

GUÍA COMPLETA DE EJERCICIOS CON TRX

Por Manuel & Hiba - SaludFitPro.com



Entrena todo tu cuerpo en casa o al aire libre

INTRODUCCIÓN

A woman with blonde hair and a tattoo on her left arm is performing a TRX exercise. She is in a seated position, holding the TRX straps with both hands, and pulling them towards her chest. She is wearing a blue and pink geometric-patterned athletic top and leggings, and black sneakers. The background is a dark wall with a chalkboard that has some text written on it, including 'PUSH UP', 'SIT UP', and 'PULL UP'.

Entrenar con TRX es una forma sencilla, versátil y efectiva de fortalecer todo tu cuerpo.

No importa tu nivel: puedes adaptar cada ejercicio y progresar a tu ritmo.

COMO USAR ESTA GUIA



Beneficios

Entrena todo el cuerpo 🧑🏻♂️

Con una sola herramienta trabajas fuerza, resistencia y core.

Para todos los niveles 📈

Adapta la intensidad solo cambiando el ángulo.

Entrena donde quieras 🌍

Llévalo a casa, al parque o de viaje.

Mejora tu equilibrio y coordinación ⚖️

Cada ejercicio activa músculos estabilizadores.

Cuidado con tus articulaciones 🦶

Bajo impacto y adaptable a tu condición física.

Entrena 3 días por semana,
dejando al menos 1 día de
descanso entre sesiones.

Rutina ejemplo:

Día 1: Piernas + Core

Día 2: Espalda + Bíceps

Día 3: Pecho + Hombros + Tríceps

Series y repeticiones

recomendadas:

Principiante: 2×8-10

Intermedio: 3×10-12

Avanzado: 4×12-15

PIERNAS Y GLÚTEOS

Sentadilla con TRX (Squat)



Músculos trabajados: Piernas, glúteos, core

Cómo hacerlo:

- Sujeta las asas con los brazos extendidos.
- Baja en sentadilla manteniendo el pecho erguido y el peso en los talones.
- Sube empujando desde los talones sin soltar tensión de las correas.
- Consejo: No tires con los brazos; solo apóyate para equilibrarte.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Zancada TRX (Lunge)



Músculos trabajados: Piernas, glúteos, core

Cómo hacerlo:

- Coloca un pie dentro de la correa.
- Da un paso adelante con la pierna contraria y baja la rodilla trasera hacia el suelo.
- Mantén el tronco recto y el abdomen firme.
- Consejo: Empieza sin mucha profundidad hasta sentirte estable.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Curl femoral TRX (Hamstring curl)



Músculos trabajados: Isquios, glúteos, core

Cómo hacerlo:

- Túmbate boca arriba y coloca los talones en las correas.
- Eleva la cadera y flexiona las rodillas llevándolas hacia el glúteo.
- Consejo: No dejes caer la cadera al estirar las piernas.

ESPALDA BICEPS

Remo TRX (Row)



Músculos trabajados: Espalda, bíceps, core

Cómo hacerlo:

- De frente al anclaje, agarra las asas con palmas enfrentadas.
- Inclina el cuerpo hacia atrás manteniendo el cuerpo recto.
- Tira de las asas llevando el pecho hacia ellas y aprieta la espalda.
- Consejo: Cuanto más horizontal, más intenso el ejercicio.

ESPALDA BICEPS

Curl de bíceps TRX



Músculos trabajados: Bíceps

Cómo hacerlo:

- De frente al anclaje, brazos extendidos y palmas hacia arriba.
- Flexiona los codos llevando las manos a la frente.
- Consejo: Mantén los codos fijos y el cuerpo recto

PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS

TRX Chest Press – Press pecho



Músculos trabajados: Pecho, hombros, tríceps

Cómo hacerlo:

- De espaldas al anclaje, agarra las asas y extiende los brazos al frente.
- Flexiona codos llevando el pecho hacia el suelo.
- Empuja de nuevo hasta extender brazos.
- Consejo: Mantén el core firme para evitar arquear la espalda

PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS

Elevación lateral TRX (Shoulder fly)



Músculos trabajados: Hombros (deltoides)

Cómo hacerlo:

- De frente al anclaje, brazos extendidos hacia abajo.
- Eleva lateralmente los brazos hasta la altura de los hombros.
- Consejo: No encoger los hombros ni bloquear el cuello.
- A mayor inclinación hacia atrás más intensidad

PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS

Extensión de tríceps TRX



Músculos trabajados: Tríceps

Cómo hacerlo:

- De espaldas al anclaje, brazos extendidos hacia delante.
- Flexiona los codos dejando caer el cuerpo hacia delante.
- Empuja para volver a la posición inicial.
- Consejo: Mantén los codos cerca de la cabeza.

CORE

TRX Plank – Plancha



Músculos trabajados: Core, hombros, espalda baja

Cómo hacerlo:

- Coloca ambos pies en las correas y apóyate en antebrazos.
- Mantén el cuerpo alineado sin hundir la cadera.
- Consejo: Activa glúteos y abdomen todo el tiempo.

CORE

TRX Mountain Climber (Escaladores)



- Músculos involucrados: Abdominales, oblicuos, flexores de cadera, hombros y pecho como estabilizadores.
- Ejecución: Coloca los pies en las asas del TRX y adopta posición de plancha alta. Manteniendo el abdomen firme y la espalda recta, lleva una rodilla hacia el pecho de forma controlada y vuelve a la posición inicial. Alterna el movimiento con la otra pierna.
- Consejos: No arquees la espalda baja, controla el ritmo y prioriza la técnica antes que la velocidad.

CONSEJOS FINALES

- Calienta antes y estira al final.
- Ajusta dificultad cambiando ángulo del cuerpo.
- Controla el movimiento: lento y seguro.
- La constancia vence a la intensidad momentánea.

CTA

Más rutinas y guías en SaludFitPro.com

Entra en la sección Recursos para encontrar material recomendado, guías descargables y herramientas útiles para tu entrenamiento.



[Ver Recursos](#)