



Si estás buscando una forma efectiva de fortalecer tus piernas y aumentar tu resistencia, las gomas de entrenamiento pueden ser tu mejor aliado. Estas bandas elásticas te permiten trabajar todos los músculos de tus piernas de manera segura y efectiva, sin necesidad de usar pesas o máquinas complicadas. A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de piernas con gomas que podrás realizar en casa o en el gimnasio.

Índice  ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento de piernas con gomas](#)
3. [Enfriamiento](#)
4. [¡Descarga la rutina de entrenamiento de piernas con gomas en formato PDF gratis!](#)

## Calentamiento

Antes de comenzar la rutina, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y evitar lesiones. Puedes empezar con 5-10 minutos de una actividad cardiovascular suave, como caminar o trotar en el lugar. A continuación, realiza algunos estiramientos dinámicos para activar tus músculos:

- Realiza 10 repeticiones de estocadas hacia adelante con cada pierna.
- Haz 10 repeticiones de sentadillas profundas.
- Realiza 10 repeticiones de patadas hacia adelante con cada pierna.

## Rutina de entrenamiento de piernas con gomas

Una vez que hayas calentado correctamente, estás listo para comenzar la rutina de entrenamiento de piernas con gomas. Recuerda ajustar la resistencia de las gomas de acuerdo a tu nivel de condición física. A medida que vayas ganando fuerza, podrás aumentar la resistencia de las bandas.

### Ejercicio 1: Sentadillas con gomas

Coloca la goma alrededor de tus muslos, justo por encima de las rodillas. Separa tus pies a la anchura de tus hombros y flexiona las rodillas para realizar una sentadilla. Asegúrate de mantener la espalda recta y los abdominales contraídos. Realiza 3 series de 12-15 repeticiones.



## **Ejercicio 2: Zancadas laterales con gomas**

Coloca la goma alrededor de tus tobillos y mantén los pies separados a la anchura de tus hombros. Da un paso hacia un lado, flexionando la rodilla y manteniendo la otra pierna recta. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna. Realiza 3 series de 12-15 repeticiones por cada pierna.

## **Ejercicio 3: Elevación de talones con gomas**

Coloca la goma debajo de tus pies y agarra los extremos con las manos para mantenerla tensa. Levanta los talones del suelo, contrayendo los músculos de los gemelos y manteniendo el equilibrio. Baja lentamente los talones y repite el ejercicio. Realiza 3 series de 12-15 repeticiones.

## **Ejercicio 4: Puente de glúteos con gomas**

Coloca la goma alrededor de tus muslos, justo por encima de las rodillas. Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera hacia arriba, contrayendo los glúteos y manteniendo la posición durante unos segundos. Baja lentamente la cadera y repite el ejercicio. Realiza 3 series de 12-15 repeticiones.

## **Enfriamiento**

Una vez finalizada la rutina, es importante realizar un enfriamiento adecuado para ayudar a tus músculos a recuperarse. Puedes realizar algunos estiramientos estáticos para relajar tus piernas y reducir la tensión muscular. Recuerda también hidratarte adecuadamente y descansar lo suficiente para permitir que tus músculos se reparen y crezcan.

## **¡Descarga la rutina de entrenamiento de piernas con gomas en formato PDF gratis!**

Si estás interesado en seguir esta rutina de entrenamiento de piernas con gomas de forma más cómoda, te invitamos a descargarla en formato PDF de forma gratuita. ¡Haz clic en el enlace a continuación para acceder a esta increíble rutina y alcanzar tus objetivos de entrenamiento de piernas!