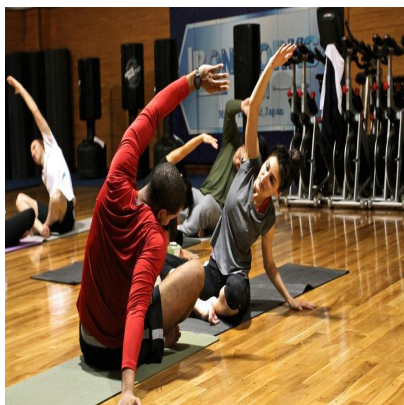




La rutina de entrenamiento perfecta para comenzar el gimnasio con ganas

Descripción

El verano está a la vuelta de la esquina y es hora de fortalecer los músculos. Si quieres desarrollar masa muscular, es importante que sigas un patrón de entrenamiento específico y hagas ejercicios específicos todos los días. Hoy vamos a hablar de algunas rutinas de fitness para ayudar a que tu esfuerzo traiga mejores resultados.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

Rutinas de fitness para hombres.

La rutina de entrenamiento que te proponemos distingue tres zonas del cuerpo. Tienes que dedicar cada día a un área específica y luego tomarte un día libre.



El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días

Entrenamiento de pecho y brazos

El primer día de la rutina se centra en el trabajo de pecho, bíceps y tríceps. Hacemos cinco ejercicios:

- Press de banca (3 series de 8 repeticiones)
- Curl de bíceps con mancuernas de pie (3 series de 10 repeticiones)
- Press de banca inclinado (3 series de 10 repeticiones)
- Fondo paralelo (3 series de 10 repeticiones)
- Apertura de banco inclinado (3 series de 8 repeticiones)



¿Cuántos abdominales tienes que hacer cada día para tener un vientre plano?

entrenamiento de piernas

El segundo día de entrenamiento nos centraremos en ejercicios para fortalecer el tren inferior.

- Sentadillas (3 series de 12 repeticiones)
- Press (3 series de 15 repeticiones)
- Máquina de aductores (3 rondas de 15 repeticiones)
- Máquina abductora (3 rondas de 15 repeticiones)
- Isquiotibiales (4 series de 15 repeticiones)

Inicia tus rutinas de gimnasio con un peso ligero y ve aumentalo poco a poco. pixabay

entrenamiento de espalda y hombros

El tercer día de entrenamiento sirve para fortalecer los músculos de la espalda y los hombros.

- Remos con barra (3 series de 8 repeticiones)
- Levantado (3 rondas de 10 repeticiones)
- Remo en polea baja (2 sesiones de 10 repeticiones)
- Elevaciones laterales con mancuernas (2 sesiones de 10 repeticiones)
- Remo al mentón (2 sesiones de 10 repeticiones)



Cinco consejos para ilusionarse con la vuelta al gimnasio en septiembre

Comience la rutina gradualmente y, a medida que note que sus músculos se adaptan al ejercicio, agregue más peso a las mancuernas.



¿Qué pasa si no te estiras antes de hacer ejercicio?

La importancia de una alimentación saludable

Además de realizar la rutina de ejercicios sugerida anteriormente, es muy importante que prestes atención a tu dieta e incluyas ciertos alimentos ricos en proteínas en tu dieta diaria. Los huevos, las legumbres, los frutos secos y algunas frutas como el plátano no deben faltar en tu dieta diaria. Las espinacas, los aguacates y los productos lácteos bajos en grasa también deben ocupar un lugar destacado en sus comidas diarias. Para que el entrenamiento sea más efectivo, también debes consumir carbohidratos.

Fecha de creación
mayo 2023