

REEMPLAZO:

Aductores (banco/liga):

https://youtube.com/shorts/Hh_zmsjx79w?si=pi-3HvDqx4cFfZW



Técnica:

- Colocar ambas manos como soporte.
- Recargar una pierna sobre el banco.
- Intentar que ambas piernas se toquen.
- El movimiento se detiene cuando se encuentran ambas piernas juntas.

Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



Peso muerto unilateral:

<https://youtube.com/shorts/o-AjRNF2FVs?si=n1-Teeffaaeu-uE4>



Técnica:

- Colocar la pierna de apoyo (la que no se busca trabajar) ligeramente atrás.
- Sostener con la mano de la misma pierna que se busca trabajar la mancuerna.
- Flexionar las rodillas e ir descendiendo.
- Las rodillas se mantienen levemente flexionadas y la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando las piernas hayan llegado a su máxima flexión sin arquear la espalda.

Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales - Glúteo mayor
- Glúteo medio - Trapecios
- Músculos abdominales.



NOTAS:

Para el ejercicio de buenos días tenemos dos opciones:

- 1) Me gustaría saber si tienes barras más pequeñas que pudieras utilizar para hacer ese ejercicio. En caso de que no.
- 2) La mejor opción es cambiarlo pro la variante de peso muerto unilateral.

Para no alterar todo tu plan, simplemente se sustituirán pro estas variantes. Si siguen no siendo viables avísame para hacer un cambio mejor nuevamente.