

# ÍNDICE

---

<b>GUÍA DE VARIACIÓN DE ÁNGULOS EN EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN</b> .....	9
Supinación .....	12
Pronación .....	12
<b>BRAZOS</b> .....	13
Tracción en barra fija, manos juntas en supinación .....	14
Tracción en barra fija, manos separadas en supinación .....	15
Bíceps brazos en cruz, agarre en prono-supinación .....	16
Curl de bíceps con barra recta manos juntas .....	17
Curl de bíceps con barra, manos separadas .....	18
Curl de bíceps abierto, con mancuernas en supinación .....	19
Curl de bíceps abierto, con mancuernas en prono-supinación .....	20
Curl de bíceps con cuerda manos juntas en prono-supinación .....	21
Press en banco, agarre en supinación .....	22
Extensión con barra recta y manos juntas en supinación .....	23
Extensión con barra recta y manos separadas en supinación .....	24
Tríceps en polea con retropulsión .....	25
Ejercicio de tríceps en dos ángulos .....	26
Tríceps a una mano con cuerda .....	27
Extensión de antebrazo en rotación externa .....	28
Dipping declinado en dos bancos .....	29
Extensiones laterales con polea .....	29
Extensión vertical alternada de los brazos con mancuerna asida en pronación .....	30
<b>HOMBROS</b> .....	31
Elevaciones frontales con mancuernas desde 90° .....	33
Elevaciones frontales con mancuernas en prono-supinación desde 90° .....	34

Elevaciones frontales con barra, manos juntas .....	34
Elevaciones frontales con barra y manos juntas desde 90° .....	35
Elevaciones laterales, tronco inclinado hacia delante, agarre en pronación (pájaros) .....	36
Elevaciones laterales, tronco inclinado agarre en supinación (pájaros) .....	37
Elevaciones laterales en pronación .....	38
Elevaciones laterales de hombros en prono-supinación sin rotación .....	39
Elevaciones laterales en supinación .....	40
Campaneo externo e interno .....	41
Extensiones frontales en supinación con mancuernas .....	42
Extensiones frontales en supinación con barra .....	43
Elevaciones frontales, acostado de lado, mancuernas en rotación interna ...	44
Elevaciones frontales acostado de lado, mancuernas en rotación externa ...	45
Elevaciones frontales, acostado de lado, mancuernas en pronación .....	46
Elevaciones laterales acostado de lado en rotación externa .....	47
Press frontal con barra, manos juntas .....	48
Press sentado con mancuernas desde 90° .....	49
Elevaciones frontales en prono-supinación .....	49
Elevaciones frontales en prono-supinación con cuerda .....	50
Elevaciones frontales en supinación, agarre en V .....	51
Elevaciones frontales en pronación, agarre en V .....	52
Elevaciones frontales con rotación interna .....	53
Ejercicio de hombros con desplazamiento 90° .....	54
Isométricos de hombros con flexión .....	55
Isométricos con flexión combinados con rotación externa .....	56
Elevaciones laterales desde 90° en prono-supinación .....	57
Elevaciones laterales desde 90° en pronación .....	58
Ejercicio de rotación con mancuernas en pronación .....	59
Retropulsión del hombro .....	60
Extensiones frontales con barra en pronación .....	61
Combinación de los ejercicios anteriores en diferentes ángulos .....	62

<b>ESPALDA</b> .....	63
Pull-over con polea alta, manos juntas en pronación .....	64
Pull-over con barra asida en pronación, abierto .....	65
Dominadas en barra fija, agarre abierto, piernas encogidas delante .....	66
Dominadas en barra, con agarre estrecho, en pronación, piernas encogidas delante .....	67
Encogimientos de hombros, mancuernas asidas en pronación .....	68
Encogimientos de hombros con barra en supinación por delante .....	69
Ejercicio de poleas cruzadas con retroversión de codos, plano horizontal ...	70
Ejercicio de poleas cruzadas con brazos rectos .....	71
Ejercicio de poleas cruzadas con brazos rectos, plano vertical .....	72
Pull-over con barra, manos juntas en supinación .....	73
Remo horizontal con barra, manos juntas en pronación .....	74
Remo de pie, con barra en polea manos separadas en supinación .....	75
Remo en polea baja con barra, manos juntas en pronación .....	76
Remo de pie en máquina, agarre estrecho en semi-pronación .....	77
Remo de pie en máquina, manos juntas en pronación .....	78
 <b>PECTORAL</b> .....	 79
Aperturas con mancuernas en banco plano, agarre en prono-supinación ...	80
Aperturas con mancuernas en banco inclinado, agarre en prono-supinación ..	81
Aperturas con mancuernas en banco declinado, agarre en prono-supinación ..	81
Press con mancuernas en banco plano, en prono-supinación .....	82
Press con mancuernas en banco inclinado, en prono-supinación .....	83
Press con mancuernas en banco declinado agarre en prono-supinación ....	84
Cruces de pie con poleas, situadas desde abajo .....	85
Pecho en polea, ángulo del brazo 90° .....	86
Combinación de ejercicios .....	87
 <b>PIERNAS</b> .....	 89
Prensa de piernas .....	90
Extensión de piernas, punta de los pies hacia afuera .....	91
Curl de piernas sentado, pies hacia fuera .....	92

Gemelo en prensa o maquina específica .....	93
Elevación de talones sentado con barra o maquina específica .....	94
Elevación de la pierna en polea baja .....	95
Combinación de ejercicios para piernas .....	96
Subir y bajar, sin tocar con el pie en el suelo .....	96
Rebotes .....	97
Extensión de la pierna (aguantar en suspensión) .....	98
Punta y talón con pierna en suspensión .....	99
Pierna en suspensión haciendo círculos .....	100
Rotación interna y externa de la pierna .....	101
Aducción de la pierna .....	102
<b>GLÚTEOS</b> .....	103
Abducción de la cadera en polea baja con rotación interna del pie .....	104
Abducción de la cadera en polea baja con rotación externa del pie .....	105
Abducción de la cadera acostado .....	106
Abducción de la cadera acostado con la pierna adelante .....	107
Abducción de la cadera con retroversión de la pierna .....	108
Extensión de cadera en polea baja con rotación externa de la pierna .....	109
Extensión de cadera en polea baja con rotación interna de la pierna .....	110
<b>ABDOMINALES</b> .....	111
Desplazamientos laterales del tronco .....	112
Abdominales en fitball .....	112
Abdominales en bosu con gomas .....	113
Oblicuos con brazos .....	113
Abdominales con pelota pequeña .....	114
Abdominales isométricas levantando brazo y pierna .....	115
Abdominales con pedaleo de piernas .....	116
Abdominales con manos hacia las rodillas .....	117
<b>GLOSARIO</b> .....	119
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	125