

PROGRAMA CORPOLISTO

GANA MÚSCULO CON TU CUERPO COMO GIMNASIO

ÍNDICE

1. [INSTRUCCIONES Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.](#)
2. [TEST 1. EMPUJE HORIZONTAL.](#)
3. [TEST 2. RODILLA DOMINANTE.](#)
4. [TEST 3. EMPUJE VERTICAL.](#)
5. [TEST 4. TRACCIÓN VERTICAL.](#)
6. [TEST 5. EMPUJE VERTICAL.](#)
7. [TEST 6. TRACCIÓN HORIZONTAL.](#)
8. [TEST 7. CADERA DOMINANTE.](#)
9. [TEST 8. PLANCHA ABDOMINAL.](#)

TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA

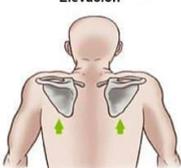
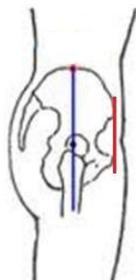
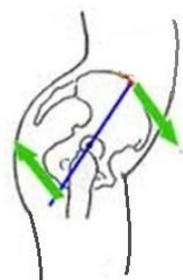
"Lo que no se mide no se puede mejorar"

Instrucciones:

- Realiza los siguientes test de evaluación física en el orden sugerido y tras un buen calentamiento.
- Los ejercicios están ordenados de mayor a menor dificultad, siendo el Nº 1 el más complejo de cada test.
- Tienes que seleccionar para cada test el ejercicio más complejo con el que puedas realizar al menos 8 repeticiones.
- Ejecuta con ese ejercicio de tu nivel una serie con las máximas repeticiones posibles con buena técnica.
- Todos los test siguen estas pautas excepto el 7 de planchas abdominales en el que te explico las pautas específicas.
- Rellena los test y envíame los resultados al haciendo clic en el siguiente enlace o por what's App:

<https://www.corpolisto.com/test-de-evaluacion-fisica-2/>

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Posiciones escapulares	Posiciones de la pelvis
 <p>Elevación</p>  <p>Depresión</p>  <p>Aducción/Retracción</p>  <p>Abducción/Protacción</p>  <p>Campaneo externo</p>  <p>Campaneo interno</p>	 <p>Posición Normal (Pelvis en neutro)</p>  <p>Anteversión</p>  <p>Retroversión</p>

TEST 1

TEST DE EMPUJE HORIZONTAL

Musculatura implicada: Pectoral y tríceps.

Técnica de ejecución:

- Manos apertura anchura hombros o un poco más según te sea más cómodo.
- Fase final: Brazos estirados con ligera pro tracción y ascensión escapular.
- Retroversión pélvica apretando glúteo y abdomen. Si controlas la técnica del ejercicio puedes realizarlo con la pelvis neutra. Mantener espalda recta en todo momento con el cuerpo bien alineado.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES
1	Flexiones con un brazo https://www.youtube.com/watch?v=QmfFNM-F8ZU	
2	Flexiones arqueras https://www.youtube.com/watch?v=DIKlgDypedQ	
3	Flexiones declinadas https://www.youtube.com/watch?v=rTDaEtk3R2E	
4	Flexiones https://youtu.be/gPZdkXI0IEA	
5	Flexiones de rodillas https://youtu.be/J-S8kPzJJvo	

¿Sabías qué?

Según un estudio a más flexiones menor riesgo de enfermedad coronaria (corazón).
Hombres que realizaron más de 40 flexiones sufrieron un 96% menos de problemas coronarios que los que no llegaron a 10.

Descansa 3 minutos

CORPOLISTO
PERSONAL TRAINER

TEST 2

TEST DE RODILLA DOMINANTE

Musculatura implicada: cuádriceps, glúteos, gemelos e isquiosurales.

Técnica de ejecución:

- Piernas abiertas a una anchura que nos resulte cómoda.
- Suele ser un poco más de la anchura de caderas.
- Mantener una correcta alineación de la pierna durante todo el movimiento, evitando que la rodilla se meta hacia dentro o hacia fuera.
- Posición neutra de la pelvis.
- Mantener una correcta alineación corporal: pelvis-caderas-espalda superior-cuello.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES	
1	Sentadilla a una pierna	https://youtu.be/04cwl5zo0TY	
2	Sentadilla con una pierna asistida TRX	https://youtu.be/Y--nOWW7fa0	
3	Sentadilla Skater	https://youtu.be/nq_qlolx8ic	
4	Sentadilla Búlgara	https://youtu.be/DrbfX-h82HY	
5	Lunges	https://youtu.be/8w4DQvYeCyA	
6	Sentadillas	https://youtu.be/ATHBGtp8Wus	

Más de 25 sentadillas en 30 segundos se considera un estado de condición física excelente.

Descansa 3 minutos

TEST 3

TEST DE EMPUJE VERTICAL

Musculatura implicada: Hombros, tríceps y pectoral

Técnica de ejecución:

- Manos apertura anchura hombros o un poco más según te sea más cómodo.
- Fase final: Brazos estirados con ligera protracción y ascensión escapular.
- Retroversión pélvica apretando gluteo y abdomen.
- Si controlas la técnica del ejercicio puedes realizarlo con la pelvis neutra. Mantener espalda recta en todo momento con el cuerpo bien alineado.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES	
1	Flexiones a pino asistidas	https://youtu.be/gOy0ecM5sW4	
2	Flexiones a 90° (Puedes poner los pies sobre una silla)	https://youtu.be/H-jNw18Zz8	
3	Pike push ups	https://youtu.be/Fe2nSjCUW1A	
4	Pike push ups inclinados	https://youtu.be/RUql6T1Ugpl	

Descansa 3 minutos

TEST 4

TEST DE TRACCIÓN VERTICAL

Musculatura implicada: Dorsal ancho, trapecio, redondo mayor, infraespinoso y los romboides. Según el tipo de agarre también implicaremos más o menos la acción del pectoral, el bíceps, el braquial anterior y/o el supinador largo.

Técnica de ejecución:

- Fase inicio: Brazos estirados y protracción con ascensión escapular
- Fase final: brazos flexionados y retracción con depresión escapular
- Realizar una retroversión pélvica apretando el glúteo y abdomen, o dejar la pelvis neutra si tienes la técnica bien controlada
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES
1 Dominadas con un brazo asistidas	https://www.youtube.com/watch?v=tI9F9hSlcnU	
2 Dominadas arquero	https://www.youtube.com/watch?v=t8Odl-fgTsU	
3 Dominadas comando adelantando brazo anterior	https://www.youtube.com/watch?v=N2qv473YPSI	
4 Dominadas al pecho	https://www.youtube.com/watch?v=Ko5tpvXenIY	
3 Dominadas	https://www.youtube.com/watch?v=AyrmqHHg1vs	

¿Sabías qué?

Según un estudio en más de 500000 sujetos se concluyó que un test de fuerza de agarre era un buen predictor de futuras enfermedades coronarias y cáncer. Cada pérdida de un 5% en la fuerza de agarre se asocia con un 16% de aumento de la mortalidad. Conclusión: Los más débiles tienen unas mayores tasas de mortalidad.

Descansa 3 minutos

TEST 5

TEST DE EMPUJE VERTICAL

Musculatura implicada: Tríceps y pectoral.

Técnica de ejecución:

- Fase de inicio: Brazos estirados y protracción con depresión escapular.
- Fase final: Brazos flexionados y retracción con depresión escapular.
- Retroversión pélvica apretando glúteo y abdomen. Si controlas la técnica del ejercicio puedes realizarlo con la pelvis neutra.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES
1 Fondos	https://www.youtube.com/watch?v=M8alY9Q8ldM	
2 Fondos cortos	https://www.youtube.com/watch?v=eAulwi4PI5I	
3 Fondos en banco con pies elevados	https://www.youtube.com/watch?v=S5i1ECZNxVg	
4 Fondos en banco	https://www.youtube.com/watch?v=5M1UDRN5sDI	
5 Fondos en banco con rodillas flexionadas	https://www.youtube.com/watch?v=PA7PPMOraD8	

Descansa 3 minutos

TEST 6

TEST DE TRACCIÓN HORIZONTAL

Grupos musculares implicados: Dorsal ancho, trapecio, redondo mayor, infraespinoso y los romboides. Según el tipo de agarre también implicaremos más o menos la acción del pectoral, el bíceps, el braquial anterior y/o el supinador largo.

Técnica de ejecución:

- Fase inicio: Brazos estirados y protracción con ascensión escapular
- Fase final: brazos flexionados y retracción con depresión escapular
- Realizar una retroversión pélvica apretando el glúteo y abdomen, o dejar la pelvis neutra si tienes la técnica bien controlada
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES
1 Australian pull ups declinadas (Remo con pies en alto)	https://www.youtube.com/watch?v=AEPdOfEhp0c	
2 Remo con un brazo (Piernas abiertas)	https://www.youtube.com/watch?v=HfVa5QkRSts	
3 Australian pull ups (Es un remo con inclinación máxima)	https://www.youtube.com/watch?v=PO_YJ04mhkA	
4 Australian pull con rodillas flexionadas	https://www.youtube.com/watch?v=VYW-MiW3qNA	
5 Remo en TRX	https://youtu.be/FIZP6dQML9w	

Descansa 3 minutos

TEST 7

TEST DE CADERA DOMINANTE

Musculatura implicada: Gluteos, isquiosurales, cuádriceps y gemelos.

Técnica de ejecución:

- Piernas abiertas a una anchura que nos resulte cómoda.
- Suele ser un poco más de la anchura de caderas.
- Mantener una correcta alineación de la pierna durante todo el movimiento, evitando que la rodilla se meta hacia dentro o hacia fuera.
- Posición neutra de la pelvis.
- Mantener una correcta alineación corporal: pelvis-caderas-espalda superior-cuello.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.
- Pies completamente apoyados en el suelo.

EJERCICIO	VIDEO	REPETICIONES
1 Puente glúteo en TRX con una pierna y flexoextensión de rodilla	https://www.youtube.com/watch?v=qNLXk_HPono	
2 Puente glúteo en TRX con una pierna		
3 Puente glúteo en TRX	https://www.youtube.com/watch?v=SF14Q_yYcW4	
4 Puente glúteo con una pierna	https://youtu.be/tT6D4pnxFAM	
5 Puente glúteo declinado	https://youtu.be/iy4LO9havS4	
6 Puente Glúteo	https://youtu.be/4x0Z2RZjisl	

Descansa 3 minutos

TEST 8

TEST DE PLANCHA ABDOMINAL

Musculatura implicada: Core al completo (transverso abdominal, recto abdominal, oblicuos externos e internos, lumbares, erectores de la columna y glúteos)

Técnica de ejecución:

- Espalda recta en todo momento, realizando una retroversión pélvica apretando glúteo y abdomen.
- Si controlas bien la técnica puedes realizarlo con la pelvis neutra.
- Piernas estiradas manteniendo una tensión isométrica.
- Cuello en posición neutra evitando flexiones o extensiones de la zona cervical.
- Brazos estirados con bloqueo articular y tensión en musculo que atraviesan el codo o apoyo de antebrazos en el suelo con el codo situado debajo del hombro.

EJERCICIO	VIDEO	SEGUNDOS	
1	Plancha lean	https://youtu.be/CwkMrSMA8vE	¿Llegas a 30"?
2	Plancha avanzada	https://youtu.be/EwZNd5Q-V9E	¿Llegas a 30"?
3	Plancha prono declinada	https://youtu.be/UPSD1HywssA	¿Llegas a 30"?
4	Plancha 3 apoyos	https://youtu.be/dnQC0GskAv0	¿Llegas a 30"?
5	Plancha lateral codo extendido	https://youtu.be/N5sNE_LsiSI	¿Llegas a 30"?
6	Plancha lateral con apoyo de codos	https://youtu.be/7iqa8BRwbrE	¿Llegas a 30"?
7	Plancha prono codos extendidos	https://youtu.be/-TmFdXCE9HE	¿Llegas a 30"?
8	Plancha prono	https://youtu.be/iZifds7UUJ4	¿Llegas a 30"?

PAUTAS

Este test consiste en realizar una serie de cada una de las planchas propuestas empezando por el 8 al 1. Necesito saber si llegas a sostener estas planchas durante 30" (NO hagas más de 30") Descansa un minuto entre cada serie.

Por ejemplo:

- 1- Empiezas por plancha prono. ¿Llegas a 30"? SI
- 2- Descansas un minuto.
- 3- Realizas Plancha prono codos extendidos ¿Llegas a 30"? SI.
- 4- Descansas un minuto...

Así hasta plancha Lean.

Según los estudios Hombres que mantienen la plancha prono durante al menos dos minutos se considera que tienen una fuerza en el core (Abdomen y su musculatura) excelente.