

FOCUS

Guía de ejercicios

por grupo muscular

Esta es una lista de ejercicios que solemos incluir tanto en nuestro **propio entrenamiento** como en los **programas** que creamos en **Focus**.

No porque sean los únicos ejercicios “**buenos**” que existen, **ni porque sean obligatorios**, sino porque cumplen muy bien **dos condiciones clave**:



Se pueden realizar en la mayoría de gimnasios, no son excesivamente engorrosos y no requieren montajes complejos.

Generan un muy buen estímulo muscular, con alto potencial de sobrecarga progresiva y buena relación estímulo–fatiga.

Es importante que tengas claro:

👉 **No existen ejercicios obligatorios en el mundo del entrenamiento.**

Gracias a la enorme cantidad de **variaciones** que existen, un buen programa puede incluir muchos **ejercicios distintos** y seguir siendo igual de **efectivo**. De hecho, nosotras mismas hemos tenido múltiples programas a lo largo del tiempo, con ejercicios diferentes entre sí, y eso **no significa** que uno sea **“malo”** y otro **“bueno”**. Incluso ha habido rutinas donde no hemos incluido algunos de los ejercicios que hoy consideramos nuestros favoritos... y eso también está perfectamente bien.

Un buen entrenamiento no depende de ejercicios mágicos, sino de que sepas configurar correctamente las variables de entrenamiento ➡

variables *de entrenamiento*

volumen

intensidad

frecuencia

Es importante que tengas en cuenta estas variables y sobre todo, de que **desarrolles el criterio** para elegir ejercicios que se **adapten a tu contexto**, a tu nivel y a tus objetivos.

Si quieres aprender a configurar estas variables correctamente y a desarrollar ese criterio para elegir ejercicios de forma inteligente, Focus Entrenamiento es el lugar para hacerlo.

¿Cómo usar este recurso?

En este recurso te mostraremos, para cada grupo muscular, **dos ejercicios que solemos priorizar** por su practicidad y por el buen estímulo que generan.

Esto **no significa que sean los únicos que puedes usar**, sino que son opciones muy sólidas que, en la mayoría de los casos, funcionan muy bien.

Glúteo

hip-thrust

El **hip thrust** es uno de los **mejores ejercicios** para el glúteo porque lo trabaja principalmente en su **posición acortada**.



Aunque es un ejercicio compuesto, la gran mayoría del trabajo (**casi todo**) **recae sobre el glúteo**, lo que lo hace extremadamente eficiente. Además, tiene un **excelente potencial de sobrecarga progresiva** y, hoy en día, gracias a las máquinas, puede realizarse de forma muy práctica.

Puedes hacerlo tanto en **máquina como libre**, según lo que tengas disponible y lo que mejor se adapte a ti.

Glúteo

búlgara en smith

La escogemos porque permite trabajar el glúteo con mayor énfasis en su **posición elongada**, donde también es capaz de producir **mucha fuerza**.



Preferimos la versión en Smith porque la búlgara libre suele demandar mucha estabilidad y equilibrio, lo que hace que gran parte del esfuerzo se vaya en estabilizar y no en estimular el músculo objetivo. Al usar Smith, logramos un trabajo **más enfocado y más fácil de progresar**.

Eso sí, es clave que se ejecute con la **técnica adecuada** para que el estímulo sea predominantemente de glúteo y no de cuádriceps.

Cuádriceps

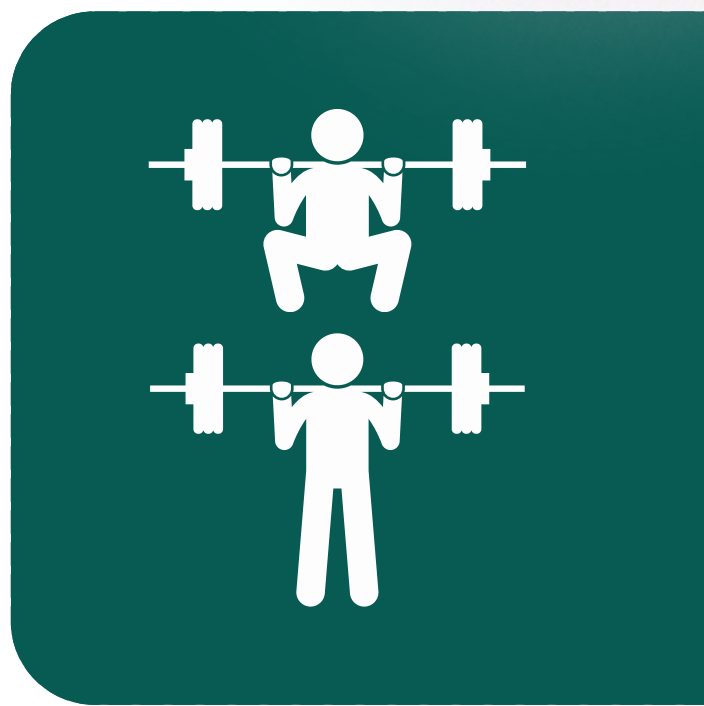
sentadilla

(en cualquiera de sus versiones)

La **sentadilla** es el ejercicio por excelencia para cuádriceps. Funciona muy bien en cualquiera de sus versiones y tiene un **potencial de sobrecarga**

altísimo, además de ser un excelente ejercicio compuesto.

Si eres principiante y aún estás aprendiendo la técnica, recomendamos empezar con **sentadilla libre**. A medida que ganas experiencia, puedes escoger la variante que mejor se adapte a ti, como **Smith o sentadilla hack**.



Cuádriceps

Extensión de rodilla

La extensión de rodilla la incluimos porque es un ejercicio que **aísla directamente al cuádriceps**, genera un muy buen estímulo y es extremadamente práctico.

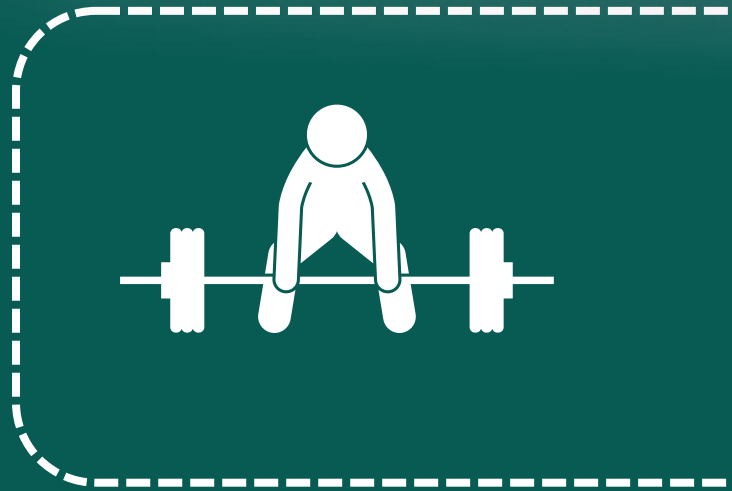


Es **fácil de encontrar** en la mayoría de gimnasios, **es cómodo** y no requiere un **alto esfuerzo técnico** o mental, lo que lo convierte en una excelente herramienta para complementar el **trabajo compuesto**.

Isquiosurales

Peso muerto rumano

El peso muerto rumano es uno de los mejores ejercicios para isquios porque permite ejercer **mayor fuerza** cuando el músculo está en su posición **elongada**, algo clave para el estímulo muscular. Además, ofrece un gran **rango de movimiento** y un excelente **potencial de progresión**.



Si quieres darle aún más énfasis a los isquios, puedes optar por una variante de piernas más rígidas, en lugar del peso muerto rumano tradicional.

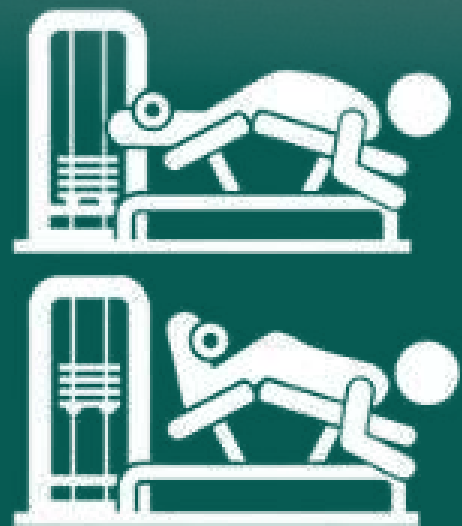
Isquiosurales

Flexión de rodilla

La flexión de rodilla complementa este trabajo porque es un ejercicio que **aisla directamente a los isquios**.

Recomendamos, cuando sea posible, la **versión sentada**, ya que la cadera se encuentra flexionada, lo que permite una **mayor elongación del músculo**.

Es un ejercicio **muy efectivo**, fácil de ejecutar y común en la mayoría de gimnasios.



Abductores

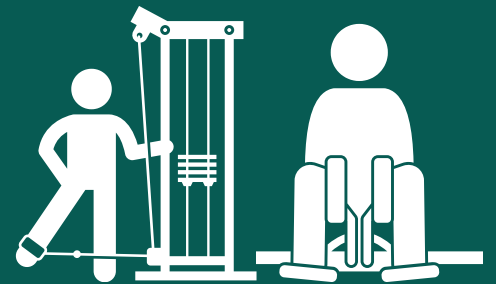
(glúteo medio)

Abducción en máquina

Escogemos la **abducción en máquina** porque suele ser mucho más **cómoda** y estable que la polea.

En la polea, el ejercicio tiende a ser incómodo, difícil de progresar y gran parte del trabajo termina repartiéndose en el glúteo que está apoyado.

La máquina permite un **estímulo más claro** y una **sobrecarga progresiva más sencilla**.



Aductores

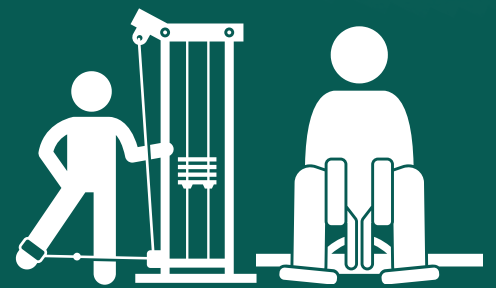
(glúteo medio)

Aducción en máquina

Para los aductores, la máquina suele ser la **mejor opción**. Es un músculo que resulta difícil de trabajar de forma efectiva

con otros implementos, y la máquina permite un **estímulo directo**, controlado y **fácil de progresar**.

Por eso, es nuestra elección principal para este grupo muscular.



Espalda

La espalda **no es un solo músculo**, sino un conjunto de músculos que cumplen distintas funciones. Sin embargo, de forma práctica, podemos decir que la espalda se trabaja de manera muy completa cuando incluimos:

- **Un jalón vertical**
- **Un jalón horizontal**

Dominadas

Las dominadas representan el **jalón vertical**. Son un ejercicio **compuesto**, muy demandante, que permite una **excelente sobrecarga progresiva** y estimula gran parte de la musculatura de la espalda, especialmente el **dorsal ancho**.



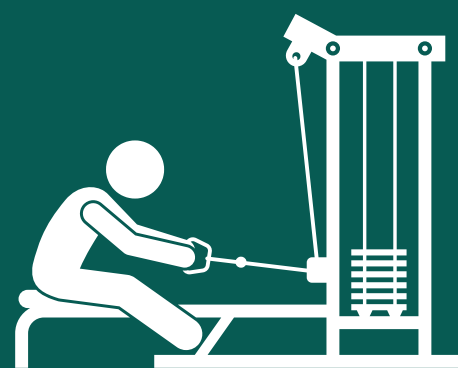
Espalda

Remos

Los remos representan el **jalón horizontal**. En este caso, preferimos los remos en máquina, ya que suelen **limitar la compensación con otros músculos**

(como la zona lumbar) y

permiten enfocar mejor la fuerza en el movimiento de **tracción horizontal**. Esto hace que el estímulo sea **más dirigido a la espalda** y que el ejercicio sea más fácil de progresar de **forma consistente**.

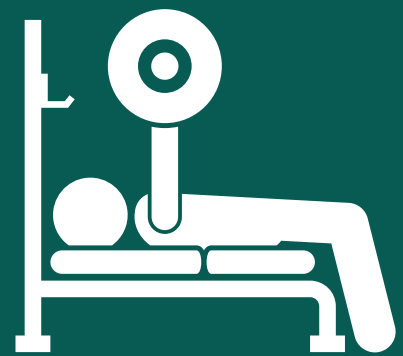


Pecho

Press de banca (o press con mancuernas)

El press es el **ejercicio por excelencia para el pecho**. Puede realizarse en banca con barra o con mancuernas, y en cualquiera de sus versiones permite una **muy buena sobrecarga progresiva**.

Es un ejercicio compuesto que estimula gran parte del pecho y, además, involucra hombros y tríceps, lo que lo convierte en una herramienta **muy eficiente**.



Pecho

Aperturas

Las aperturas las incluimos porque son un ejercicio que **elongan bastante el pecho** y permiten un **trabajo más aislado**.



Funcionan muy bien como complemento del press, aportando un estímulo distinto que enfatiza la **aducción horizontal** del hombro y el trabajo del músculo en **rangos más largos**.

Hombros

Press militar

El press militar es el **ejercicio base para hombros**. Es un movimiento compuesto con gran potencial de sobrecarga, múltiples variaciones y una

transferencia muy clara al desarrollo del **deltoide anterior**. No especificamos una variante

obligatoria: puedes hacerlo con barra o con

mancuernas, y si aún no dominas bien la técnica, las mancuernas suelen ser una **muy buena opción**.



Hombros

Elevaciones laterales

Son clave porque la cabeza lateral del deltoide no recibe un **estímulo suficiente** ni en el press militar ni en la mayoría de los ejercicios de espalda (donde suele trabajar más el deltoide posterior).

Elegimos la polea porque ofrece **tensión desde el inicio del movimiento**, a diferencia de las mancuernas, donde la tensión es menor al comienzo y al final del recorrido. Esto hace que el estímulo sea **más constante** durante **toda la repetición**

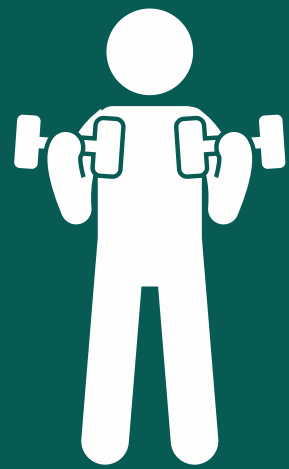


Biceps

Curl de bíceps en polea con el brazo extendido hacia atrás

Este ejercicio lo elegimos porque permite trabajar el bíceps en una **posición de gran elongación**, lo cual es muy relevante para el estímulo muscular. Además, al realizarse en polea, la tensión está presente desde el inicio hasta el final del movimiento.

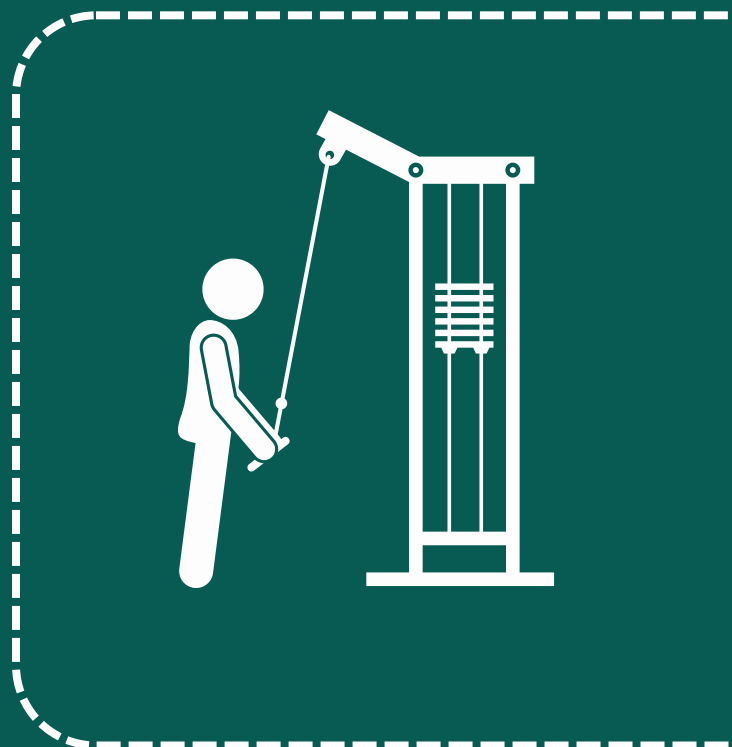
A diferencia de las mancuernas, donde la resistencia depende de la gravedad y hay puntos del recorrido con **menor tensión**, en la polea la carga siempre va en contra del movimiento, lo que hace que el estímulo sea **más constante y controlado**.



Tríceps

Extensión de tríceps en polea por encima de la cabeza

Elegimos este ejercicio porque permite trabajar el tríceps en su posición **más elongada**, especialmente la cabeza larga. Al igual que en el caso del bíceps, la polea proporciona **tensión constante** durante todo el recorrido, lo que lo convierte en un ejercicio **muy eficiente y fácil de progresar**.



Gemelos

- *Elevación de talón sentado*
- *Elevación de talón de pie*

Incluimos ambas variantes porque cada una enfatiza **de forma distinta los músculos** del gemelo.

La **elevación de talón sentado** pone mayor énfasis en el sóleo, mientras que la **elevación de talón de pie** trabaja en **mayor medida el gastrocnemio**. Al combinar ambas, logramos un estímulo **más completo** de la musculatura de la pantorrilla.



FOCUS

Si quieres aprender a crear tu entrenamiento basado en ciencia y desarrollar el criterio para elegir ejercicios de forma inteligente, **Focus Entrenamiento** es el lugar para hacerlo.

¡Nos vemos en Febrero con una nueva edición!