

Tabla Maestra de Ejercicios de Gimnasio para Imprimir

Directorio anatómico completo por grupo muscular, clasificación por patrón motor, plano de movimiento y efectividad de aislamiento.

Selección de Ejercicios: Combina siempre un ejercicio básico multiarticular (alta carga neural) con movimientos accesorios en poleas o mancuernas para completar el volumen objetivo del músculo.

Directorio Anatómico y Patrón de Movimiento

Grupo Muscular	Básico Multiarticular	Accesorio Secundario	Aislamiento Específico	Rango Óptimo Reps
Pectoral	Press Banca Plano (Barra / Mancuernas)	Press Inclinado 30° / Fondos en Paralelas	Cruces en Polea Baja / Peck Deck Aperturas	6 - 12 reps
Dorsal y Espalda Alta	Dominadas Pronas / Remo con Barra 70°	Remo con Apoyo en Pecho / Jalón al Pecho	Pullover en Polea Alta / Remo Gironde Unilateral	6 - 12 reps
Deltoides (Hombro)	Press Militar con Barra / Mancuernas	Remo al Mentón Agarre Ancho	Elevaciones Laterales en Polea / Face Pulls	8 - 15 reps
Cuádriceps	Sentadilla Trasera / Sentadilla Frontal	Prensa Inclinada / Hack Squat	Extensiones de Cuádriceps / Sentadilla Sissy	6 - 15 reps
Isquiosurales	Peso Muerto Rumano / Peso Muerto Piernas Rígidas	Buenos Días con Barra / Glute-Ham Raise	Curl Femoral Tumbado / Sentado en Máquina	8 - 12 reps
Glúteos	Hip Thrust con Barra / Sentadilla Búlgara	Prensa Unipodal / Step-up Alto con Mancuerna	Abducción de Cadera en Polea / Patada Glúteo	8 - 15 reps
Bíceps y Tríceps	Chin-ups (Bíceps) / Press Cerrado (Tríceps)	Curl con Barra Z / Fondos en Paralelas Cerrados	Curl Martillo / Extensión Katana en Polea	8 - 15 reps
Core y Abdomen	Rueda Abdominal / Plancha Abdominal Lastrada	Elevación de Piernas Colgado en Barra	Pallof Press / Crunch en Polea con Cuerda	10 - 20 reps

Claves para Evitar Lesiones en Sala

- Cadencia controlada:** 2 segundos de bajada excéntrica, 0 segundos de parada y 1 segundo de subida concéntrica explosiva.
- Movilidad previa:** 5 minutos de movilidad torácica, coxofemoral y tobillo antes de cargar barras pesadas.
- Ajuste de máquinas:** El eje de giro de la máquina debe coincidir exactamente con el eje de la articulación (rodilla, codo, hombro).