

# ENTRENAMIENTO EN CASA

## Guía práctica de ejercicios para realizar en casa

### CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA



MÚEVETE EN CASA

**ES NECESARIO MANTENER UNA  
ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR  
MIENTRAS SE TOMAN  
PRECAUCIONES**



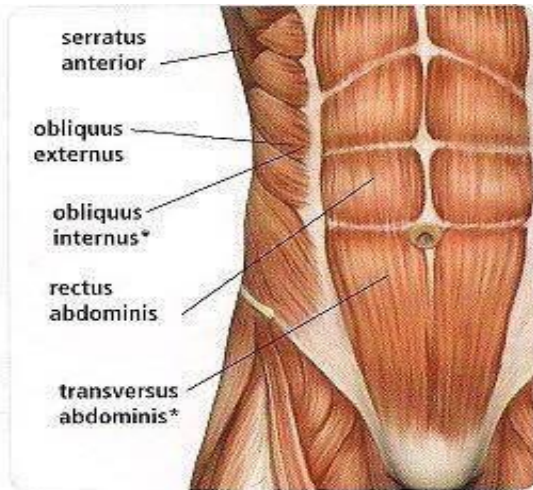
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/pdf/main.pdf>



ANTONIOGARHER

# EJERCICIOS DE CORE

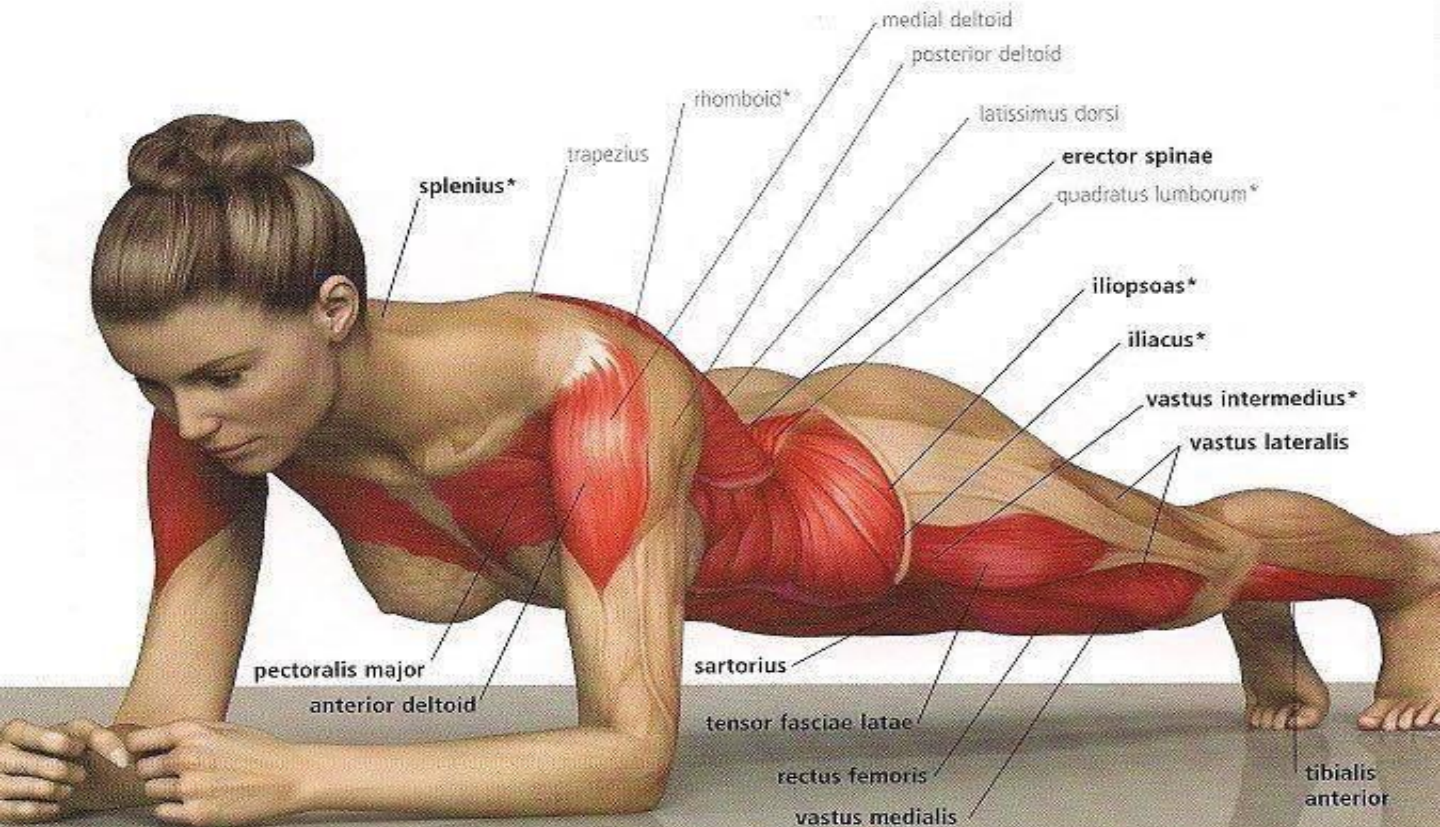
## PLANCHA FRONTAL



### BEST FOR

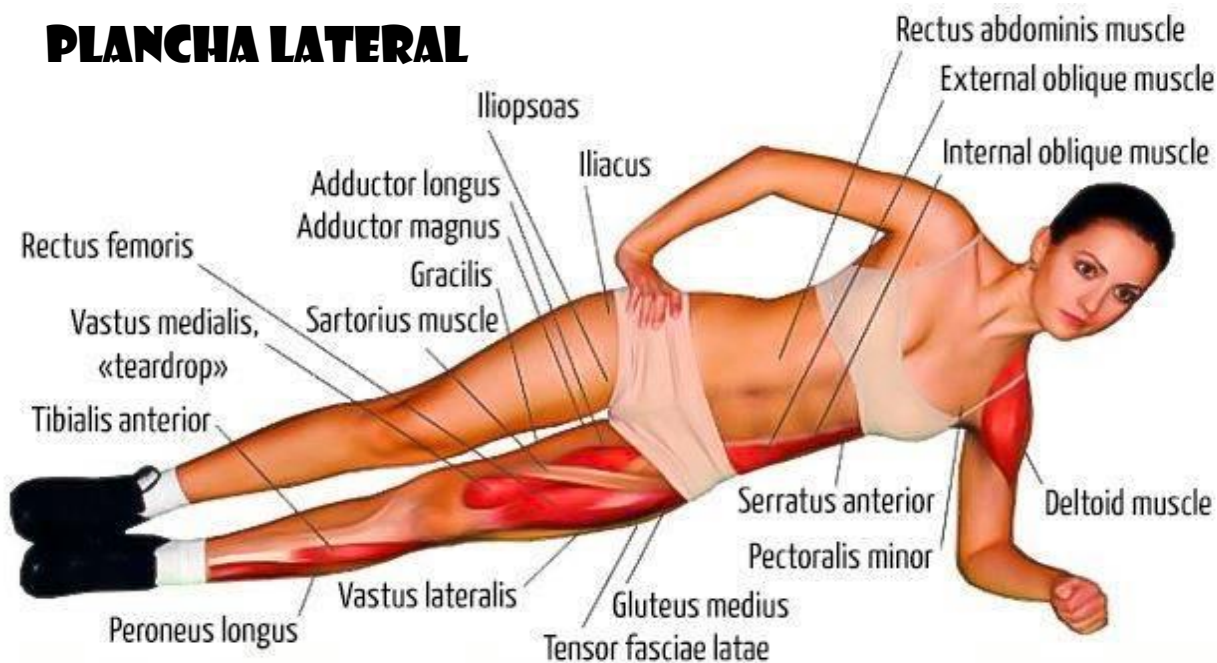
- erector spinae
- iliopsoas
- obliquus internus
- rectus abdominis
- rectus femoris
- serratus anterior
- splenius
- tibialis anterior
- transversus abdominis
- vastus intermedius

**ANNOTATION KEY**  
 Black text indicates active muscles  
 Gray text indicates stabilizing muscles  
 \* indicates deep muscles

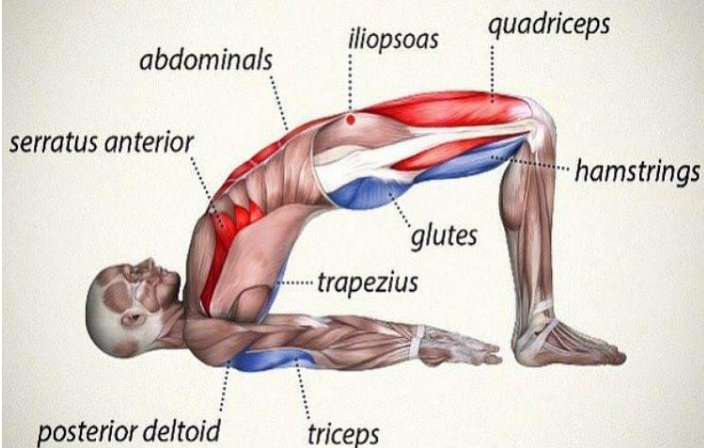


# EJERCICIOS DE CORE

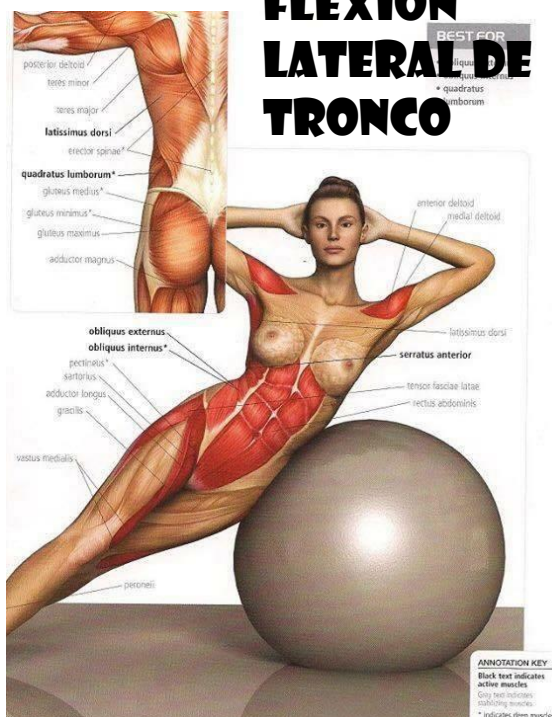
## PLANCHA LATERAL



## ELEVACIÓN DE LA PELVIS

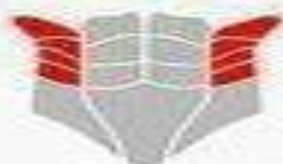


## FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO



## EJERCICIOS DE CORE

La zona roja es la musculatura abdominal implicada en el ejercicio



**obliques**



**complete**



**core**



sitting twists



knee to elbow



half wipers



cross crunches



knee-to-elbow v2



arm / leg raises



side jack-knives



dead bug



wipers



toe taps



plank crunches



plank rolls



sitting punches



side plank crunches



knee-in twists



side plank



V with rotations



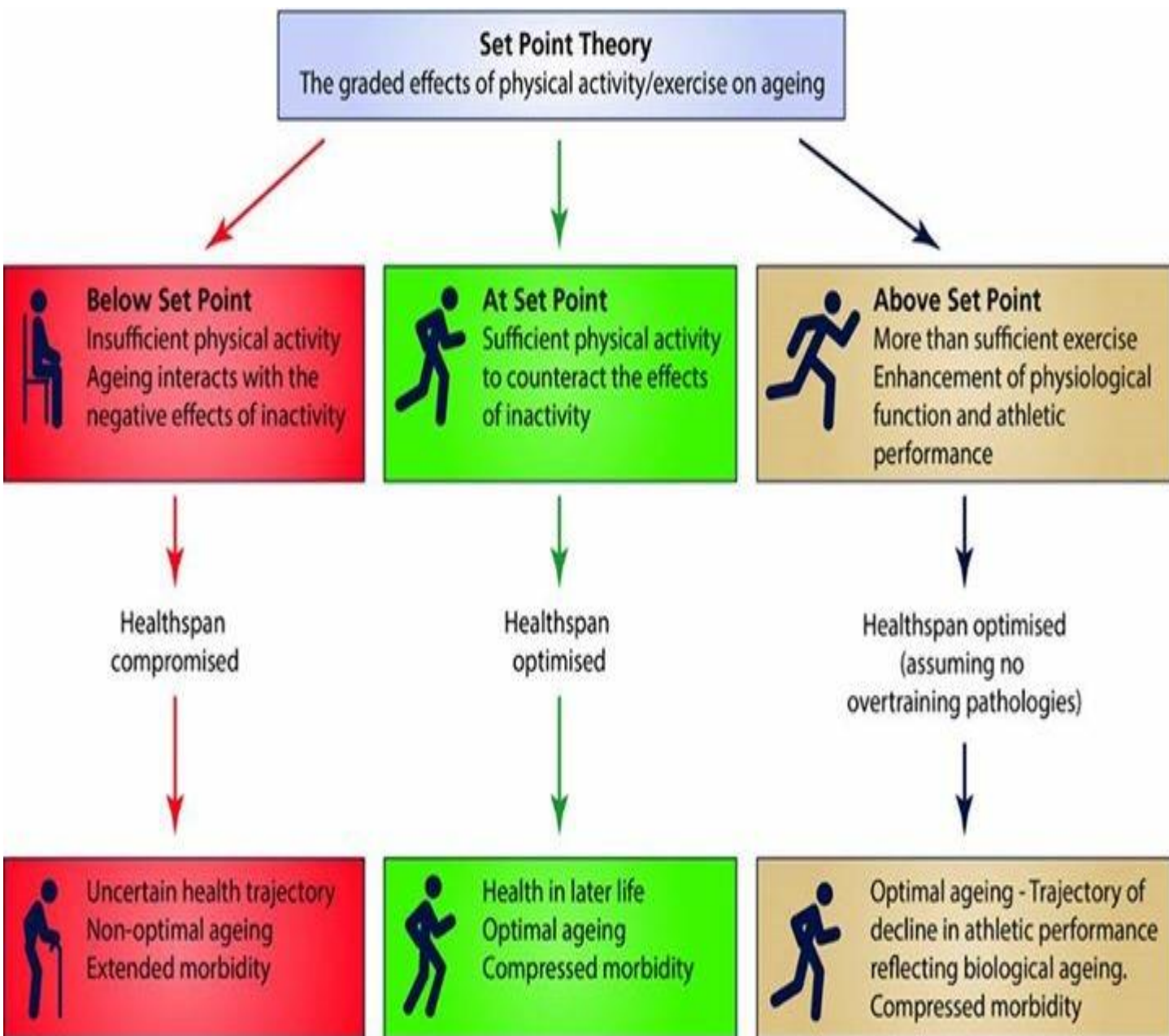
climber taps

## EJERCICIOS DE CORE

### DISTINTAS ELEVACIONES DE LA PELVIS GLÚTEO/ ZONA DORSO LUMBAR



# LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE ACTIVO PARA TENER UN BUEN ENVEJECIMIENTO



# RESISTENCIA MUSCULAR

## REALIZA 2 SERIES X 10 REPETICIONES POR TODOS LOS EJERCICIOS

### 5 EJERCICIOS PARA GLÚTEOS SIN DEJAR LA SILLA

[www.instafit.com](http://www.instafit.com)



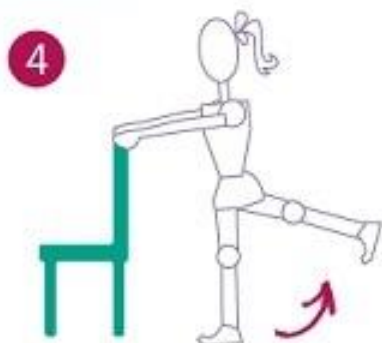
FLEXIÓN



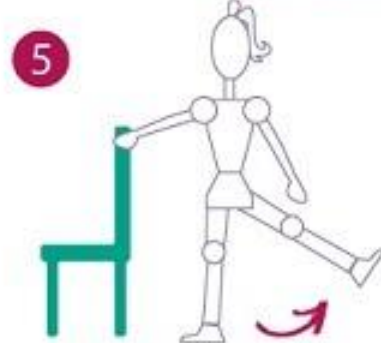
DESPLANTE



SENTADILLA



ELEVACIÓN PIERNA



ELEVACIÓN LATERAL

# ENTRENAMIENTO HIIT

**ENTRENA 20 SEGUNDOS DE EJERCICIO X 20 SEGUNDOS DE DESCANSO / REALIZA 3 REPETICIONES X EJERCICIO O COMBINALOS .**





# CIRCUITO TREN INFERIOR CUDRICEPS

## PIERNAS DE HIEDRA

DECALISTENIA.BIZ

### PIERNAS

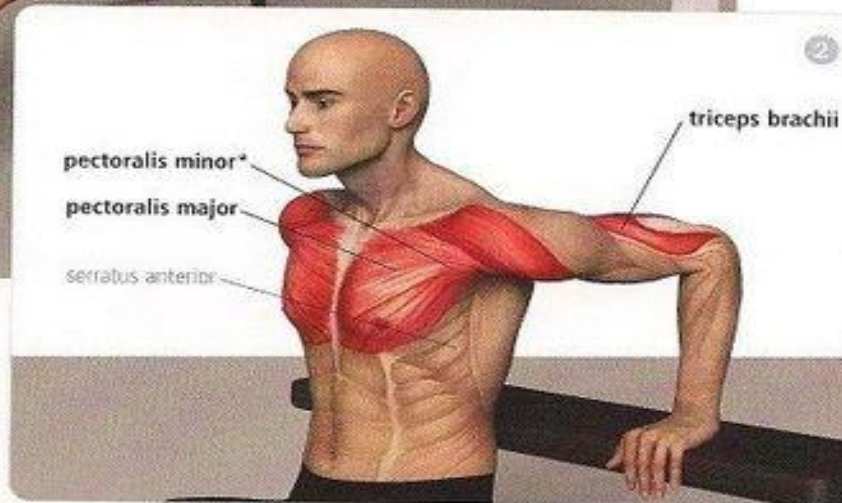
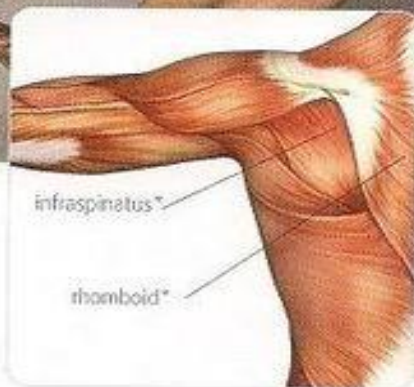
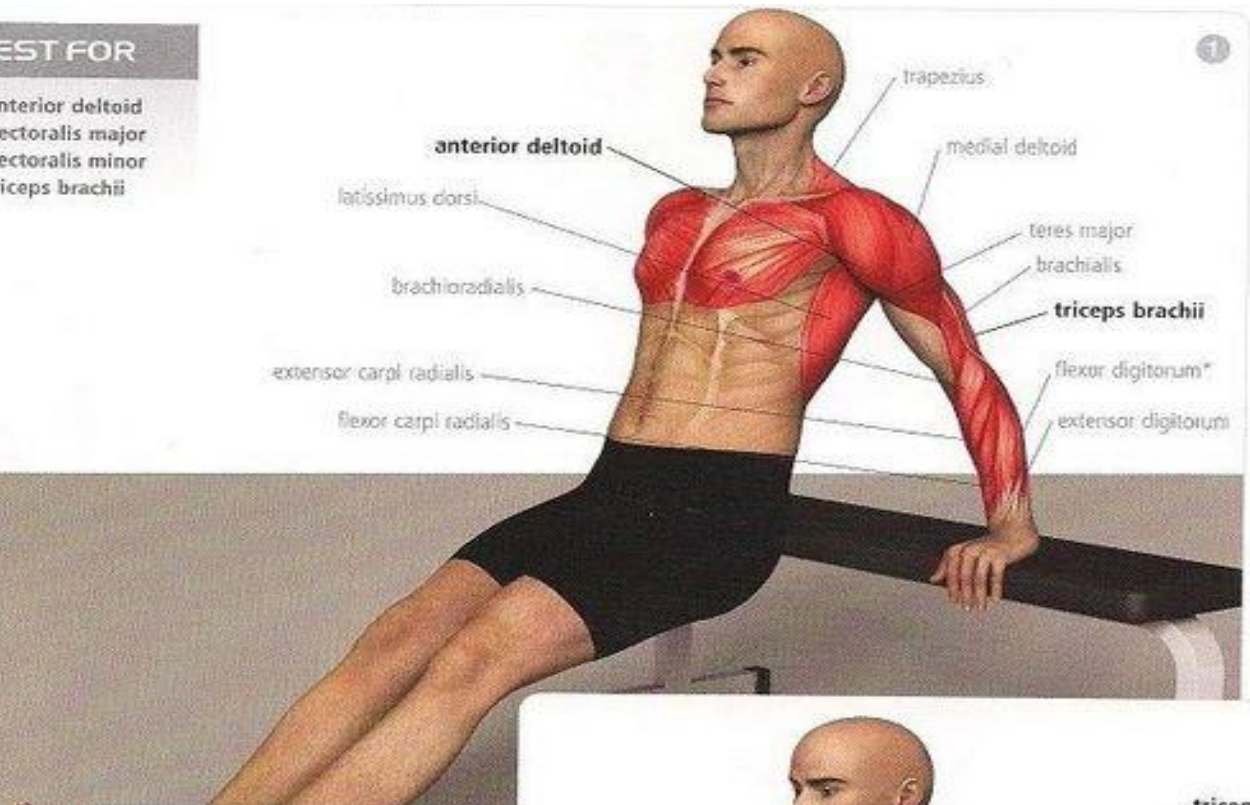


# TREN SUPERIOR

## FONDOS 3 SERIES X 12 A 15 REPETICIONES

### BEST FOR

- anterior deltoid
- pectoralis major
- pectoralis minor
- triceps brachii



**MODIFICATIONS**  
**Easier:** Use assistance from a lower bench (extend your legs, placing your feet directly in front of your torso and planted firmly on the assist bench).



### ANNOTATION KEY

Black text indicates active muscles

Gray text indicates stabilizing muscles

\* indicates deep muscles

# FINAL

## REALIZA 2 SERIES X 5 REPETICIONES

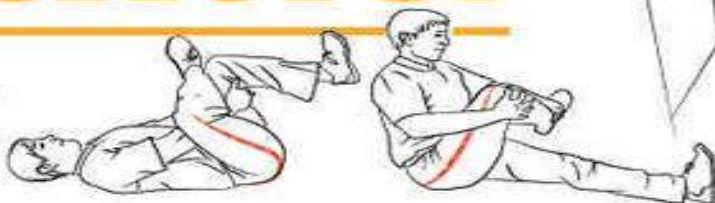
ILUSTRACIONES INEBCUERTA - DISEÑO SYNTACNEAS

# ESTIRAMIENTOS de los miembros inferiores

¡Estírate!

### Pelvitrocantáneos ▶

Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Lleva la rodilla derecha hacia el pecho ayudándote con las manos.



### Abductores ▶

Sujétate a una puerta, cruza una pierna por detrás de la otra, manteniendo la de atrás estirada y la de delante doblada. El estiramiento lo notarás en la cara lateral de la pierna de atrás cuando inclines el tronco hacia delante.



### Aductores ▶

Junta las plantas de los pies lo más cerca posible del cuerpo y lleva las rodillas hacia el suelo. Otra opción coloca una pierna sobre una silla totalmente estirada.



### Isquio-tibiales ▶

Sobre una silla o mesa coloca una pierna estirada, con la punta de los dedos de los pies mirando hacia ti. Suavemente intenta flexionar el tronco hacia delante. Al igual que en los otros estiramientos, repite la operación con la otra pierna.



### Glúteos ▶

Séntate en el suelo, estira la pierna izquierda, dobla la derecha y cruza la sobre la izquierda. Gira el tronco hacia el lado derecho y empuja a la vez la rodilla derecha hacia el lado izquierdo.



### Cuadriceps ▶

Apoya una mano en una pared y lleva el talón hacia el glúteo tirando con la mano del mismo lado. Otra opción tumbate de lado con las piernas estiradas, sujeta una pierna con la mano del mismo lado y lívela hacia atrás.

### Psoas ▶

Coloca un pie sobre una silla o en el suelo. Apoya las manos sobre la rodilla. Lleva la cadera hacia delante, todo lo que puedas.



### Gastrocnemio y sóleo ▼▶

Apoya las manos en la pared con los brazos estirados, lleva una de las piernas hacia atrás y flexiona la otra, con los talones en el suelo. Otra opción, flexiona el tronco y apoya los talones y las manos en el suelo.



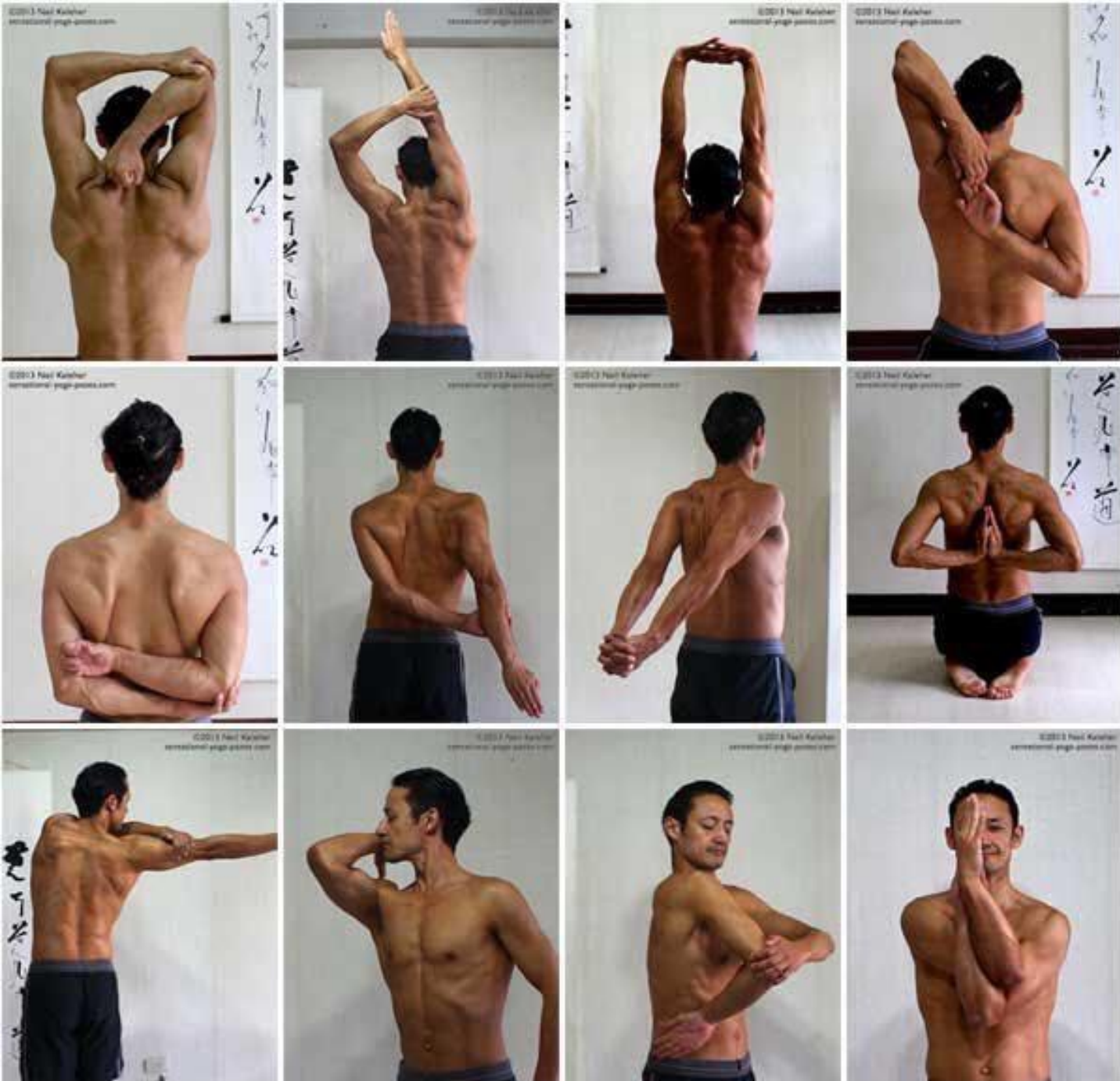
### Musculatura paravertebral

Aprieta las rodillas contra el pecho y rueda suavemente sobre la espalda.



# ESTIRAMIENTOS ACTIVOS

## TREN SUPERIOR



# ALGO DE EQUILIBRIO

**TOCA ALGÚN OBJETIVO TAL Y COMO MUESTRA LA FIGURA Y REALIZA 2 SERIES DE 5 REPETICIONES**

