

## **EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CADA GRUPO Y NOTAS SOBRE SU EJECUCIÓN E IMPLICACIÓN MUSCULAR**

Este trabajo está diseñado como guía para auto-confeccionar una tabla de ejercicios de musculación a ejecutar en un gimnasio o instalación provista de los medios materiales adecuados, y aplicarla a cualquier rutina.

Si el lector no identifica o comprende la descripción de alguno de los ejercicios que se describen a continuación, podrá cuestionarlo en el "foro" de este portal.

### **EJERCICIOS**

#### **I. MUSLOS**

**Cuádriceps: vasto interno, vasto externo, vasto intermedio y recto femoral.**

**Femorales o isquiotibiales: bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso**

- a) Sentadilla completa
- b) ½ sentadilla
- c) Sentadilla "hack"
- d) Sentadilla en "multipower"
- e) Prensa (horizontal o vertical)
- f) Extensiones de cuádriceps (máquina)
- g) Contracción femoral en máquina
- h) Pesos muertos
- i) Tijeras o zancada ("step" o suelo; mancuerna o barra)

#### **II. GEMELOS: gastrocnemio y soleo (hay más, pero estos son los visibles)**

- a) Elevación de pie
- b) Elevación sentado
- c) Elevación "burro" (precisa compañero)
- d) Elevación en prensa (vertical u horizontal)

#### **III. ANTEBRAZOS: extensores y flexores de los dedos, bracorradial, supinador, pronador.**

- a) Curl de muñeca en pronación
- b) Curl de muñeca en supinación
- c) Curl invertido con barra o mancuerna
- d) Giros de muñeca apoyado en banco

#### **IV. BÍCEPS: braquial y bíceps braquial (cabeza corta, cabeza larga).**

- a) Curl con barra (de pie o de rodillas)
- b) Curl con mancuerna (de pie, rodillas o sentado)
- c) Curl con polea (de pie, tumbado o piernas flexionadas)

- d) Curl con polea a 1 mano
- e) Dominadas agarre cerrado invertido
- f) Curl banco "Scott" barra Z
- g) Curl banco "Scott" mancuerna (1 ó 2 manos)
- h) Curl banco "Scott" polea (1 ó 2 manos)
- i) Curl concentración (sentado o flexionado)
- j) Curl en banco inclinado con mancuerna (alterno o simultáneo)
- k) Curl en banco inclinado con polea
- l) Giro de muñeca con mancuerna apoyado
- m) Curl "martillo" (de pie, sentado o de rodillas)
- n) Curl invertido en banco "Scott" (barra o mancuerna)
- o) Curl invertido (de pie, sentado o de rodillas)
- p) Curl tumbado (boca abajo) con barra

#### **V. TRÍCEPS: cabeza larga, cabeza lateral y cabeza medial.**

- a) Extensiones en polea (Z o normal)
- b) Press banco agarre cerrado
- c) Press "francés" con barra o mancuerna (tumbado, sentado o de pie)
- d) Fondos en paralelas
- e) Extensiones con cuerda
- f) Extensiones a 1 mano en polea
- g) Patadas traseras (mancuerna o cuerda)
- h) Fondos entre bancos ("dipping")
- i) Extensiones invertidas (1 ó 2 manos)

#### **VI. HOMBROS-TRAPECIO**

**Hombro: deltoide frontal, deltoide posterior y deltoide medio o lateral.**

**Trapecio: debajo de éste se encuentran el elevador de la escápula y el romboide.**

- a) Press trasnuca (libre o máq. multipower) -H
- b) Press sentado (= que trasnuca, pero al frente) - H
- c) Press militar (de pie al frente) - H
- d) Press "Arnold" (arriba palmas al frente, abajo neutro) - H
- e) Elevación lateral (mancuernas o polea) - H
- f) Elevación frontal con mancuernas - H
- g) Elevación frontal con barra - H
- h) Remo al mentón agarre abierto - H
- i) Remo al mentón agarre cerrado - T
- j) Encogimientos de hombro con mancuerna - T
- k) Encogimientos de hombro con barra - T

#### **VII. PECHO: pectoral mayor, pectoral menor y serrato anterior (este no forma parte del pecho, pero tampoco de la espalda, es una zona intermedia).**

- a) Press de banca con barra (libre o máq. multipower)

- b) Press de banca con mancuerna
- c) Press inclinado barra
- d) Press inclinado mancuerna
- e) Aperturas en banco
- f) Aberturas en banco
- g) Press declinado con barra
- h) Press declinado con mancuerna
- i) Cruces con cable en polea
- j) Fondos en suelo o entre bancos paralelos al cuerpo
- k) Fondos en paralelas
- l) Contracciones con "Peck-Deck"
- m) Pullower con barra
- n) Pullower con mancuerna

### **VIII. ESPALDA**

**Dorsales: dorsal mayor, redondo mayor, redondo menor, romboide, infraespino, supraespino.**

**Trapecios superior e inferior, elevador de escápula y romboide están en la espalda pero se ha descrito en el capítulo de hombros.**

**Espalda baja: gluteo menor, lumbar, oblicuo y tensor de la fascia.**

- a) Dominadas (en todas sus versiones: cerrado, abierto, frontal, lateral, invertido, etc.)
  - b) Jalón abierto palmas adelante (al pecho o trasnuca)
  - c) Jalón abierto palmas interior (al pecho o trasnuca)
  - d) Jalón cerrado palmas interior (sólo al pecho)
  - e) Jalón cerrado invertido (sólo al pecho)
  - f) Remo mancuerna 1 mano \*
  - g) Remo inclinado con barra \*
  - h) Remo sentado en polea baja (en sus versiones prono, supino o neutro)
  - i) Remo sentado en máquina (en sus versiones prono, supino o neutro)
  - j) Remo en punta con barra "T" \*
  - k) Remo en punta sin barra "T" (sólo barra y carga) \*
  - l) Pullower invertido mancuerna
  - m) Jalones traseros en máquina "Peck-Deck"
  - n) Peso muerto (piernas ligeramente flexionadas)
  - o) Hiperextensiones pies fijos
  - p) Elevación de piernas rectas tumbado
- \* Vigilar la cintura, y si es preciso por la carga utilizada, utilizar cinturón.

### **NOTAS DE EJECUCIÓN E IMPLICACIÓN**

**I.a,b,c)** Pone en acción todo el muslo, anterior y posterior, glúteos y músculos erectores de la columna. Fortalece la musculatura corporal en general. Ideal para aumentar de peso. La ½ sentadilla implica más a los cuádriceps y en menos medida la parte posterior, aunque provoca más tensión en los tendones y ligamentos de la rodilla, siendo ideal para fuerza, y

para un mejor aislamiento del vasto interno. Ejecutarlo siempre después de un calentamiento.

**I.d)** Esta modalidad de sentadilla, trabaja más la parte anterior del muslo (cuádriceps), implicando con menos intensidad a los femorales y glúteos que las versiones **a)**, **b)** y **c)**, a menos que en la fase excéntrica del ejercicio (bajada) se pase del ángulo de 90 grados que forma el muslo y la pantorrilla; luego es ideal para aquéllos que precisen ejercitar especialmente los vastos interno y lateral (o externo). Para una ejecución correcta habrá que situar los pies ligeramente adelantados respecto de la barra.

En todas las versiones de Sentadillas descritas, debe mantenerse la sección media (abdomen) en tensión, pero en ningún momento deben contraerse (hundir hacia dentro) en exceso los abdominales, hacer esto produce tensiones en la espinal dorsal, lo que crea redondeamiento en la espalda y posibilidad de lesión, que en esa zona sería grave para la continuidad en el gimnasio.

**I.e)** Aísla en mayor medida los cuádriceps, implicando a los gemelos, y si se baja lo suficiente, los glúteos. No detenerse en la posición alta ni llegar al estiramiento total de la pierna, para no perder la tensión en los cuádriceps al ejecutar el ejercicio.

**I.f)** Trabaja en aislamiento los cuádriceps, sin implicar femorales y glúteos, enfatizando en el vasto medio y externo, en su inserción con la rodilla. Ideal para dar forma al muslo en su parte anterior, y con poco peso para recortar. Si los femorales están rígidos, la extensión del cuádriceps no podrá ser completa, por lo tanto colocad el respaldo ligeramente inclinado hacia atrás para procurar una ligera relajación de femorales. Para enfatizar sobre el vasto interno o externo, apuntad los pies hacia dentro o fuera según necesidad, si se mantienen rectos al frente (los pies) se trabajarán por igual interno y externo.

**I.g)** Aísla el bíceps femoral, implicando los glúteos, debiendo evitar el excesivo arqueado de la espalda para no implicar los lumbares y así aislar más el femoral. No elevar la cabeza en la ejecución de este ejercicio.

**I.h)** Trabaja el femoral, implicando también los glúteos y los lumbares. Para implicar lo menos posible la zona lumbar, es preciso mantener las piernas lo más rectas posible en la ejecución de este ejercicio. La realización de este ejercicio con piernas ligeramente flexionadas es otra modalidad indicada más bien para la espalda baja, erector espinal e incluso trapecio, para ello habrá que “tirar” de hombros hacia atrás en el último momento de la ejecución.

**I.i)** Ideal para recortar y dar forma al muslo. Trabaja los cuádriceps, implicando bastante (más que otros ejercicios de pierna) el femoral y los glúteos prácticamente por igual, sobretodo en su unión con la cadera. Este ejercicio se realizará de forma pausada y sin movimientos bruscos igual en bajada que en subida. Se puede utilizar para calentamiento general de los muslos con muy poca carga; pero como ejercicio principal es recomendable realizarlo después de los ejercicios básicos o en superserie con un básico (sentadilla p.e.)

**II.a,b,c,d)** Trabajan de igual forma el gemelo. La única diferencia radica en que la mayor tensión se recibe en la parte superior (gastrocnemio) o inferior (sóleo) del gemelo según se realice el ejercicio de pie o sentado, respectivamente.

**III.a,b)** Implican a los extensores y flexores de los dedos en aislamiento.

**III.c)** No es un ejercicio demasiado importante para el antebrazo dado el poco recorrido que efectúa, aunque ejercita el supinador. También recibe un poco de trabajo el bíceps braquial.

**III.d)** Trabaja sin aislar el supinador, implicando el bíceps braquial (externo). Es un ejercicio de poca "carga".

**IV.a,b,c,d,e)** Trabaja, sin aislar unas de otras, las 2 cabezas del bíceps (corta o interna y larga o externa) y en menor medida el braquial.

**IV.f,g,h,i)** Ejercitan sin aislamiento la cabeza corta (interna) del bíceps.

**IV.j,k,l)** Ejercitan sin aislamiento la cabeza larga (externa) del bíceps.

**IV.m,n,o)** Trabajan sin aislamiento el bíceps braquial, cara externa del brazo.

**V.a,b,c,d)** Ejecutan sin aislamiento, las 3 cabezas del tríceps: la *lateral* (tramo superior de la cara exterior del brazo en forma de herradura), la *medial* (zona plana situada justo por encima del codo, y la *larga* (cara interna del brazo que va del hombro al codo).

**V.e,f,g,h,i)** Ejercitan sin aislamiento las cabezas lateral y medial del tríceps.

**V.j,k)** Ejercitan sin aislamiento la cabeza larga del tríceps.

**VI.a)** Implica la cabeza posterior y lateral del deltoides y un poco el trapecio.

**VI.b)** Ejercita la cabeza anterior y lateral del deltoides, el trapecio y los serratos (situados a los costados del torso, bajo el pecho y junto a los dorsales mayores). Es más indicado que el trasnuca, ya que produce menos tensión en la articulación del hombro.

**VI.c)** Ejercita las cabezas anterior, posterior y lateral del deltoides, pero ha de realizarse de pie. Es un ejercicio de masa y fuerza para los hombros, pero tensiona y sobrecarga la espalda baja (lumbares), por lo tanto es recomendable su protección mediante cinturón o faja lumbostática; otra medida de seguridad es colocar un pie delante del otro.

**VI.d)** Ejercicio realizado con mancuernas a 1 ó 2 manos que trabaja las cabezas lateral y posterior del deltoides, sin apenas implicar el trapecio, por lo que aquéllos se aíslan más.

**VI.e)** Ejercita la cabeza lateral del deltoides y el trapecio. Ideal para dar amplitud a esta parte de la anatomía.

**VI.f,g)** Ejercita la cabeza anterior del deltoides; puede provoca tensión en la columna cervical por contrapeso, acentuándose esta tensión cuando se ejecuta con barra o mucha carga.

**VI.h,i)** Ejercita las tres cabezas del deltoides y el trapecio. Ideal para volumen. Implica en mayor medida al trapecio (sin llegar al aislamiento) si se ejecuta con manos juntas (cerrado).

**VI.j,k)** Aísla el trapecio del deltoides. En la versión de mancuerna se trabaja con más concentración.

**VII.a,b)** Ideal para volumen del pectoral. Se trata de un ejercicio básico del pecho. Al final de la fase excéntrica, la barra (en caso de hacerlo en esa versión) deberá casi tocar el pectoral, no debe llevarse la barra al cuello ni al esternón.

**VII.c,d)** Ejercita la parte superior del pecho, situada bajo las clavículas. En esta ocasión, y en la versión barra, ésta en su fase excéntrica llegará casi al cuello. Si se realiza con barra, el agarre será ligeramente más cerrado que para el *press de banca horizontal*.

**VII.e,f)** Son ejercicios para dar amplitud al pecho y en el caso de las *aberturas*, favorece también la forma. La diferencia entre ambas, estriba en que en las *aperturas*, las palmas de las manos están orientadas hacia arriba en todo el recorrido, mientras que en las *aberturas*, comienzan hacia el frente para terminar enfrentándose en la posición final. Podemos decir que las *aberturas* son “casi un *press de banca* con mancuernas”, sólo que se ejecuta con un giro del brazo en su recorrido.

**VII.g,h)** Trabaja y “redondea” la parte inferior del pecho. No es un ejercicio muy “natural”, ni tampoco es muy común realizarlo. Pocas rutinas de musculación lo incluyen. En este caso, la barra (apenas se recomienda realizarlo con mancuerna) debe acabar en la fase excéntrica en el final del esternón.

**VII.i)** Recorta y redondea el pecho, y con la carga adecuada vale para volumen. El cuerpo se situará 1 ó 2 pasos por delante de las poleas, ligeramente inclinado.

**VII.j,k)** Ayudan a crear masa, aunque no deben sustituir nunca al *press de banca*. En el caso de paralelas, además dan amplitud al pecho si se bajará lo máximo posible para provocar este efecto, siempre despacio para no dañar la articulación del hombro.

**VII.l)** Forma y separa estéticamente la simetría del mecho. Para que surta efecto se realizarán series largas (15-17 rep.). Concentrando el esfuerzo y realizando pausa en el final del recorrido (cerramiento), el efecto se traslada al centro del pectoral; por el contrario, si la pausa concentración de esfuerzo se realiza al comienzo del recorrido (abertura), estaremos trabajando con más eficacia la parte más lateral del pectoral. Los brazos deben formar un ángulo recto con sus respectivos antebrazos, para ello, ajustar el asiento debidamente.

**VII.m,n)** Amplía la capacidad natural de la caja torácica a la vez que da forma al pecho. Acentúa su efecto si se realiza conjuntamente con algún *press* en versión declinada. No conviene mover demasiado peso. Se ha demostrado una eficacia notable para amplitud de caja torácica la realización conjunta de este ejercicio con Sentadillas respiratorias (10 + 10 con pausa para ventilación profunda).

**VIII.a,b,c,)** Dan amplitud a la espalda. Las *dominadas* y los *jalones* constituyen los ejercicios básicos de la espalda para amplitud.

**VIII.d,e)** Trabaja la parte superior de los dorsales y la zona subescapular, para ello se contraerá esa parte durante la ejecución del ejercicio.

**VIII.f,g,h,i,j,k)** Todos los ejercicios de *remo* contribuyen a dar densidad o masa a la espalda, desde los distintos ángulos, dependiendo del agarre y dirección con que se ejecute la fase positiva del ejercicio; se consideran ejercicios básicos para este fin (densidad).

**VIII.l)** Trabaja el deltoides posterior y trapecio.

**VIII.m,n,o)** Trabajan la espalda baja (lumbares) y glúteos; y en *pesos muertos* e *hiperextensiones*, también se implican los bíceps femorales.