



**Colegio:** Científico Montessori Sololá.

**Grado:** 2do. Básico.



**Sección:** "A".

**Materia:** Física.



**Maestra:** Glendy Sosa.

**Estudiante:** Candy Mariza Letona Coronado.

**Ciclo Escolar:** 2,022.



**Fecha:** 9 de mayo del año 2,022.



## ♥ Ejercicios del puente superior ♥

Se podría enfocar de muchas maneras la rutina para conseguir hipertrofia y fuerza, podríamos jugar con un día de entrenamiento más pesado enfocado a la fuerza y otro más “suave” enfocado a hipertrofia, pero no vamos a entrar más a fondo en objetivos personales de cada uno... También podríamos variar los ejercicios el segundo día que nos tocara realizar la rutina. El lunes realizaríamos unos ejercicios para torso y el jueves otros diferentes y lo mismo con la pierna.

Como he mencionado antes, la rutina se puede enfocar de maneras distintas en función del objetivo de cada uno, a continuación, os proponemos uno enfocado hacia la hipertrofia, así como unos consejos básicos. También mencionar que cada uno tiene su nivel, para algunos puede que sea poco volumen de trabajo y para otros mucho en función de su nivel, no hay que olvidar el principio de Individualización en el entrenamiento.

## ♥ Consejos de Rutina: ♥

- Realiza un calentamiento específico para el día que te toque, por ejemplo, el día de torso, realizamos movilidad articular de hombros + activación de dorsal y pectoral + un par de series de pecho y espalda de calentamiento.
- A la hora de realizar los ejercicios, no descuides tu técnica, no bloques las articulaciones, y realiza como normal general recorridos completos.
- Presta importancia a los descansos entre series, es fundamental, ya que un entrenamiento cambia totalmente dependiendo de la recuperación que hagamos.
- Si tienes dudas en algún ejercicio pregunta a tu monitor de sala.
- Intenta no llegar al fallo muscular.

## ♥ Elevación de Caderas ♥

El ejercicio en puente es una excelente manera de aislar y fortalecer los músculos de los glúteos y los isquiotibiales (parte posterior del muslo).

Si haces este ejercicio correctamente, también encontrarás que es un buen ejercicio de estabilidad y fuerza central, así como a los músculos de la parte inferior de la espalda y la cadera. También se le conoce como la elevación de la cadera.

### ♥ Como hacerlo: ♥

- Acuéstese boca arriba sobre el piso con las manos a los lados y las rodillas dobladas.
- Tus pies deben colocarse alrededor del ancho de los hombros. Esta será su posición inicial.
- Empujando principalmente con los talones, levante las caderas del piso mientras mantiene la espalda recta. Respire mientras realiza esta parte del movimiento y sosténgalo en la parte superior por un segundo.
  - Lentamente regrese a la posición inicial mientras respira.



