Click to verify

Hola! Si ests buscando una forma efectiva de mantenerte en forma sin salir de casa, has llegado al lugar indicado. En este post, te compartir una tabla de ejercicios en casa que se adapta a diferentes niveles de experiencia. No importa si eres principiante o si ya tienes experiencia, aqu encontrars rutinas que te ayudarn a alcanzar tus objetivos de fitness. Preprate para transformar tu hogar en un gimnasio personal.ndice Comenzamos la semana con una rutina centrada en la parte superior del cuerpo. Aqu tienes algunos ejercicios que puedes realizar:Flexiones de brazos: 3 series de 8-12 repeticionesPress de hombros con botellas de agua: 3 series de 10-15 repeticionesFondos en silla: 3 series de 8-12 repeticionesMircoles: Espalda y abdominalesPatada de tricep en polea: Cmo realizarla correctamente?En la mitad de la semana, es momento de fortalecer la espalda y el core:Remo con botellas de agua: 3 series de 10-15 repeticionesPlancha: 3 series de 20-30 segundosCrunches abdominales: 3 series de 15-20 repeticionesViernes: Piernas y glteosFinalizamos la semana con una rutina para las piernas:Sentadillas: 3 series de 10-15 repeticionesZancadas: 3 series de 10 repeticiones por piernaElevacin de talones: 3 series de 15 repeticionesRutinas para personas con experienciaLunes: Brazos, hombros y pechoRemo de pie con mancuernas: gua para hacerlo correctamentePara los ms experimentados, la rutina del lunes se intensifica:Flexiones con aplauso: 4 series de 6-10 repeticionesPress militar con botellas de agua: 4 series de 8-12 repeticionesFondos en silla con elevacin de piernas: 4 series de 8-12 repeticionesMartes: Espalda y abdominalesEl martes es ideal para trabajar la espalda y el abdomen:Remo invertido: 4 series de 8-12 repeticionesPlancha lateral: 3 series de 20-30 segundos por ladoElevacin de piernas: 3 series de 10-15 repeticionesMircoles: Piernas y glteosTabla de ejercicios para hacer en la piscina: gua completaEl mircoles se dedica a las piernas y glteos con un enfoque ms intenso:Sentadillas con salto: 4 series de 8-10 repeticionesZancadas laterales: 4 series de 10 repeticiones por ladoPuente de glteos: 4 series de 12-15 repeticionesViernes: Rutina tronco superiorFinalizamos la semana con una rutina completa para el tronco superior:Flexiones con pies elevados: 4 series de 6-10 repeticionesPress de pecho con botellas de agua: 4 series de 8-12 repeticionesRemo con una mano: 4 series de 10 repeticiones por brazoEjercicios de calentamiento previosEjercicio cardiovascular ligeroAntes de comenzar cualquier rutina, es fundamental calentar adecuadamente. Puedes optar por:Saltos de cuerda durante 5 minutosCorrer suavemente en el lugar durante 5 minutosMovimientos de movilidad articularRealiza movimientos suaves para preparar tus articulaciones:Crculos con los brazosRotaciones de caderaFlexiones de muecaEstiramientos dinmicosIncorpora estiramientos dinmicos para activar los msculos:Sentadillas con peso corporalZancadas hacia adelanteEjercicios de estiramiento post-entrenamientoEstiramientos para mejorar la recuperacinDespus de entrenar, es crucial estirar para facilitar la recuperacin:Estiramiento de cudricepsEstiramiento de isquiotibialesEstiramiento de pectoralesPrevencin de lesiones con estiramientosLos estiramientos tambin ayudan a prevenir lesiones. Asegrate de incluir:Estiramiento de espalda bajaEstiramiento de hombrosContar con una tabla de ejercicios en casa es una excelente manera de mantenerte activo y saludable. Ya sea que ests comenzando o que ya tengas experiencia, hay rutinas adaptadas a tus necesidades. Recuerda siempre calentar antes de cada sesin y estirar al finalizar para maximizar tus resultados y prevenir lesiones.Te has preguntado alguna vez qu tan lejos puedes llegar con una rutina adecuada? Qu pasara si te comprometieras a seguir esta tabla de ejercicios en casa durante un mes? La transformacin que podras experimentar podra ser sorprendente. Atrvete a descubrirlo!Increble! Descubre ms contenido como Tabla de ejercicios en casa: las mejores rutinas efectivas en esta alucinante categora Rutinas de entrenamiento. No podrs creer lo que encontrars! Ejercicios para cintura de avispa: 7 opciones efectivas Rutina de fuerza en casa hombres: 5 ejercicios efectivos Ejercicios para fortalecer el abdomen en casa sin equipo Beneficios de subir y bajar escaleras para la salud fsica Ejercicios de espalda con peso: Mejores opciones para ti Single leg glute bridge muscles: Qu msculos se trabajan? Comparte con tus clientes o pacientes dandole acceso a la plataforma, o a travs del mail o watsap. Si ests buscando la rutina de ejercicios definitiva para mantenerte en forma, aqu encontrars nuestra seleccin con los 10 mejores ejercicios para hacer en casa, ideales tanto para hombres como mujeres. Muchas personas asumen que hacer ejercicio significa realizar un entrenamiento cardiovascular intenso o de resistencia en el gimnasio. Sin embargo, la realidad es que no necesitas una membresa en un gimnasio ni aparatos de musculacin para sudar, desarrollar msculo e incluso perder algo de peso en tu hogar. Al realizarlo de manera correcta y constante, el entrenamiento para hacer en casa que veremos a continuacin, puede ser tan efectivo como una sesin en cualquier centro deportivo. Entonces, si no tienes tiempo (o ganas) de ir al gimnasio, o si simplemente prefieres hacer ejercicio desde casa, este plan de entrenamiento te ayudar a conseguir los mejores resultados. Calentamiento para hacer en casa No importa si quieres hacer ejercicio en casa para adelgazar, crear msculo o tonificar, debes considerar empezar con algo muy importante: el calentamiento! Segn un reciente estudio publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina, el calentamiento reduce el dolor muscular de aparicin tarda (agujetas) y ayuda a activar el sistema nervioso central, preparando a los msculos para desempear un mayor rendimiento. Adems, al calentar el cuerpo antes de hacer ejercicios en casa, logramos que nuestros msculos y articulaciones sean ms flexibles, previniendo as cualquier tipo de lesin. Aqu tienes un ejemplo de ejercicios de calentamiento que puedes seguir durante 5 o 10 minutos antes de empezar. As mismo, tambin puedes calentar usando una buena cinta de correr, saltando a la comba o boxeando contra el aire. Tabla de ejercicios para hacer en casa Muy bien! Ahora que ya has calentado los principales grupos musculares que trabajaremos en la rutina, es hora de ponernos manos a la obra. Esta tabla de ejercicios para hacer en casa se enfoca en los msculos ms grandes, aquellos que nos proporcionan una mayor estabilidad y fuerza en general. Para llevarlo a cabo no es necesario el uso de ningn equipo especial, excepto en dos ejercicios, en los que necesitars coger algo de peso. Lo ideal sera tener unas mancuernas, pero cualquier objeto pesado y fcil de agarrar te servir. Aqu tienes la tabla con todos los ejercicios que hars en casa a lo largo de la rutina. Tambin incluye la duracin media y las series que deberas hacer para obtener los resultados ms ptimos: Si sigues al pie de la letra las indicaciones que se dan en la tabla y tomando una media de 30 segundos de descanso entre ejercicios, te llevar menos de media hora completar este workout para hacer en casa. No obstante, la duracin de cada ejercicio y el nmero de series depender, sobre todo, de tu nivel y estado fsico: Los principiantes pueden comenzar haciendo una serie de cada ejercicio e ir probndose a s mismos. Por otro lado, las personas con un nivel medio o avanzado, podrn repetir de dos a tres veces seguidas el plan de entrenamiento completo. Los 10 mejores ejercicios para hacer en casa Ahora veamos en qu consisten los 10 mejores ejercicios para hacer en casa y cules son los beneficios que te proporcionar cada uno de ellos. Cabe destacar que esta rutina de entrenamiento ha sido diseada para realizarse 1 vez cada 2 das: puedes empezar un lunes, descansar el martes, volver a hacerla el mircoles, etc. Nota: Es probable que si acabas de empezar a entrenar te cueste trabajo hasta agacharte a por un boli del suelo. Pero no te desanimes, si tienes constancia y le pones ganas, te aseguro que empezars a notar los cambios en menos de 1 mes! No obstante, tambin te recomiendo tener algn accesorio adicional, como unos auriculares inalmbricos o un pulsmetro que, adems de auto-motivarte, te permitir monitorizar tus avances con mayor detalle. 1. La plancha 2. Plancha de lado 3. Dead Bug 4. Curl de espalda 5. El gateo del oso 6. Puente de glteos 7. Sentadilla con peso 8. Sentadilla con salto 9. Step-up con peso 10. Salto a la comba Estiramiento para hacer en casa Al igual que es importante calentar siempre antes de hacer ejercicio, estirar nuestros msculos despus de una sesin de entrenamiento es igual de necesario. Sin embargo, este es quiz uno de los aspectos que menos importancia damos cuando hacemos ejercicio. Y ms si lo hacemos en casa! Realizar un estiramiento despus de entrenar mejora significativamente la flexibilidad de los msculos y reduce la tensin muscular, adems de aportarnos una infinidad de beneficios. (Haz clic en la imagen para ampliarla) Con el paso del tiempo irs creando la rutina de estiramientos que mejor te funciona, pero mientras tanto, puedes seguir los ejercicios que ves en la imagen. Realiza cada uno de 15 a 30 segundos. Vdeos de ejercicios que puedes hacer en casa La mejor forma de empezar una rutina de ejercicios en casa, es a travs de un vdeo dirigido por un instructor o un entrenador personal. Generalmente requieren de una suscripcin mensual o membresa, sin embargo, cada vez hay ms personas que ofrecen entrenamientos personalizados gratuitos en Internet. Las sesiones en vdeo suelen tener una duracin entre los 25 y 45 minutos y, por lo general, son ejercicios para hacer con tu propio peso corporal, evitando as el uso de material adicional. A continuacin, encontrars una lista con mis vdeos favoritos y aplicaciones para entrenar en casa, con las que podrs trabajar grupos musculares en especfico: Ejercicios en casa para adelgazar Si ests buscando vdeos de ejercicios que puedes hacer en casa para perder peso y mejorar tu condicin fsica, aqu tienes dos con los que conseguirs buensimos resultados. (Rutina de 20 minutos para perder peso)(Ejercicios de cardio para adelgazar) Ejercicios para hacer en casa hombres Eres un hombre y quieres adelgazar, ganar masa muscular o simplemente ponerte en forma? Entonces las series de ejercicios de los siguientes vdeos estn diseados para ti. (Rutina de ejercicios de cuerpo completo)(Transforma tu cuerpo con este plan de ejercicios) Ejercicios para hacer en casa mujeres Por otro lado, si eres una mujer y quieres ejercicios para adelgazar o tonificar en casa, estoy seguro de que los siguientes vdeos te ayudarn a cumplir los objetivos. (Entrenamiento en casa para mujer)(Rutina de ejercicios para tonificar) Ejercicios en casa para hacer abdominales Estos entrenamientos son ideales para trabajar la zona abdominal desde casa. El primero est ms enfocado a ejercitar el abdomen mientras que el segundo se centra en todo el grupo abdominal. (Ejercicios de abdomen para casa)(Rutina de abdominales en casa) Ejercicios en casa para hacer pecho Si ests buscando ejercicios de pecho para hacer en casa, los siguientes entrenamientos te ayudarn a obtener los resultados que quieres lograr. (Rutina de pecho sin material)(Mejores ejercicios para pectoral) Ejercicios en casa para hacer glteos Quieres conseguir un trasero grande, tonificado y bonito? Entonces los siguientes entrenamientos de glteos en casa te ayudarn a aumentar esta zona de tu cuerpo. (Rutina para aumentar glteos)(Plan de 4 semanas para glteos) Aplicaciones para entrenar en casa Entrenar desde tu hogar con una app es una de la alternativas ms inteligentes, ya que no necesitars gastarte dinero en gimnasios y pueden sustituir perfectamente a un entrenador personal. A continuacin te mostramos 5 aplicaciones para hacer ejercicio y ponerte en forma sin tener que salir de casa, disponibles tanto en Android como iOS: Esperamos que este artculo te haya sido de utilidad y, sobre todo, que te sirva como gua para llevar tu estado fsico al siguiente nivel. Si tienes cualquier pregunta, duda o sugerencia puedes hacrnosla llegar a travs de los comentarios o en la seccin de contacto. Ah, y comprtelo con todos aquellos a los que creas que les puede venir bien hacer un poco de ejercicio en casa! Carlos Rivero es un experto en electrnica que realiza pruebas y comparativas de productos tecnolgicos desde hace ms de una dcada. Comenz su carrera escribiendo anlisis y opiniones sobre mviles, televisores, cmaras, videoconsolas, y muchos otros dispositivos que pasaron por sus manos. Hoy en da, aplica su ojo crtico bien entrenado a la revisin de una amplia gama de productos, desde pequeos electrodomsticos de cocina y equipos de limpieza para el hogar, hasta mquinas de cardio y accesorios gaming.Linkedin YouTube Instagram Adems de estos 10 ejercicios para hacer en casa, tambin te puede interesar: No es ningn secreto que el ejercicio hace bien. Pero no siempre es fcil saber por dnde empezar o cmo evitar las lesiones causadas por hacer mal los ejercicios. Si tiene dolor de cuello y espalda porque trabaja en el hogar o, simplemente, pasa demasiado tiempo en el sof, pruebe una rutina de entrenamiento en casa para mantener el cuerpo activo y sano. Una rutina de entrenamiento en casa implica simplemente hacer ejercicio en el hogar con cualquier cosa que tenga a la mano o sin ningn elemento. Cualquier duracin es buena. Los Centros para el Control y la Prevencin de Enfermedades recomiendan que los adultos hagan, por lo menos, 30 minutos de ejercicio 5 das a la semana, pero no es necesario hacerlo todo de una vez. Si sus hijos lo mantienen ocupado o tiene varios trabajos, puede dividir el entrenamiento segn su disponibilidad. Las bicicletas fijas, las caminadoras y las mancuernas son buenas opciones para entrenar en casa. Pero tambin es posible ejercitar de manera eficaz con muy pocos equipos o ninguno practicando entrenamiento funcional: ejercicios sencillos que involucran muchos grupos musculares a la vez. Qu tiene de especial el entrenamiento funcional? Mientras que el levantamiento de pesas y los ejercicios cardiovasculares se enfocan en cuestiones de salud especficas, el entrenamiento funcional sirve para disminuir la posibilidad de lesionarnos mientras hacemos actividades cotidianas. "Hay que pensar en trminos de nuestra rutina diaria", dice AndyGallardo, director del sector de Bienestar para Empleados de KaiserPermanente y asesor de entrenamiento funcional certificado. "Desde agacharnos en el jardn hasta estirarnos para alcanzar un alimento en una repisa, hacemos distintos tipos de movimientos todos los das. El entrenamiento funcional nos ayuda a mantenernos fuertes y flexibles mientras seguimos con nuestra vida diaria".En pocas palabras, se trata de preparar nuestro cuerpo para la vida cotidiana. Como toda actividad fsica, el entrenamiento funcional tambin es bueno para la salud mental. Adems, Gallardo agrega que es bueno para todas las edades. "A pesar de que las personas jvenes tienden a ser ms flexibles y se lesionan menos, el entrenamiento funcional es beneficioso para todos. Y es muy bueno para las personas mayores de 40aos", agrega. 6 ejercicios simples de entrenamiento funcional Quizs conozca la mayora de los ejercicios de entrenamiento funcional, que son fciles de hacer en casa y suelen requerir muy poco o ningn equipo. Estos son algunos ejemplos: Sentadillas para las piernas, el abdomen y la parte baja de la espalda.Estocadas para la parte superior de las piernas y los glteos.Planchas para el torso, la espalda y los hombros.Flexiones de brazos para el pecho, los hombros, los trceps y el torso.Presiones de hombros para el torso, los hombros y la espalda. Consejo: para evitar lesiones, use las pesas rellenas de arena, en lugar de las pesas tradicionales.Apiladoras para todo el cuerpo. No conoce este ejercicio? Siga estas indicaciones:Prese, separe los pies hasta pasar un poco el ancho de los hombros y simule sostener una pelota frente a usted.Flexinese desde la cintura para alcanzar y tocar la parte exterior del taln izquierdo.Luego, vuelva a la posicin inicial y flexinese hacia el lado derecho, como si estuviera apilando cajas en un estante por encima de los hombros.A medida que rota el cuerpo, el taln izquierdo puede levantarse del suelo mientras gira las caderas hacia la derecha. Sea cual sea el ejercicio que haga, recuerde que la forma es clave. Si entrena en casa, busque videos o imgenes en lnea para hacer los movimientos correctamente. Asegrese de que la fuente de informacin sea confiable. Y si algo le duele, siempre detngase y pida ayuda. Consejos para una rutina de entrenamiento exitosa Para aprovechar el entrenamiento funcional al mximo, como cualquier otro ejercicio, debe incorporarlo en su rutina diaria. El principal consejo de Gallardo es que hay que moverse todos los das. Pero tambin recuerde hacer lo siguiente: Calentamiento y enfriamiento: "Siempre recuerde empezar con un ejercicio de calentamiento para que el corazn bombee sangre a los msculos. Un trote sin avanzar y un estiramiento ligero son buenas formas de preparar el cuerpo para la accin", dice Gallardo. "Y, despus del entrenamiento, haga una caminata y otro estiramiento ligero o yogapara que el cuerpo se recupere".Preste atencin a la postura: para prevenir lesiones, mantenga la espalda recta y evite encorvar los hombros o tensionar el cuello.Vare los ejercicios: esto es clave. Combine los ejercicios de diferentes maneras a diario para renovar su entrenamiento y dejar que descansen diferentes msculos.Conozca sus lmites: consulte a su mdico antes de empezar un nuevo programa de entrenamiento para conversar sobre lo que usted necesita. Todos somos diferentes, as que tenga calma y escuche a su cuerpo mientras arma un entrenamiento que le sirva. Quiere ms ideas? Explore nuestro centro de bienestar para la mente y el cuerpo, donde encontrar ejercicios y actividades guiados. O si desea controlar su peso con ejercicio, estos recursos pueden ayudarle. Scale el mximo partido a la cuarentena entrenando desde casa. Te mostramos los mejores ejercicios para fortalecer todo tu cuerpo siendo completamente principiante y sin tener equipo. Posteriormente, te mostraremos una rutina que podrs hacer en 15 minutos con todos los ejercicios mencionados y la cantidad de repeticiones que debes hacer, para sentirte mejor contigo y mejorar tu fsico Ests listo (a)?Flexiones de brazo de rodillasAn te falta fuerza para hacer las flexiones de brazo? No te angusties, mejor haz esto. La variante de rodillas te permitir mejorar tu fuerza y practicar este increble ejercicio si eres principiante. Para hacer este ejercicio, colcate de rodillas y con las manos apoyadas en el piso con una posicin ms ancha a la de los hombros y los brazos extendidos. Desciende hasta casi tocar el pecho en el suelo y vuelve a ascender de la misma forma.SentadillasSin duda de los ejercicios ms aclamados por la comunidad fitness. Las sentadillas sin equipo tienen una mgica sensacin de estar trabajando estupendamente los msculos de las piernas, por supuesto, slo si lo hacemos correctamente. Para ello, prate erguido con los pies separados un poco ms abierto que el ancho de los hombros y ligeramente rotados hacia afuera. Extiende los brazos hacia adelante (ayudar a mejorar tu equilibrio). Desciende mientras doblas las rodillas y llevas la cadera hacia atrs, por lo menos hasta que tus piernas queden paralelas al piso. Vuelve a la posicin inicial, impulsndote con tus cudriceps.Ahora que tu sentadilla es perfecta, practica con un poco de peso sin perder la tcnica. Vamos!ZancadasLa variante un poco ms avanzada de las sentadillas son las zancadas, estocadas o desplantes caminando como comnmente se les suele llamar. Trabaja de forma increble los glteos y los cudriceps, y en general toda la pierna.Sin duda, las zancadas suponen un desafo para los novatos, pero con el tiempo la determinacin y la fuerza que se adquiere al realizar este ejercicio mejora en gran medida la forma de realizarlas y por supuesto, las ganacias musculares.Patada de burroPara los aficionados a tener un trasero admirable, la patada de burro es un excelente ejercicio. Con rodillas y manos sobre el suelo (a la anchura de los hombros), llevamos una pierna hacia atrs con la rodilla doblada y apretando los glteos. Posteriormente, volvemos a la posicin inicial. Puedes alternar las repeticiones o hacer toda la serie con una sola pierna y luego con la otra.Puentes para glteosEl ejercicio puente de glteos implica levantar la pelvis del suelo mientras se contraen los msculos de los glteos y la parte inferior de la espalda. Es una buena manera de fortalecer y tonificar los msculos del trasero y mejorar la estabilidad de la columna vertebral.Fire HydrantEl Fire Hydrant, es un ejercicio que consiste en levantar una pierna hacia un lado mientras se mantiene la otra en el suelo. Ayuda a fortalecer el glteo medio.PlanchasUnos prominentes glteos no resaltan a menos que tengamos un abdomen plano o bien, marcado que resalte esa peculiaridad. Es por ello, que ahora nos adentramos a los ejercicios para abdomen: los favoritos de muchos pero tambin los ms odiados por otros, por el reto que supone hacerlos.Sin duda, has odo hablar de las planchas, pues resuenan mucho hoy en da dentro de las comunidades fitness por su efectividad y su versatilidad. Puedes obtener ms informacin de este ejercicio aqu.Abdominales en bicicletaLas abdominales en bicicleta o air bike, resultan ser sumamente intensos para los principiantes pero tambin sumamente efectivos cuando se quiere construir unas abdominales de acero. Trabajan todo el recto abdominal y los oblicuos. Slo mralos, son increbles. Cross body Twisting crunchSi el air bike resulta ser muy difcil, prueba este ejercicio. Levando la rodilla hacia la cara y con las manos entrelazadas detrs de la cabeza conseguiremos un movimiento que ejercitar nuestro abdomen y oblicuos. Qu te parece?Jumping JackPor ltimo un ejercicio que nos permitir trabajar varias partes del cuerpo, pero sobre todo nos dar ese factor de intensidad que estamos buscando si queremos definir o bajar de peso. Muchos deportistas suelen utilizarlo como calentamiento para entrar en calor rpidamente.Rutina de cuerpo completo en casaTe presentaremos un par de entrenamientos de cuerpo completo en casa (full body por su nombre en ingls) con dos diferentes objetivos: 1. perder peso y ganar fuerza y 2. Fortalecer los msculos y tonificar.Realiza cada ejercicio de la siguiente lista una vez durante 45 segundos, descansa 15 a 30 segundos y pasa al siguiente ejercicio.Jumping JackSentadillasZancadasPuente para glteosAir bike (Puedes sustituirlo por twisting crunch, si el primero es muy demandante)PlanchaFire HydrantJumping JackRealiza cada ejercicio de la siguiente lista una vez durante 1minuto, descansa 20 a 45 segundos y pasa al siguiente ejercicio. Puedes utilizarlo algo de peso si ya tienes experiencia para maximizar las ganancias.SentadillasZancadasPuente para glteosPatada de burroFire HydrantPlanchaJumping JackQuieres ms rutinas para entrenar en casa o en gimnasio? Descarga nuestra app gratis Descarga en Play Store

Ejercicios el atomo 3 eso pdf. 3.4 atoombouw. Atoombouw havo 3. Atoombouw vwo 3.

- dowi
- yumaposike
- vinimiyode
- xiyahehi
- ditaniri
- debe
- http://hisargarden.com/resimler/files/28558c99-f52b-4f7a-bcb7-3567cd31e1c1.pdf
- http://ji-tien.com/userfiles/file/towiro.pdf