

RUTINA PIERNAS & GLÚTEOS PARA PRINCIPIANTES





Prensa de Piernas (Leg Press)

- **3 series de 12-15 repeticiones**
- **Controla la bajada, no bloquees rodillas al extender.**



Zancadas con Mancuernas (Lunges)

- **3 series de 10 pasos por pierna**
- **Mantén la espalda recta y la rodilla alineada con el tobillo.**



Peso Muerto Rumano con Barra (Romanian Deadlift)

- **3 series de 12 repeticiones**
- **Flexiona ligeramente las rodillas, baja la barra cerca de las piernas y siente el trabajo en glúteos e isquios.**



Curl Femoral en Máquina (Leg Curl)

- **3 series de 12-15 repeticiones**
- **Concéntrate en la contracción del femoral, sube y baja despacio.**



Extensión de Pierna en Máquina (Leg Extension)

- **3 series de 12-15 repeticiones**
- **Aísla los cuádriceps, controla el movimiento y evita tirones.**



✨ ¿Quieres empezar a entrenar y no sabes cómo?

En mi Pack Saludable encontrarás:

🏋️♀️ Rutinas de ejercicios para el gym

🥗 Recetas para adelgazar, desinflamar y acelerar tu metabolismo

🍵 Té antiinflamatorios

🥤 Batidos detox

📋 Menús saludables

Si deseas aprovechar esta oportunidad, haz clic aquí y empieza hoy mismo. 💪🌿