



bestdiet

ENTRENA
TUS **PIERNAS**
EN SOLO
20 MINUTOS

bestdiet



Nuestra Historia y Compromiso con la Calidad **Bestdiet** nace de la consolidación de una empresa familiar andaluza con más de tres décadas de trayectoria ininterrumpida en el sector de la **nutrición, la dietética y el bienestar.**

En Bestdiet, la excelencia es nuestra forma de trabajar.

Para asegurar la máxima calidad, gestionamos cada paso del proceso en nuestras propias instalaciones. Desde la **creación de la fórmula en el laboratorio hasta su elaboración y distribución**, nos encargamos de todo sin intermediarios. Solo así podemos garantizar una seguridad alimentaria absoluta y ofrecerle suplementos en los que realmente puede confiar.

Le damos la bienvenida a esta **guía de entrenamiento.**

A lo largo de las siguientes páginas, encontrará un **programa de rutina** diseñado para optimizar su **rendimiento físico y fortalecer su musculatura.**



Entrenar pierna es importante porque fortalece algunos de los músculos más grandes del cuerpo, lo que mejora la fuerza general y ayuda a quemar más calorías. Además, mantener las piernas fuertes evitar descompensaciones en el cuerpo, mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones. También ayuda a rendir mejor en actividades diarias y en otros ejercicios.



EL RELOJ (Cómo funciona la rutina)

Tiempo de acción: 45 segundos haciendo el ejercicio.

Tiempo de pausa: 15 segundos para descansar y acomodarte para el siguiente.

Dinámica: Haces los 10 ejercicios en orden. Eso te tomará 10 minutos.

Luego, vuelves a empezar desde el número 1 para hacer la segunda vuelta.

Total: 20 minutos clavados (Alta intensidad, modificar tiempo según necesidad).

LOS 10 EJERCICIOS (Explicación paso a paso)



1. SENTADILLA CLÁSICA

Sentadilla Clásica

Cómo se hace: Pies al ancho de los hombros. Baja la cadera hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla imaginaria. Mantén el pecho arriba.

Dónde se siente: Cuádriceps (frente del muslo) y glúteos.



4. ELEVACIÓN DE PELVIS (Puente)

Elevación de Pelvis (Puente)

Cómo se hace: Acostado boca arriba. Rodillas dobladas y pies planos en el piso. Empuja con tus talones y levanta la cadera hacia el techo apretando fuerte. Baja y repite.

Dónde se siente: Glúteos y parte trasera de la pierna.



2. ZANCADA HACIA ATRÁS (Alternando piernas)

Zancada hacia Atrás (Alternando piernas)

Cómo se hace: De pie, da un paso largo hacia atrás con un pie. Baja la rodilla trasera hasta que casi roce el piso. Regresa y cambia de pierna.

Dónde se siente: Toda la pierna, y cuida mejor tus rodillas.



5. SILLA INVISIBLE (En la pared)

Silla Invisible (En la pared)

Cómo se hace: Pega la espalda a una pared. Deslízate hacia abajo hasta que tus rodillas formen un ángulo de 90 grados (como si estuvieras sentado). Quédate quieto ahí 45 segundos. Dónde se siente: Resistencia pura en los cuádriceps. Fuego total.



3. SENTADILLA SUMO

Sentadilla Sumo

Cómo se hace: Abre las piernas mucho más que tus hombros. Apunta las puntas de los pies hacia afuera. Baja la cadera en línea recta.

Dónde se siente: La parte interna del muslo (aductores).



6. ZANCADA LATERAL
(Alternando lados)

6. Zancada Lateral
(Alternando lados)
Cómo se hace: De pie, da un paso largo hacia la derecha. Dobla esa rodilla (derecha) y echa la cadera hacia atrás. La pierna izquierda se queda recta. Regresa al centro y cambia de lado. Dónde se siente: Glúteo lateral y piernas.



7. PESO MUERTO
sin peso (Bisagra)

7. Peso Muerto sin peso
(Bisagra)
Cómo se hace: De pie, manos en la nuca. Piernas casi rectas (solo dobla un milímetro las rodillas). Echa tu cadera hacia atrás y baja el pecho hacia el piso manteniendo la espalda totalmente plana. Sube apretando glúteos. Dónde se siente: Un estirón en la parte de atrás de la pierna (isquios).



8. SENTADILLA CONGELADA

8. Sentadilla Congelada
Cómo se hace: Baja a la posición de una sentadilla normal y frena. Quédate agachado, quieto, aguantando la postura sin subir durante los 45 segundos. Dónde se siente: Tensión constante en todo el muslo.



9. PATADA TRASERA DE PIE

9. Patada Trasera de Pie
Cómo se hace: De pie, inclina el pecho un poco hacia adelante. Patea con una pierna estirada hacia atrás apretando el glúteo arriba. No dobles la espalda baja. Alterna una pierna y otra. Dónde se siente: Glúteo mayor.



10. ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS
(Talones)

10. Elevación de Pantorrillas
(Talones)
Cómo se hace: De pie (puedes apoyarte en la pared para no caerte). Ponte de puntillas lo más alto que puedas, aguanta un segundo arriba y baja lento. Dónde se siente: En los gemelos (pantorrilla).

bestdiet

**Entra en nuestra web y descubre todo nuestro catálogo de
alimentación proteinada y complementos alimenticios.
Complementa tu vida con complementos.**

bestdiet.es

