



Si quieres fortalecer tus cuádriceps, uno de los grupos musculares más grandes de las piernas, es importante seguir una rutina de entrenamiento adecuada. Los cuádriceps son responsables de la extensión de las rodillas y son fundamentales para realizar movimientos como correr, saltar y subir escaleras. Así que si quieres mejorar tu rendimiento atlético o simplemente tonificar tus piernas, esta rutina es para ti.

Índice  ▼

1. [Ejercicio 1: Sentadillas](#)
2. [Ejercicio 2: Zancadas](#)
3. [Ejercicio 3: Extensiones de piernas](#)

### **Ejercicio 1: Sentadillas**

Las sentadillas son uno de los ejercicios más efectivos para fortalecer los cuádriceps. Aquí tienes una forma adecuada de hacerlas:

1. Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Baja lentamente hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, manteniendo la espalda recta y los abdominales contraídos.
3. Vuelve a subir lentamente a la posición inicial.
4. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

### **Ejercicio 2: Zancadas**

Las zancadas también son excelentes para trabajar los cuádriceps. Aquí te explicamos cómo hacerlas correctamente:

1. Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Da un paso hacia adelante con una pierna y baja lentamente hasta que la rodilla de la misma pierna esté doblada en un ángulo de 90 grados.
3. Mantén la espalda recta y el peso del cuerpo centrado en el talón delantero.
4. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.
5. Realiza 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



## Ejercicio 3: Extensiones de piernas

Las extensiones de piernas se centran específicamente en los cuádriceps. Aquí tienes cómo hacerlas correctamente:

1. Siéntate en una máquina de extensiones de piernas con los pies debajo de los rodillos de manera que tus rodillas estén dobladas a 90 grados.
2. Extiende las piernas hasta que estén completamente rectas, manteniendo el control del movimiento.
3. Vuelve lentamente a la posición inicial.
4. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Recuerda que antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente y consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal para asegurarte de que estás realizando los ejercicios de forma segura y efectiva.

**¡Descarga esta rutina en PDF y fortalece tus cuádriceps de manera efectiva!**