



Escuela Europea
del Deporte

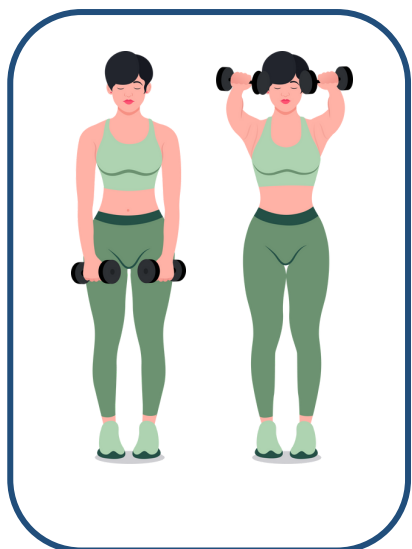
EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN PARA HACER EN CASA

ENTRENAMIENTO SEMANAL DE 3 DÍAS

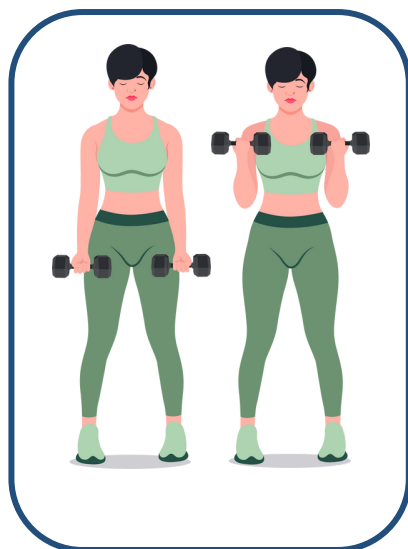
01. BRAZOS, HOMBROS Y PECHO
02. ESPALDA Y ABDOMINALES
03. ISQUIOTIBIALES, GLÚTEO, CUÁDRICEPS Y GEMELOS

01

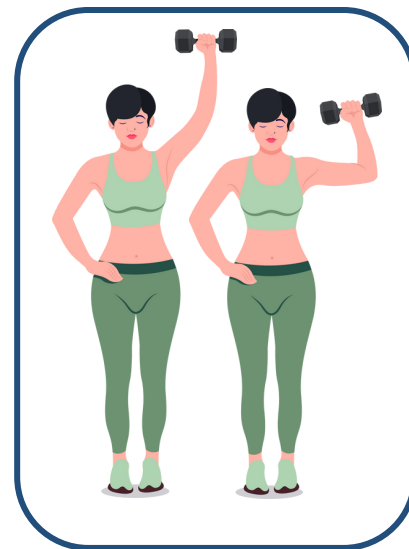
BRAZOS, HOMBROS Y PECHO



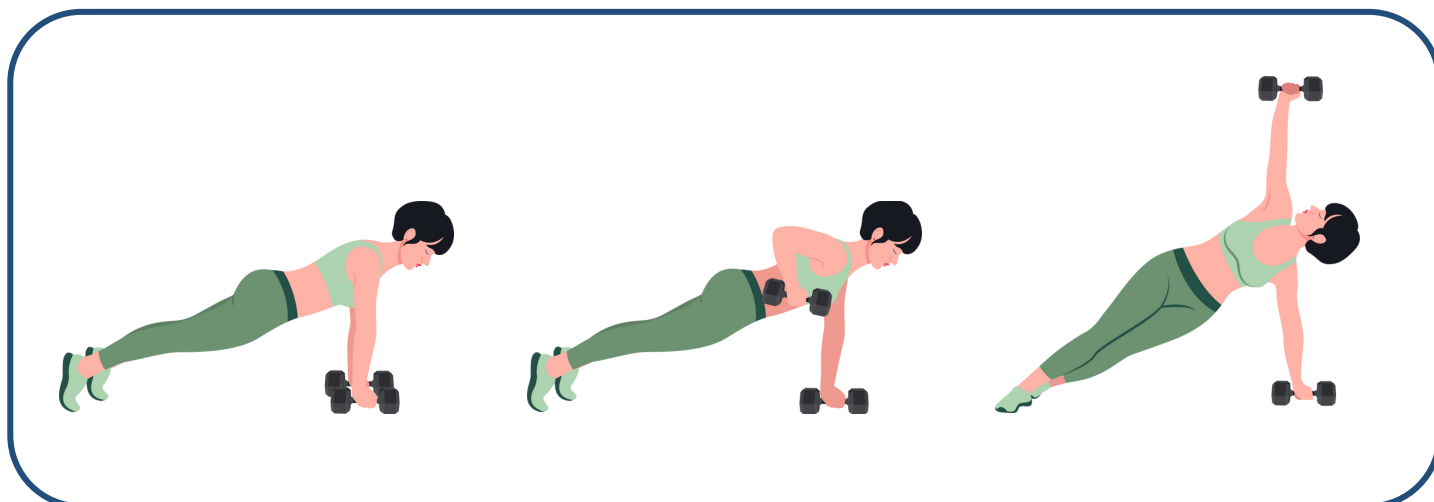
**DELTOIDE &
PECTORAL¹**



**BÍCEPS &
BRAQUIORADIAL¹**



**DELTOIDE,
TRAPECIO &
BÍCEPS¹**

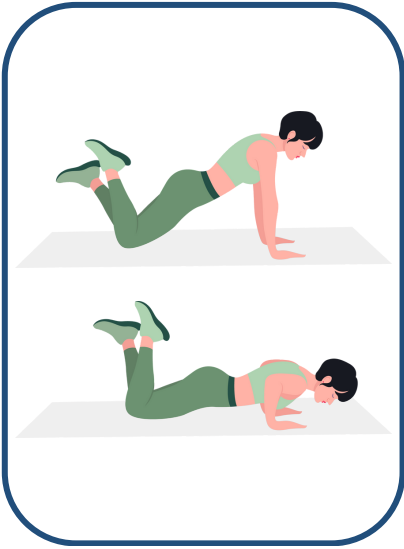


TRÍCEPS, BÍCEPS, DELTOIDES & PECTORAL

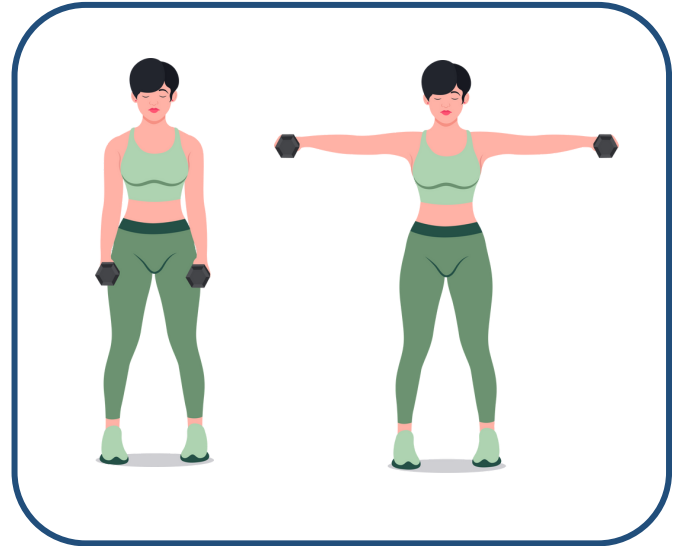
¹ Mantener la espalda recta, sin balanceo. Si no es posible, se recomienda reducir el peso de las mancuernas.

01

BRAZOS, HOMBROS Y PECHO



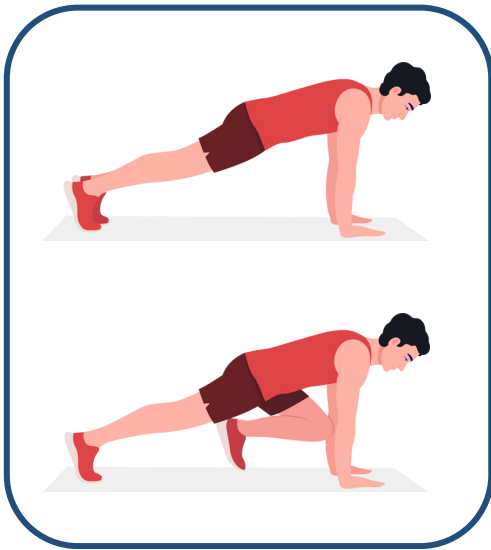
**PECTORAL &
TRICEPS**



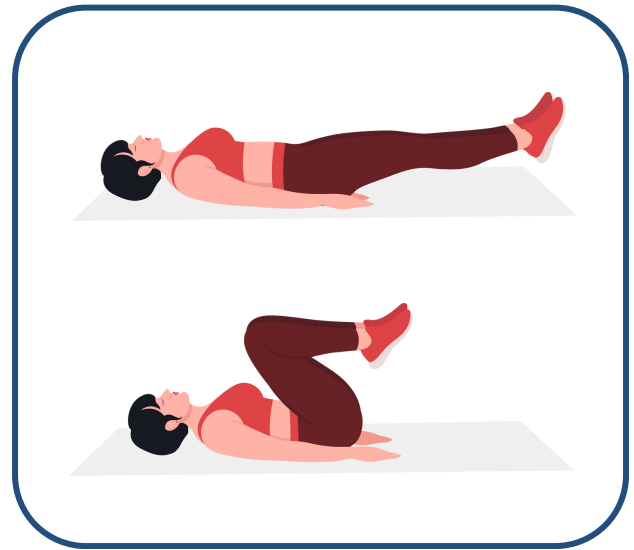
DELTOIDES & TRAPECIO

CONSEJOS

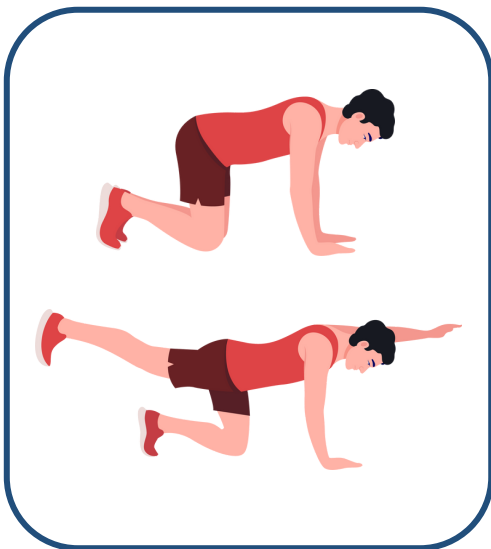
- Realizar todos los ejercicios en una rutina de **4 series**.
- Repetir cada ejercicio entre **10-12 veces**, sin llegar al fallo muscular.
- Emplear un **peso adecuado** que permita realizar las repeticiones mencionadas.
- Aumentar el peso **0.5 kg** semanalmente o subir el número de repeticiones por ejercicio.
- **Calentar** 5 minutos antes de comenzar y **estirar** 10 minutos al final.



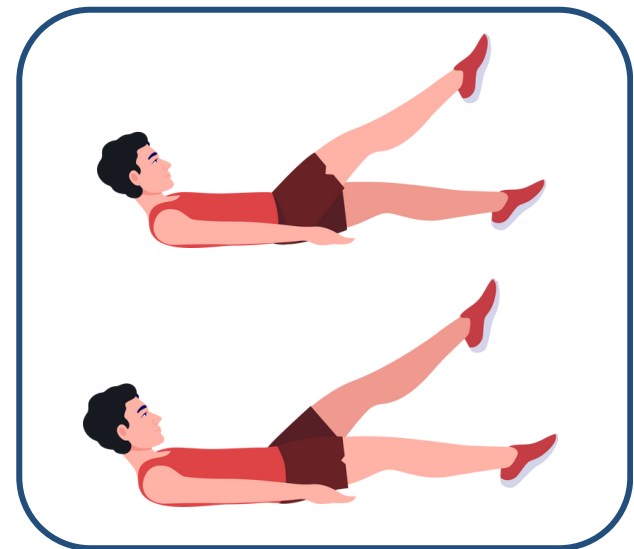
**ABDOMEN
& OBLICUOS**



**ABDOMEN, LUMBAR
& PSOAS**



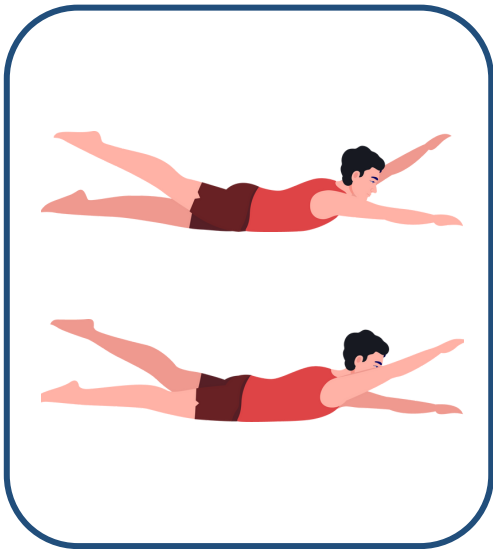
**LUMBAR, GLÚTEOS
& ABDOMEN¹**



**ABDOMEN, LUMBAR
& PSOAS²**

¹ Mantener la espalda recta, sin lordosis.

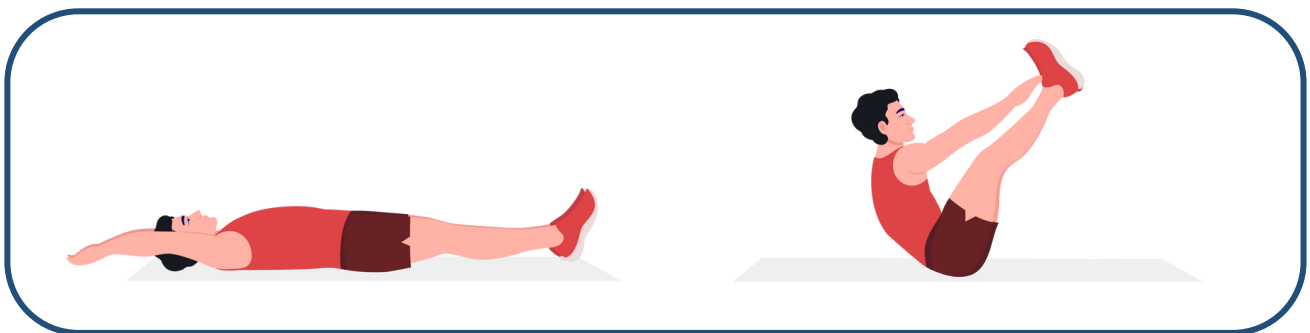
² Si se presentan molestias en el trapecio, se puede hacer con la cabeza apoyada en el suelo. También pueden colocarse las manos debajo del glúteo para mayor estabilidad.



ERECTOR COLUMNA



ABDOMEN COMPLETO



TRAPECIO, LUMBAR & RECTO ABDOMINAL

RECOMENDACIONES

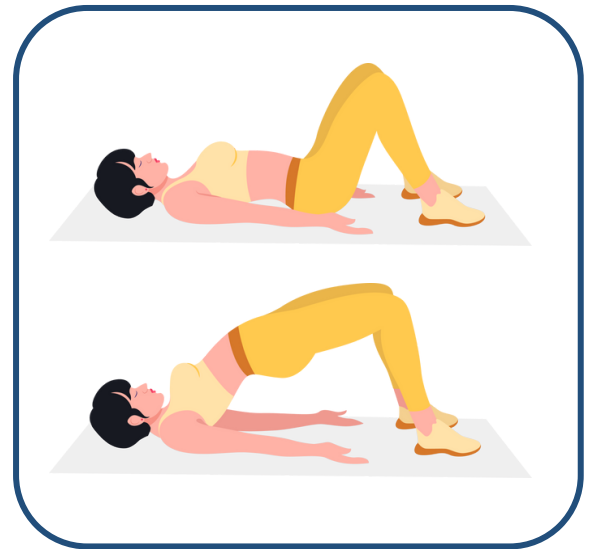
- Debe activarse correctamente la faja abdominal.
- Si duele la **lumbar** o el **trapecio**, hay que parar para no causar molestias o lesiones.
- Es importante controlar la respiración en todo momento, exhalar al hacer el esfuerzo.
- Consultar consejos sobre repeticiones, series, calentamiento y estiramientos del **primer apartado**.

03

ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, CUÁDRICEPS Y GEMELOS



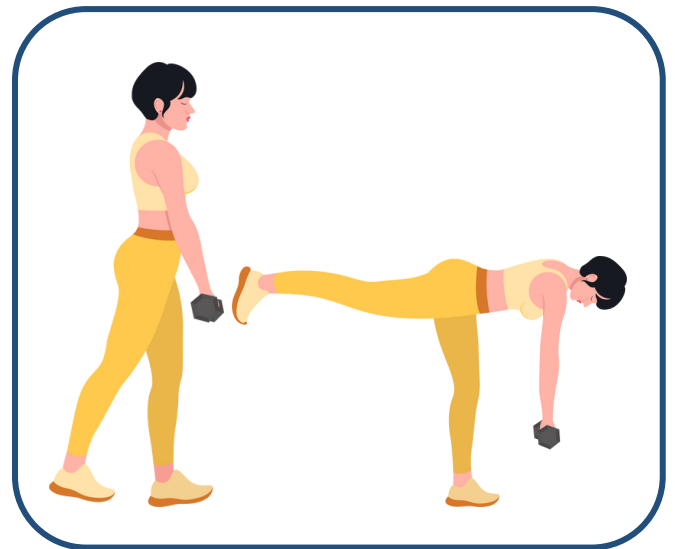
**ISQUIOTIBIALES
& CUÁDRICEPS¹**



**ISQUIOTIBIALES,
CUÁDRICEPS & GLÚTEO²**



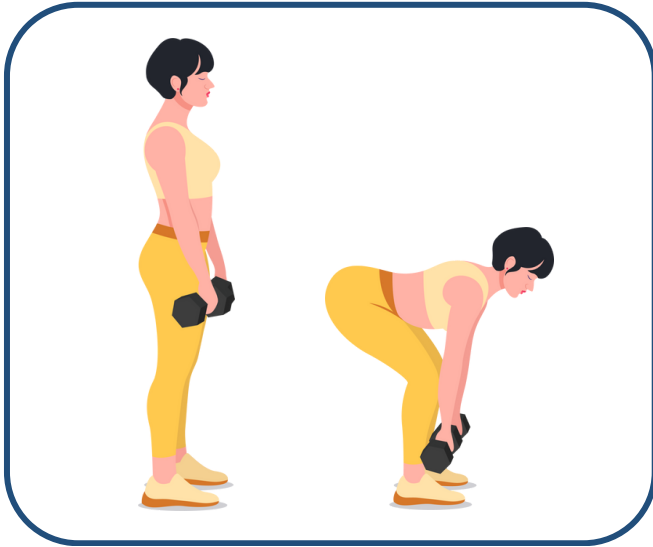
**ISQUIOTIBIALES,
CUÁDRICEPS & GLÚTEO¹**



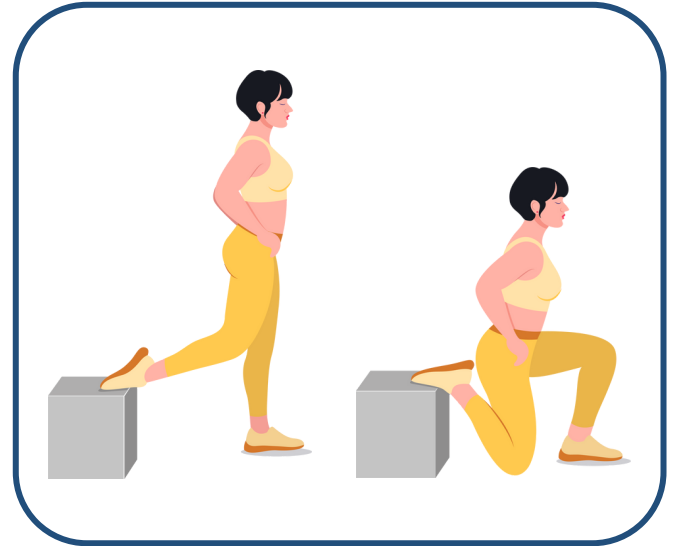
**ISQUIOTIBIALES, GEMELOS
& GLÚTEO¹**

¹ Mantener la espalda recta y activar el core.

² Alinear el tronco con los muslos y separar los pies a la anchura de la cadera



**ISQUIOTIBIALES, GEMELOS
CUÁDRICEPS & GLÚTEO¹**



**ISQUIOTIBIALES,
CUÁDRICEPS & GLÚTEO²**

¹ Separar los pies a la altura de la cadera, juntar las escápulas y mantener la espalda recta durante todo el ejercicio. Las pesas deben estar cerca del cuerpo en todo momento. Activar la cadena posterior.

² Mantener la espalda recta durante todo el movimiento, evitando inclinarse hacia adelante.

RECOMENDACIONES

- Si duele la **lumbar**, hay que parar para no causar molestias o lesiones.
- Consultar recomendaciones del **segundo apartado**.
- Consultar consejos sobre repeticiones, series, calentamiento y estiramientos del **primer apartado**.



Escuela Europea
del Deporte

ESPECIALÍZATE CON NOSOTROS

DOBLE MÁSTER EN MUSCULACIÓN Y FITNESS + COACHING DEPORTIVO

POR TAN SOLO

380€

A DISTANCIA
/ ONLINE

600
HORAS

TUTORÍAS
INDIVIDUALES



MATRICÚLATE

CONTÁCTANOS

 +34 91 005 91 27

 comercial@eedeporte.com

 [+34 639 163 741](https://wa.me/34639163741)