



1. Entrenamiento de fuerza con peso libre

Rutina de fuerza con barra y mancuernas para trabajar técnica, control postural y selección de cargas, contenidos centrales al organizar ejercicios de gimnasio.

Fuente fotográfica: Benefit Systems / Prowly. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



2. Rutinas por grupos musculares

Trabajo grupal con mancuernas que permite observar ejercicios para dorsales, brazos y pectorales, además de la correcta organización de series y repeticiones.

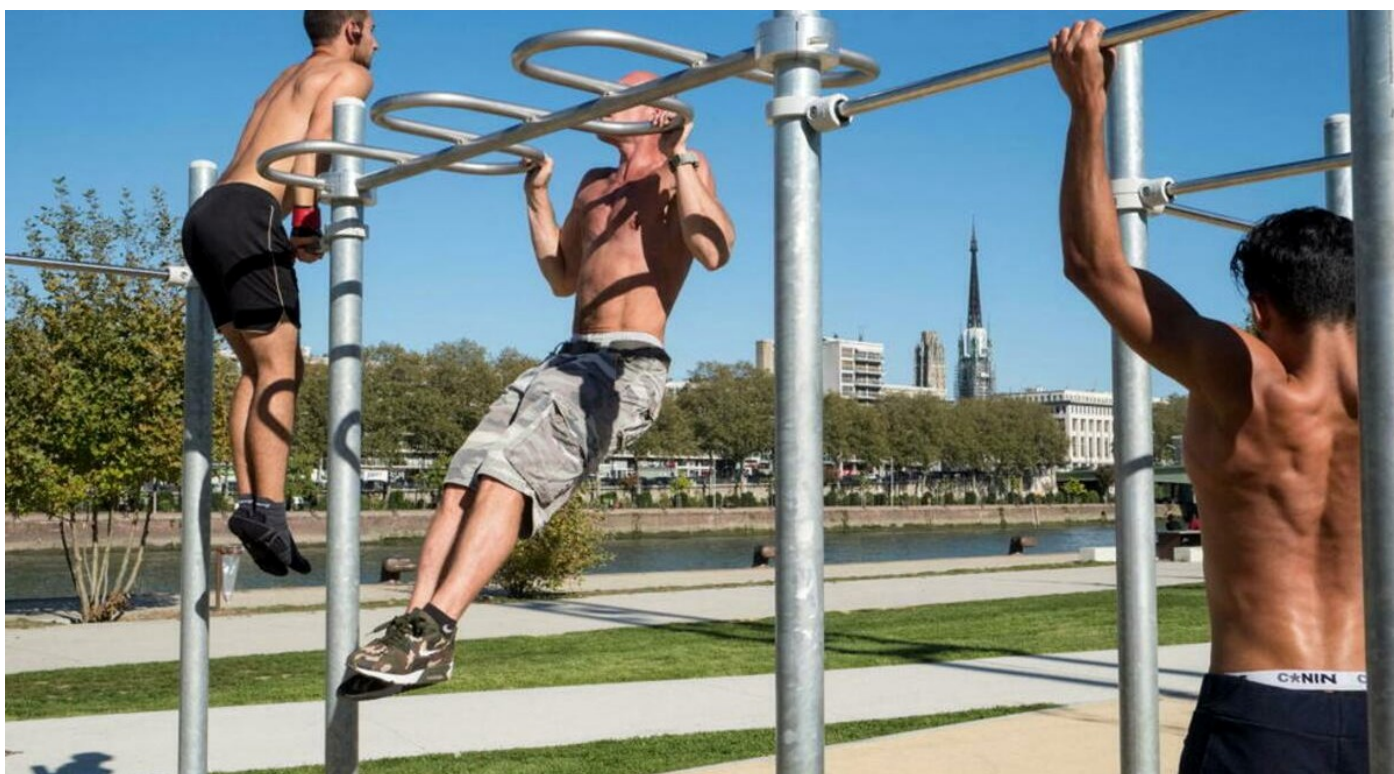
Fuente fotográfica: Hale Compound Conditioning. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



3. Dorsales y hombros con peso libre

Ejercicios de tracción y empuje con barra y mancuernas, útiles para reconocer movimientos destinados a espalda, hombros y otros grupos musculares.

Fuente fotográfica: Smart Fit. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



4. Calistenia y ejercicios con el peso corporal

Entrenamiento en barras al aire libre que representa ejercicios con el propio peso corporal, una de las áreas desarrolladas en el módulo de calistenia.

Fuente fotográfica: Le Point. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



5. Entrenamiento de piernas: sentadillas

La sentadilla con barra permite identificar postura, recorrido y activación de piernas y zona media dentro de una rutina de fortalecimiento muscular.

Fuente fotográfica: Terrence Jones Photography. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



6. Pectorales: press de banca

El press de banca es un ejercicio clásico para pectorales y tríceps; la imagen permite observar el uso de barra, banco y una posición estable durante la ejecución.

Fuente fotográfica: Men's Fitness. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



7. Máquinas y sistemas de poleas

Trabajo en poleas para pecho y brazos, útil para diferenciar ejercicios realizados en máquinas respecto del entrenamiento con peso libre.

Fuente fotográfica: Royal Sports Fitness. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



8. Movilidad y calentamiento

Ejercicio de movilidad previo al entrenamiento para preparar caderas, hombros y zona media, relacionado con calentamiento, flexibilidad y preparación física.

Fuente fotográfica: GOWOD. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



9. Flexibilidad y recuperación entre ejercicios

Estiramiento de miembros inferiores en un gimnasio, representativo del trabajo de flexibilidad y movilidad que puede integrarse antes o después de una rutina.

Fuente fotográfica: Des Foley / Nathalie Lennon Fitness. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.



10. Movilidad de piernas y técnica de sentadilla

Desplazamiento lateral profundo para mejorar movilidad de cadera y piernas, recurso útil en la preparación física previa a ejercicios de fuerza de tren inferior.

Fuente fotográfica: Men's Journal. Uso sujeto a la licencia del sitio de origen.