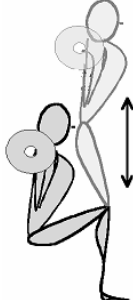

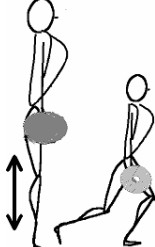
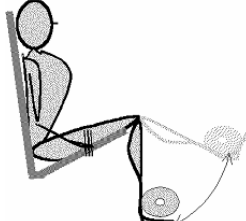

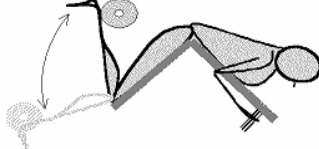
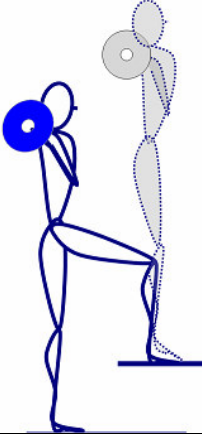
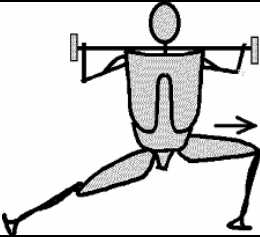
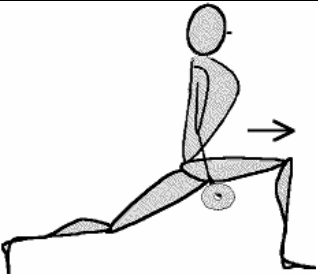

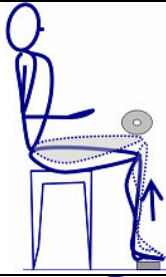
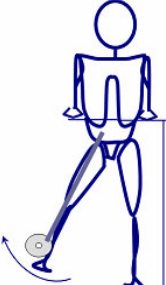
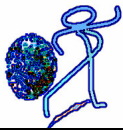
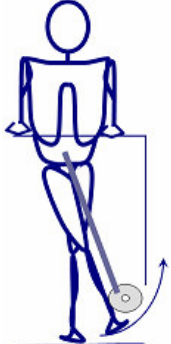
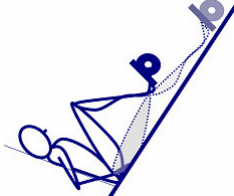
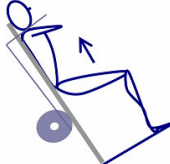


PIERNAS

<p>SENTADILLAS</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• No colocar nada bajo el talón, usar zapato lo mas plano posible</li> <li>• Controlar la carga para que la ejecución sea correcta, llegando lo más abajo posible. Es más importante la correcta ejecución que la carga movida</li> <li>• Mantener la espalda recta sin adelantar la cadera al bajar</li> <li>• Es importante tener un buen soporte con la barra apoyada sobre el mismo</li> <li>• Descargamos la barra apoyándola sobre los hombros, nunca sobre las cervicales</li> <li>• Debe ser realizado con cuidado y solo por aquellos atletas que tenga muy bien adquirido la correcta ejecución del mismo</li> </ul>
<p>SENTADILLA FRONTAL</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Similar a la semi-sentadilla</li> <li>• La barra se apoya en la parte superior del pecho y los hombros</li> <li>• Se sujeta la barra firmemente con los brazos cruzados</li> </ul>
<p>½ SENTADILLA</p>		<p>IGUAL SENTADILLA PERO SIN PASAR DE 90º FLEXION RODILLAS</p>	
<p>SENTADILLA SISSY</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancuerna Pesada en mano contraria</li> <li>• Espalda recta, apoyar la mano libre para un mejor control, si fuese necesario</li> <li>• No cargar en exceso, jugar con la velocidad de ejecución sobre todo en la fase de extensión (ponerse de pie)</li> </ul>
<p>CUADRICEPS (Flexión Rodilla)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalda en contacto con respaldo</li> <li>• No forzar la extensión total de la rodilla</li> </ul>
<p>CUADRICEPS (Flexión Cadera)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• En Maquina Multicadera</li> <li>• Colocar tope a la altura de la rodilla y empujar con esta hasta llevar la pierna a la horizontal</li> <li>• Mantener la espalda recta y la cadera fija</li> <li>• Sino se dispone de maquina, se puede realizar con una polea baja, pero teniendo cuidado al tirar para no sobrecargar la rodilla.</li> </ul>
<p>CURL BICEPS FEMORAL</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• No debemos relajar isquiotibiales, al final de la extensión realizar flexión, sin pausa</li> <li>• No tirar con la espalda</li> <li>• También con una pierna sola en maquina especifica</li> <li>• Aislar lo mas posible le movimiento</li> </ul>

<p>SUBIDAS BANCO</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir al banco con barra en los hombros</li> <li>• Finalizar con extensión brusca del tobillo "de puntillas"</li> <li>• Realizar el apoyo en el banco con la parte delantera del la planta del pie</li> <li>• Usar un banco algo más bajo que la altura de la rodilla.</li> </ul>
<p>TIJERAS LATERALES</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodilla hasta algo menos de 90°</li> <li>• Movimientos suaves</li> <li>• Alternar las piernas</li> </ul>
<p>TIJERAS FRONTALES</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una mancuerna en cada mano</li> <li>• No sobrepasar los 90 ° de flexión de la rodilla adelantada</li> <li>• Apoyar la parte del antepié al echar el paso, para ir amortiguando hasta posar toda la planta del pie</li> <li>• Al recuperar realizarlo con un impulso de la zona del metatarso</li> <li>• No llegar a tocar la rodilla retrasada en el suelo</li> <li>• Mantén la espalda recta</li> <li>• Ejecutarlo con una carga muy liviana</li> <li>• No hacer este ejercicio con una barra sobre los hombros</li> </ul>
<p>GEMELOS</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie, elevamos los talones lo más posible</li> <li>• Descendemos lentamente y apenas rozamos el suelo antes de relajar volvemos a extender</li> <li>• No bajar talón de la horizontal</li> <li>• Mantén espalda recta todo el rato</li> <li>• No metas riñones</li> <li>• Realizar el movimiento en la dirección lo más vertical posible</li> <li>• Para mejorar la ejecución se puede iniciar desde un taco ligeramente elevado sobre le suelo</li> </ul>
<p>GEMELOS/ SOLEO SENTADO</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un alza bajo los pies</li> <li>• No flexionar por bajo de la horizontal</li> <li>• Realizar preferentemente en maquina especifica</li> <li>• Exagerar acción "de puntillas"</li> <li>• Se puede hacer con barra sobre las rodillas</li> <li>• Realizar movimiento de extensión del tobillo</li> </ul>
<p>ABDUCTOR (Multicadera)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pierna que va a realizar el trabajo se ubica cruzada por delante de la pierna de apoyo</li> <li>• El cuerpo debe permanecer recto</li> <li>• Abrimos la pierna, llevándola hacia el costado sin doblar las rodillas</li> <li>• El movimiento finaliza cuando nos vemos imposibilitados de elevar más la pierna</li> </ul>



ADUCTOR (Multicadera)			<ul style="list-style-type: none"><li>• La pierna que va a realizar el trabajo se ubica abierta sobre el rodillo</li><li>• Aducimos la pierna (cerrando y cruzando) por delante de la pierna de apoyo</li><li>• El movimiento finaliza al cruzar ligeramente dicha pierna sobre la pierna de apoyo</li></ul>
PRENSA INCLINADA			<ul style="list-style-type: none"><li>• Espalda recta y apoyada en el respaldo</li><li>• Descenso finaliza antes que los muslos rocen el pecho</li><li>• Las piernas al extenderse no se deben bloquear al finalizar la extensión completa</li><li>• Se puede finalizar con una acción "de puntillas"</li><li>• Evitar la ejecución de este ejercicio en Prensa Vertical.</li><li>• OPCION: Realizar en Prensa Horizontal</li></ul>
HACK			<ul style="list-style-type: none"><li>• Descenso finaliza con muslos paralelos al suelo</li><li>• Al finalizar extensión no bloquear rodillas</li><li>• Se puede finalizar con una acción "de puntillas"</li></ul>