



## SPLIT EJERCICIO | Este es el método split para ponerte en forma en pocas semanas

### Descripción

El método “Split” es una rutina de entrenamiento dividida. La “rutina dividida” en inglés es una estructura de entrenamiento en la que divides tu entrenamiento semanal para entrenar grupos o movimientos musculares específicos en días diferentes.

Por ejemplo, una rutina dividida muy común es la rutina “press/pull/piernas”, en la que haces los movimientos de empuje (p. ej., press de banca, press de hombros) un día y los movimientos de tracción (p. ej., remos, etc.) otro día. día .) entrenar las piernas (sentadillas, peso muerto) en el tercer día.



## El ejercicio para adelgazar piernas y muslos en tiempo récord: parece magia

Otro tipo común de división es por parte del cuerpo, como parte superior del cuerpo/parte inferior del cuerpo, pecho y tríceps/espalda y bíceps/piernas/hombros y abdominales, etc.

### Beneficios de compartir

Los beneficios de una rutina dividida incluyen:

1. **Recuperación:** debido a que entrenas diferentes grupos musculares en días consecutivos, tus músculos tienen más tiempo para recuperarse entre entrenamientos.
2. **Especialización:** puede concentrarse en un grupo muscular específico en un día de entrenamiento, lo que le permite completar un mayor volumen de trabajo y potencialmente lograr mayores ganancias en fuerza y tamaño muscular.

3. Versatilidad: las rutinas divididas son muy versátiles porque puede personalizar el plan de entrenamiento para enfocarse en sus objetivos y necesidades específicas.



## Posturas de yoga para principiantes: 7 poses que cambiarán tu vida

### Cómo hacer un entrenamiento dividido correctamente

Para realizar correctamente una rutina dividida, debe asegurarse de que todos sus grupos musculares principales se trabajen durante toda la semana. También es importante no estresar demasiado un grupo muscular en un día de entrenamiento, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones.

### ¿Cuántas repeticiones divididas son necesarias?

Las repeticiones requeridas dependen de sus objetivos específicos. En general, si tu objetivo es la hipertrofia muscular (aumento del tamaño de los músculos), debes realizar de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio. Si su objetivo es la fuerza, es posible que desee hacer menos repeticiones (p. ej., 1-6)

con un peso más pesado. Si su objetivo es la resistencia muscular, puede hacer un mayor número de repeticiones (por ejemplo, 15-20) con un peso más ligero.

Ejercicios sobre el pony para fortalecer las piernas. pixabay

Recuerde siempre calentar antes de comenzar su entrenamiento y enfriarse al final. Y si es nuevo en el entrenamiento de fuerza, puede ser útil trabajar con un entrenador personal o un profesional del acondicionamiento físico para asegurarse de que está haciendo los ejercicios de manera correcta y segura.

### **Fecha de creación**

junio 2023