

Tabla de Ejercicios Isométricos

Rutina básica de fuerza estática, estabilidad articular y control postural para realizar en casa.

¿Qué es el ejercicio isométrico?

Consiste en sostener una tensión muscular estática sin desplazamiento de la articulación. Desarrolla fuerza postural y resistencia muscular con mínimo impacto articular.

Pautas de respiración y seguridad (NHS / ACSM)

Evita la maniobra de Valsalva: respira de forma continua y tranquila durante la contracción. Mantener el aire eleva bruscamente la presión arterial. Si padeces hipertensión no controlada o problemas cardíacos, consulta a tu médico antes de realizar esfuerzos isométricos sostenidos.

1. Tabla de Rutina Básica (3 series · 45–60 s descanso entre ejercicios)

Ejercicio	Zona Principal	Tiempo Base	Claves Técnicas y Postura
Plancha frontal sobre antebrazos	Core / Abdomen	15–30 segundos	Codos bajo los hombros. Cuerpo alineado de cabeza a talones sin dejar caer la pelvis.
Sentadilla isométrica en pared (Wall Sit)	Cuádriceps y glúteos	20–30 segundos	Espalda plana contra la pared, rodillas a 90° o ángulo cómodo sin rebasar la punta del pie.
Plancha lateral con apoyo	Oblicuos y caderas	15–20 s / lado	Antebrazo firme, pelvis elevada formando línea recta. Apoyar rodillas si resulta exigente.
Puente de glúteos estático	Glúteos e isquiotibiales	20–30 segundos	Boca arriba, rodillas flexionadas, elevar pelvis contrayendo glúteos sin arquear zona lumbar.
Empuje isométrico de palmas	Pectoral y hombros	15–20 segundos	Palmas juntas a la altura del pecho, presionar una contra la otra respirando con ritmo fluido.
Tracción escapular isométrica	Espalda alta y postura	15–20 segundos	De pie o sentados, juntar conscientemente las escápulas atrás y hacia abajo sin elevar hombros.

Calentamiento previo: Realiza 5 minutos de movimientos suaves (rotaciones articulares y marcha en el sitio) antes de comenzar la tensión estática.

2. Registro Imprimible de Práctica y Progresión

Utiliza esta hoja para registrar tus sesiones semanales. Prioriza la calidad postural sobre la duración del aguante.

Fecha	Ejercicios Seleccionados	Series y Tiempos	Sensación / Esfuerzo (1-10)	Notas o Adaptaciones

Criterios de interrupción: Detén de inmediato el ejercicio ante mareo, sensación de opresión en el pecho, dolor articular punzante o pérdida de control postural.

Fuentes consultadas y referencias oficiales:

1. NHS (National Health Service UK) — [Strength and flexibility exercises](#). Guía oficial sobre fortalecimiento y postura corporal.
2. NHS — [How to warm up before exercising](#). Protocolo de activación articular previa.
3. ACSM (American College of Sports Medicine) — [Guidelines for Exercise Testing and Prescription](#). Pautas de seguridad en trabajo isométrico y prevención del efecto Valsalva.

Material educativo original de Deporte y Nutrición. No constituye asesoramiento médico ni prescripción facultativa.