales



Definición:

El ejercicio de flexiones de isquiotibiales es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de la parte posterior de los muslos, conocidos como isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta con las piernas extendidas y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Flexione una de las rodillas, llevando el talón hacia los glúteos, manteniendo el pie en contacto con el suelo.
3. Asegurándose de mantener el otro pie completamente extendido, levante la cadera hacia arriba apretando los glúteos y los isquiotibiales.

4. Mantenga la posición elevada durante unos segundos, sintiendo la contracción en los isquiotibiales y los glúteos.
5. Baje la cadera lentamente hasta que esté de nuevo en el suelo.
6. Repita el movimiento con la otra pierna, alternando entre los lados.

Errores comunes al realizar las flexiones de isquiotibiales:

1. No mantener la pierna extendida: Es importante asegurarse de que la pierna que se extiende esté completamente recta y en contacto con el suelo durante todo el ejercicio.
2. Arquear la espalda: Evite arquear la espalda baja al levantar la cadera. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral para evitar lesiones y maximizar la efectividad del ejercicio.
3. Elevar demasiado la cadera: Evite levantar la cadera más alto de lo necesario, ya que esto puede poner tensión en la espalda baja. En su lugar, enfoque en sentir la contracción en los isquiotibiales y los glúteos.
4. No mantenerla posición elevada: Asegúrese de mantener la posición elevada durante unos segundos para maximizar la activación de los músculos objetivo. Evite simplemente subir y bajar rápidamente sin mantener la contracción muscular.
5. Realizar el ejercicio con demasiada rapidez: Realice el ejercicio de manera controlada y concentre la atención en los músculos trabajados. Evite hacer movimientos rápidos o bruscos que puedan comprometer la técnica y reducir la efectividad del ejercicio.

52. Extensión cadera individual en posición cuadrúpeda



Definición:

La extensión de cadera individual en posición cuadrúpeda es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos glúteos y los isquiotibiales.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose en posición cuadrúpeda en el suelo. Coloque las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas directamente debajo de las caderas.
2. Mantenga una postura neutra en la columna vertebral, asegurándose de que la espalda esté recta y los músculos abdominales activos.
3. Desde esta posición inicial, mantenga la pierna derecha flexionada y levántela hacia atrás, manteniendo el pie flexionado y en línea con la cadera.
4. Una vez que la pierna esté completamente extendida, formando una línea recta con el torso, sostenga la posición durante un segundo para sentir la contracción en los glúteos.
5. Luego, doble la rodilla y lleve la pierna hacia abajo, volviendo a la posición inicial.
6. Repita el movimiento con la pierna izquierda, alternando entre las piernas durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar la extensión de cadera individual en posición cuadrúpeda:

1. Arquear la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda durante el movimiento. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral y los músculos abdominales contraídos para mantener la estabilidad.
2. Levantar demasiado alto la pierna: No es necesario levantar la pierna más allá de una posición paralela al suelo. Mantenga el rango de movimiento controlado y evite arquear la espalda.
3. No mantener el core activo: Asegúrese de activar los músculos abdominales y manténgalos contraídos durante todo el ejercicio para estabilizar la columna vertebral y proteger la zona lumbar.

4. No mantener la pierna en línea con la cadera: Asegúrese de mantenga la pierna levantada en línea con la cadera y evitar que se desvíe hacia un lado. Esto garantiza que los músculos glúteos e isquiotibiales se activen correctamente.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera fluida y continua durante el ejercicio. Inhale al levantar la pierna y exhale al bajarla, manteniendo un ritmo constante.
6. Realizar el movimiento de manera apresurada: Evite realizar el ejercicio de manera apresurada. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.

53. Elevación con isquiotibiales

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese boca abajo sobre una banca o superficie elevada, abrace con ambos brazos la superficie y deje el tren inferior sin superficie de apoyo. Siempre procurando que la pelvis este colocada sobre la superficie.
2. Contraiga los grupos musculares de glúteo e isquiotibiales
3. Genere una elevación de ambas o una sola pierna, con la rodilla estirada o ligeramente flexionada.
4. Repita el movimiento según las repeticiones indicadas por los profesionales.

Errores comunes al realizar la elevación con isquiotibiales:

1. Levantar la cabeza, las cervicales deben de seguir la línea natural de la columna durante este ejercicio, para evitar posibles lesiones en la zona.
2. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera fluida y continua durante el ejercicio. Inhale al levantar la pierna y exhale al bajarla, manteniendo un ritmo constante.

3. Realizar el movimiento de manera apresurada: Evite realizar el ejercicio de manera apresurada. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.
4. Dejar la pelvis sin soporte, una sobrecarga en esta zona debido a ejercer demasiada fuerza puede ocasionar una lesión en la zona lumbar.

54. Abducción de cadera en apoyo al suelo

Definición:

La abducción de cadera en apoyo al suelo es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos abductores de cadera, como el glúteo medio.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese de lado sobre una colchoneta o superficie acolchada, manteniendo una alineación adecuada del cuerpo. El brazo inferior debe estar estirado hacia delante para apoyar la cabeza y el brazo superior puede colocarse delante del pecho o en la cadera para mayor estabilidad.
2. Mantenga las piernas extendidas y juntas, con los pies apilados uno encima del otro.
3. Desde esta posición, levante lentamente la pierna superior hacia arriba, manteniendo la rodilla extendida y el pie en línea con el cuerpo. El movimiento debe ser controlado y sin balanceo excesivo.
4. Lleve la pierna hasta una altura en la que sienta una contracción en los músculos del costado de la cadera y luego bájela de manera controlada hasta la posición inicial.
5. Realice el número deseado de repeticiones y luego cambie de lado para trabajar el otro lado del cuerpo.

Errores comunes al realizar la abducción de cadera en apoyo al suelo:

1. Levantar demasiado la pierna: Evite levantar la pierna más allá de una altura en la que sienta una contracción en los músculos de la cadera. Levantar demasiado alto puede comprometer la forma y reducir la efectividad del ejercicio.

2. Inclinar el cuerpo hacia adelante o hacia atrás: Mantenga una alineación neutral del cuerpo durante todo el ejercicio. Para asegurarse de que los músculos de la cadera estén trabajando eficazmente.
3. No mantener la pierna alineada con el cuerpo: Asegúrese de que la pierna se mantenga en línea con el cuerpo durante todo el movimiento. Evite que la pierna se desplace hacia adelante o hacia atrás para garantizar una ejecución adecuada.
4. Realizar el movimiento de manera apresurada: Evite realizar el ejercicio de manera apresurada. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera fluida y continua durante el ejercicio. Inhale al levantar la pierna y exhale al bajarla, manteniendo un ritmo constante.

55. Estocadas con salto explosivo

Definición:

El ejercicio de estocadas con salto explosivo es un movimiento dinámico que trabaja los músculos de las piernas, incluyendo los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales, así como los músculos estabilizadores.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros.
2. Da un paso largo hacia adelante con una de las piernas, flexionando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
3. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos durante todo el movimiento.
4. Asegúrese de que la rodilla de la pierna que está adelante no se extienda más allá de la punta del pie.
5. Desde esta posición de estocada, empuje explosivamente con ambas piernas para saltar hacia arriba.

6. Mientras esté en el aire, cambie la posición de las piernas, llevando la pierna que estaba adelante hacia atrás y viceversa.
7. Aterrice suavemente en una posición de estocada con la pierna opuesta adelante.
8. Repita el movimiento de manera fluida y continua, alternando las piernas en cada salto.

Errores comunes al realizar las estocadas con salto explosivo:

1. Desalineación de las rodillas: Evite que las rodillas se desvíen hacia adentro o hacia afuera durante el movimiento. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies para evitar lesiones y maximizar la eficacia del ejercicio.
2. Falta de control del tronco: Asegúrese de mantener el tronco estable y los abdominales contraídos durante todo el ejercicio. Esto ayudará a proteger la columna vertebral y a mantener una buena postura.
3. Saltar demasiado alto o lejos: Aunque el ejercicio implica un salto explosivo, evite saltar excesivamente alto o lejos. Mantenga el control y aterrice suavemente para evitar lesiones en las articulaciones.
4. Falta de equilibrio: La estabilidad es clave en este ejercicio. Si tiene dificultades para mantener el equilibrio, asegúrese de centrarse en un punto fijo y utilizar los brazos para ayudar a mantener el equilibrio.
5. Realizar el ejercicio a un ritmo demasiado rápido: Si bien es importante mantener la explosividad en el movimiento, evite realizar las estocadas con salto explosivo a un ritmo demasiado rápido. En lugar de eso, concéntrese en la técnica adecuada y la calidad del movimiento.

56. Abducción de cadera en posición de plancha lateral

Definición:

La abducción de cadera en posición de plancha lateral es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos abductores de cadera, como el glúteo medio.

Técnica adecuada de ejecución:

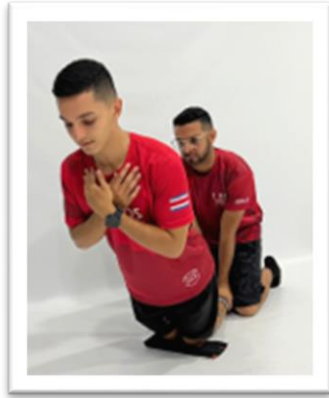
1. Comience acostado de lado sobre una colchoneta o superficie acolchada. Coloque el antebrazo en el suelo y alinee el codo con el hombro, manteniendo el cuerpo en posición lateral.
2. Mantenga las piernas rectas y apiladas una encima de la otra.
3. Desde esta posición, levante lentamente la pierna superior hacia arriba, manteniendo la rodilla extendida y el pie en línea con el cuerpo. El movimiento debe ser controlado y sin balanceo excesivo.
4. Lleve la pierna hasta una altura en la que sienta una contracción en los músculos del costado de la cadera y luego bájela de manera controlada hasta la posición inicial.
5. Realice el número deseado de repeticiones y luego cambie de lado para trabajar el otro lado del cuerpo.

Errores comunes al realizar la abducción de cadera en posición de plancha lateral:

1. Levantar demasiado la pierna: Evite levantar la pierna más allá de una altura en la que sienta una contracción en los músculos de la cadera. Levantar demasiado alto puede comprometer la forma y reducir la efectividad del ejercicio.
2. Colocar demasiado peso en el antebrazo: Asegúrese de mantener el peso equilibrado entre el antebrazo y la pierna que está en contacto con el suelo. No cargue todo el peso en el antebrazo, ya que esto puede causar desequilibrios y disminuir la eficacia del ejercicio.
3. No mantener una alineación adecuada del cuerpo: Es importante mantener una alineación neutral del cuerpo durante todo el ejercicio. Asegúrese de que el cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se hundan o se levanten.
4. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera fluida y continua durante el ejercicio. Inhale al levantar la pierna y exhale al bajarla, manteniendo un ritmo constante.

5. Realizar el movimiento de manera apresurada: Evite realizar el ejercicio de manera apresurada. Mantenga un ritmo controlado y concentre la atención en los músculos que se están trabajando.

56. Flexión nórdica



Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Arrodíllate en el suelo con los pies sostenidos o sujetos por alguien o utilizando un soporte.
2. Descenso controlado: Lentamente y manteniendo el cuerpo recto, baja el torso hacia el suelo, manteniendo los brazos pegados al cuerpo.
3. Extensión: Una vez que estés en la posición más baja posible, utiliza los músculos abdominales y de la espalda baja para empujar el cuerpo hacia arriba, volviendo a la posición inicial.

Errores comunes al realizar flexión nórdica:

1. Encorvar la espalda baja: Es importante mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio. Evita curvar la espalda baja o permitir que se hunda mientras descienes.
2. Realizar movimientos bruscos: Evita realizar los movimientos de manera rápida o brusca, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones. Mantenga un ritmo constante y controlado.

3. Utilizar los brazos para ayudar: No te apoyes en los brazos para impulsarte hacia arriba durante la extensión. La fuerza debe provenir principalmente de los músculos del core y la espalda baja.
4. No mantener la alineación corporal: Asegúrese de mantenga una buena alineación corporal durante todo el ejercicio. Evita que los hombros se hundan o que la cabeza se incline hacia adelante.
5. No controlar la respiración: No olvides controlar la respiración durante el ejercicio. Exhala mientras te elevas e inhala mientras descienes.

C) Ejercicios básicos para desarrollar los músculos de los gastrocnemios

57. Elevación de talón simultáneo

Definición:

La elevación de talón simultáneo es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de la pantorrilla.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y coloque los brazos a los lados del cuerpo.
2. Manteniendo los abdominales contraídos y la espalda recta, levante ambos talones del suelo a la vez, elevándose sobre la punta de los pies.
3. Mantenga la posición durante unos segundos, sintiendo la contracción en los músculos de las pantorrillas.
4. Baje lentamente los talones de nuevo al suelo, volviendo a la posición inicial.
5. Repita el movimiento durante el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar la elevación de talón simultáneo:

1. Movimiento excesivamente rápido: Evite levantar y bajar los talones de forma rápida y descontrolada. Mantenga el movimiento lento y controlado para maximizar la activación de los músculos de la pantorrilla.

2. Falta de rango de movimiento completo: Asegúrese de levantar los talones lo más posible, asegurando que los músculos de la pantorrilla se contraigan en la parte superior del movimiento. Evite realizar movimientos parciales o no llegar a la posición completa.
3. Apoyarse demasiado en los dedos de los pies: Distribuya el peso de manera uniforme en toda la planta del pie. Evite levantar los dedos de los pies o apoyarse excesivamente en ellos, ya que esto puede desequilibrar el ejercicio y reducir su efectividad.
4. Encorvar la espalda: Mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio. Evite encorvar la espalda o arquearla hacia atrás. Mantenga los abdominales contraídos y la espalda recta para mantener una buena alineación del cuerpo.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera natural y continua durante el ejercicio. Inhale al bajar los talones y exhale al levantarlos, manteniendo un flujo constante de respiración.

58. Elevación de talón individual

Definición:

La elevación de talón individual es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de la pantorrilla de forma individual.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y coloque los brazos a los lados del cuerpo.
2. Levante un talón del suelo, manteniendo el otro pie apoyado en el suelo. Asegúrese de distribuir el peso de manera uniforme en el pie de apoyo.
3. Manteniendo los abdominales contraídos y la espalda recta, eleve el talón lo más alto posible, elevándose sobre la punta del pie.
4. Mantenga la posición durante unos segundos, sintiendo la contracción en el músculo de la pantorrilla.
5. Baje lentamente el talón de nuevo al suelo, volviendo a la posición inicial.

6. Repita el movimiento con el otro pie, alternando entre ambos.

Errores comunes al realizar la elevación de talón individual:

1. Movimiento excesivamente rápido: Evite levantar y bajar el talón de forma rápida y descontrolada. Mantenga el movimiento lento y controlado para maximizar la activación del músculo de la pantorrilla.
2. Falta de rango de movimiento completo: Asegúrese de levantar el talón lo más alto posible, sintiendo la contracción máxima en el músculo de la pantorrilla. Evite realizar movimientos parciales o no llegar a la posición completa.
3. Apoyarse demasiado en los dedos del pie de apoyo: Distribuya el peso de manera uniforme en toda la planta del pie de apoyo. Evite levantar los dedos de los pies o apoyarse excesivamente en ellos, ya que esto puede desequilibrar el ejercicio y reducir su efectividad.
4. Encorvar la espalda: Mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio. Evite encorvar la espalda o arquearla hacia atrás. Mantenga los abdominales contraídos y la espalda recta para mantenga una buena alineación del cuerpo.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera natural y continua durante el ejercicio. Inhale al bajar el talón y exhale al levantarlo, manteniendo un flujo constante de respiración.

59. Elevación de talón en sentadilla isométrica

Definición:

La elevación de talón en sentadilla isométrica es un ejercicio que combina la fuerza de las piernas con el fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese con los pies separados a la anchura de los hombros y coloque los brazos extendidos frente al cuerpo.

2. Descienda en una posición de sentadilla manteniendo la espalda recta, los abdominales contraídos y las rodillas alineadas con los pies.
3. Según está en la posición más baja de la sentadilla, levante los talones del suelo, elevando los talones lo más alto posible mientras mantiene la posición isométrica.
4. Mantenga la posición durante unos segundos, sintiendo la contracción en los músculos de la pantorrilla y en los muslos.
5. Baje lentamente los talones al suelo, manteniendo la posición de sentadilla isométrica.
6. Repita el movimiento, manteniendo la posición isométrica de la sentadilla mientras realiza las elevaciones de talón.

Errores comunes al realizar la elevación de talón en sentadilla isométrica:

1. No mantener la espalda recta: Es importante mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio. Evite encorvar la espalda o inclinar el torso hacia adelante. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos para evitar lesiones en la espalda baja.
2. Descender demasiado rápido: Evite descender rápidamente en la sentadilla. Baje de manera controlada, manteniendo el equilibrio y la estabilidad en todo momento.
3. No mantener la alineación de las rodillas: Asegúrese de que las rodillas estén alineadas con los pies durante todo el ejercicio. Evite que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera, ya que esto puede poner estrés adicional en las articulaciones.
4. Levantar los talones en exceso: Levante los talones lo más alto posible sin comprometer la técnica. Evite levantar los talones más allá de la capacidad de los músculos de la pantorrilla y asegúrese de mantenga el equilibrio.
5. Sostener la respiración: Recuerde respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Inhale al descender en la sentadilla y exhale al levantar los talones, manteniendo una respiración constante y controlada.

Abdomen

A) Ejercicios básicos para desarrollar de los músculos de la cintura abdominal

60. Pies 45º, manos a las rodillas



Posición inicial y movimiento:

1. Acuéstese boca arriba, con los pies en un ángulo de 45º.
2. Vista hacia el frente, con la cabeza ligeramente despegada del suelo, viendo siempre un punto fijo en el techo, esto le ayudara a evitar balancear la cabeza.
3. Manos en los muslos, con las palmas hacia abajo.
4. Se despegan ligeramente las escápulas del piso, manteniendo el cuello lo más firme posible.
5. En la fase de retorno, baje lentamente su cuerpo, evitando perder la tensión muscular abdominal (cabeza queda ligeramente despegada del suelo).

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acostarse boca arriba sobre una superficie cómoda, como una colchoneta o una alfombra.
2. Doblar las rodillas y colocar los pies planos en el suelo, manteniendo los pies separados al ancho de las caderas.
3. Colocar las manos detrás de la cabeza, con los codos abiertos hacia los lados y los dedos entrelazados.

4. Contraer los músculos abdominales y levantar ligeramente los hombros y la cabeza del suelo, manteniendo una distancia constante entre la barbilla y el pecho.
5. Al mismo tiempo, llevar las manos hacia las rodillas y tratar de tocarlas, manteniendo los codos abiertos y los codos en línea con las orejas.
6. Mantenga la contracción de los abdominales durante unos segundos, sintiendo cómo se trabaja la zona central del cuerpo.
7. Bajar lentamente los hombros y la cabeza hacia el suelo, controlando el movimiento y evitando dejar caer la cabeza bruscamente.

Errores comunes al realizar los abdominales con manos a las rodillas:

1. Tensión en el cuello: Uno de los errores más comunes es ejercer una presión excesiva en el cuello al llevar las manos detrás de la cabeza. Para evitar esto, se debe mantener el cuello relajado y utilizar las manos como soporte sin ejercer presión.
2. Encorvar la espalda: Es importante mantener la espalda en una posición neutral durante todo el ejercicio. Evitar encorvar la espalda o levantar demasiado los hombros, ya que esto puede poner tensión innecesaria en la columna vertebral.
3. No contraer los abdominales adecuadamente: Al realizar los abdominales, es esencial contraer los músculos abdominales para obtener los máximos beneficios. Asegurarse de sentir la activación en la zona abdominal y evitar depender únicamente de los movimientos del cuello o los hombros.
4. Realizar el ejercicio con demasiada velocidad: Es importante realizar los abdominales de manera controlada y consciente. Evitar hacer los movimientos de forma rápida y sin control, ya que esto reduce la efectividad del ejercicio y aumenta el riesgo de lesiones.
5. Olvidar la respiración adecuada: Durante el ejercicio, es importante respirar de manera controlada y continua. No contener la respiración, ya que esto puede generar tensión y afectar la estabilidad del núcleo.

61. Pies 45º, manos a las orejas

Posición inicial y movimiento:

6. Acuéstese boca arriba, con los pies en un ángulo de 45º.
7. Vista hacia el frente, con la cabeza ligeramente despegada del suelo, viendo siempre un punto fijo en el techo, esto le ayudara a evitar balancear la cabeza.
8. Lleve sus manos en dirección a sus orejas, manteniendo los codos en línea con las muñecas.
9. Se despegan ligeramente las escápulas del piso, manteniendo el cuello lo más firme posible.
10. En la fase de retorno, baje lentamente su cuerpo, evitando perder la tensión muscular abdominal (cabeza queda ligeramente despegada del suelo)

Errores más comunes al realizar pies 45º, manos a las orejas:

1. Realizar el ejercicio balanceando el cuello (intentar subir el tronco con los músculos del cuello)
2. Subir despegando la cadera del suelo
3. Ejercer la fuerza con los brazos
4. Subir despegando ambas escápulas por completo del suelo
5. Arqueo en la zona lumbar
6. No respirar

62. Pies 90º, manos orejas

Posición inicial y movimiento:

1. Acostado en el suelo, flexione las piernas a 90º.
2. Mantenga la vista hacia el frente, con la cabeza ligeramente despegada del suelo, viendo siempre un punto fijo en el techo, esto le ayudara a evitar balancear la cabeza.
3. Flexione el tronco con las manos extendidas hacia los lados del cuerpo, e intente tocar los tobillos o acercar las palmas de las manos a estos.

4. Flexione el tronco hasta que las escápulas se separen ligeramente del suelo.
5. Mantenga la respiración constante.
6. En la fase de retorno, baje lentamente su cuerpo, evitando perder la tensión muscular abdominal (cabeza queda ligeramente despegada del suelo)

Errores más comunes al realizar Pies 90º, manos orejas:

1. Realizar el ejercicio balanceando el cuello (intentar subir el tronco con los músculos del cuello)
2. Subir despegando la cadera del suelo
3. Ejercer la fuerza con los brazos
4. Subir despegando ambas escápulas por completo del suelo
5. Arqueo en la zona lumbar
6. No respirar

63. Pies en mariposa, manos extendidas



Posición inicial y movimiento:

1. Se coloca acostado con las piernas en posición de mariposa (uniendo la planta de los pies),
2. Las manos se colocan extendidas hacia adelante,
3. Mantenga la vista hacia el frente, con la cabeza ligeramente despegada del suelo, viendo siempre un punto fijo en el techo, esto le ayudara a evitar balancear la cabeza.
4. Se realiza una flexión del tronco, intentando alcanzar las puntas de los pies, sin despegar las piernas del piso y que las escápulas se separen ligeramente del suelo.
5. Mantenga la respiración constante.

6. En la fase de retorno, baje lentamente su cuerpo, evitando perder la tensión muscular abdominal (cabeza queda ligeramente despegada del suelo)

Errores más comunes pies en mariposa, manos extendidas:

1. Realizar el ejercicio balanceando el cuello (intentar subir el tronco con los músculos del cuello)
2. Subir despegando la cadera del suelo
3. Ejercer la fuerza con los brazos
4. Subir despegando ambas escápulas por completo del suelo
5. Arqueo en la zona lumbar
6. No respirar

64. Pies 90º, manos a los lados, lateral alternando

Posición inicial y movimiento:

1. Se coloca acostado con las piernas elevadas y las rodillas en 90º,
2. Las manos se colocan extendidas a los lados,
3. Se realiza una flexión abdominal intentando alcanzar las puntas de los pies, despegando las escápulas del piso,
4. Se realiza una inclinación hacia el lado intentando tocar la parte lateral del pie, el mismo movimiento se realiza hacia el otro lado, de manera simultánea.

Errores más comunes pies 90º, manos a los lados, lateral alternando:

1. Realizar el ejercicio balanceando el cuello (intentar subir el tronco con los músculos del cuello)
2. Subir despegando la cadera del suelo
3. Ejercer la fuerza con los brazos
4. Subir despegando ambas escápulas por completo del suelo
5. Arqueo en la zona lumbar
6. No respirar

65. Pies 45º, manos a rodilla contraria.

Posición inicial y movimiento:

1. Acuéstese boca arriba, con los pies en un ángulo de 45º.
2. Vista hacia el frente, con la cabeza ligeramente despegada del suelo, viendo siempre un punto fijo en el techo, esto le ayudara a evitar balancear la cabeza.
3. Lleve sus manos en dirección a sus orejas, manteniendo los codos en línea con las muñecas.
4. Se despegan ligeramente las escápulas del piso, manteniendo el cuello lo más firme posible.
5. En el momento que despegas una de las escapular del suelo, el brazo que tiene la escápula despegada del suelo dirige el brazo en dirección a la rodilla opuesta, tratando de tocar la misma
6. En la fase de retorno, baje lentamente su cuerpo, evitando perder la tensión muscular abdominal (cabeza queda ligeramente despegada del suelo)
7. Repita el movimiento alternando de brazo.

Errores más comunes pies 45º, manos a rodilla contraria:

1. Realizar el ejercicio balanceando el cuello (intentar subir el tronco con los músculos del cuello)
2. Subir despegando la cadera del suelo
3. Ejercer la fuerza con los brazos
4. Subir despegando ambas escápulas por completo del suelo
5. Arqueo en la zona lumbar
6. No respirar

66. Abdominales en V

Definición:

El ejercicio de abdominales en V es un movimiento efectivo para fortalecer los músculos abdominales, especialmente los músculos del recto abdominal y los oblicuos.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba en una colchoneta con las piernas y los brazos extendidos por encima de la cabeza.
2. Simultáneamente, levante las piernas y el torso del suelo mientras flexiona el tronco hacia adelante.
3. Trate de tocar los dedos de los pies con las manos, formando una "V" con su cuerpo. Mantenga los brazos y las piernas lo más rectos posible.
4. Mantenga esta posición durante unos segundos, sintiendo la contracción en los músculos abdominales.
5. Lentamente, regrese a la posición inicial, bajando el torso y las piernas hacia el suelo de manera controlada.
6. Repita el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Errores comunes al realizar los abdominales en V:

1. Realizar el movimiento con impulso: Evite balancear el cuerpo o usar el impulso para levantarse. En su lugar, concéntrese en contraer los músculos abdominales para levantar el torso y las piernas, manteniendo el control en todo momento.
2. Flexionar demasiado las rodillas: Asegúrese de mantenga las piernas extendidas y rectas durante todo el ejercicio. Evite flexionar excesivamente las rodillas, ya que esto puede disminuir la intensidad y el enfoque en los músculos abdominales.
3. No mantener la posición en "V" correctamente: Asegúrese de mantenga una posición de "V" adecuada al levantar el torso y las piernas. Evite encorvar la espalda o flexionar excesivamente el cuello. Mantenga los brazos y las piernas rectas y enfóquese en sentir la contracción en los abdominales.

4. Olvidarse de respirar: No contenga la respiración durante el ejercicio. Respire de manera controlada y continua, exhalando al levantar el torso y las piernas e inhalando al regresar a la posición inicial.
5. Realizar el movimiento demasiado rápido: Evite realizar los abdominales en V de manera apresurada. Realice el movimiento de forma lenta y controlada, enfocándose en la calidad de la contracción de los músculos abdominales.

67. Abdominales Bicicleta

Definición:

El ejercicio de abdominales bicicletas es un movimiento que trabaja los músculos abdominales, especialmente los oblicuos.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba en una colchoneta con las manos colocadas detrás de la cabeza y las piernas extendidas.
2. Levante las piernas del suelo, doblando las rodillas en un ángulo de 90 grados. Las espinillas deben estar paralelas al suelo.
3. Levante los hombros del suelo, manteniendo el cuello relajado y las manos suavemente apoyadas en los lados de la cabeza. No jale del cuello con las manos.
4. Mientras exhala, lleve el codo derecho hacia la rodilla izquierda, mientras extiende la pierna derecha hacia adelante. Mantenga la pierna izquierda doblada.
5. Luego, alterne llevando el codo izquierdo hacia la rodilla derecha mientras extiende la pierna izquierda hacia adelante.
6. Continúe alternando los movimientos de las piernas y los codos de manera continua y fluida, imitando el movimiento de pedaleo en una bicicleta.
7. Asegúrese de involucrar los músculos abdominales al hacer el movimiento y evite tirar del cuello o balancear el cuerpo.

Errores comunes al realizar las abdominales bicicletas:

1. Tirar del cuello: Evite jalar del cuello con las manos mientras realiza el movimiento. Esto puede causar tensión y lesiones en el cuello y la espalda. En su lugar, use los músculos abdominales para levantar los hombros del suelo.
2. Realizar el movimiento demasiado rápido: Es importante realizar el ejercicio de manera controlada y mantenga una buena técnica en todo momento. Evite hacer los movimientos de las piernas y los codos de manera apresurada y descontrolada.
3. No mantener los músculos abdominales activados: Asegúrese de contraer los músculos abdominales durante todo el ejercicio para obtener el máximo beneficio. Esto ayudará a fortalecer los músculos y mantenga la estabilidad en el cuerpo.
4. Balancear el cuerpo: Evite balancear el cuerpo de un lado a otro mientras realiza el movimiento de pedaleo. Mantenga el torso estable y concentrado en los músculos abdominales para una ejecución efectiva.
5. No respirar adecuadamente: Recuerde exhalar al llevar el codo hacia la rodilla opuesta y mantenga una respiración constante durante todo el ejercicio. La respiración adecuada ayuda a mantenga la estabilidad y la concentración en los músculos abdominales.

68. Abdominales en T

Definición:

El ejercicio de abdominales en T es un movimiento efectivo para fortalecer los músculos abdominales y oblicuos.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca arriba en una colchoneta con las piernas y los brazos extendidos hacia los lados, formando una posición en forma de "T" con el cuerpo.
2. A medida que contrae los abdominales, levante las piernas hacia arriba, manteniéndolas juntas y rectas, hasta que estén perpendiculares al suelo.
3. Al mismo tiempo, levante los hombros y la parte superior de la espalda del suelo, manteniendo los brazos extendidos hacia los lados y paralelos al suelo.

4. Alcanza con los dedos de la mano derecha hacia los dedos de la mano izquierda, cruzando el torso en diagonal, mientras mantienes las piernas en posición vertical.
5. Regrese a la posición inicial bajando las piernas y los hombros al suelo y repite el movimiento, esta vez alcanzando con los dedos de la mano izquierda hacia los dedos de la mano derecha.

Errores comunes al realizar abdominales en T:

1. Uso excesivo de los músculos del cuello: Evite jalar o tensar el cuello al realizar el ejercicio. En su lugar, enfoque la tensión en los músculos abdominales y use los brazos para alcanzar los dedos, sin forzar el cuello.
2. Falta de activación de los abdominales: Asegúrese de contraer los músculos abdominales y manténgalos activos durante todo el movimiento. No deje que la tensión se concentre solo en el cuello o los hombros.
3. Movimiento excesivo de las piernas: Evite balancear las piernas o permitir que se arqueen durante el movimiento. Mantenga las piernas rectas y controladas en posición vertical.
4. Falta de control en el movimiento: Realice el ejercicio de manera controlada y sin usar impulso. Evite realizar los movimientos de manera brusca o descontrolada.
5. Respiración incorrecta: No contenga la respiración mientras realiza los abdominales en T. Respire de manera profunda y constante, exhalando al realizar el esfuerzo e inhalando al volver a la posición inicial.

69. Elevaciones de piernas

Definición:

El ejercicio de elevaciones de piernas es un movimiento que fortalece los músculos abdominales, especialmente los músculos del área inferior del abdomen.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza acostado boca arriba en una colchoneta o superficie plana, con las piernas estiradas y los brazos extendidos a los lados del cuerpo o bajo los glúteos para mayor apoyo.
2. Manteniendo las piernas juntas y estiradas, contrae los abdominales y levanta lentamente las piernas hacia arriba, elevándolas lo más alto posible sin doblar las rodillas.
3. Mantenga una ligera flexión en las caderas para evitar tensión en la espalda baja.
4. En la posición más alta, las piernas deben formar un ángulo de 90 grados con el torso.
5. Controla el movimiento mientras bajas las piernas de manera lenta y controlada hasta que vuelvan a tocar el suelo.
6. Repite el movimiento según las repeticiones deseadas.

Errores comunes al realizar las elevaciones de piernas:

1. Uso excesivo del impulso: Evita balancear el cuerpo o usar el impulso para levantar las piernas. Los músculos abdominales deben controlarlo y generar el movimiento.
2. Flexión excesiva de las rodillas: Asegúrese de mantener las piernas rectas durante todo el movimiento. Doblar las rodillas puede disminuir la intensidad del ejercicio y reducir su efectividad para trabajar los músculos abdominales inferiores.
3. Arqueo excesivo de la espalda: Mantenga la espalda pegada al suelo y evita arquearla excesivamente mientras levantas las piernas. Esto ayuda a evitar tensiones en la espalda baja y a centrar el trabajo en los abdominales.
4. Falta de control en el descenso: Baja las piernas de manera controlada y evita dejar que caigan bruscamente al suelo. Mantenga la contracción de los abdominales para un mejor control del movimiento y reducir el riesgo de lesiones.

70. Giros rusos

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Incline ligeramente el torso hacia atrás mientras mantiene la espalda recta. Mantenga los brazos extendidos frente al pecho, con las manos entrelazadas o sosteniendo un objeto ligero, como una pesa rusa.
2. Rotación del torso: Gire el torso hacia un lado, llevando los brazos y las manos hacia ese lado. Asegúrese de mantener el equilibrio y mantenga los pies en el suelo. Evite que los pies se levanten del suelo durante el ejercicio.
3. Rotación hacia el otro lado: Desde la posición anterior, gire el torso hacia el otro lado, llevando los brazos y las manos en la dirección opuesta. Mantenga los abdominales contraídos y el torso estable durante el movimiento.
4. Repetición continua: Continúe alternando los giros hacia cada lado de manera fluida y controlada. Puede aumentar la intensidad del ejercicio levantando los pies del suelo, manteniendo las piernas elevadas en un ángulo de 45 grados.

Errores comunes al realizar giros rusos:

1. Mala postura del torso: Evite encorvarse hacia adelante o hacia atrás durante el movimiento. Mantenga la espalda recta y el pecho abierto en todo momento para evitar lesiones en la columna vertebral.
2. Falta de contracción abdominal: Asegúrese de contraer los músculos abdominales durante todo el ejercicio para obtener un mejor resultado y proteger la espalda.
3. Movimiento excesivo de los brazos: Los brazos deben seguir el movimiento del torso, evitando movimientos excesivos o desequilibrados. No balancee los brazos para generar impulso, ya que esto puede disminuir la efectividad del ejercicio.
4. Falta de control: Realice los giros rusos de manera lenta y controlada, evitando movimientos bruscos o rápidos. Esto permitirá un mayor enfoque en los músculos abdominales y reducirá el riesgo de lesiones.

5. Respiración inadecuada: No olvide respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Inhale profundamente antes de cada giro y exhale al realizar el movimiento. Mantenga una respiración constante y controlada en todo momento.
6. Sobrecarga de peso: Si es principiante, es recomendable comenzar sin peso adicional o con un objeto liviano. A medida que gane fuerza y confianza, puede progresar gradualmente agregando peso adicional.

71. Roca hueca



Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Siéntese en el suelo con las piernas estiradas frente a usted. Incline ligeramente el torso hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los brazos extendidos frente al pecho, paralelos al suelo.
2. Elevación de las piernas: Lentamente, levante las piernas del suelo, flexionando las rodillas y llevándolas hacia el pecho. Mantenga los pies juntos y los talones ligeramente elevados.
3. Equilibrio y estabilidad: Una vez que las piernas estén elevadas, mantenga la posición, balanceándose ligeramente hacia adelante y hacia atrás. Asegúrese de mantener el equilibrio y la estabilidad durante todo el ejercicio.
4. Contracción abdominal: Mientras mantiene la posición elevada, contraiga los músculos abdominales y mantenga la tensión en el core. Esto ayudará a fortalecer la zona abdominal y mantenga el equilibrio.

5. Mantenimiento de la posición: Mantenga la posición durante el tiempo recomendado o hasta que sienta fatiga en los músculos abdominales. Luego, baje las piernas lentamente y regrese a la posición inicial.

Errores comunes al realizar roca hueca:

1. Encorvarse hacia adelante: Evite encorvarse hacia adelante durante el ejercicio. Mantenga la espalda recta y los hombros hacia atrás para evitar lesiones en la columna vertebral.
2. Falta de contracción abdominal: Asegúrese de contraer los músculos abdominales durante todo el ejercicio para obtener un mejor resultado y proteger la espalda.
3. Caída de las piernas: Evite dejar caer las piernas bruscamente hacia el suelo al finalizar el ejercicio. Baje las piernas de manera controlada y suave para evitar lesiones.
4. Pérdida de equilibrio: Si tiene dificultades para mantener el equilibrio, puede realizar el ejercicio apoyando las manos en el suelo a cada lado de las caderas. Esto proporcionará un punto de apoyo adicional y ayudará a mantener la estabilidad.
5. Respiración inadecuada: No olvide respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Inhale profundamente antes de comenzar y exhale al contraer los músculos abdominales. Mantenga una respiración constante y controlada en todo momento.
6. Sobrecarga de tiempo: Si es principiante, es recomendable comenzar con períodos cortos de tiempo (por ejemplo, 10-15 segundos) y aumentar gradualmente a medida que adquiera fuerza y resistencia.

72. Bicho muerto

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Acuéstese boca arriba en el suelo con las piernas flexionadas en un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos verticalmente hacia arriba, apuntando al techo.

2. Activación del core: Exhale y contraiga los músculos abdominales para estabilizar la columna vertebral en una posición neutral. Presione la parte baja de la espalda contra el suelo y mantenga esta activación durante todo el ejercicio.
3. Movimiento de las extremidades: Mientras mantiene la activación del core, baje lentamente el brazo derecho hacia atrás, extendiendo el codo y manteniendo el brazo cerca del oído. Al mismo tiempo, extienda la pierna izquierda, manteniendo la rodilla recta y cerca del suelo.
4. Retorno a la posición inicial: Con un movimiento controlado, regrese el brazo derecho y la pierna izquierda a la posición inicial al mismo tiempo. Asegúrese de mantener la activación del core durante todo el movimiento.
5. Alternar los lados: Repita el movimiento, esta vez bajando el brazo izquierdo y extendiendo la pierna derecha. Continúe alternando los lados de manera fluida y controlada.

Errores comunes al realizar bicho muerto:

1. Pérdida de la activación del core: Es común relajar los músculos abdominales durante el ejercicio, lo que puede comprometer la estabilidad de la columna vertebral. Mantenga siempre la activación del core para mantener una postura adecuada.
2. Arquear la espalda: Evite arquear la parte baja de la espalda y levantar los hombros del suelo. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral y apretada contra el suelo durante todo el ejercicio.
3. Movimientos bruscos: Realice los movimientos de las extremidades de manera controlada y evite movimientos bruscos o rápidos que puedan comprometer la estabilidad. El énfasis debe estar en la calidad del movimiento en lugar de la cantidad.
4. Desplazamiento de la pelvis: Evite que la pelvis se mueva o rote durante el ejercicio. Mantenga la pelvis estable y en contacto con el suelo para asegurar una correcta activación del core.

5. Tensión en el cuello y los hombros: Evite tensar el cuello y los hombros durante el ejercicio. Mantenga los músculos de estas áreas relajados y enfóquese en la contracción de los músculos abdominales.

B) Lumbares- Core

73. Plancha isométrica con rodillas de apoyo

Posición inicial y movimiento:

- a) Colóquese con el cuerpo en posición pronación (boca abajo) con sus rodillas en apoyo con el suelo y con las manos justo por debajo de los hombros,
- b) Sus antebrazos deben de quedar en apoyo al suelo, con sus codos en línea con los hombros.
- c) Las rodillas se colocan al ancho de la cadera, manteniendo la espalda recta
- d) Sostenga la posición contrayendo los músculos del glúteo y abdominales
- e) Mantenga una respiración constante

Errores más comunes plancha isométrica con rodillas de apoyo:

- a) No tener los codos alineados con el hombro
- b) Mantenga la cadera desalineada con el tronco (sobrecargando el área lumbar)
- c) Cabeza desalineada con las vértebras torácicas.
- d) No respirar

74. Plancha isométrica arriba

Técnica adecuada de ejecución:

1. Posición inicial: Colóquese en posición de plancha, apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante. Extienda las piernas hacia atrás, manteniendo los pies juntos y apoyados sobre las puntas de los dedos.
2. Alineación del cuerpo: Asegúrese de mantenga una alineación correcta del cuerpo. La cabeza debe estar en línea recta con la columna vertebral, las caderas no deben elevarse ni hundirse, y las piernas deben estar activas y extendidas.

3. Activación del core: Contraiga los músculos abdominales y los glúteos para mantenga una posición estable y evitar que la espalda se arquee. Mantenga esta activación durante todo el ejercicio.
4. Mantenimiento de la posición: Mantenga la posición de plancha, manteniendo el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Evite balancear la cadera o levantar los glúteos. Mantenga la respiración constante y controlada.
5. Duración del ejercicio: Comience manteniendo la posición durante 20-30 segundos y, a medida que aumente su fuerza, vaya incrementando gradualmente el tiempo de 30 a 60 segundos o más.

Errores comunes al realizar plancha isométrica arriba:

1. Arquear la espalda: Es común que la espalda se arquee durante el ejercicio, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones en la columna vertebral. Mantenga la columna recta y evite cualquier curvatura excesiva.
2. Hombros encogidos: Evite encoger los hombros o llevarlos hacia las orejas. Mantenga los hombros alejados de las orejas y relajados para evitar tensión en los músculos del cuello y los hombros.
3. Caderas elevadas o hundidas: Mantenga las caderas en línea con el resto del cuerpo. Evite elevar las caderas hacia arriba o dejar que se hundan hacia abajo. Mantenga una posición estable y alineada.
4. Falta de activación del core: Asegúrese de contraer los músculos abdominales y los glúteos para mantenga una base sólida y estable. Esto ayuda a proteger la espalda y promueve una mejor ejecución del ejercicio.
5. Respiración inadecuada: No contenga la respiración durante el ejercicio. Respire de manera constante y controlada para mantenga un flujo de oxígeno adecuado en el cuerpo.

75. Plancha isométrica 4 puntos apoyo

Posición inicial y movimiento:

1. Colóquese con el cuerpo en posición pronación (boca abajo), con las manos justo por debajo de los hombros, con los brazos codos apoyados en el suelo, formando un ángulo de 90° entre la articulación de codo y el hombro,
2. Los pies se colocan extendidos al ancho de la cadera, manteniendo la espalda recta
3. Sostenga la posición contrayendo los músculos del glúteo y abdominales
4. Mantenga una respiración constante

Errores más comunes al realizar plancha isométrica 4 puntos apoyo:

1. No tener los codos alineados con el hombro
2. Mantenga la cadera desalineada con el tronco (sobrecargando el área lumbar)
3. Cabeza desalineada con las vértebras torácicas.
4. No respirar

76. Plancha con manos apoyadas al suelo

Definición:

El ejercicio de "plancha con apoyo de manos" es un ejercicio popular para fortalecer los músculos del core y mejorar la estabilidad corporal.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose boca abajo en el suelo, apoyando los antebrazos y las palmas de las manos en el suelo.
2. Levante el cuerpo del suelo, manteniendo el peso sobre los antebrazos y las puntas de los pies. El cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.
3. Mantenga los codos alineados con los hombros y los antebrazos paralelos entre sí.
4. Asegúrese de que los hombros estén relajados y alejados de las orejas.
5. Apriete los músculos del core y los glúteos para mantenga una posición estable y evitar que la cadera se hunda o se eleve.

6. Mantenga la mirada hacia abajo, manteniendo el cuello alineado con la columna vertebral.
7. Mantenga esta posición durante el tiempo recomendado o hasta que sienta fatiga en los músculos del core.

Errores comunes al realizar el ejercicio de "plancha con apoyo de manos":

1. Hiperextensión de la espalda: Evite arquear demasiado la espalda o levantar demasiado los glúteos, ya que esto puede poner tensión adicional en la columna vertebral y reducir la efectividad del ejercicio.
2. Hombros encogidos: Evite encoger los hombros hacia las orejas. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas para evitar tensiones en el cuello y los hombros.
3. Caderas elevadas o hundidas: Mantenga las caderas en línea con los hombros y los pies, evitando que se levanten demasiado o se hundan hacia el suelo. Esto ayuda a mantener una alineación adecuada del cuerpo y trabajar los músculos del core de manera efectiva.
4. Mirada hacia arriba: Evite levantar la cabeza y mirar hacia arriba, ya que esto puede causar tensión en el cuello. Mantenga la mirada hacia abajo, manteniendo el cuello alineado con la columna vertebral.
5. Falta de control y respiración inadecuada: Asegúrese de mantener un control adecuado durante todo el ejercicio y respire de manera constante y controlada. Evite contener la respiración, ya que esto puede dificultar la estabilidad y la ejecución correcta del ejercicio.

77. Plancha tocando hombros

Definición:

El ejercicio de plancha tocando hombros trabaja sobre todo los músculos del núcleo, incluidos los abdominales, los oblicuos y los músculos de la espalda.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colóquese boca abajo en el suelo, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo.
2. Asegúrese de que los codos estén directamente debajo de los hombros y las manos estén en línea recta con los codos.
3. Manteniendo el cuerpo recto y los músculos del núcleo contraídos, levante el cuerpo del suelo, apoyándose únicamente en los antebrazos y los dedos de los pies.
4. Mantenga la posición de plancha, evitando que las caderas se hundan o se levanten. El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
5. Desde la posición de plancha, lleve una mano hacia el hombro opuesto, tocándolo suavemente. Luego, vuelva a bajar la mano al suelo y repita el movimiento con la otra mano.
6. Alterne el movimiento de tocar los hombros, manteniendo la posición de plancha durante todo el ejercicio.
7. Respire de manera controlada durante todo el movimiento, manteniendo la contracción de los músculos del núcleo.

Errores comunes al realizar la plancha tocando hombros:

1. Caderas elevadas o hundidas: Evite levantar las caderas hacia arriba o dejar que se hundan hacia abajo durante el ejercicio. Mantenga el cuerpo en línea recta para trabajar los músculos del núcleo de manera efectiva.
2. Bajar la cabeza: Evite bajar la cabeza y mirar hacia abajo. Mantenga la cabeza en una posición neutral, alineada con la columna vertebral, para evitar la tensión en el cuello y la espalda.
3. Falta de contracción de los músculos del núcleo: Asegúrese de contraer los músculos del núcleo durante todo el ejercicio para mantener la estabilidad y la eficacia del movimiento. No permita que el abdomen se relaje.

4. Arquear la espalda: Evite arquear la espalda o permitir que se hunda durante la plancha. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral para evitar lesiones y trabajar los músculos del núcleo de manera óptima.
5. Respiración inadecuada: Mantenga una respiración constante y controlada durante todo el ejercicio. Evite contener la respiración, ya que esto puede dificultar la estabilidad y la concentración en los músculos del núcleo.

78. Plancha con balanceo de piernas

Definición:

El ejercicio de plancha con balanceo de piernas es un movimiento que fortalece los músculos del núcleo y mejora la estabilidad.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose boca abajo en el suelo, apoyando el peso del cuerpo sobre los antebrazos y las puntas de los pies.
2. Asegúrese de que los codos estén alineados con los hombros y los antebrazos paralelos entre sí.
3. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se hundan o se levanten.
4. Desde esta posición inicial, contraiga los músculos abdominales y los glúteos.
5. Comience a balancear una pierna hacia un lado, manteniendo el control y sin permitir que las caderas se desplacen de su posición neutral.
6. Luego, balancee la pierna hacia el otro lado, manteniendo el equilibrio y la estabilidad en todo momento.
7. Alterne el balanceo de las piernas de manera controlada, manteniendo el cuerpo estable y la alineación correcta durante todo el movimiento.
8. Realice el balanceo de las piernas durante el tiempo deseado o el número de repeticiones recomendadas.

Errores comunes al realizar la plancha con balanceo de piernas:

1. Hombros elevados: Evite que los hombros se encorven o se levanten hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas para evitar la tensión innecesaria en los músculos del cuello y los hombros.
2. Caderas elevadas o hundidas: Asegúrese de mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se levanten demasiado alto o se hundan hacia el suelo. Mantenga las caderas en una posición neutra para trabajar adecuadamente los músculos del núcleo.
3. Falta de control del movimiento: Realice los balanceos de piernas de manera controlada y suave, evitando movimientos bruscos o desequilibrados. Mantenga el control sobre todo el cuerpo durante el ejercicio.
4. Respiración inadecuada: No contenga la respiración mientras realiza la plancha con balanceo de piernas. Respire de manera continua y controlada, inhalando y exhalando en cada repetición para mantenga un flujo de oxígeno adecuado.
5. Falta de alineación corporal: Mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio, evitando arquear o redondear la espalda. Mantenga el cuerpo en una línea recta y alinee correctamente los codos, hombros, caderas y pies.

79. Plancha con apertura de piernas alterna

El ejercicio de plancha con apertura de piernas alterna es un movimiento que fortalece los músculos del núcleo, especialmente los abdominales, y mejora la estabilidad del cuerpo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose boca abajo en el suelo, apoyando el peso del cuerpo sobre los antebrazos y las puntas de los pies.
2. Asegúrese de que los codos estén alineados con los hombros y los antebrazos paralelos entre sí.

3. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se hundan o se levanten.
4. Desde esta posición inicial, contraiga los músculos abdominales y los glúteos.
5. Comience a abrir una pierna hacia un lado, manteniendo la pierna extendida y paralela al suelo.
6. Luego, regrese la pierna al centro y repita el movimiento con la otra pierna, abriéndola hacia el otro lado.
7. Alterne la apertura de las piernas de manera controlada y suave, manteniendo la estabilidad y la alineación del cuerpo en todo momento.
8. Realice la apertura de las piernas durante el tiempo deseado o el número de repeticiones recomendadas.

Errores comunes al realizar la plancha con apertura de piernas alterna:

1. Hombros elevados: Evite que los hombros se encorven o se levanten hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas para evitar la tensión innecesaria en los músculos del cuello y los hombros.
2. Caderas elevadas o hundidas: Asegúrese de mantener una línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se levanten demasiado alto o se hundan hacia el suelo. Mantenga las caderas en una posición neutra para trabajar adecuadamente los músculos del núcleo.
3. Falta de control del movimiento: Realice las aperturas de piernas de manera controlada y suave, evitando movimientos bruscos o desequilibrados. Mantenga el control sobre todo el cuerpo durante el ejercicio.
4. Respiración inadecuada: No contenga la respiración mientras realiza la plancha con apertura de piernas. Respire de manera continua y controlada, inhalando y exhalando en cada repetición para mantener un flujo de oxígeno adecuado.

5. Falta de alineación corporal: Mantenga una postura adecuada durante todo el ejercicio, evitando arquear o redondear la espalda. Mantenga el cuerpo en una línea recta y alinee correctamente los codos, hombros, caderas y pies.

80. Plancha lateral isométrica

Definición:

El ejercicio de plancha lateral isométrica es un movimiento que fortalece los músculos abdominales y los músculos estabilizadores de la columna vertebral.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience acostado de lado sobre el suelo, apoyando el antebrazo en el suelo y asegurándose de que el codo esté alineado con el hombro.
2. Coloque las piernas juntas y estiradas, apoyando el pie de abajo en el suelo y levantando las caderas del suelo para formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.
3. Asegúrese de que el cuerpo esté alineado correctamente, evitando que las caderas se hundan o se eleven demasiado.
4. Mantenga la posición durante el tiempo deseado, manteniendo los músculos abdominales y los músculos de la espalda bien contraídos.

Errores comunes al realizar la plancha lateral isométrica:

1. Cadera caída: Evite que las caderas se hundan hacia el suelo. Mantenga una línea recta desde los hombros hasta los pies, asegurándose de que las caderas estén alineadas con los hombros y las piernas.
2. Hombro encorvado: Evite encorvar el hombro del lado de apoyo. Mantenga el hombro hacia atrás y hacia abajo para mantenga una buena postura y evitar tensiones en los músculos del cuello y los hombros.
3. Falta de estabilidad: Asegúrese de mantenga una buena estabilidad durante todo el ejercicio. No permita que el cuerpo se balancee hacia adelante o hacia atrás.

4. Respiración inadecuada: Recuerde respirar de manera adecuada durante el ejercicio. Evite contener la respiración, ya que esto puede afectar la estabilidad y la ejecución correcta del ejercicio.
5. Duración excesiva: No se exceda en el tiempo de duración de la plancha lateral isométrica. Es preferible mantenga una técnica adecuada durante un tiempo más corto que comprometer la postura y la alineación del cuerpo por un tiempo prolongado.

81. Plancha con salto de rana

Definición:

El ejercicio de plancha con salto de rana es un movimiento dinámico que trabaja los músculos del núcleo, los brazos y las piernas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de plancha alta, apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros y los brazos extendidos.
2. Asegúrese de que los hombros estén alineados con las muñecas y el cuerpo esté en línea recta desde la cabeza hasta los pies.
3. Desde esta posición inicial, contraiga los músculos abdominales y los glúteos.
4. Salte hacia adelante con los pies, llevando las rodillas hacia el pecho y las manos despegadas del suelo.
5. Al aterrizar, aterrice suavemente con las manos en el suelo y las piernas extendidas hacia atrás, volviendo a la posición de plancha alta.
6. Repita el movimiento, saltando hacia adelante y hacia atrás de manera continua y controlada.
7. Mantenga un ritmo constante y asegúrese de mantenga una buena postura y alineación del cuerpo durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar la plancha con salto de rana:

1. Cadera elevada o hundida: Evite que las caderas se levanten demasiado alto o se hundan hacia el suelo. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies, asegurándose de que las caderas estén alineadas con los hombros y los talones.
2. Hombros encorvados: Evite encorvar los hombros o dejar que se caigan hacia adelante. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo para mantenga una buena postura y evitar tensiones en los músculos del cuello y los hombros.
3. Falta de control del movimiento: Realice los saltos de manera controlada y suave, evitando movimientos bruscos o desequilibrados. Mantenga el control sobre todo el cuerpo durante el ejercicio.
4. Mala alineación de las manos: Asegúrese de que las manos estén debajo de los hombros y mantenga los dedos apuntando hacia adelante. Esto ayudará a distribuir correctamente el peso y evitará la tensión excesiva en las muñecas.
5. Aterrizaje brusco: Al aterrizar después del salto, asegúrese de hacerlo suavemente, absorbiendo el impacto con los músculos de las piernas y evitando que las rodillas se bloqueen. Aterrice con suavidad y mantenga el control sobre todo el cuerpo.

82. Plancha con balanceo de tronco

Definición:

El ejercicio de plancha con balanceo de tronco es un movimiento que fortalece los músculos del núcleo, especialmente los abdominales, y mejora la estabilidad del cuerpo.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose boca abajo en el suelo, apoyando el peso del cuerpo sobre los antebrazos y las puntas de los pies.
2. Asegúrese de que los codos estén alineados con los hombros y los antebrazos paralelos entre sí.
3. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se hundan o se levanten.

4. Desde esta posición inicial, contraiga los músculos abdominales y los glúteos.
5. Comience a balancear el tronco hacia un lado, llevando el peso del cuerpo hacia el antebrazo correspondiente y permitiendo que el cuerpo se incline ligeramente.
6. Luego, balancee el tronco hacia el otro lado, llevando el peso hacia el otro antebrazo y permitiendo que el cuerpo se incline en esa dirección.
7. Alterne el balanceo del tronco de un lado a otro, manteniendo el control y la estabilidad en todo momento.
8. Realice el balanceo del tronco durante el tiempo deseado o el número de repeticiones recomendadas.

Errores comunes al realizar la plancha con balanceo de tronco:

1. Hombros elevados: Evite que los hombros se encorven o se levanten hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas para evitar la tensión innecesaria en los músculos del cuello y los hombros.
2. Caderas elevadas o hundidas: Asegúrese de mantener una línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando que las caderas se levanten demasiado alto o se hundan hacia el suelo. Mantenga las caderas en una posición neutra para trabajar adecuadamente los músculos del núcleo.
3. Falta de control del movimiento: Realice los balanceos del tronco de manera controlada y suave, evitando movimientos bruscos o desequilibrados. Mantenga el control sobre todo el cuerpo durante el ejercicio.
4. Respiración inadecuada: No contenga la respiración mientras realiza la plancha con balanceo de tronco. Respire de manera continua y controlada, inhalando y exhalando.

83. Plancha con elevación de pierna

Definición:

El ejercicio de plancha con elevación de una pierna es un movimiento que fortalece los músculos del core, los hombros, los glúteos y las piernas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza en posición de plancha alta, con los antebrazos apoyados en el suelo, los codos debajo de los hombros y las piernas extendidas detrás de ti, formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
2. Asegúrese de mantener el core activado, apretando los músculos abdominales y los glúteos.
3. Levanta una pierna hacia arriba, manteniéndola recta y paralela al suelo. Mantenga la posición durante unos segundos mientras mantienes el equilibrio y la estabilidad en la plancha.
4. Baja lentamente la pierna hacia abajo y vuelve a la posición inicial de plancha.
5. Repite el movimiento con la otra pierna, alternando las elevaciones durante el ejercicio.

Errores comunes al realizar la plancha con elevación de una pierna:

1. Colocar las manos demasiado lejos o demasiado cerca: Asegúrese de mantener los antebrazos apoyados en el suelo directamente debajo de los hombros para una posición adecuada y estable.
2. Arquear o hundir la espalda: Evita arquear o hundir la espalda durante la ejecución del ejercicio. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral y la pelvis nivelada.
3. Desplazar las caderas hacia un lado: Mantenga las caderas alineadas con los hombros y las piernas durante todo el movimiento. Evita que las caderas se balanceen o se desplacen hacia un lado mientras elevas una pierna.
4. No mantener el core activado: Asegúrese de mantener los músculos abdominales contraídos y los glúteos apretados para un mayor control y estabilidad durante el ejercicio.
5. Realizar el movimiento demasiado rápido: Realiza las elevaciones de pierna de manera controlada y lenta para enfocarte en la conexión mente-músculo y maximizar los beneficios del ejercicio.

84. Plancha lateral con abducción de piernas

Definición:

El ejercicio de plancha lateral con abducción de piernas es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos del core, los oblicuos y las caderas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience acostado/a de lado sobre una colchoneta, apoyando el antebrazo y el codo en el suelo, y manteniendo el cuerpo en una línea recta desde los hombros hasta los pies.
2. Asegúrese de que el codo esté alineado debajo del hombro y de que las piernas estén completamente extendidas.
3. Mantenga el cuerpo estable y contraiga los músculos abdominales y del core.
4. Desde esta posición, levante la cadera del suelo, manteniendo el cuerpo en línea recta y sin dejar que las caderas se hundan o se levanten demasiado.
5. Una vez que esté en la posición de plancha lateral, comience a abducir la pierna superior hacia arriba, manteniendo la pierna extendida y elevándola lo más alto posible sin comprometer la estabilidad del cuerpo.
6. Mantenga la pierna abducida durante unos segundos y luego regrese a la posición inicial.
7. Repita el movimiento con la otra pierna, alternando entre los lados.

Errores comunes al realizar la plancha lateral con abducción de piernas:

1. No mantener el cuerpo alineado: Evite dejar que las caderas se hundan o se levanten demasiado durante el movimiento. Mantenga el cuerpo en una línea recta y estable desde los hombros hasta los pies.
2. No mantener el core activado: Es importante contraer los músculos abdominales y del core para estabilizar el cuerpo durante todo el ejercicio.
3. Abducción excesiva de la pierna: Evite elevar la pierna más allá de un ángulo cómodo o que comprometa la estabilidad del cuerpo. En su lugar, concéntrese en sentir la contracción en los músculos de la cadera y del core mientras mantiene la estabilidad.

4. Apoyar demasiado peso en el brazo: Asegúrese de que el antebrazo y el codo estén firmemente apoyados en el suelo para proporcionar una base estable. No permita que el peso del cuerpo descansa en el brazo, sino que distribuya el peso uniformemente.

85. Plancha con levantamiento de brazo alterno

Definición:

El ejercicio de plancha con levantamiento de brazo alterno es un movimiento que fortalece los músculos centrales, incluyendo los abdominales, los músculos de la espalda y los hombros.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience colocándose en posición de plancha, apoyando los antebrazos y los dedos de los pies en el suelo. Asegúrese de que los antebrazos estén paralelos entre sí y que los codos estén directamente debajo de los hombros.
2. Mantenga el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, contrayendo los músculos abdominales y glúteos para mantenga una postura estable.
3. Desde esta posición de plancha, levante uno de los brazos hacia adelante, extendiendo el codo mientras mantiene la estabilidad en el cuerpo.
4. Al levantar el brazo, mantenga el cuerpo alineado y evite rotar o balancear las caderas. Mantenga la posición durante unos segundos, sintiendo la activación de los músculos del hombro y la estabilidad en el núcleo.
5. Baje el brazo de manera controlada y repita el levantamiento con el otro brazo.
6. Alterne los levantamientos de brazo de manera secuencial, manteniendo la posición de plancha estable durante todo el ejercicio.

Errores comunes al realizar el ejercicio de plancha con levantamiento de brazo alterno:

1. Arquear o hundir la espalda: Evite arquear o hundir la espalda durante el ejercicio. Mantenga una posición neutral, asegurándose de que los hombros estén alineados con las caderas y de mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los talones.

2. Levantar demasiado el brazo: Evite levantar el brazo más allá de la línea de los hombros, ya que esto puede afectar la estabilidad y comprometer la alineación adecuada del cuerpo.
3. Rotar o balancear las caderas: Mantenga las caderas estables y evite cualquier rotación o movimiento lateral mientras levanta el brazo. Esto ayudará a mantener la alineación correcta del cuerpo y a trabajar los músculos estabilizadores.
4. Olvidarse de respirar: No contenga la respiración durante el ejercicio. Respire de manera controlada, inhalando y exhalando mientras mantiene la posición de plancha y realiza los levantamientos de brazo.
5. Realizar el movimiento demasiado rápido: Realice los levantamientos de brazo de manera lenta y controlada, enfocándose en la calidad del movimiento y la estabilidad del cuerpo. Evite hacer los levantamientos de manera apresurada, ya que esto puede comprometer la técnica adecuada.

86. Superman

Definición:

El ejercicio superman isométrico es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de la espalda, los glúteos y los músculos posteriores de las piernas.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca abajo en el suelo, con las piernas extendidas y los brazos estirados hacia adelante.
2. Asegúrese de que el cuello esté en una posición neutral, mirando hacia abajo.
3. Contraiga los músculos del abdomen para estabilizar el núcleo y mantenga la espalda baja en una posición neutral.
4. Al exhalar, levante simultáneamente los brazos, el pecho y las piernas del suelo. Mantenga los brazos y las piernas rectas durante todo el movimiento.

5. Mientras se mantiene en esta posición, mantenga la contracción de los músculos de la espalda y los glúteos.
6. Mantenga la posición durante el tiempo deseado, manteniendo una buena alineación corporal y sintiendo la activación de los músculos.
7. Al inhalar, regrese lentamente a la posición inicial, bajando los brazos, el pecho y las piernas hacia el suelo de manera controlada.

Errores comunes al realizar el superman isométrico:

1. Arquear demasiado la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda al levantar los brazos y las piernas. Mantenga una posición neutra de la columna vertebral para evitar lesiones.
2. Levantar los hombros: Evite levantar los hombros hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas.
3. Elevar las piernas demasiado alto: Evite levantar las piernas más allá de un nivel cómodo. Mantenga el control y el enfoque en la activación de los músculos de la espalda y los glúteos.
4. Olvidar la contracción del abdomen: Asegúrese de mantener los músculos del abdomen contraídos durante todo el ejercicio para brindar estabilidad y protección a la espalda.
5. Sostener la respiración: Evite contener la respiración mientras realiza el ejercicio. Respire de manera constante y controlada para mantener un flujo de oxígeno adecuado.
6. Balanceo excesivo: Evite balancear el cuerpo hacia adelante o hacia atrás al levantar los brazos y las piernas. Mantenga una postura estable y controlada.

87. Superman alternado

Definición:

El ejercicio superman alterno es un ejercicio que se enfoca en fortalecer los músculos de la espalda, los glúteos y los músculos posteriores de las piernas de forma asimétrica.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Acuéstese boca abajo en el suelo, con las piernas extendidas y los brazos estirados hacia adelante.
2. Asegúrese de que el cuello esté en una posición neutral, mirando hacia abajo.
3. Contraiga los músculos del abdomen para estabilizar el núcleo y mantenga la espalda baja en una posición neutral.
4. Al exhalar, levante simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda del suelo, manteniéndolos rectos. La extremidad levantada debe estar en línea recta con el cuerpo.
5. Mientras se mantiene en esta posición, mantenga la contracción de los músculos de la espalda y los glúteos.
6. Mantenga la posición durante el tiempo deseado, manteniendo una buena alineación corporal y sintiendo la activación de los músculos.
7. Al inhalar, regrese lentamente a la posición inicial, bajando el brazo derecho y la pierna izquierda hacia el suelo de manera controlada.
8. Repita el movimiento levantando ahora el brazo izquierdo y la pierna derecha.

Errores comunes al realizar el superman alterno:

1. Arquear demasiado la espalda: Evite arquear excesivamente la espalda al levantar el brazo y la pierna. Mantenga una posición neutra de la columna vertebral para evitar lesiones.
2. Levantar los hombros: Evite levantar los hombros hacia las orejas durante el ejercicio. Mantenga los hombros relajados y alejados de las orejas.
3. Elevar las extremidades demasiado alto: Evite levantar demasiado alto el brazo y la pierna. Mantenga el control y el enfoque en la activación de los músculos de la espalda y los glúteos.
4. Olvidar la contracción del abdomen: Asegúrese de mantenga los músculos del abdomen contraídos durante todo el ejercicio para brindar estabilidad y protección a la espalda.

5. **Sostener la respiración:** Evite contener la respiración mientras realiza el ejercicio. Respire de manera constante y controlada para mantenga un flujo de oxígeno adecuado.
6. **Balaceo excesivo:** Evite balancear el cuerpo hacia adelante o hacia atrás al levantar el brazo y la pierna. Mantenga una postura estable y controlada.

88. Pájaro-Perro

Definición:

El ejercicio "bird dog" es un ejercicio de fortalecimiento y estabilización del core que trabaja los músculos abdominales, lumbares y glúteos.

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience en posición de cuatro puntos, con las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.
2. Mantenga una posición neutra de la columna vertebral, alineando la cabeza, el cuello y la espalda en una línea recta.
3. Extienda el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás, manteniendo ambos paralelos al suelo.
4. Mantenga el equilibrio y estabilice el cuerpo, evitando que la cadera o los hombros se hundan o se levanten.
5. Mantenga la posición durante unos segundos, enfocándose en mantenga la activación de los músculos del core.
6. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio con el brazo izquierdo extendido y la pierna derecha hacia atrás.

Errores comunes al realizar pájaro-perro:

1. **Arquear la espalda:** Evite arquear o encorvar la espalda durante el ejercicio. Mantenga una posición neutral de la columna vertebral, evitando la sobre extensión o flexión excesiva.

2. Levantar demasiado la pierna o el brazo: Asegúrese de mantenga la pierna y el brazo paralelos al suelo sin levantarlos demasiado alto. El objetivo es mantenga la estabilidad y el equilibrio, no alcanzar una altura máxima.
3. Balanceo de la cadera: Evite que la cadera se balancee de un lado a otro. Mantenga la pelvis estable y alineada con el resto del cuerpo durante todo el movimiento.
4. Mirar hacia abajo: Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral, evitando mirar hacia abajo o levantar demasiado la cabeza. Mantenga la mirada hacia el suelo, unos pocos centímetros por delante de las manos.
5. Falta de activación del core: Asegúrese de mantenga contraídos los músculos abdominales y del core durante todo el ejercicio. Esto ayudará a estabilizar el cuerpo y evitar lesiones.

89-90-91-92. YTWL

Y:



T:



W:



L:



Técnica adecuada de ejecución:

1. Y: Comienza tumbado boca abajo en el suelo con los brazos extendidos hacia adelante y las palmas mirando hacia abajo. Eleva los brazos hacia arriba en forma de Y, manteniendo los brazos rectos y los hombros hacia abajo. Mantenga la posición durante unos segundos y luego baja lentamente los brazos de regreso a la posición inicial.
2. T: Desde la posición inicial, flexiona los codos y lleva los brazos hacia los lados, formando una posición en forma de T. Los brazos deben estar paralelos al suelo y los hombros hacia

abajo. Mantenga la posición durante unos segundos y luego baja lentamente los brazos de regreso a la posición inicial.

3. W: A continuación, dobla los codos y lleva los brazos hacia arriba en un ángulo de 90 grados, de manera que los codos estén alineados con los hombros y los antebrazos estén apuntando hacia arriba. Los brazos deben formar una posición en forma de W. Mantenga la posición durante unos segundos y luego baja lentamente los brazos de regreso a la posición inicial.
4. L: Por último, dobla los codos en ángulo recto y lleva los brazos hacia los lados, manteniendo los antebrazos paralelos al suelo. Los brazos deben formar una posición en forma de L. Mantenga la posición durante unos segundos y luego baja lentamente los brazos de regreso a la posición inicial.

Errores comunes al realizar YTWL:

1. Encorvar la espalda: Es importante mantenga la espalda recta y los hombros hacia abajo durante todo el ejercicio. Evita encorvar la espalda o arquearla excesivamente.
1. Elevar los hombros: Asegúrese de mantenga los hombros relajados y hacia abajo en lugar de subirlos hacia las orejas.
2. Movimiento excesivo de los brazos: Mantenga los brazos estables y evita balancearlos o moverlos demasiado durante cada posición. El enfoque debe estar en la contracción muscular y el control del movimiento.

Ejercicios de estiramientos

93. Pectoral

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, frente a una pared o una superficie vertical, como un marco de puerta.
2. Coloque el brazo derecho en un ángulo de 90 grados contra la superficie vertical, con el codo a la altura del hombro.
3. Gire ligeramente el cuerpo hacia la izquierda, manteniendo los pies firmes en el suelo.

4. Mantenga una postura erguida y respire de manera profunda y relajada.
5. Lentamente, gire el cuerpo hacia la izquierda, sintiendo un estiramiento en el músculo pectoral derecho.
6. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera profunda y relajada.
7. Repita el estiramiento en el lado opuesto, colocando el brazo izquierdo en el ángulo de 90 grados y girando hacia la derecha.

Errores comunes al realizar el ejercicio de "estiramiento de pectoral":

1. Movimiento excesivo: Evite girar el cuerpo demasiado rápido o forzar el estiramiento. Es importante realizar el estiramiento de manera suave y controlada, sin provocar dolor o incomodidad.
2. Encorvar la espalda: Mantenga una postura erguida durante todo el ejercicio. Evite encorvar la espalda o arquear los hombros hacia adelante. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo para lograr un estiramiento efectivo.
3. Respiración superficial: Recuerde respirar de manera profunda y relajada durante el estiramiento. Evite contener la respiración, ya que esto puede tensar los músculos y limitar el efecto del estiramiento.
4. No ajustar la posición del brazo: Asegúrese de que el brazo esté correctamente posicionado en un ángulo de 90 grados contra la superficie vertical. Esto ayudará a obtener el estiramiento adecuado en los músculos pectorales.
5. Estirar más allá del punto cómodo: No fuerce el estiramiento más allá de su rango de movimiento cómodo. El estiramiento debe sentirse como un estiramiento suave y agradable, sin causar dolor o malestar. Si siente dolor, reduzca la intensidad del estiramiento.

94. Dorsal

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Entrelace los dedos de las manos y estírelos hacia adelante, con las palmas de las manos mirando hacia afuera.
3. Inhale profundamente y al exhalar, lleve las manos hacia adelante y hacia arriba, estirando los brazos por encima de la cabeza.
4. Mantenga los brazos estirados y alargados mientras arquea la espalda suavemente hacia atrás.
5. Sienta un estiramiento en los músculos de la parte superior de la espalda y los hombros.
6. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
7. Al finalizar el tiempo de estiramiento, exhale y regrese lentamente a la posición inicial.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de dorsal:

1. Arquear demasiado la espalda: Evite arquear excesivamente la columna vertebral durante el estiramiento. Mantenga el estiramiento suave y controlado, sin forzar la curvatura de la espalda.
2. Encoger los hombros: Asegúrese de mantener los hombros relajados y hacia abajo durante el estiramiento. Evite encoger los hombros hacia las orejas.
3. Soltar la respiración: Recuerde respirar de manera adecuada durante el estiramiento. Mantenga una respiración lenta y profunda para ayudar a relajar los músculos y aumentar la eficacia del estiramiento.
4. Forzar el estiramiento: No se exceda en el estiramiento. Vaya hasta donde sienta una ligera tensión en los músculos, pero evite el dolor intenso. El estiramiento debe ser cómodo y no causar molestias significativas.
5. Realizar el estiramiento en frío: Es importante realizar el estiramiento de dorsal después de haber calentado los músculos con ejercicios de calentamiento. Evite hacer el

estiramiento sin calentar previamente, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones.

95. Cuádriceps

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Mantenga el equilibrio sosteniéndose de una pared, una silla o cualquier otro objeto estable.
3. Levante el pie derecho y flexione la rodilla, llevando el talón hacia los glúteos.
4. Agarre el pie derecho con la mano derecha y sostenga el tobillo o los dedos del pie.
5. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos.
6. Lentamente, tire del pie hacia los glúteos, sintiendo un estiramiento en la parte frontal del muslo.
7. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
8. Al finalizar el tiempo de estiramiento, suelte suavemente el pie y regrese a la posición inicial.
9. Repita el mismo procedimiento con el otro lado, levantando el pie izquierdo y flexionando la rodilla.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de cuádriceps:

1. Inclinar el cuerpo hacia adelante: Evite inclinarse hacia adelante mientras realiza el estiramiento. Mantenga una postura recta y alinee la rodilla flexionada con la rodilla extendida.
2. Arquear la espalda: Asegúrese de mantener la espalda recta durante el estiramiento. Evite arquear o encorvar la espalda hacia atrás.

3. Forzar el estiramiento: No trate de forzar demasiado el estiramiento. Vaya hasta donde sienta una ligera tensión en el cuádriceps, pero evite el dolor intenso. El estiramiento debe ser cómodo y no causar molestias significativas.
4. No respirar adecuadamente: Recuerde respirar de manera adecuada durante el estiramiento. Mantenga una respiración lenta y profunda para ayudar a relajar los músculos y aumentar la eficacia del estiramiento.
5. Olvidar el equilibrio: Mantenga el equilibrio adecuado durante el estiramiento. Si es necesario, sosténgase de un objeto estable para mantenga la estabilidad y evitar caídas.

96. Isquiotibiales

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comenzar de pie, con los pies separados a la distancia de los hombros.
2. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos.
3. Inhalar profundamente y, al exhalar, inclinar el torso hacia adelante desde la cadera.
4. Doblar lentamente hacia delante, manteniendo las piernas extendidas y los músculos de los isquiotibiales estirados.
5. Al inclinarse, extender los brazos hacia adelante e intentar tocar las puntas de los pies con las manos.
6. Si no se logra alcanzar las puntas de los pies, llegar hasta donde sea cómodo y se sienta una ligera tensión en los isquiotibiales.
7. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
8. Al finalizar el tiempo de estiramiento, inhalar profundamente y, al exhalar, volver lentamente a la posición inicial, levantando el torso.
9. Repetir el mismo procedimiento varias veces, aumentando gradualmente el tiempo de estiramiento si es cómodo.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de isquiotibiales:

1. Forzar el estiramiento: Evitar forzar demasiado el estiramiento de los isquiotibiales. No realizar movimientos bruscos o rebotes para tratar de alcanzar más lejos de lo que sea cómodo.
2. Encorvar la espalda: Asegurarse de mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio. Evitar arquear o encorvar la espalda hacia atrás.
3. Flexionar las rodillas: Mantenga las rodillas extendidas durante el estiramiento. Evitar flexionarlas para tratar de acercarse más a las puntas de los pies, ya que puede aumentar el riesgo de lesiones.
4. Respiración inadecuada: Recordar respirar de manera adecuada durante el estiramiento. Mantenga una respiración lenta y profunda para ayudar a relajar los músculos y aumentar la eficacia del estiramiento.
5. No realizar calentamiento previo: Antes de realizar el estiramiento de isquiotibiales, es recomendable hacer un calentamiento previo para preparar los músculos y evitar lesiones. Realizar algunos ejercicios de movilidad articular y estiramientos ligeros antes de comenzar.

97. Deltoides

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comenzar de pie, con los pies separados a la distancia de los hombros.
2. Mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos.
3. Levantar el brazo derecho hacia el frente y doblar el codo, de modo que la mano quede cerca del hombro derecho.
4. Llevar el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho, pasando por el costado del cuerpo.
5. Doblar el brazo izquierdo y colocar la mano izquierda en la parte posterior del brazo derecho, justo debajo del hombro.

6. Aplicar una ligera presión hacia abajo con la mano izquierda, inclinando hacia el lado izquierdo.
7. Sentir un estiramiento suave en el hombro y la parte superior del brazo derecho.
8. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
9. Al finalizar el tiempo de estiramiento, soltar la presión con la mano izquierda y volver lentamente a la posición inicial.
10. Repetir el mismo procedimiento con el otro brazo.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de deltoides:

1. Aplicar demasiada presión: Evitar aplicar demasiada presión durante el estiramiento, ya que puede causar molestias o lesiones en el hombro.
2. Encorvar la espalda: Asegurarse de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio. Evitar arquear o encorvar la espalda hacia atrás.
3. No respirar adecuadamente: Recordar respirar de manera adecuada durante el estiramiento. Mantenga una respiración lenta y profunda para ayudar a relajar los músculos y aumentar la eficacia del estiramiento.
4. No mantener la posición de estiramiento el tiempo suficiente: Es importante mantener la posición de estiramiento durante al menos 20 a 30 segundos para permitir que los músculos se relajen y elonguen adecuadamente.
5. No realizar el estiramiento en ambos brazos: Es importante estirar ambos lados del cuerpo para mantener el equilibrio muscular y prevenir desequilibrios.

98. Tríceps

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comenzar de pie, con los pies separados a la distancia de los hombros.
2. Levantar el brazo derecho hacia arriba y doblarlo por encima de la cabeza, de manera que la mano derecha quede detrás de la cabeza y el codo apunte hacia el techo.

3. Doblar el brazo izquierdo y llevar la mano izquierda hacia la espalda, tratando de alcanzar la mano derecha.
4. Si no es posible alcanzar la mano derecha, se puede utilizar una toalla o una banda elástica para ayudar a sujetar los dos extremos y estirar el tríceps.
5. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
6. Al finalizar el tiempo de estiramiento, soltar la posición suavemente y volver lentamente a la posición inicial.
7. Repetir el mismo procedimiento con el otro brazo.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de tríceps:

1. Forzar demasiado el estiramiento: Evitar forzar demasiado el estiramiento, ya que puede causar molestias o lesiones en el hombro o el codo. El estiramiento debe ser suave y controlado.
2. Encorvar la espalda: Asegurarse de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio. Evitar arquear o encorvar la espalda hacia atrás.
3. No respirar adecuadamente: Recordar respirar de manera adecuada durante el estiramiento. Mantenga una respiración lenta y profunda para ayudar a relajar los músculos y aumentar la eficacia del estiramiento.
4. No mantener la posición de estiramiento el tiempo suficiente: Es importante mantener la posición de estiramiento durante al menos 20 a 30 segundos para permitir que los músculos se relajen y elonguen adecuadamente.
5. No estirar ambos brazos: Es importante estirar ambos lados del cuerpo para mantener el equilibrio muscular y prevenir desequilibrios.

99. Bíceps

Técnica adecuada de ejecución:

1. Colocarse de pie con los pies separados a la distancia de los hombros.
2. Extender el brazo derecho hacia el frente, con la palma de la mano hacia arriba.
3. Flexionar el codo del brazo derecho, llevando la mano hacia el hombro derecho.
4. Con la mano izquierda, sujetar el codo del brazo derecho y tirar suavemente hacia el lado izquierdo.
5. Mantenga la posición de estiramiento durante 20 a 30 segundos, sintiendo el estiramiento en el bíceps del brazo derecho.
6. Relajar el brazo derecho y repetir el mismo procedimiento con el brazo izquierdo.

Errores comunes al realizar el ejercicio de estiramiento de bíceps:

1. Realizar movimientos bruscos: Evitar estirar los brazos de forma brusca o realizar movimientos rápidos, ya que esto puede causar lesiones o molestias en los músculos o articulaciones.
2. No mantener una postura adecuada: Es importante mantenga una postura erguida durante todo el ejercicio, evitando encorvar la espalda o inclinar el torso hacia adelante.
3. No respirar adecuadamente: Recordar respirar de manera normal y profunda durante el estiramiento. La respiración adecuada ayuda a relajar los músculos y aumenta la eficacia del estiramiento.
4. No mantener la posición de estiramiento el tiempo suficiente: Es necesario mantenga la posición de estiramiento durante al menos 20 a 30 segundos para permitir que los músculos se relajen y elonguen correctamente.
5. Forzar el estiramiento: Evitar forzar demasiado el estiramiento de los bíceps, ya que esto puede causar lesiones. El estiramiento debe ser suave y controlado, sin llegar a sentir dolor intenso.

100. Gastrocnemios

Técnica adecuada de ejecución:

1. Pararse frente a una pared o cualquier superficie estable, a una distancia de un brazo de ella.
2. Colocar el pie derecho unos pasos hacia atrás, manteniendo el talón apoyado en el suelo y la pierna estirada.
3. Flexionar ligeramente la rodilla derecha y mantenga el pie izquierdo apoyado en el suelo, con la rodilla izquierda también ligeramente flexionada.
4. Colocar las manos sobre la pared a la altura del hombro y mantenga los brazos estirados.
5. Inclinar el cuerpo hacia adelante, manteniendo la espalda recta y los abdominales contraídos.
6. Sentir el estiramiento en el músculo de la pantorrilla derecha.
7. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
8. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio con la otra pierna.

Errores comunes al realizar el estiramiento de los gastrocnemios:

1. Estirar demasiado rápido o bruscamente: Es importante realizar el estiramiento de forma suave y controlada, evitando movimientos bruscos que puedan causar lesiones.
2. No mantener la posición el tiempo suficiente: Para obtener beneficios óptimos del estiramiento, es necesario mantenga la posición durante al menos 20 a 30 segundos. Evitar realizar estiramientos rápidos sin sostener la posición adecuada.
3. No mantener una postura correcta: Es esencial mantenga la espalda recta y los abdominales contraídos durante todo el ejercicio. Evitar encorvarse hacia adelante o arquear la espalda.
4. No respirar adecuadamente: Respirar de manera lenta y profunda durante el estiramiento ayuda a relajar los músculos y aumenta la efectividad del ejercicio.
5. Forzar el estiramiento: Evitar forzar demasiado el estiramiento de los gastrocnemios, ya que esto puede provocar lesiones. El estiramiento debe ser suave y cómodo, sin llegar a sentir dolor intenso.

101. Glúteo medio

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comenzar de pie, con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Levantar la pierna derecha y cruzarla por encima de la pierna izquierda, de modo que el tobillo derecho repose sobre la rodilla izquierda.
3. Flexionar la pierna izquierda ligeramente y mantenga el equilibrio.
4. Inclinar el torso hacia adelante, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído.
5. Al inclinarse, se sentirá un estiramiento en la parte externa del glúteo derecho.
6. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos, respirando de manera lenta y profunda.
7. Regresar a la posición inicial y repetir el ejercicio con la pierna izquierda cruzada sobre la derecha.

Errores comunes al realizar el estiramiento del glúteo medio:

1. Inclinar el torso demasiado hacia adelante: Es importante mantenga la espalda recta y el torso ligeramente inclinado hacia adelante, evitando exagerar la inclinación. Esto ayudará a mantenga una postura correcta y a evitar lesiones.
2. No sentir el estiramiento en la zona correcta: Es esencial asegurarse de sentir el estiramiento en la parte externa del glúteo. Si se siente el estiramiento en otra área, es posible que la técnica de ejecución no sea la adecuada.
3. Forzar el estiramiento: Evitar forzar en exceso el estiramiento del glúteo medio. El estiramiento debe ser cómodo y controlado, sin causar dolor o malestar. Si se experimenta alguna molestia, se debe detener el ejercicio.
4. Olvidar respirar adecuadamente: Durante el estiramiento, es importante respirar de manera lenta y profunda para relajar los músculos y aumentar la efectividad del ejercicio.

5. No mantener la posición el tiempo suficiente: Para obtener los beneficios completos del estiramiento, es necesario mantenga la posición durante al menos 20 a 30 segundos.
Evitar estirar rápidamente sin sostener la posición adecuada.

102. Músculos del cuello

Técnica adecuada de ejecución:

1. Comienza de pie o sentado en una posición cómoda y erguida.
2. Coloca la mano derecha sobre la cabeza, con los dedos apuntando hacia el lado izquierdo.
3. Suavemente, inclina la cabeza hacia el lado derecho, llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho. Evita levantar el hombro para acercar la oreja.
4. Mantenga la posición de estiramiento durante 15-30 segundos, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello y el hombro.
5. Vuelve a la posición inicial y repite el mismo proceso del lado opuesto.

Errores comunes al realizar el estiramiento del cuello:

1. Movimientos bruscos: Uno de los errores más comunes es realizar movimientos bruscos o rápidos al estirar el cuello. Es importante realizar movimientos suaves y controlados para evitar lesiones o tensión excesiva en los músculos.
2. Exceso de fuerza: Al estirar el cuello, algunos tienden a aplicar demasiada fuerza, lo que puede causar dolor o malestar. El estiramiento debe ser suave y cómodo, sin llegar al punto de dolor intenso.
3. No mantener la posición: Muchas veces, las personas no mantienen la posición de estiramiento el tiempo suficiente. Es importante mantenga el estiramiento durante al menos 15-30 segundos para permitir que los músculos se relajen y se elonguen adecuadamente.

4. No respirar adecuadamente: Durante el estiramiento del cuello, es esencial mantenga una respiración constante y relajada. Al exhalar lentamente, se puede incrementar la sensación de relajación y facilitar el estiramiento.
5. No incluir todos los movimientos: El cuello puede moverse en diferentes direcciones: hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás. Es importante incluir todos estos movimientos en tu rutina de estiramiento para asegurar un rango completo de movimiento y mantenga la flexibilidad adecuada.

REFERENCIAS

- Batrakoulis, A., & Fatouros, I. G. (2022). Psychological Adaptations to High-Intensity Interval Training in Overweight and Obese Adults: A Topical Review. *Sports (Basel, Switzerland)*, 10(5), 64. <https://doi.org/10.3390/sports10050064>
- Bizzozero Peroni, B., & Díaz Goñi, V. (2019). Efectos del entrenamiento por intervalos vs entrenamiento continuo sobre capacidad aeróbica en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 17(2), 133–162. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i2.37766>
- Bonilla Arena, E., & Sáez Torralba, M. E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*, 2(4), 21–30.
- Kalym, A. (s/f). *Manual De Ejercicio Con El Peso Corporal* (1ra Ed.). Paidotribo. Recuperado el 3 de abril de 2024, de <https://www.libroshop.com.ar/kalym-manual-de-ejercicio-con-el-peso-corporal/p/MLA19989405>
- Marrero, E. G. M. (2010). Composición corporal: Su importancia en la práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas para su evaluación. *Revista Científica Salud Uninorte*, 26(1), Article 1. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/75>
- Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Mondragón, L. D. P. P., Giraldo, A. F., & Salas, M. F. (2019). PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y SU IMPORTANCIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN FÚTBOL FEMENINO. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1262>
- Osorno, A. F. J., & García, J. C. G. (2023). Impacto de los diferentes tipos de entrenamiento físico sobre la composición corporal en mujeres adultas con obesidad: Una revisión bibliográfica. *Revista Politécnica*, 19(37), 133–150.

Prieto, J. A., Valle, M. D., Nistal, P., Méndez, D., Abelairas-Gómez, C., & Barcala-Furelos, R.

(2015). Repercusión del ejercicio físico en la composición corporal y la capacidad aeróbica de adultos mayores con obesidad mediante tres modelos de intervención.

Nutrición Hospitalaria, 31(3), 1217–1224. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8434>

Rodríguez Montero, A. (2013). *Implementación de un programa de seis meses de actividad*

física sistematizada y charlas nutricionales y su efecto en los componentes de la aptitud física y estadios de cambio en los funcionarios de una institución pública.

<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/11281>