



# ANATOMÍA & MUSCULACIÓN SIN APARATOS



# Sumario

Cómo usar este libro	6
Atlas muscular	8

## LA MUSCULACIÓN CON EL PROPIO CUERPO 10

### Introducción

• Qué es la musculación con el propio cuerpo	12
• Musculación con aparatos: pros y contras	14
• Musculación sin aparatos: pros y contras	16
• Dónde y cómo ejercitarse	18
• Nomenclatura básica	20

### Principios del entrenamiento

• Principio de especificidad	22
• Principio de sobrecarga	24
• Principio de supercompensación	26
• Principio de continuidad	27
• Principio de progresión	28
• Principio de la recuperación	29
• Principio de variedad	30
• Principio de individualización	31
• Principio de retornos en disminución	32
• Revisión de los datos más importantes	33

### Elabore sus propias rutinas 34

### La alimentación adecuada 36

• Proteínas	36
• Hidratos de carbono	39
• Grasas	41

## BATERÍA DE EJERCICIOS 42

### Ejercicios para pecho

1. Flexiones	44
2. Flexiones en suspensión	46
3. Flexiones profundas con alza	48
4. Flexiones laterales	50
5. Aperturas con toallas	52
6. Flexiones con salto	54
7. Flexiones con manos atrasadas	56

### Ejercicios para espalda

8. Remo en suspensión	58
9. Remo con barra invertido	60
10. Dominadas con lastre	62
11. Dominadas con agarre cerrado invertido	64
12. Dominadas comando	66
13. Remo con soporte y lastres	68
14. Pullower en suspensión	70
15. Encogimientos	72
16. Arco doble	74

### Ejercicios para hombros

17. Press de hombros invertido	76
18. Press frontal	78
19. Elevaciones frontales inclinado	80
20. Pájaros	82
21. Elevaciones laterales	84
22. Elevaciones frontales	86

**Ejercicios para brazos**

23. Curl autorresistido con pie	88
24. Curl en suspensión	90
25. Curl suspendido en barra fija	92
26. Extensiones verticales con lastre	94
27. Flexiones diamante	96
28. Fondos en vertical	98
29. Extensiones de codos en suspensión	100

**Ejercicios para abdominales**

30. Plancha	102
31. Crunch con brazos verticales	104
32. Elevaciones de cadera con piernas verticales	106
33. Elevaciones de cadera inclinada	108
34. Crunch con lastre y brazos extendidos	110
35. Crunch invertido en suspensión	112
36. Plancha lateral	114
37. Crunch lateral	116

**Ejercicios para glúteos**

38. Elevaciones de cadera con lastre	118
39. Patada doble	120
40. Patada resistida	122

**Ejercicios para piernas**

41. Sentadillas con lastre	124
42. Sentadillas en suspensión	126
43. Zancadas con lastre	128
44. Inclinación posterior	130
45. Sentadillas Sissy	132
46. Curl femoral de pie	134
47. Peso muerto rumano	136
48. Curl femoral en suspensión	138
49. Flexión plantar de tobillo con lastre	140
50. Flexión plantar de tobillos en suspensión	142

**RUTINAS 144**

- Nivel inicial 146
- Nivel medio 148
- Nivel avanzado 150

Bibliografía	152
--------------	-----

