

# **RUTINA FULL BODY CON PESO CORPORAL**

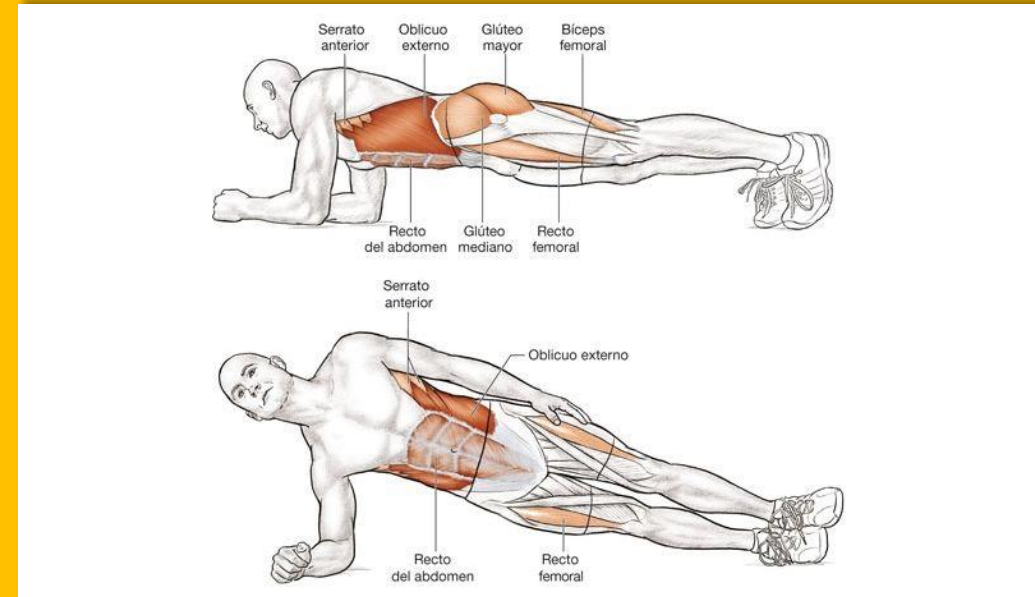
**1ª semana**

**#yomequedoencasa**



# CALENTAMIENTO Y ACTIVACIÓN MUSCULAR

- **Minicircuito que consta de:**
  - 1 plancha frontal 10"
  - 1 plancha lateral de cada lado 10"
  - Y disociación lumbopelvica x 10 repes (imagen inferior, sin pica, con la espalda recta y llegando a tocar lo mas lejos posible con las manos).
  - 2-3 vueltas
- **Son muy importantes los movimientos de retroversión y anteversión pélvica, y en ello va implícito la activación abdominal durante toda la duración de la plancha.**
- **No buscamos fatigar al cuerpo, sino activarlo para lo que viene después.**



# CIRCUITO PRINCIPAL: X3 VUELTAS

## 1) Sentadilla isométrica

- 1) Principiante: 15-20"
- 2) Intermedio: 30"
- 3) Avanzado: 45"-1'



## 2) Remo con goma sentado

- 1) Principiante: 10 repes
- 2) Intermedio: 12 repes
- 3) Avanzado: 15 repes



## 3) Press pallof

- 1) Principiante: 6 repes x lado
- 2) Intermedio: 8/8
- 3) Avanzado: 10/10



## 4) Puente glúteo

- 1) Principiante: 10-12
- 2) Intermedio: 15
- 3) Avanzado: 20 o +

## 5) Flexiones

- 1) Principiante: 8
- 2) Intermedio: 10-12
- 3) Avanzado: 15 o +



# SENTADILLA ISOMETRICA

(con/sin apoyo en pared)

- Debemos mantener la neutralidad de la espalda, así que la activación abdominal y la respiración juegan un papel muy importante.
- Asimismo, intentaremos mantener el pecho alto y no dejar que se incline hacia delante. Si eso sucede podemos ayudarnos de la pared.
- Se trata de mantener una media sentadilla, es decir una flexión del miembro inferior parecido al de la foto.





# REMO CON GOMA/SACO

(Flexores del tren superior)

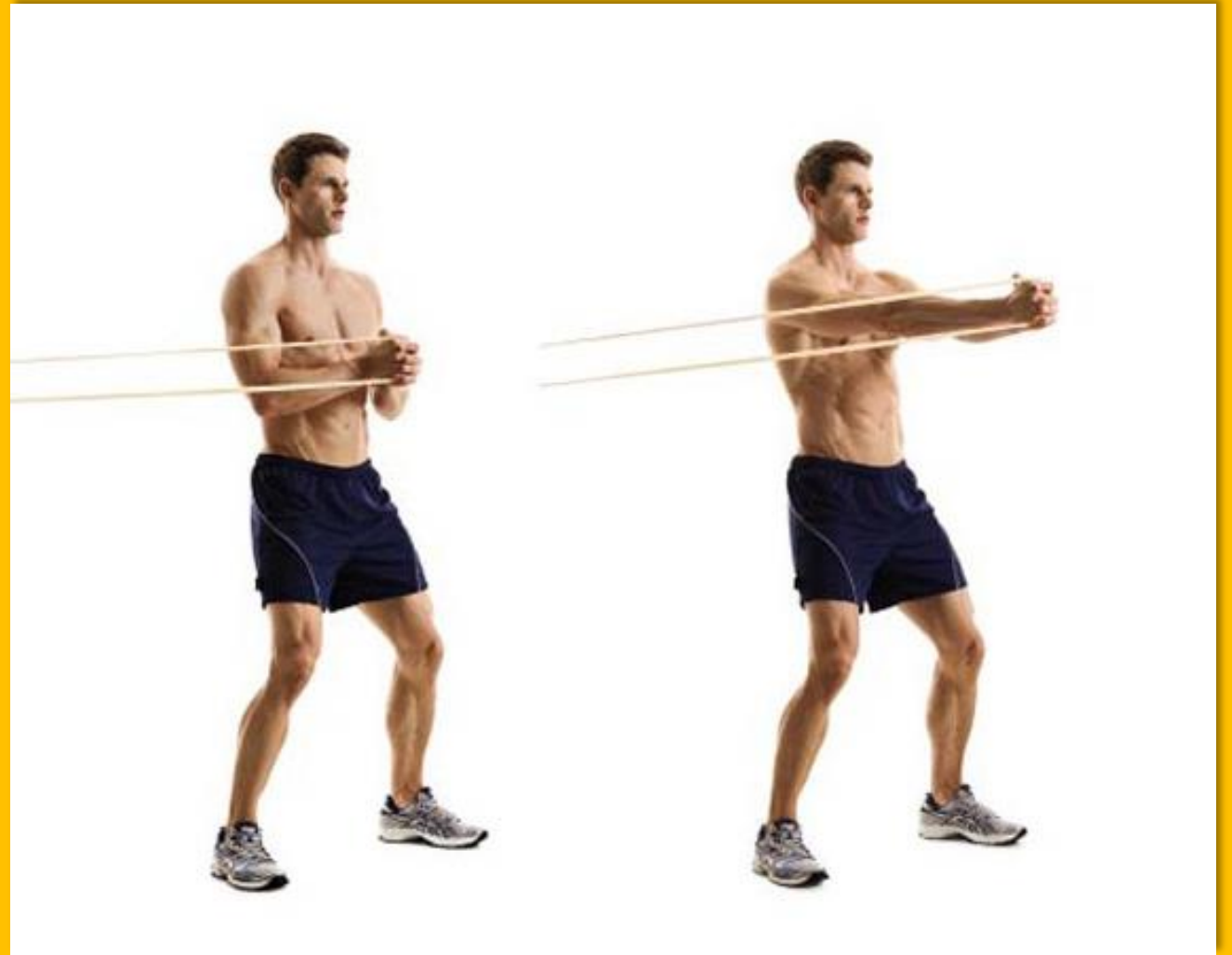
- En ambos casos buscamos un buen control de la espalda y para ello necesitamos la activación de la musculatura abdominal.
- Durante el movimiento principal, es decir, la flexión de los brazos, trataremos de juntar las escapulas lo máximo posible (retracción escapular).
- En ese mismo movimiento es cuando soltaremos el aire, mientras que al dejar caer el peso volvemos a coger el aire.



# PRESS PALLOF

(musculatura abdominal profunda)

- **IMPORTANTE:** En caso de no disponer de una goma elástica, le pediremos alguien que ejerza fuerza sobre nuestras manos mientras mantenemos los brazos extendidos. Nosotros debemos frenar la fuerza que ejerce (fuerza isométrica), para que simule la tensión de la goma.
- Pecho alto durante la ejecución (ligera retracción escapular)
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Espiramos al extender los brazos, buscando meter tripa (ombligo hacia la espalda) e inspiramos al flexionar de nuevo los brazos.







# PUENTE GLÚTEO

(Cadena posterior)

- El motor principal del ejercicio debe ser el glúteo.
- Exhalamos al elevar la cadera (contracción muscular), e inspiramos al bajar la cadera o relajar la cadena posterior.
- Podemos complicarlo un poco apoyando los pies en una superficie mas alta.





# FLEXIONES/ PUSH UPS

(Extensores del tren superior)

- Las manos deben estar debajo de nuestro pecho y separadas un poco más de la anchura de los hombros.
- Mantenemos el abdomen activo para evitar que se caiga la cadera (como en la imagen superior)
- Soltamos el aire al subir el pecho del suelo y volvemos a cogerlo al bajar

