

## Ejercicios de Cuerpo Entero en Casa con Pesas

Si tiene alguna limitación física o necesidades especiales para realizar ejercicios, favor contactar a su Entrenador de Orthus Health.

### Pautas Generales

Para mejor estabilidad mantenga la mano que no está ejercitando sobre la cadera.

No bloquee los codos en los ejercicios de presión con los brazos.

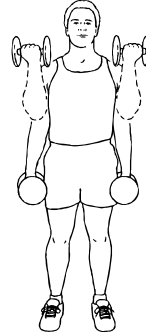
Mantenga los abdominales contraídos para ayudar a estabilizar el tronco.

Para mayor estabilidad mantenga las rodillas levemente flectadas.

Siempre practique los ejercicios sin llegar al dolor.

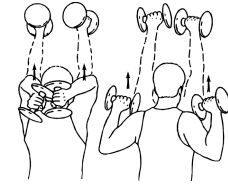
### BRAZOS: BICEPS - Flexión: De pie (Pesas)

Con las rodillas levemente dobladas, sujete las pesas a los lados, con las palmas hacia adentro. Doble los brazos hacia los hombros, girando las palmas hacia arriba cuando empieza el movimiento.



Haga \_\_\_ series. Complete \_\_\_ repeticiones.

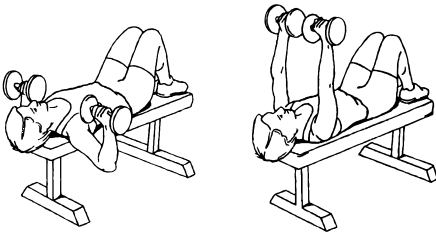
### BRAZOS: TRICEPS - Extensión / Presionar De pie (Pesa)



Con las rodillas levemente dobladas, estire los brazos, manteniendo la parte superior de éstos junto a la cabeza y las palmas hacia adentro. Gire las palmas hacia adelante, baje las pesas hasta los hombros y luego presione hasta estirar los brazos. Repita toda la secuencia.

Haga \_\_\_ series. Complete \_\_\_ repeticiones.

### PECHO - En el banco (Pesas)

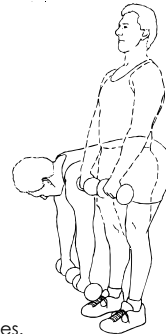


Presione hasta estirar los brazos.

Haga \_\_\_ series. Complete \_\_\_ repeticiones.

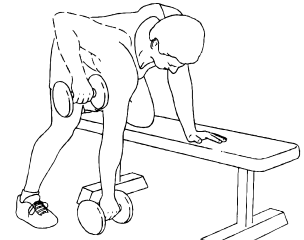
### ESPALDA, BAJA - Levantar (Pesas)

Con las piernas y espalda rectas, levante el torso hasta que esté alineado con las piernas.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### ESPALDA, LATERALES - Remar: Agachado - Un brazo (Pesa)

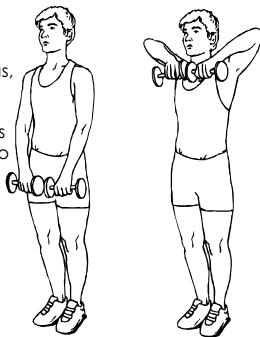


Levante la pesa hasta el lado del pecho, manteniendo el codo junto al cuerpo.

Haga \_\_\_ series. Complete \_\_\_ repeticiones.

### ESPALDA, TRAPEZIO - Remar: Vertical (Pesas)

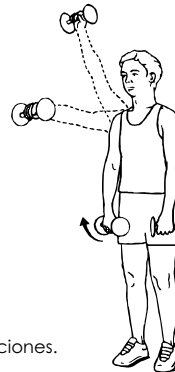
Con las rodillas levemente dobladas, levante las pesas hasta la barbilla, subiendo primero los codos, manteniendo las pesas juntas.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### HOMBROS - Elevar con deltoides frontal: Un brazo (Pesas)

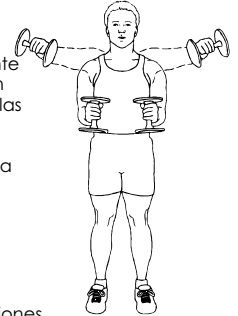
Con las rodillas levemente dobladas, levante la pesa por sobre la cabeza, y al lado, doblando esa pierna hasta que el muslo, esté paralelo al suelo. Alterne los brazos.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### HOMBROS - Levantar con deltoides lateral: De pie (Pesas)

Con las rodillas levemente dobladas y los codos en ángulo de 90°. Levante las manos y codos hasta el nivel de hombros, girando las palmas hacia abajo al comenzar el movimiento. Guíe con los codos.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### PIERNAS, GLUTEOS/MUSLOS - Encucillarse (Pesas)

Con la espalda recta, la cabeza hacia arriba y los pies apuntando levemente hacia afuera, encucillarse hasta que los muslos toquen las pantorrillas. Mantenga los abdominales contraídos y el peso en los talones.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### PIERNAS, GLUTEOS/MUSLOS - Adelantarse: Hacia el lado (Pesas)

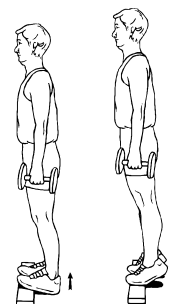
Con la espalda recta, y la cabeza hacia arriba, dé un paso hacia adelante y al lado, doblando esa pierna hasta que el muslo, esté paralelo al suelo. Alterne las piernas.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.

### PIERNAS, PANTORRILLAS - Subir talones: De pie (Pesas)

Con los dedos de los pies en la plataforma, los talones en el suelo y las rodillas levemente dobladas, levántese sobre las puntas de los pies, lo más alto posible.



Haga \_\_\_ series.  
Complete \_\_\_ repeticiones.