



Los push ups, también conocidos como flexiones de brazos, son un ejercicio clásico que fortalece y tonifica los músculos del pecho, brazos, hombros y abdomen. Son ideales para aquellos que desean mejorar su fuerza y resistencia en la parte superior del cuerpo. Si eres principiante y quieres comenzar a incorporar los push ups en tu rutina de entrenamiento, aquí te presentamos una rutina detallada que te ayudará a construir una base sólida.

Índice ▼

1. [Rutina de push ups para principiantes](#)
2. [Descarga la rutina de push ups para principiantes en PDF](#)

Rutina de push ups para principiantes

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es importante recordar calentar adecuadamente para evitar lesiones. Realiza algunos estiramientos dinámicos y movimientos articulares para preparar tus músculos y articulaciones.

1. Rodillas apoyadas

Si eres principiante y aún no tienes suficiente fuerza en los brazos, comenzar con las rodillas apoyadas es una excelente opción. Sigue estos pasos para realizar el ejercicio:

1. Colócate en el suelo boca abajo, con las manos ligeramente más anchas que el ancho de los hombros.
2. Apoya las rodillas en el suelo, manteniendo las piernas dobladas y los pies levantados.
3. Baja el cuerpo flexionando los brazos hasta que el pecho esté cerca del suelo.
4. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Comienza con 2 series de 8 a 10 repeticiones, descansando entre cada serie durante 30 segundos.

2. Inclinado contra una pared

Si las flexiones de brazos con las rodillas apoyadas te resultan demasiado fáciles, puedes probar hacerlas inclinado contra una pared para aumentar la dificultad. Sigue estos pasos para realizar el ejercicio:

1. Ponte de pie frente a una pared y coloca las manos en la pared a la altura de los



hombros, un poco más anchas que el ancho de los hombros.

2. Inclínate hacia adelante hasta que tus manos estén apoyadas en la pared y tus pies se mantengan en el suelo.
3. Baja el cuerpo flexionando los brazos hasta que tu pecho esté cerca de la pared.
4. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Comienza con 2 series de 8 a 10 repeticiones, descansando entre cada serie durante 30 segundos.

3. Tradicionales

Una vez que hayas ganado suficiente fuerza en los brazos y te sientas cómodo con las versiones anteriores, es hora de probar las flexiones de brazos tradicionales. Sigue estos pasos para realizar el ejercicio:

1. Colócate boca abajo en el suelo, con las manos ligeramente más anchas que el ancho de los hombros.
2. Mantén las piernas rectas y los pies juntos. Levanta tu cuerpo, apoyándote en las manos y en los dedos de los pies.
3. Baja el cuerpo flexionando los brazos hasta que el pecho esté cerca del suelo.
4. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Comienza con 2 series de 8 a 10 repeticiones, descansando entre cada serie durante 30 segundos.

Descarga la rutina de push ups para principiantes en PDF

Si quieres tener esta rutina de push ups para principiantes detallada en un formato fácil de imprimir, descarga nuestro PDF gratuito. ¡Comienza a fortalecer tu cuerpo y alcanza tus objetivos de fuerza y resistencia!