



GUÍA RÁPIDA

PARA USO APP, EN MODO AI

QUICK GUIDE

FOR APP USE, IN AI MODE



**ENTRENA
CON IA**
**TRAIN
WITH AI**



**TÉCNICA
CORRECTA**
**CORRECT
TECHNIQUE**



**SIGUE TU
PROGRESO**
**TRACK YOUR
PROGRESS**



**SUPERA
TUS LÍMITES**
**BEAT YOUR
LIMITS**



**TU ENTRENADOR INTELIGENTE
SIEMPRE CONTIGO**

YOUR SMART COACH, ALWAYS WITH YOU



DETECCIÓN EN TIEMPO REAL
REAL-TIME DETECTION



FEEDBACK INSTANTÁNEO
INSTANT FEEDBACK



PRIVACIDAD Y SEGURIDAD
PRIVACY & SECURITY



SAYANFITNESS AI

GUÍA RÁPIDA DEL MODO AI

QUICK GUIDE - AI MODE

¿QUÉ ES EL MODO AI?

El Modo AI utiliza la cámara de tu celular para analizar tus movimientos durante el entrenamiento.

La inteligencia artificial identifica puntos clave de tu cuerpo para:

- ✓ Contar repeticiones automáticamente.
- ✓ Analizar la ejecución del ejercicio.
- ✓ Ayudar a mantener una técnica correcta.
- ✓ Registrar tu progreso de entrenamiento.

EJERCICIOS DE PIE STANDING EXERCISES

Ejemplos:

- Salto de cuerda
- High Knees
- Farmer Walk
- Curl de bíceps
- Elevaciones laterales
- Press de hombros



POSICIÓN RECOMENDADA DEL CELULAR



Altura:
70 a 80 cm
desde el suelo.



Orientación:
Horizontal
(Landscape).



Ángulo:
90° respecto
al usuario.



Distancia:
2 a 3 metros.



OBJETIVO

La IA debe visualizar el cuerpo completo desde la cabeza hasta los pies.

IMPORTANTE / IMPORTANT

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO SHOW YOUR FULL BODY



Cabeza
visible



Brazos
visibles



Tronco
visible



Piernas
visibles



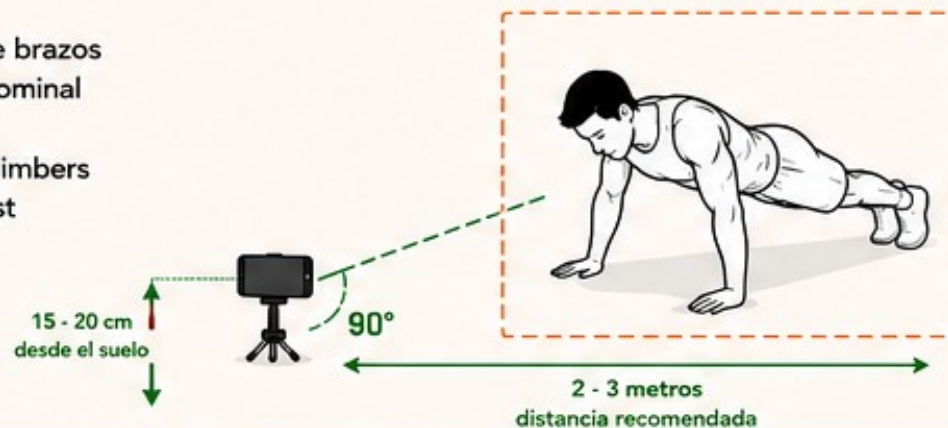
Pies
visibles

La detección será más precisa cuando la IA pueda observar el cuerpo completo.

EJERCICIOS DE SUELO FLOOR EXERCISES

Ejemplos:

- Flexiones de brazos
- Crunch abdominal
- Plancha
- Mountain Climbers
- Russian Twist



POSICIÓN RECOMENDADA DEL CELULAR



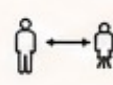
Altura:
15 a 20 cm
desde el suelo.



Orientación:
Horizontal
(Landscape).



Ángulo:
90° respecto
al usuario.



Distancia:
2 a 3 metros.



OBJETIVO

La IA debe visualizar el cuerpo completo durante toda la ejecución.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR DETECCIÓN



Utiliza una zona
bien iluminada.



Evita el
contraluz.



Mantén el
celular estable.



Evita personas u
objetos entre la
cámara y el usuario.



Usa ropa que permita
distinguir brazos
y piernas.



Mantén siempre
el cuerpo dentro
del área visible.



Verifica la posición
de la cámara antes
de comenzar.



RECORDATORIO FINAL / FINAL REMINDER

CUERPO COMPLETO VISIBLE / FULL BODY VISIBLE

La mayoría de los ejercicios funcionan mejor cuando la cámara puede ver completamente al usuario durante toda la sesión.





ELEVACIÓN DE RODILLAS (DE FRENTE) / (FRONT VIEW)

STANDING KNEE RAISES

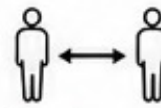
ÁNGULO
CELULAR



ALTURA DE
CÁMARA



DISTANCIA



★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL / MAIN INSTRUCTION

De frente a la cámara, eleva una rodilla hacia el pecho contrayendo el abdomen, mantén el tronco recto y luego baja de forma controlada. Alterna las piernas.

Face the camera, lift one knee toward your chest contracting your abs, keep your torso straight and lower it in a controlled manner. Alternate legs.

ALTURA DE CÁMARA / CAMERA HEIGHT: 70 - 80 cm



1. POSICIÓN INICIAL



Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.

Brazos a los lados o ligeramente flexionados.

Espalda recta, core activado y mirada al frente.

Stand with your feet shoulder-width apart.

Arms at your sides or slightly bent.

Keep your back straight, engage your core and look forward.

2. ELEVA LA RODILLA



Eleva una rodilla hacia el pecho contrayendo el abdomen.

La rodilla debe quedar a la altura de la cadera o más arriba si es posible.

El pie opuesto permanece firme en el suelo.

Lift one knee toward your chest contracting your abs.

Raise your knee to hip height or higher if possible.

The opposite foot stays firmly on the ground.

3. CONTRACCIÓN MÁXIMA



Contrae fuertemente el abdomen en la parte superior del movimiento.

Mantén el tronco recto, sin inclinarte hacia atrás.

Respira: exhala al subir.

Contract your abs strongly at the top of the movement.

Keep your torso straight, don't lean back.

Breathe: exhale when lifting.

4. BAJA CONTROLADA



Desciende la rodilla de forma controlada hasta la posición inicial.

Evita dejar caer la pierna o perder el control.

Inhala al bajar.

Lower your knee in a controlled manner to the starting position.

Avoid dropping the leg or losing control. Breathe: inhale when lowering.

5. ALTERNAR



Repite el movimiento con la otra pierna.

Mantén un ritmo constante y controlado.

Continúa alternando las rodillas durante todo el ejercicio.

Repeat the movement with the other leg.

Maintain a steady and controlled rhythm. Continue alternating your knees throughout the exercise.

i Mantén el core activado, evita balanceos y usa un rango completo de movimiento para mejores resultados. / Keep your core engaged, avoid swinging and use a full range of motion for best results.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdominales (recto abdominal)
- Oblicuos
- Flexores de cadera (iliopsoas)
- Cuádriceps
- Estabilizadores (core, glúteos, espalda baja)

ERRORES COMUNES

- ✗ No contraer el abdomen.
- ✗ Elevar la rodilla insuficientemente.
- ✗ Inclinar el torso hacia atrás.
- ✗ Balancearse o usar impulso.
- ✗ Apoyar el talón en lugar de la punta del pie.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Contrae el abdomen en cada repetición.
- ✓ Eleva la rodilla de forma controlada.
- ✓ Mantén el tronco recto y estable.
- ✓ Usa un ritmo constante, ni muy rápido ni muy lento.
- ✓ Respira: exhala al subir, inhala al bajar.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece el core y los flexores de cadera.
- ✓ Mejora la estabilidad y el equilibrio.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Ayuda a mejorar el rendimiento en actividades deportivas.
- ✓ Favorece la quema de calorías.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 1.8 - 2 metros



APERTURA DE PECHO CON MANCUERNAS

DUMBBELL CHEST FLY - STANDING

ÁNGULO
CELULAR

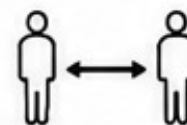


ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



1.8 - 2 metros



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Abre los brazos con una ligera flexión en los codos hasta sentir un estiramiento en el pecho, luego reúne las mancuernas al frente contrayendo el pectoral.

1. POSICIÓN INICIAL



- Sujeta las mancuernas frente al cuerpo, a la altura del pecho.
- Codos ligeramente flexionados.
- Pies al ancho de los hombros.
- Core activado y espalda recta.

2. APERTURA (FASE EXCÉNTRICA)



- Abre los brazos lateralmente.
- Mantén una ligera flexión en los codos.
- Desciende hasta sentir un estiramiento en el pecho.

3. POSICIÓN BAJA



- Siente el estiramiento en el pecho.
- No bloques los codos.

4. CIERRE (FASE CONCÉNTRICA)



- Junta las mancuernas al frente contrayendo el pecho.
- Mantén el control del movimiento.
- No dejes que las mancuernas choquen con fuerza.

5. POSICIÓN FINAL

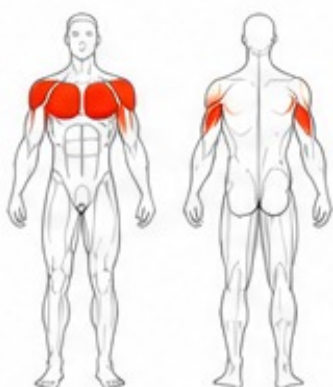


- Contracción máxima en el pecho.
- Codos ligeramente flexionados.
- Core activado y postura estable.



Ejecuta el movimiento de forma controlada, evitando balanceos y usando un rango completo de movimiento.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pectoral mayor (porción media)
- Deltoides anterior
- Serrato anterior
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Usar demasiado peso y comprometer la técnica.
- ✗ Bloquear los codos.
- ✗ No abrir los brazos lo suficiente.
- ✗ Balancear el cuerpo o arquear la espalda.
- ✗ Dejar que las mancuernas choquen con fuerza.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén una ligera flexión en los codos siempre.
- ✓ Siente el estiramiento en el pecho.
- ✓ Contrae el pecho al juntar las mancuernas.
- ✓ Usa un peso moderado para mantener el control.
- ✓ Respira: inhala al abrir, exhala al cerrar.

BENEFICIOS

- ✓ Aísla y desarrolla el pectoral mayor.
- ✓ Mejora la definición y la forma del pecho.
- ✓ Aumenta la flexibilidad y el rango de movimiento del pectoral.
- ✓ Complementa los ejercicios de empuje para un pecho completo.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 1.8 - 2 metros



PESO MUERTO RUMANO

CON MANCUERNAS

ROMANIAN DEADLIFT WITH DUMBBELLS

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO
SHOW YOUR FULL BODY

1.

POSICIÓN INICIAL



- ✓ Pies al ancho de las caderas.
- ✓ Mancuernas frente a los muslos.
- ✓ Espalda recta.
- ✓ Hombros hacia atrás y abajo.
- ✓ Core activado.
- ✓ Mira al frente.

2.

DESCENSO

Empuja la cadera hacia atrás.

Ligera flexión de rodillas (no es sentadilla).



Espalda recta durante todo el movimiento.

Mancuernas pegadas a las piernas.

i Baja hasta sentir un buen estiramiento en isquiotibiales.

3.

POSICIÓN FINAL



- ✓ Empuja la cadera hacia adelante.
- ✓ Contrae glúteos al final.
- ✓ Vuelve a la posición inicial con control.
- ✓ No arquees la zona lumbar.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Erectores espinales
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Redondear la espalda.
- ✗ Flexionar demasiado las rodillas.
- ✗ Alejar las mancuernas del cuerpo.
- ✗ Bajar más allá de tu movilidad.
- ✗ No activar glúteos al subir.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Piensa en una "bisagra de cadera".
- ✓ Mantén el core activo siempre.
- ✓ Controla el descenso (2-3 seg).
- ✓ Mantén la espalda neutra.
- ✓ Empieza con poco peso y domina la técnica.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece glúteos e isquiotibiales.
- ✓ Mejora la fuerza posterior.
- ✓ Mejora la postura.
- ✓ Ayuda a prevenir lesiones.
- ✓ Aumenta el rendimiento deportivo.



IMPORTANTE
IMPORTANT



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
KEEP YOUR FULL BODY INSIDE THE CAMERA.



Altura: 70 - 80 cm
Ángulo: 90°
Distancia: 2 - 3 metros



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

CON MANCUERNAS

DUMBBELL OVERHEAD TRICEPS EXTENSION

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL / MAIN INSTRUCTION

Extiende los antebrazos por encima de la cabeza para trabajar el tríceps de forma controlada.

Extend your forearms overhead to work the triceps in a controlled manner.

ALTURA DE CÁMARA / CAMERA HEIGHT: 70 - 80 cm



1. POSICIÓN INICIAL



Sujeta una mancuerna con ambas manos y extiende los brazos por encima de la cabeza.

Codos cerca de las orejas.

Pies al ancho de las caderas.

Core activado, espalda recta y mirada al frente.

Hold a dumbbell with both hands and extend your arms overhead.

Elbows close to your ears.

Feet shoulder-width apart.

Core engaged, back straight and eyes forward.

2. BAJADA CONTROLADA



Flexiona los codos para bajar las mancuernas detrás de la cabeza.

Mantén los codos cerca de las orejas y los hombros estables.

Bend your elbows to lower the dumbbell behind your head.

Keep your elbows close to your ears and shoulders stable.

3. POSICIÓN BAJA



Desciende hasta sentir un estiramiento en el tríceps.

No dejes que los codos se abran hacia los lados.

Lower until you feel a stretch in your triceps.

Do not let your elbows flare out to the sides.

4. EXTENSIÓN



Extiende los antebrazos empujando la mancuerna hacia arriba.

Contrae el tríceps en la parte superior del movimiento.

Extend your forearms by pushing the dumbbell upward.

Contract your triceps at the top of the movement.

5. POSICIÓN FINAL



Brazos extendidos completamente sin bloquear los codos.

Mantén el core activado y la espalda recta.

Arms fully extended without locking your elbows.

Keep your core engaged and your back straight.

i Movimiento controlado: evita balanceos y usa un rango completo de movimiento. / Controlled movement: avoid swinging and use a full range of motion.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Tríceps braquial
- Anconeo
- Deltoides posterior
- Core (estabilizador)
- Triceps brachii
- Anconeus
- Posterior deltoid
- Core (stabilizer)

ERRORES COMUNES

- ✗ Abrir los codos hacia los lados. / Allowing your elbows to flare out.
- ✗ Usar demasiado peso y comprometer la técnica. / Using too much weight and compromising form.
- ✗ Arquear la espalda baja. / Arching your lower back.
- ✗ No bajar lo suficiente las mancuernas. / Not lowering the dumbbell enough.
- ✗ Bloquear los codos en la parte superior. / Locking your elbows at the top.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén los codos fijos y apuntando hacia adelante. / Keep your elbows fixed and pointing forward.
- ✓ Baja de forma controlada y siente el estiramiento en el tríceps. / Lower in a controlled manner and feel the stretch in your triceps.
- ✓ Usa un peso adecuado para mantener la técnica perfecta. / Use an appropriate weight to maintain perfect form.
- ✓ Respira: inhala al bajar, exhala al subir. / Breathe: inhale when lowering, exhale when lifting.

BENEFICIOS

- ✓ Aísla y desarrolla el tríceps. / Isolates and develops the triceps.
- ✓ Mejora la fuerza de empuje. / Improves pushing strength.
- ✓ Aumenta la definición y el tono muscular en los brazos. / Increases definition and muscle tone in the arms.
- ✓ Ideal para complementar entrenamientos de pecho y hombros. / Ideal to complement chest and shoulder workouts.



IMPORTANTE
IMPORTANT



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm (de frente)
Camera height: 70 - 80 cm (front view)
Ángulo: 90° (de frente)
Angle: 90° (front view)
Distancia: 1.7 - 2.0 metros (de frente)
Distance: 1.7 - 2.0 meters (front view)



ELEVACIÓN LATERAL CON MANCUERNAS

DUMBBELL LATERAL RAISE

ÁNGULO
CELULAR

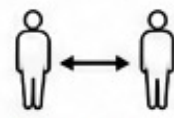


ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



1.8 - 2 metros

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL / MAIN INSTRUCTION

Eleva las mancuernas hacia los lados hasta la altura de los hombros, mantén una ligera flexión en los codos y baja de forma controlada.
Activa los hombros.

Lift the dumbbells to the sides up to shoulder height, keep a slight bend in your elbows and lower slowly in a controlled manner.
Activate your shoulders.

1. POSICIÓN INICIAL



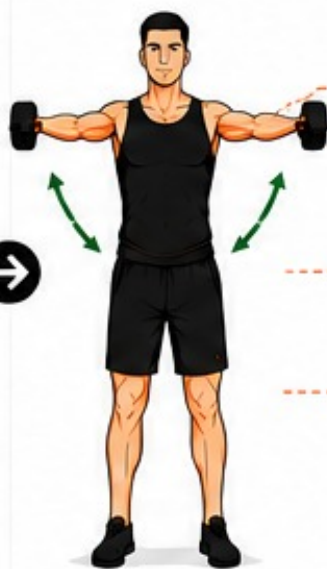
Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros.

Sujeta una mancuerna en cada mano con un agarre neutro (palmas hacia el cuerpo).

Brazos extendidos a los lados del cuerpo.

Core activado y espalda recta.

2. ELEVA A LOS LADOS

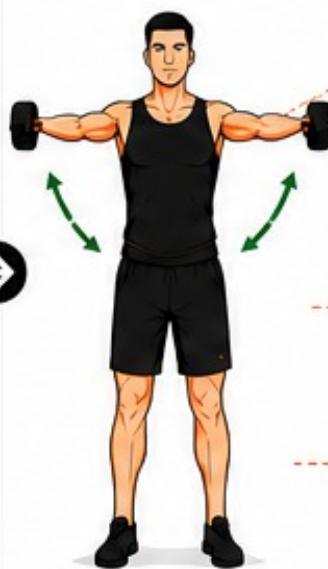


Eleva las mancuernas hacia los lados hasta la altura de los hombros.

Mantén una ligera flexión en los codos.

No uses impulso ni balances el cuerpo.

3. CONTRACCIÓN MÁXIMA

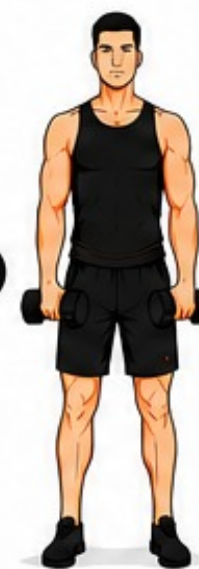


Contrae los deltoides laterales en la parte superior del movimiento.

Mantén los hombros bajos y evita encogerlos.

Respira: exhala al subir.

4. BAJA CONTROLADA



Desciende las mancuernas de forma controlada hasta la posición inicial.

Evita dejar caer el peso o hacer movimientos bruscos.

Inhala al bajar.

5. POSICIÓN FINAL



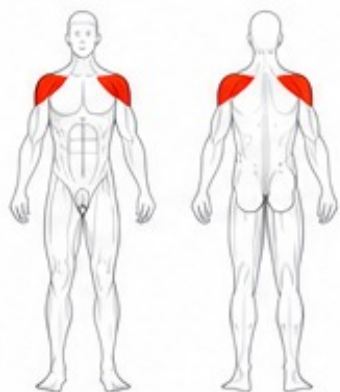
Brazos completamente extendidos.

Mantén el core activado y la postura estable.

Repite el movimiento con técnica controlada.

i Ejecuta el movimiento de forma controlada, evitando balanceos y usando un rango completo de movimiento. / Perform the movement in a controlled manner, avoiding swinging and using

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Deltoides lateral (parte medial)
- Deltoides anterior (parte frontal)
- Trapecio superior
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Usar demasiado peso y balancear el cuerpo.
- ✗ Elevar los brazos por encima de los hombros.
- ✗ Flexionar demasiado los codos.
- ✗ Encoger los hombros al subir.
- ✗ Bajar el peso demasiado rápido.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Usa un peso moderado.
- ✓ Mantén una ligera flexión en los codos.
- ✓ Eleva hasta la altura de los hombros, no más arriba.
- ✓ Controla la fase de bajada.
- ✓ Mantén una buena postura en todo el ejercicio.
- ✓ Respira: exhala al subir, inhala al bajar.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece los deltoides laterales.
- ✓ Mejora la definición y forma de los hombros.
- ✓ Aumenta la fuerza y estabilidad del tren superior.
- ✓ Ideal para mejorar el rendimiento en otros ejercicios de empuje.
- ✓ Favorece una mejor postura y estética corporal.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.**



Altura cámara: 70 - 80 cm
Camera height: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Angle: 90° (front view)
Distancia: 1.8 - 2 metros
Distance: 1.8 - 2 meters



ELEVACIÓN **FRONTAL** CON MANCUERNAS

DUMBBELL FRONT RAISE

ÁNGULO
CELULAR



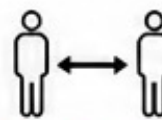
90°

ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



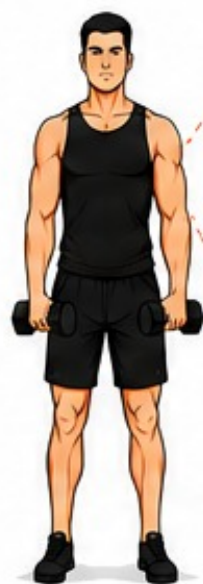
1.8 - 2 metros

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL / MAIN INSTRUCTION

De frente a la cámara que se vean bien tus hombros y tus mancuernas, eleva las mancuernas hasta la altura de los hombros, mantén una ligera flexión en los codos y baja de forma controlada. Activa los hombros.

Face the camera so your shoulders and dumbbells are clearly visible, lift the dumbbells up to shoulder height, keep a slight bend in your elbows and lower slowly in a controlled manner. Activate your shoulders.

1. POSICIÓN INICIAL



Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros.
Stand with your feet shoulder-width apart.

Sujeta una mancuerna en cada mano con un agarre pronado (palmas hacia el cuerpo).
Hold a dumbbell in each hand with an overhand grip (palms facing your body).

Brazos extendidos a los lados del cuerpo.
Arms extended at your sides.

Core activado y espalda recta.
Engage your core and keep your back straight.

2. ELEVA AL FRENTE



Eleva las mancuernas al frente hasta la altura de los hombros.
Lift the dumbbells in front up to shoulder height.

Mantén una ligera flexión en los codos.
Keep a slight bend in your elbows.

No uses impulso ni balancees el cuerpo.
Do not use momentum or swing your body.

3. CONTRACCIÓN MÁXIMA

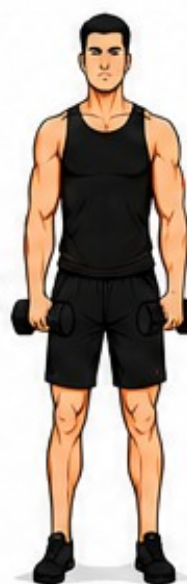


Contrae los deltoides frontales en la parte superior del movimiento.
Contract your anterior deltoids at the top of the movement.

Mantén los hombros bajos y evita encogerlos.
Keep your shoulders down and avoid shrugging them.

Respira: exhala al subir.
Breathe: exhale when lifting.

4. BAJA CONTROLADA

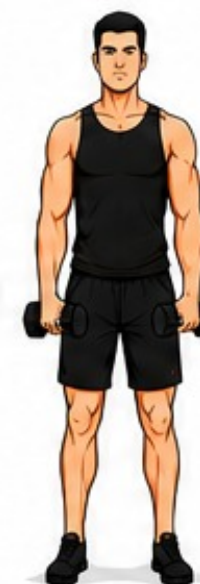


Desciende las mancuernas de forma controlada hasta la posición inicial.
Lower the dumbbells in a controlled manner to the starting position.

Evita dejar caer el peso o hacer movimientos bruscos.
Avoid dropping the weight or making sudden movements.

Inhala al bajar.
Breathe: inhale when lowering.

5. POSICIÓN FINAL



Brazos completamente extendidos.
Arms fully extended.

Mantén el core activado y la postura estable.
Keep your core engaged and your posture stable.

Repite el movimiento con técnica controlada.
Repeat the movement with controlled technique.

i Ejecuta el movimiento de forma controlada, evitando balancees y usando un rango completo de movimiento. / Perform the movement in a controlled manner, avoiding swinging and using a full range of motion.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Deltoides anterior (parte frontal)
- Deltoides lateral (parte media)
- Trapecio superior
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Usar demasiado peso y balancear el cuerpo.
- ✗ Elevar los brazos por encima de los hombros.
- ✗ Flexionar demasiado los codos.
- ✗ Encoger los hombros al subir.
- ✗ Bajar el peso demasiado rápido.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Usa un peso moderado.
- ✓ Mantén una ligera flexión en los codos.
- ✓ Eleva hasta la altura de los hombros, no más arriba.
- ✓ Controla la fase de bajada.
- ✓ Mantén una buena postura en todo el ejercicio.
- ✓ Respira: exhala al subir, inhala al bajar.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece los deltoides anteriores.
- ✓ Mejora la definición y forma de los hombros.
- ✓ Aumenta la fuerza y estabilidad del tren superior.
- ✓ Ideal para mejorar el rendimiento en otros ejercicios de empuje.
- ✓ Favorece una mejor postura y estética corporal.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.**



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 1.8 - 2 metros
Camera height: 70 - 80 cm (front view)
Angle: 90° (front view)
Distance: 1.8 - 2 meters (front view)



CLEAN CON MANCUERNAS

DUMBBELL CLEAN

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Impulsa las caderas y tira de las mancuernas cerca del cuerpo para recibir las en posición de rack.

- ✓ FRENTE A LA CÁMARA
- ✓ 2 METROS DE DISTANCIA
- ✓ ALTURA DE CÁMARA: 70 - 80 cm
- ✓ POSICIÓN DEL CELULAR: HORIZONTAL
- ✓ ÁNGULO: 90°



1. POSICIÓN INICIAL



2. PRIMER TIRON (IMPULSO)



3. SEGUNDO TIRON (TIRÓN)



4. RECEPCIÓN (RACK)



5. POSICIÓN FINAL



i Movimiento explosivo y técnico. Mantén las mancuernas cerca del cuerpo en todo momento.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Trapecios
- Deltoides
- Bíceps
- Core

ERRORES COMUNES

- ✗ Usar las piernas en exceso y no extender completamente las caderas.
- ✗ Alejar las mancuernas del cuerpo.
- ✗ No encoger los hombros en la segunda tirón.
- ✗ Recibir con los codos abajo.
- ✗ Redondear la espalda.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Usa una extensión potente de cadera, rodillas y tobillos.
- ✓ Mantén las mancuernas cerca del cuerpo siempre.
- ✓ Encoge los hombros y eleva los codos rápido.
- ✓ Recibe en posición de rack con estabilidad.
- ✓ Controla la bajada, no dejes caer el peso.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la potencia y la explosividad.
- ✓ Desarrolla fuerza total del cuerpo.
- ✓ Aumenta la capacidad atlética.
- ✓ Fortalece la cadena posterior y el core.
- ✓ Mejora la coordinación y la técnica olímpica.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
FRENTE A LA CÁMARA Y A 2 METROS DE DISTANCIA.
ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm
Posición celular: Horizontal
Ángulo: 90°
Distancia: 2 metros



CAMINATA DE **GRANJERO**

FARMER'S WALK

Camina a 2 metros de distancia 3 pasos a la izquierda y 3 pasos a la derecha. Esto se cuenta como 1 repetición.

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Sujeta las mancuernas a los lados del cuerpo y camina manteniendo el core activado y la espalda recta.

ALTURA DE CÁMARA: 70 - 80 cm

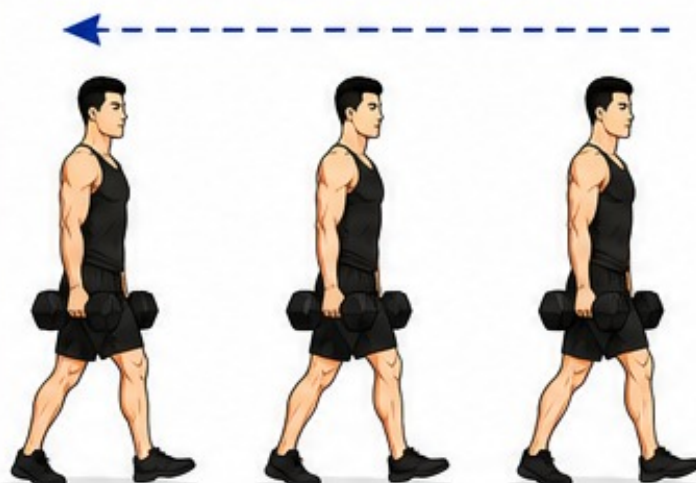


1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Pies al ancho de las caderas.
- ✓ Mancuernas a los lados.
- ✓ Espalda recta, pecho al frente.
- ✓ Core activado y mirada al frente.

2. CAMINA 3 PASOS A LA IZQUIERDA



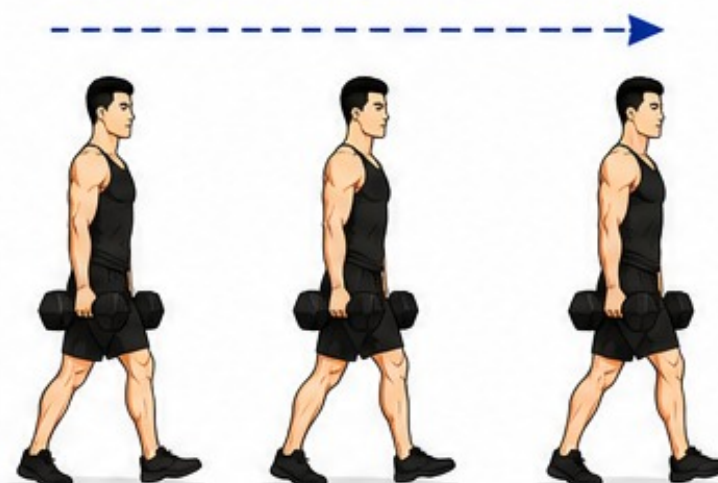
PASO 1
IZQUIERDA

PASO 2
IZQUIERDA

PASO 3
IZQUIERDA

Distancia total: 2 metros

3. CAMINA 3 PASOS A LA DERECHA



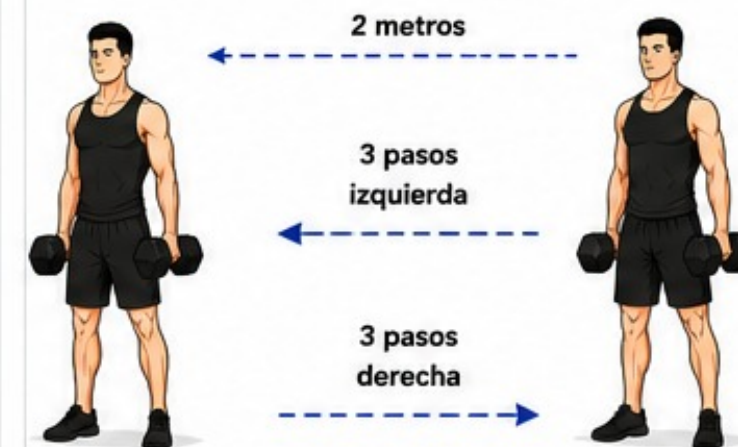
PASO 1
DERECHA

PASO 2
DERECHA

PASO 3
DERECHA

Distancia total: 2 metros

4. COMPLETA 1 REPETICIÓN



Volver a la posición inicial = 1 repetición

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Antebrazos (agarre)
- Trapecios
- Deltoides
- Core
- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales

ERRORES COMUNES

- ✗ Inclinar el torso hacia adelante o hacia los lados.
- ✗ Dejar que las mancuernas se alejen del cuerpo.
- ✗ Caminar demasiado rápido y perder el control.
- ✗ No mantener el core activado.
- ✗ Mirar hacia abajo constantemente.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén el core activado y la espalda recta.
- ✓ Sujeta las mancuernas firmemente, sin apretar en exceso.
- ✓ Camina con pasos controlados.
- ✓ Hombros hacia atrás y pecho al frente.
- ✓ Respira de forma constante durante todo el recorrido.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la fuerza de agarre.
- ✓ Fortalece el core y la estabilidad.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Mejora la postura y el equilibrio.
- ✓ Desarrolla fuerza funcional para actividades diarias.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.**



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: de frente
Distancia: 2 - 3 metros



THRUSTER CON MANCUERNAS

(THRUSTER WITH DUMBBELLS)

(DE FRENTE)

(FRONT VIEW)

ÁNGULO
CELULAR



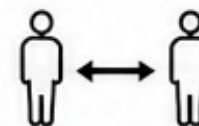
90°

ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



2 metros



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Agarra las mancuernas a la altura de los hombros, realiza una sentadilla y al subir, presiona las mancuernas hasta extender completamente los brazos de frente !!

GRAB THE DUMBBELLS AT SHOULDER HEIGHT, DO A SQUAT AND AS YOU STAND UP, PRESS THE DUMBBELLS OVERHEAD UNTIL YOUR ARMS ARE FULLY EXTENDED IN FRONT OF YOU !!

1. POSICIÓN INICIAL



- Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros.
- Agarra las mancuernas a la altura de los hombros.
- Core activado, pecho al frente y mirada al frente.

2. INICIA LA SENTADILLA



- Flexiona las caderas y rodillas para bajar en sentadilla.
- Mantén el pecho al frente y la espalda recta.
- Baja hasta que los muslos estén al menos paralelos al suelo.

3. IMPULSA Y PRESIONA



- Impúlsate extendiendo caderas, rodillas y tobillos.
- Al mismo tiempo, presiona las mancuernas hacia arriba.
- Extiende completamente los brazos sobre la cabeza.

4. BLOQUEA ARRIBA



- Bloquea los brazos en la parte superior.
- Mancuernas alineadas con los hombros.
- Mantén el core activado y el cuerpo estable.

5. BAJA CONTROLADAMENTE



- Baja las mancuernas a la altura de los hombros.
- Flexiona caderas y rodillas para volver a la sentadilla.
- Controla el movimiento en cada repetición.



Mantén el core activado durante todo el movimiento y usa un rango completo para mejores resultados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Deltoides (hombros)
- Pectorales
- Tríceps
- Core (abdominales y lumbares)

ERRORES COMUNES

- ✗ No bajar lo suficiente en la sentadilla.
- ✗ Elevar los talones al subir.
- ✗ Inclinar el torso hacia adelante.
- ✗ No extender completamente los brazos arriba.
- ✗ Usar un peso excesivo y sacrificar la técnica.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén el core activado.
- ✓ Realiza una sentadilla profunda y controlada.
- ✓ Impúlsate con las piernas y glúteos.
- ✓ Presiona las mancuernas en línea recta.
- ✓ Bloquea los brazos arriba.
- ✓ Usa un peso adecuado para mantener la técnica.
- ✓ Mantén un ritmo constante.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la fuerza y la potencia.
- ✓ Trabaja el cuerpo completo.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Mejora la coordinación y estabilidad.
- ✓ Favorece la quema de calorías.
- ✓ Funcional y efectivo para entrenamientos de alta intensidad.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 2 metros



SWING CON MANCUERNA RUSA

KETTLEBELL (DUMBBELL) SWING

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Impulsa la cadera hacia adelante para elevar la mancuerna hasta la altura de los hombros.

1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Pies al ancho de los hombros.
- ✓ Sujeta la mancuerna con ambas manos.
- ✓ Empuja la cadera hacia atrás y flexiona ligeramente las rodillas.
- ✓ Mantén la espalda recta y el core activado.
- ✓ La mancuerna se encuentra entre las piernas.

2. EJECUCIÓN

A. IMPULSO



- Impulsa la cadera hacia adelante de forma explosiva.
- Mantén los brazos rectos y relajados.
- La fuerza proviene de las caderas, no de los brazos.

B. ELEVACIÓN



- Eleva la mancuerna hasta la altura de los hombros.
- Contrae glúteos y abdomen al final del movimiento.

i Movimiento continuo y controlado. No uses los brazos para levantar el peso.

3. POSICIÓN FINAL / RETORNO



- ✓ Deja que la mancuerna descienda controladamente.
- ✓ Empuja la cadera hacia atrás y flexiona ligeramente las rodillas.
- ✓ Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento.
- ✓ Mantén la espalda recta en todo momento.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Isquiotibiales
- Cuádriceps
- Espalda baja y erectores
- Hombros
- Core

ERRORES COMUNES

- ✗ Usar los brazos para levantar la mancuerna.
- ✗ No empujar la cadera hacia adelante.
- ✗ Redondear la espalda.
- ✗ Elevar la mancuerna por encima de los hombros.
- ✗ No activar el core.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ La potencia viene de la cadera, no de los brazos.
- ✓ Mantén el core activado en todo momento.
- ✓ Usa un peso que te permita mantener la técnica.
- ✓ Respira: exhala al subir, inhala al bajar.
- ✓ Movimiento explosivo al subir, controlado al bajar.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la potencia y la explosividad.
- ✓ Fortalece glúteos, isquiotibiales y core.
- ✓ Aumenta la resistencia cardiovascular.
- ✓ Mejora la postura y la estabilidad.
- ✓ Ejercicio funcional y eficiente.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE LADO A LA CÁMARA Y CUERPO COMPLETO SIEMPRE.**



Altura cámara: **70 - 80 cm**
Ángulo: 90° (horizontal)
Distancia: 2 - 3 metros



SENTADILLAS

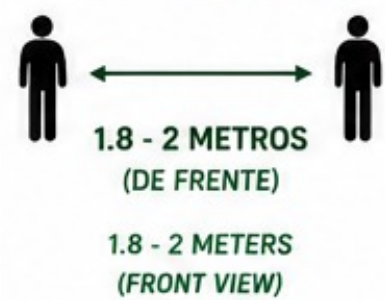
SQUAT

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL / MAIN INSTRUCTION

Realiza la sentadilla manteniendo el cuerpo erguido y baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo (sin superar la profundidad si duele la rodilla).

Perform the squat keeping your torso upright and lower down until your thighs are parallel to the floor (without going deeper if it causes knee pain).

DISTANCIA / DISTANCE



1.8 - 2 METROS
(DE FRENTE)

1.8 - 2 METERS
(FRONT VIEW)

ALTURA CÁMARA / CAMERA HEIGHT



70 - 80 cm
(DE FRENTE)

70 - 80 cm
(FRONT VIEW)

1. POSICIÓN INICIAL



Pies al ancho de los hombros o ligeramente más abiertos.
Feet shoulder-width apart or slightly wider.

Puntas de los pies ligeramente hacia afuera (10° - 15°).
Toes slightly pointed out (10° - 15°).

Espalda recta, pecho al frente y core activado.
Back straight, chest up and core engaged.

Mirada al frente y hombros hacia atrás.
Look forward and shoulders back.

2. EJECUCIÓN / EXECUTION



Flexiona las rodillas y empuja la cadera hacia atrás (controlado).
Bend your knees and push your hips back (controlled).

Baja controlando el movimiento hasta que los muslos estén paralelos al suelo o según tu movilidad.
Lower down with control until your thighs are parallel to the floor or according to your mobility.

Mantén el peso en los talones y el core activado.
Keep the weight on your heels and core engaged.

3. POSICIÓN FINAL



Extiende las piernas empujando el suelo con los talones.
Extend your legs by pushing the ground with your heels.

Contrae glúteos al final del movimiento.
Squeeze your glutes at the end of the movement.

Vuelve a la posición inicial de forma controlada.
Return to the starting position in a controlled manner.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- ✓ Cuádriceps
- ✓ Glúteos
- ✓ Isquiotibiales
- ✓ Aductores
- ✓ Core (estabilizador)
- ✓ Gemelos

ERRORES COMUNES

- ✗ Dejar que las rodillas colapsen hacia adentro.
- ✗ Elevar los talones del suelo.
- ✗ Inclinar demasiado el torso hacia adelante.
- ✗ Bajar en exceso sin control.
- ✗ No activar el core.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén el core siempre activado.
- ✓ Empuja la cadera hacia atrás como si te sentaras en una silla.
- ✓ Baja de forma controlada.
- ✓ Rodillas alineadas con las puntas de los pies.
- ✓ Respira: inhala al bajar, exhala al subir.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece piernas y glúteos.
- ✓ Mejora la fuerza funcional.
- ✓ Aumenta la movilidad de cadera y tobillos.
- ✓ Mejora el equilibrio y la estabilidad.
- ✓ Ayuda a quemar grasa y ganar masa muscular.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm (de frente)
Ángulo: de frente
Distancia: 1.8 - 2 metros (de frente)
Camera height: 70 - 80 cm (front view)
Angle: front view
Distance: 1.8 - 2 meters (front view)



SALTO DE CUERDAS

(SALTO CON CUERDA)

JUMP ROPE

(JUMP ROPE FRONT VIEW)

ÁNGULO
CELULAR



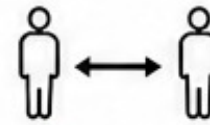
90°

ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



2 metros



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Salta con ambas
piernas de frente !!

JUMP WITH BOTH FEET
TOGETHER FACING FRONT !!

1. POSICIÓN INICIAL



- Ponte de pie con los pies juntos.
- Agarra la cuerda con ambas manos, codos cerca del cuerpo.
- Espalda recta, core activado y mirada al frente.

2. INICIA EL MOVIMIENTO



- Haz girar la cuerda con movimientos pequeños de muñeca.
- Salta suavemente con ambas piernas al mismo tiempo.
- Los pies apenas se despegan del suelo.

3. RITMO CONSTANTE



- Mantén un ritmo constante y fluido.
- Salta con ambas piernas en cada repetición.
- Mantén el tronco recto y los hombros relajados.

4. POSTURA CORRECTA



- Mira al frente, no hacia abajo.
- Los codos permanecen cerca del cuerpo.
- Mantén el core activado durante todo el ejercicio.

5. CONTINÚA Y RESPIRA



- Respira de forma constante y controlada.
- Mantén el ritmo durante todo el ejercicio.
- Enfócate en saltos ligeros y continuos.



Mantén el core activado, salta con ambas piernas y usa un ritmo constante para mejores resultados.

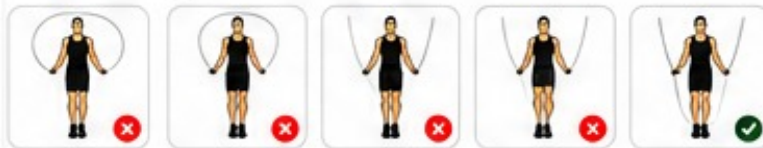
MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pantorrillas (gemelos y sóleo)
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Glúteos
- Core (abdominales)
- Hombros (deltoides)
- Antebrazos

ERRORES COMUNES

- ✗ No mantener un ritmo constante.
- ✗ Saltar muy alto, generando fatiga innecesaria.
- ✗ Separar las piernas al saltar.
- ✗ Mover demasiado los brazos.
- ✗ Encoger los hombros.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Salta con ambas piernas juntas.
- ✓ Usa movimientos de muñeca, no de brazos.
- ✓ Mantén una postura erguida.
- ✓ Aterriza suavemente.
- ✓ Respira de forma constante.
- ✓ Usa un ritmo constante, ni muy rápido ni muy lento.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la resistencia cardiovascular.
- ✓ Quema calorías y ayuda a perder grasa.
- ✓ Fortalece piernas, glúteos y core.
- ✓ Mejora la coordinación y agilidad.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Es práctico y se puede hacer en cualquier lugar.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
SALTA DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 2 metros



REMO INCLINADO CON MANCUERNAS

BENT OVER ROW WITH DUMBBELLS

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO
SHOW YOUR FULL BODY

1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Pies al ancho de las caderas.
- ✓ Rodillas con ligera flexión.
- ✓ Inclina el torso hacia adelante desde las caderas.
- ✓ Espalda recta y neutra.
- ✓ Mancuernas colgando frente a las rodillas.
- ✓ Core activado.

2. EJECUCIÓN



- Tira de los codos hacia atrás y arriba.
- Aprieta los omóplatos al final del movimiento.
- Mancuernas cerca del cuerpo.
- Mantén la espalda recta durante todo el movimiento.

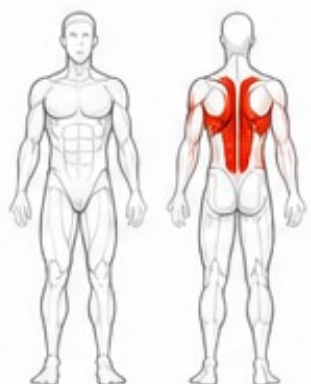
i Controla el movimiento y evita balancear el cuerpo.

3. POSICIÓN FINAL



- ✓ Baja las mancuernas con control.
- ✓ Extiende los brazos completamente.
- ✓ Vuelve a la posición inicial.
- ✓ Repite el movimiento con buena técnica.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Dorsal ancho
- Romboides
- Trapecio medio
- Deltoides posterior
- Bíceps
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Redondear la espalda.
- ✗ Usar impulso o balancear el cuerpo.
- ✗ Tirar de los codos hacia los lados.
- ✗ No apretar los omóplatos.
- ✗ Elevar demasiado el torso.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Piensa en jalar los codos, no las manos.
- ✓ Aprieta los omóplatos al final.
- ✓ Mantén la espalda neutra siempre.
- ✓ Controla el descenso (2-3 seg).
- ✓ Usa un peso que te permita mantener buena técnica.

BENEFICIOS

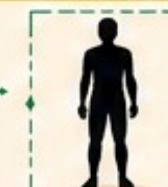
- ✓ Fortalece la espalda y mejora la postura.
- ✓ Desarrolla el grosor del dorsal.
- ✓ Mejora la fuerza de tracción.
- ✓ Activa bíceps y músculos estabilizadores.
- ✓ Mejora el rendimiento en otros ejercicios.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
KEEP YOUR FULL BODY INSIDE THE CAMERA.



Altura: 70 - 80 cm
Ángulo: 90°
Distancia: 2 - 3 metros



PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS (DE FRENTE)

DUMBBELL SHOULDER PRESS
(FRONT VIEW)

ÁNGULO
CELULAR



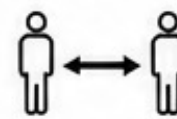
90°

ALTURA DE
CÁMARA



70 - 80 cm

DISTANCIA



2 metros



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Agarra las mancuernas a la altura de los muslos
y presiona hacia arriba hasta extender
los brazos de frente !!

GRAB THE DUMBBELLS AT THIGH HEIGHT AND
PRESS UP UNTIL YOUR ARMS ARE EXTENDED
IN FRONT OF YOU !!

1. POSICIÓN INICIAL



- > Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros.
- > Agarra las mancuernas a la altura de los muslos.
- > Palmas de las manos mirando hacia el frente.
- > Core activado, espalda recta y mirada al frente.

2. INICIA EL MOVIMIENTO



- > Inhala y prepárate para empujar.
- > Mantén los codos ligeramente hacia adelante del cuerpo.
- > Evita abrir los codos hacia los lados.

3. EMPUJA HACIA ARRIBA



- > Exhala y presiona las mancuernas hacia arriba.
- > Extiende los brazos hacia arriba.
- > No bloques los codos de forma brusca.

4. BAJA CONTROLADAMENTE



- > Inhala y baja las mancuernas de forma controlada.
- > Regresa a la posición inicial sin dejar caer el peso.
- > Mantén el control en todo momento.

5. REPITE EL MOVIMIENTO



- > Realiza el número de repeticiones indicadas.
- > Mantén un ritmo constante y una técnica correcta.
- > Respira: exhala al subir, inhala al bajar.

SECUENCIA DEL MOVIMIENTO: DE MUSLOS HACIA ARRIBA



1. A la altura de los muslos



2. Subir a los hombros



3. Empujar hacia arriba



4. Brazos extendidos



5. Bajar controladamente

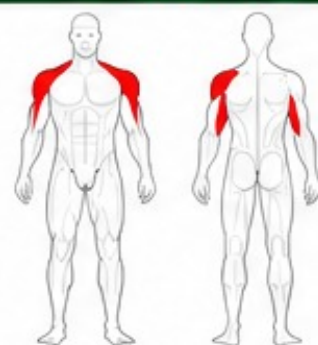


6. Volver a los muslos



Mantén el core activado, evita arquear la espalda y usa un rango completo de movimiento para mejores resultados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Deltoides (hombros)
- Trapecios superiores
- Tríceps
- Serrato anterior
- Pecho superior (estabilizador)
- Core (abdominales y lumbares)

ERRORES COMUNES

- ✗ Arquear la espalda o inclinarse hacia atrás.
- ✗ Abrir demasiado los codos.
- ✗ No bajar las mancuernas a la posición inicial.
- ✗ Usar un peso excesivo y sacrificar la técnica.
- ✗ Bloquear los codos arriba.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén una postura erguida.
- ✓ Activa el core y los glúteos.
- ✓ Empuja las mancuernas en línea recta.
- ✓ No dejes que las mancuernas se golpeen arriba.
- ✓ Usa un peso adecuado para mantener la técnica.
- ✓ Mantén un ritmo controlado.

BENEFICIOS

- ✓ Desarrolla fuerza y volumen en los hombros.
- ✓ Mejora la estabilidad y la postura.
- ✓ Fortalece los músculos estabilizadores.
- ✓ Aumenta la fuerza funcional.
- ✓ Ayuda a mejorar el rendimiento en otros ejercicios.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE FRENTE Y A LA ALTURA INDICADA: 70 - 80 CM.
KEEP YOUR WHOLE BODY WITHIN THE CAMERA.
FRONT VIEW AND AT THE INDICATED HEIGHT: 70 - 80 CM.**



Altura cámara: 70 - 80 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Distancia: 2 metros



PRESS DE PECHO EN EL SUELO

CON MANCUERNAS

DUMBBELL FLOOR CHEST PRESS

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO
DE LADO A LA CÁMARA



1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados.
- ✓ Mancuernas sobre el pecho con los brazos extendidos.
- ✓ Muñecas alineadas con los codos.
- ✓ Hombros apoyados en el suelo.
- ✓ Core activado y espalda neutra.

2. EJECUCIÓN

BAJADA



Baja las mancuernas controlando el movimiento hasta que los codos toquen ligeramente el suelo.

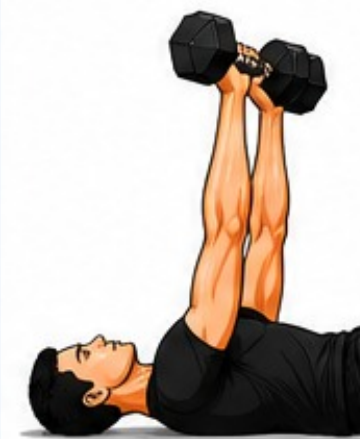
SUBIDA



Empuja las mancuernas hacia arriba hasta extender completamente los brazos, contrayendo el pecho.

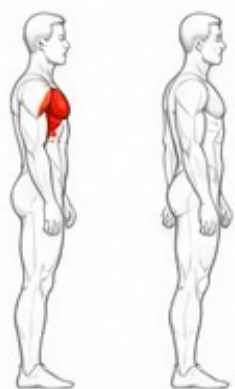
i Mantén los codos a 45° aprox. respecto al torso.

3. POSICIÓN FINAL



- ✓ Brazos completamente extendidos.
- ✓ Pecho contraído.
- ✓ Muñecas alineadas con los codos.
- ✓ Vuelve a la posición inicial con control.
- ✓ No despegues la zona lumbar del suelo.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pectoral mayor
- Tríceps
- Deltoides anterior
- Serrato anterior
- Core (estabilizador)

ERRORES COMUNES

- ✗ Abrir demasiado los codos.
- ✗ Rebotar las mancuernas en el suelo.
- ✗ Despegar la zona lumbar del piso.
- ✗ Bajar demasiado rápido o sin control.
- ✗ Usar un peso que comprometa la técnica.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Controla la bajada (2-3 seg).
- ✓ Mantén los hombros estables durante todo el movimiento.
- ✓ Piensa en juntar los pectorales al subir.
- ✓ Usa un rango de movimiento seguro y controlado.
- ✓ Respira: inhala al bajar, exhala al subir.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece y desarrolla el pecho.
- ✓ Mejora la fuerza de empuje.
- ✓ Activa tríceps y hombros.
- ✓ Mejora la estabilidad del core.
- ✓ Excelente para construir masa muscular.



IMPORTANTE



DE LADO A LA CÁMARA Y CUERPO COMPLETO
SIEMPRE DENTRO DEL ENCUADRE.



- Altura cámara: 15 - 20 cm
- Ángulo: 90° (horizontal)
- Distancia: 2 - 3 metros



PLANCHA LATERAL

SIDE PLANK (ONE ARM)

REALIZA EL EJERCICIO DE LADO A LA CÁMARA
PERFORM THE EXERCISE SIDE TO THE CAMERA

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUÉSTRATE DE LADO A LA CÁMARA
PARA UNA CORRECTA EVALUACIÓN.



2 METROS O MÁS



MOST IMPORTANT INSTRUCTION

SHOW YOUR SIDE TO THE CAMERA
FOR AN ACCURATE EVALUATION.



2 METERS OR MORE



1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Acuéstate de lado.
- ✓ Apóyate sobre un antebrazo y el costado del pie.
- ✓ Codo alineado debajo del hombro.
- ✓ Cuerpo en línea recta de cabeza a talones.
- ✓ Core activado y glúteos contraídos.
- ✓ Mirada al frente.

2. EJECUCIÓN



- ✓ Eleva la cadera del suelo hasta formar una línea recta.
- ✓ Mantén la posición el tiempo indicado.
- ✓ Respira de manera constante y controlada.
- ✓ No dejes que la cadera baje o gire hacia adelante o atrás.

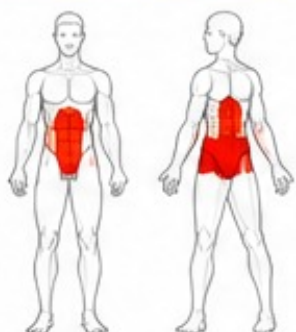
i Mantén el cuerpo recto y estable.
Evita movimientos y aguanta la posición.

3. POSICIÓN FINAL



- ✓ Cuerpo en línea recta.
- ✓ Sin arquear la espalda.
- ✓ Cadera elevada.
- ✓ Sin rotar el torso.
- ✓ Mantén el core totalmente activado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Oblicuos
- Transverso abdominal
- Recto abdominal
- Glúteos (medio y menor)
- Hombros
- Core (estabilizadores)

ERRORES COMUNES

- ✗ Cadera muy baja.
- ✗ Cadera demasiado elevada.
- ✗ Girar el torso hacia adelante o atrás.
- ✗ Arquear la espalda.
- ✗ No activar el core.
- ✗ Mirar hacia abajo.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Activa el abdomen y los oblicuos.
- ✓ Eleva la cadera manteniendo el cuerpo alineado.
- ✓ Aprieta los glúteos.
- ✓ Respira profundo y constante.
- ✓ Mantén la estabilidad sin moverte.
- ✓ Aguanta el tiempo objetivo con buena técnica.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece oblicuos y core lateral.
- ✓ Mejora la estabilidad y el equilibrio.
- ✓ Previene lesiones lumbares.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Mejora el rendimiento en otros ejercicios.



IMPORTANTE



DE FRENTE A LA CÁMARA Y CUERPO COMPLETO
SIEMPRE DENTRO DEL ENCUADRE.
SIDE TO THE CAMERA AND FULL BODY
ALWAYS WITHIN THE FRAME.



2 METROS
O MÁS



- Altura cámara: 15 a 20 cm
- Ángulo: 90° (horizontal)
- Distancia: 2 o más metros



MOUNTAIN CLIMBERS

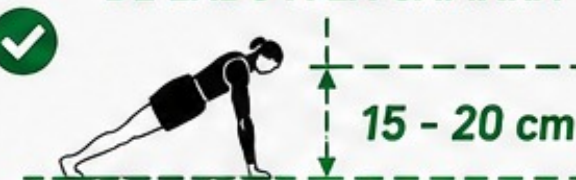
ESCALADORES / ALPINISTAS

REALIZA EL EJERCICIO DE LADO A LA CÁMARA

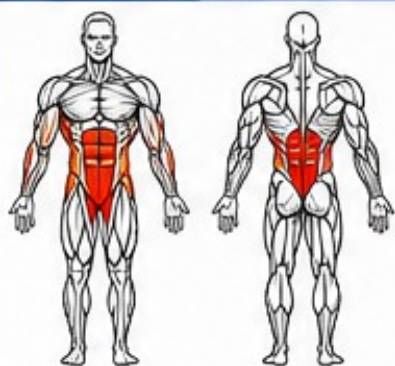
PERFORM THE EXERCISE SIDE TO THE CAMERA

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO
DE LADO A LA CÁMARA



MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdominales
- Oblicuos
- Hombros
- Pecho
- Glúteos
- Cuádriceps

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece el core.
- ✓ Mejora la resistencia.
- ✓ Acelera el metabolismo.
- ✓ Tonifica todo el cuerpo.



← DISTANCIA: 2 METROS O MÁS
DISTANCE: 2 METERS OR MORE →



ORDEN PRINCIPAL

- 1 Desde posición de plancha alta.
- 2 Lleva una rodilla hacia el pecho.
- 3 Cambia las piernas rápidamente.
- 4 Mantén el core activo y la espalda recta.
- 5 Repite en un movimiento continuo.



MAIN ORDER

- 1 From a high plank position.
- 2 Drive one knee toward your chest.
- 3 Switch legs quickly.
- 4 Keep your core tight and back straight.
- 5 Repeat in a continuous motion.

ERRORES COMUNES



CADERA MUY ALTA.
HIPS TOO HIGH.



CADERA MUY BAJA.
HIPS TOO LOW.



NO MIRAR AL SUELO.
DON'T LOOK DOWN.



MOVIMIENTO LENTO.
SLOW MOVEMENT.

CONSEJOS CLAVE

- ✓ Core siempre activo.
- ✓ Respira profundo y constante.
- ✓ Rodillas al pecho.
- ✓ Movimiento rápido y controlado.
- ✓ No arquees la espalda.



NIVEL



PRINCIPIANTE - AVANZADO



IMPORTANTE



DE LADO A LA CÁMARA - 15 A 20 CM DE ALTURA
SIDE TO THE CAMERA - 15 TO 20 CM HEIGHT



DISTANCIA: 2 METROS O MÁS
DISTANCE: 2 METERS OR MORE



LAGARTIJAS (FLEXIONES DE BRAZOS)

PUSH-UPS (CHEST PRESS)



IMPORTANTE / IMPORTANT:

Debes ejecutar el ejercicio de **FRENTE** a la pantalla del celular!

IMPORTANT / IMPORTANT:

You must perform the exercise **FACING THE SCREEN!**

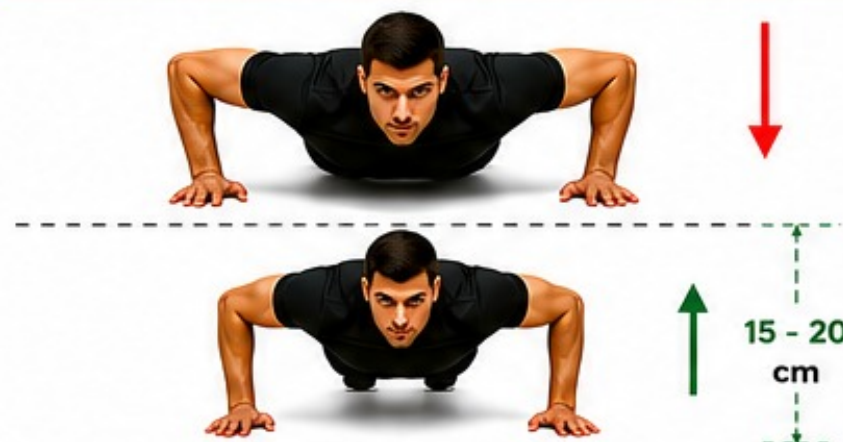


1. POSICIÓN INICIAL



- Manos al ancho de los hombros.
Hands shoulder-width apart.
- Cuerpo en línea recta.
Body in a straight line.
- Core activado.
Core activated.
- Mira al frente.
Look forward.

2. EJECUCIÓN / EXECUTION



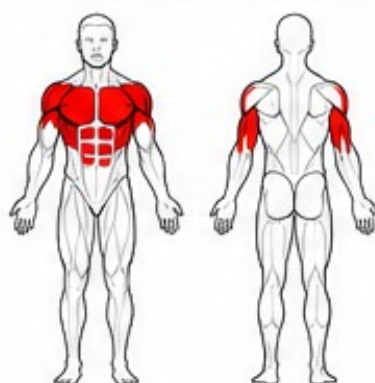
- Baja el cuerpo flexionando los codos.
Lower your body by bending your elbows.
- Pecho cerca del suelo.
Chest close to the floor.
- Empuja con fuerza para volver a la posición inicial.
Push with force to return to the starting position.
- Mantén el cuerpo recto durante todo el movimiento.
Keep your body straight throughout the movement.
- Mantén una altura de 15 - 20 cm del suelo.
Maintain a height of 15 - 20 cm from the floor.

3. POSICIÓN FINAL



- Brazos completamente extendidos.
Arms fully extended.
- Cuerpo recto y estable.
Body straight and stable.
- No elevas la cadera ni hundas la espalda.
Do not raise your hips or arch your back.
- Repite el movimiento con control.
Repeat the movement with control.
- Mantén una altura de 15 - 20 cm del suelo.
Maintain a height of 15 - 20 cm from the floor.

MÚSCULOS PRINCIPALES / MAIN MUSCLES



Enfoque principal:

Pecho, hombros, tríceps y core.

Main focus:
Chest, shoulders, triceps and core.

DISTANCIA Y POSICIÓN / DISTANCE AND POSITION



Asegúrate de tener al menos 2 metros de espacio libre a los lados y 2 metros hacia atrás para una ejecución segura.
Make sure you have at least 2 meters of free space on the sides and 2 meters behind you for a safe execution.

ERRORES COMUNES / COMMON MISTAKES

- ✗ No bajar lo suficiente (pecho lejos del suelo).
Not lowering enough (chest far from the floor).
- ✗ Elevar la cadera o arquear la espalda.
Raising your hips or arching your back.
- ✗ Abrir demasiado los codos.
Flaring your elbows too much.
- ✗ Movimientos rápidos sin control.
Fast movements without control.
- ✗ Separar mucho las manos.
Placing hands too wide.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA Y SIGUE LA TÉCNICA CORRECTA.

KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA AND FOLLOW THE CORRECT TECHNIQUE.



Altura cámara: 15 - 20 cm
Camera height: 15 - 20 cm
Ángulo: 90° (de frente)
Angle: 90° (front)
Distancia: 2 - 3 metros
Distance: 2 - 3 meters



ELEVACIÓN DE PIERNAS

(LEG RAISES)

(EN SUELO / FLOOR)

ÁNGULO
CELULAR



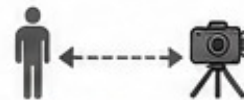
90°

ALTURA DE
CÁMARA



15 - 20 cm

DISTANCIA
LATERAL



2 - 3 metros



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Acuéstate en el suelo, coloca las manos debajo de los glúteos o a los lados del cuerpo, y eleva ambas piernas juntas al mismo tiempo hasta formar un ángulo de 90° con el suelo. Baja de forma controlada sin tocar el suelo.

LIE ON THE FLOOR, PLACE YOUR HANDS UNDER YOUR GLUTES OR AT YOUR SIDES, AND RAISE BOTH LEGS TOGETHER AT THE SAME TIME UNTIL THEY FORM A 90° ANGLE WITH THE FLOOR. LOWER THEM IN A CONTROLLED WAY WITHOUT TOUCHING THE FLOOR.

1. POSICIÓN INICIAL



- Acuéstate boca arriba en el suelo.
- Mantén las piernas extendidas juntas.
- Coloca las manos debajo de los glúteos o a los lados del cuerpo.
- Mantén la espalda baja pegada al suelo.

2. ELEVA LAS PIERNAS



- Contrae el abdomen y eleva ambas piernas juntas al mismo tiempo.
- Lleva los pies hacia arriba hasta formar un ángulo de 90° con el suelo.
- Evita balancearte o arquear la espalda.

3. CONTRACCIÓN MÁXIMA



- Mantén la posición arriba por un instante.
- Siente la contracción en la zona abdominal.
- Respira de forma constante.

4. BAJA CONTROLADA



- Desciende las piernas de forma lenta y controlada.
- Mantén las piernas extendidas.
- No dejes que los pies toquen el suelo.

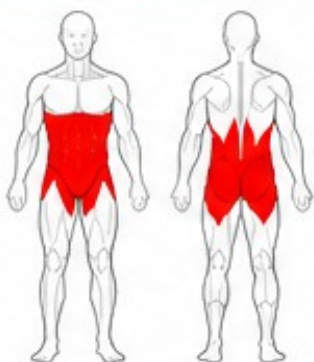
5. REPITE EL MOVIMIENTO



- Completa todas las repeticiones manteniendo la técnica.
- Respira: exhala al subir, inhala al bajar.
- Enfócate en el control y la contracción abdominal.

i Mantén el core activado durante todo el ejercicio y evita arquear la espalda para mejores resultados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- ✓ Recto abdominal (abdominal superior e inferior)
- ✓ Oblicuos
- ✓ Flexores de cadera
- ✓ Sartorio
- ✓ Estabilizadores (core y zona lumbar)

ERRORES COMUNES

- ✗ Arquear la espalda o despegar la zona lumbar.
- ✗ Bajar demasiado rápido.
- ✗ No elevar las piernas lo suficiente.
- ✗ Separar las piernas al subir.
- ✗ Dejar que los pies toquen el suelo.
- ✗ Usar impulso o balanceo.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Activa el core antes de cada repetición.
- ✓ Eleva ambas piernas juntas y controladas.
- ✓ Mantén la espalda baja pegada al suelo.
- ✓ Usa un rango completo de movimiento.
- ✓ Respira de forma constante.
- ✓ Mantén las piernas extendidas.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece los músculos abdominales.
- ✓ Mejora la estabilidad del core.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Favorece la definición abdominal.
- ✓ Mejora el control corporal y la postura.
- ✓ Funcional y efectivo para el rendimiento atlético.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA Y SIGUE LA TÉCNICA CORRECTA.



Altura cámara: 15 - 20 cm
Ángulo: 90° (lateral)
Distancia: 2 - 3 metros



CRUNCH ABDOMINAL EN EL SUELO

MANOS EN LA SIEN (INSTRUCCIÓN PRINCIPAL)

★ INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Coloca las manos suavemente en la sien durante todo el ejercicio.

Place your hands gently on your temples throughout the entire exercise.

1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor.
- ✓ Coloca las manos suavemente en la sien, con los codos abiertos.
Place your hands gently on your temples, with your elbows open.
- ✓ Mantén la espalda baja en contacto con el suelo.
Keep your lower back in contact with the floor.
- ✓ Activa el core antes de iniciar.
Engage your core before starting.

2. EJECUCIÓN

SUBIDA



- ✓ Contrae los abdominales y eleva el torso llevando el pecho hacia las rodillas.
Contract your abs and lift your torso bringing your chest toward your knees.

BAJADA



- ✓ Desciende de forma controlada hasta casi tocar el suelo con la espalda, manteniendo el control.
Lower down in a controlled manner until your back almost touches the floor, maintaining control.

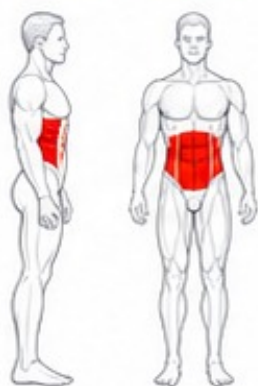
i Movimiento controlado. Evita tirar del cuello.
Controlled movement. Avoid pulling your neck.

3. POSICIÓN FINAL



- ✓ Mantén la contracción en los abdominales.
Maintain contraction in your abs.
- ✓ Codos abiertos y mirada al frente.
Elbows open and eyes looking forward.
- ✓ No jales la cabeza ni el cuello.
Do not pull your head or neck.
- ✓ Respiración: exhala al subir, inhala al bajar.
Breathing: exhale when lifting up, inhale when lowering down.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- ✓ Recto abdominal (abdominal superior)
- ✓ Oblicuos
- ✓ Transverso del abdomen

ERRORES COMUNES

- ✗ Jalar la cabeza o el cuello.
Pulling the head or neck.
- ✗ Cerrar los codos.
Closing your elbows.
- ✗ No contraer el abdomen.
Not contracting your abs.
- ✗ Subir demasiado rápido.
Going up too fast.
- ✗ Despegar la zona lumbar del suelo.
Lifting the lower back off the floor.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Manos siempre en la sien.
Keep your hands on your temples.
- ✓ Codos abiertos.
Keep your elbows open.
- ✓ Contrae el abdomen en cada repetición.
Contract your abs with each rep.
- ✓ Movimiento lento y controlado.
Slow and controlled movement.
- ✓ Mantén la espalda baja en el suelo.
Keep your lower back on the floor.
- ✓ Calidad antes que cantidad.
Quality before quantity.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece el abdomen.
Strengthens the abs.
- ✓ Mejora la estabilidad del core.
Improves core stability.
- ✓ Ayuda a mejorar la postura.
Helps improve posture.
- ✓ Aumenta el rendimiento en otros ejercicios.
Improves performance in other exercises.
- ✓ Ayuda a prevenir lesiones lumbares.
Helps prevent lower back injuries.



IMPORTANTE



**MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA.
DE LADO A LA CÁMARA Y CUERPO COMPLETO SIEMPRE.**
KEEP YOUR ENTIRE BODY WITHIN THE CAMERA.
SIDE TO THE CAMERA AND FULL BODY ALWAYS.



Altura cámara: 15 - 20 cm
Camera height: 15 - 20 cm
Ángulo: 90° (horizontal)
Angle: 90° (horizontal)
Distancia: 2 - 3 metros
Distance: 2 - 3 meters



BICICLETA ABDOMINAL

(BICYCLE CRUNCH)

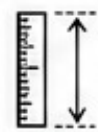
(EN SUELO / FLOOR)

ÁNGULO
TRONCO



0°

ALTURA DE
PIERNAS



15 - 20 cm

MOVIMIENTO
ALTERNADO



SI



INSTRUCCIÓN PRINCIPAL

Acostado en el suelo, coloca las manos detrás de la cabeza y eleva ambas piernas a unos 15 - 20 cm del suelo. Mueve las piernas de forma alternada simulando el pedaleo.

LIE ON THE FLOOR, PLACE YOUR HANDS BEHIND YOUR HEAD AND LIFT BOTH LEGS ABOUT 15 - 20 CM OFF THE FLOOR. MOVE YOUR LEGS ALTERNATELY AS IF PEDALING.

1. POSICIÓN INICIAL



15 - 20 cm

- Acuéstate boca arriba en el suelo.
- Manos detrás de la cabeza.
- Eleva ambas piernas juntas 15 - 20 cm del suelo.
- Mantén el tronco y la cabeza horizontales.

2. FLEXIONA PIERNA IZQUIERDA



- Flexiona la pierna izquierda llevando la rodilla hacia el pecho.
- Extiende la pierna derecha.
- Mantén el tronco estable y horizontal.

3. CAMBIA DE PIERNA



- Flexiona la pierna derecha llevando la rodilla hacia el pecho.
- Extiende la pierna izquierda.
- Mantén el tronco estable y horizontal.

4. EXTENSIÓN ALTERNADA



- Sigue alternando las piernas de forma controlada.
- Movimiento suave y continuo.
- Mantén la cabeza y el cuello neutros.

5. REPITE EL MOVIMIENTO

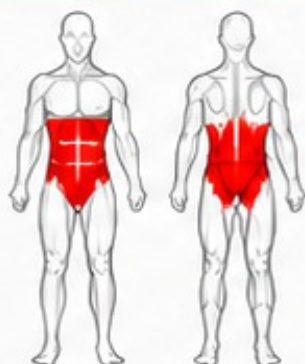


- Continúa alternando las piernas como si pedalearas.
- Completa todas las repeticiones.
- Enfócate en el control y la contracción abdominal.



Mantén el core activado durante todo el ejercicio y evita arquear la espalda para mejores resultados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- ✓ Recto abdominal
- ✓ Oblicuos
- ✓ Flexores de cadera
- ✓ Estabilizadores del core

ERRORES COMUNES

- ✗ Jalar del cuello con las manos.
- ✗ Bajar las piernas al suelo.
- ✗ Mover solo las piernas sin control del core.
- ✗ Realizar recorridos cortos.
- ✗ Perder la contracción abdominal.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Activa el core antes de cada repetición.
- ✓ Eleva las piernas a 15 - 20 cm del suelo.
- ✓ Mantén el tronco y la cabeza estables.
- ✓ Gira el tronco lo menos posible (enfócate en las piernas).
- ✓ Usa un rango completo de movimiento.
- ✓ Respira de forma constante.
- ✓ Mantén las piernas elevadas siempre.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece los músculos abdominales y oblicuos.
- ✓ Mejora la estabilidad y el equilibrio.
- ✓ Aumenta la resistencia del core.
- ✓ Favorece la definición abdominal.
- ✓ Mejora la coordinación y el control corporal.
- ✓ Funcional y efectivo para el rendimiento atlético.



IMPORTANTE



MANTÉN EL CUERPO COMPLETO DENTRO DE LA CÁMARA Y SIGUE LA TÉCNICA CORRECTA.



DISTANCIA DEL CELULAR: 2 METROS O MÁS



PHONE DISTANCE: 2 METERS OR MORE



Posición: Lateral (perfil izquierdo)
Ángulo de tronco: 0° (horizontal)
Altura piernas: 15 - 20 cm



PLANCHA PLANK

REALIZA EL EJERCICIO DE FRENTE
PERFORM THE EXERCISE FROM THE FRONT

1. POSICIÓN INICIAL



- ✓ Apóyate sobre los antebrazos y las puntas de los pies.
- ✓ Codos alineados debajo de los hombros.
- ✓ Cuerpo en línea recta de cabeza a talones.
- ✓ Core activado y glúteos contraídos.
- ✓ Mirada al suelo.

2. EJECUCIÓN



- ✓ Mantén la posición el tiempo indicado.
- ✓ Respira de manera constante y controlada.
- ✓ No dejes que la cadera suba o baje.
- ✓ Activa el abdomen durante todo el ejercicio.

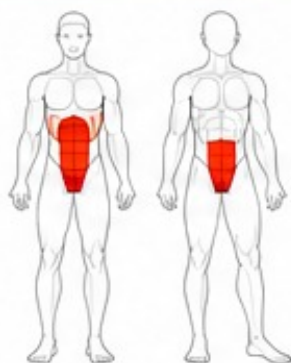
i Mantén el cuerpo recto y estable.
Evita movimientos y aguanta la posición.

3. POSICIÓN FINAL



- ✓ Mantén el cuerpo recto.
- ✓ Sin arquear la espalda.
- ✓ Sin levantar los glúteos.
- ✓ Sin bajar la cadera.
- ✓ Mantén el core totalmente activado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Recto abdominal
- Oblicuos
- Transverso abdominal
- Erectores espinales
- Hombros
- Glúteos

ERRORES COMUNES

- ✗ Cadera muy alta.
- ✗ Cadera muy baja.
- ✗ Arquear la espalda.
- ✗ No activar el abdomen.
- ✗ Mirar hacia adelante o hacia arriba.
- ✗ Contener la respiración.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Mantén el cuerpo en línea recta.
- ✓ Aprieta el abdomen y los glúteos.
- ✓ Respira profundo y constante.
- ✓ No te muevas, mantén la estabilidad.
- ✓ Aguanta el tiempo objetivo con buena técnica.
- ✓ Con práctica, aumenta gradualmente el tiempo.

BENEFICIOS

- ✓ Fortalece el core y mejora la estabilidad.
- ✓ Mejora la postura y el equilibrio.
- ✓ Previene lesiones lumbares.
- ✓ Aumenta la resistencia muscular.
- ✓ Mejora el rendimiento en otros ejercicios.

★ INSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE

MUESTRA TU CUERPO COMPLETO
DE FRENTE A LA CÁMARA



90°



MOST IMPORTANT INSTRUCTION

SHOW YOUR FULL BODY
FROM THE FRONT TO THE CAMERA

90°



IMPORTANTE



DE FRENTE A LA CÁMARA Y CUERPO COMPLETO
SIEMPRE DENTRO DEL ENCUADRE.
FROM THE FRONT AND FULL BODY
ALWAYS WITHIN THE FRAME.



90°



- Altura cámara: 15 a 20 cm
- Ángulo: 90° (horizontal)
- Distancia: 1.5 a 2 metros