GUÍA GRATIS

LOS MEJORES EJERCICIOS TRX

Piernas, torso y core. Cada uno con su técnica, su nivel y su vídeo tutorial.



Principiante · Intermedio · Avanzado

by

DANI ELIES · MÉTODO TRX

ANTES DE EMPEZAR

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Aquí tienes los ejercicios que más uso con mis alumnos. No hace falta hacerlos todos: **úsalos para cambiar ejercicios de tus rutinas** y seguir avanzando.

1. **Mira el nivel.** Principiante · Intermedio · Avanzado
2. **Cambia un ejercicio** que ya te resulte fácil por otro de la misma zona y un nivel más.
3. **Mira el vídeo tutorial** antes de probarlo. Toca el botón amarillo de cada ejercicio.

VE DIRECTO A TU ZONA

PIERNAS →
Tren inferior · 7 ejercicios

TORSO →
Tren superior · 6 ejercicios

CORE →
Zona central · 3 ejercicios

TREN INFERIOR

PIERNAS · 7 EJERCICIOS

Toca un ejercicio para ir directo a su técnica.



01 SENTADILLA

Principiante



02 SENTADILLA PISTOL

Avanzado



03 ZANCADA ATRÁS

Principiante



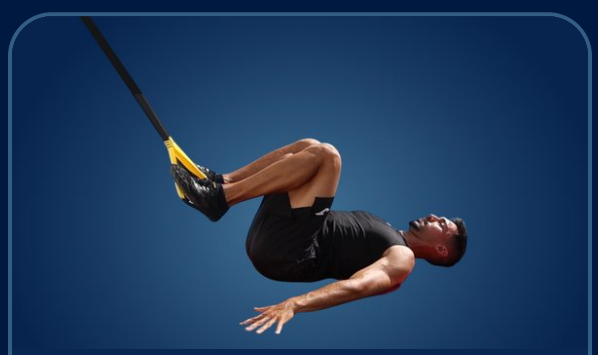
04 ZANCADA EN EQUILIBRIO

Intermedio



05 ZANCADA LATERAL

Principiante



06 FLEXIÓN DE RODILLA

Principiante



07 PUENTE DE GLÚTEO

Intermedio

PIERNAS · 01

Principiante

SENTADILLA

Uno de los ejercicios más importantes para recuperar fuerza en piernas y glúteos, proteger tu espalda y moverte con facilidad: levantarte del sofá, agacharte o subir escaleras.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Pies a la anchura de la cadera, frente al TRX.
- ✓ Rodillas alineadas con las punteras.
- ✓ Lleva la cadera hacia atrás y hacia el suelo.
- ✓ Torso erguido todo el movimiento.

▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 02

Avanzado

SENTADILLA PISTOL

Una variante avanzada de la sentadilla: trabajas cada pierna por separado y ganas fuerza, equilibrio y control para sentirte más ágil.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- Un pie elevado, sin tocar el suelo y con la rodilla estirada.
- Cadera hacia atrás y hacia el suelo.
- El pie de apoyo, alineado con el TRX.
- Rodilla alineada con la puntera y torso erguido.

▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 03

Principiante

ZANCADA ATRÁS

Fortalece piernas y glúteos mientras mejoras la estabilidad. Muy útil para proteger tus rodillas y caminar con más seguridad.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Una pierna fija; la otra va hacia atrás.
- ✓ Baja la rodilla a pocos centímetros del suelo, sin apoyarla.
- ✓ Apoya solo la punta del pie de atrás.
- ✓ Rodilla delantera alineada con la puntera.

▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 04

Intermedio

ZANCADA EN EQUILIBRIO

Fuerza, equilibrio y estabilidad para caminar mejor, subir escaleras con seguridad y dejar atrás esa sensación de piernas débiles.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Pie de apoyo centrado con el anclaje.
- ✓ Lleva la cadera hacia atrás.
- ✓ El otro pie va atrás, suspendido en el aire.
- ✓ Torso erguido y rodilla alineada con la puntera.

▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 05

Principiante

ZANCADA LATERAL

Mejora la fuerza lateral, la movilidad de cadera y la estabilidad: clave para prevenir molestias y sentirte más ágil en el día a día.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- Lleva la cadera y el peso hacia un lado, y luego al otro.
- La otra, estirada y con la puntera hacia arriba.
- La pierna que se dobla, alineada con su puntera.
- Torso erguido.

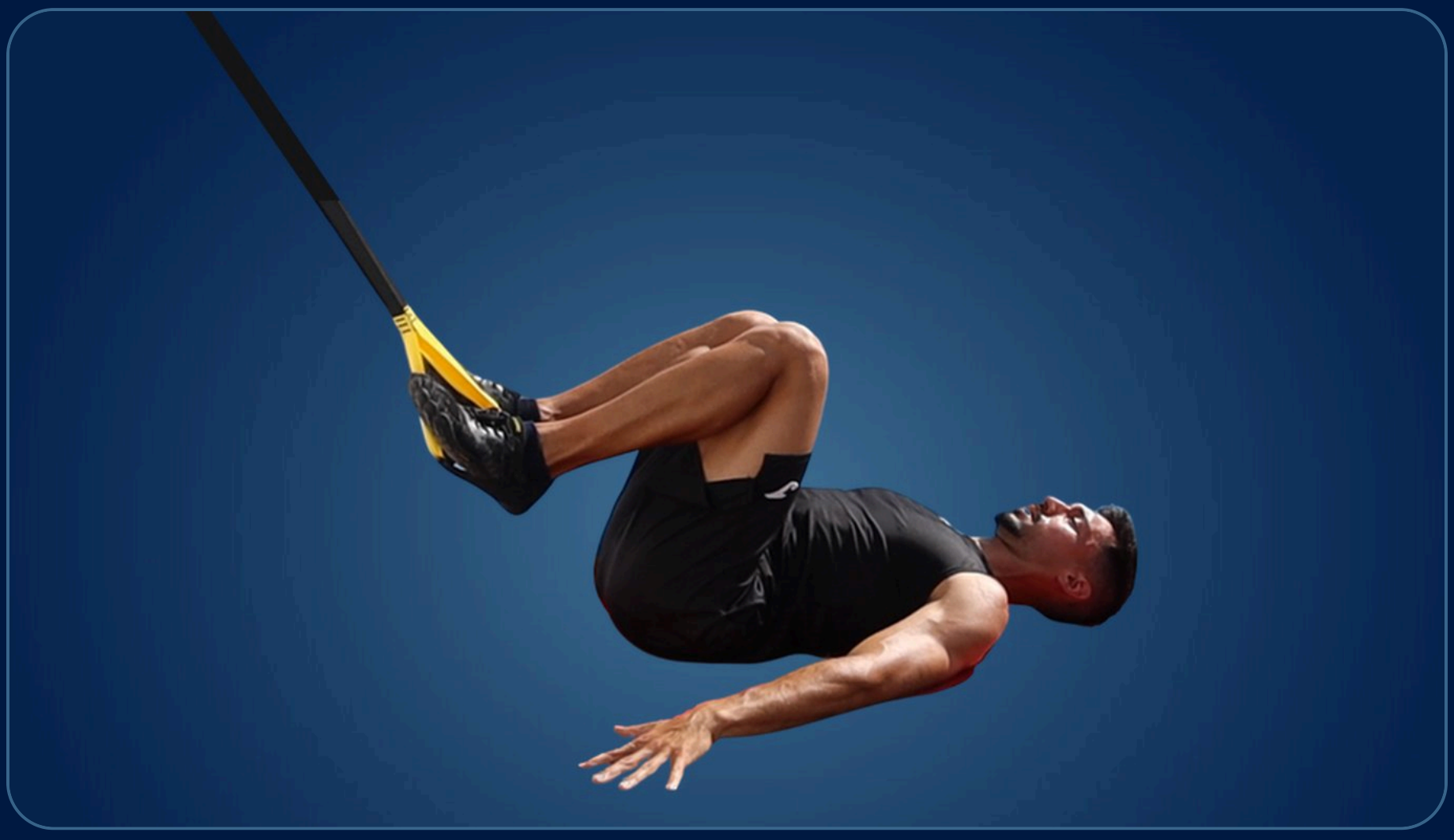
▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 06

Principiante

FLEXIÓN DE RODILLA

Fortalece la parte de atrás de las piernas (isquios y glúteos), una zona clave para proteger tus rodillas y mejorar tu postura.



TÉCNICA

Tumbado, pies hacia el anclaje

TRX a media altura

- ✓ Talones dentro de los estribos.
- ✓ Manos en el suelo como apoyo.
- ✓ Empieza con las piernas estiradas y lleva las rodillas hacia el pecho.
- ✓ ¿Quieres más? Despega la cadera del suelo.

▶ Ver el vídeo tutorial

PIERNAS · 07

Intermedio

PUENTE DE GLÚTEO

Activa glúteos y toda la parte de atrás del cuerpo para proteger tu espalda y recuperar fuerza al levantarte, agacharte o cargar peso.



TÉCNICA

Tumbado, pies hacia el anclaje

TRX a media altura

- ✓ Talones dentro de los estribos, presionando hacia abajo.
- ✓ Rodillas dobladas durante todo el ejercicio.
- ✓ Sube y baja la cadera en cada repetición.
- ✓ Manos en el suelo como apoyo.

▶ Ver el vídeo tutorial

TREN SUPERIOR

TORSO · 6 EJERCICIOS

Toca un ejercicio para ir directo a su técnica.



01 PRESS PECTORAL

Principiante



02 FLEXIONES

Avanzado



03 REMO

Principiante



04 APERTURAS DE HOMBRO

Intermedio



05 CURL DE BÍCEPS

Principiante



06 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Principiante

TORSO · 01

Principiante

PRESS PECTORAL

Fortalece pecho, hombros y brazos para empujar con más fuerza: abrir puertas, levantarte con apoyo o mover objetos.



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX a media altura o baja

- ✓ Empuja como si hicieras una flexión.
- ✓ Pies a la anchura de la cadera, sobre las punteras.
- ✓ Cuerpo en bloque, de la cabeza a los tobillos.
- ✓ Cinta por encima del brazo para que no roce.

▶ Ver el vídeo tutorial

TORSO · 02

Avanzado

FLEXIONES

Una variante más exigente que trabaja pecho, hombros, brazos y core a la vez. Perfecta para ganar fuerza real.



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX a media altura o baja

- ✓ Pies dentro de los estribos, en suspensión.
- ✓ Empuja el suelo como en una flexión normal.
- ✓ Hombros, cadera, rodillas y tobillos alineados.
- ✓ Abdomen activo: el cuerpo se mueve en bloque.

▶ Ver el vídeo tutorial

TORSO · 03

Principiante

REMO

Fortalece espalda, hombros y brazos y mejora tu postura. Muy útil si pasas muchas horas en la silla o notas tensión en el cuello.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Codos pegados al cuerpo; tira hacia atrás.
- ✓ Pies a la anchura de la cadera, peso en los talones.
- ✓ Cuerpo en bloque y abdomen activo.
- ✓ Rodillas estiradas o un poco dobladas.

▶ Ver el vídeo tutorial

TORSO · 04

Intermedio

APERTURAS DE HOMBRO

Fortalece hombros y la parte alta de la espalda, mejora tu postura y libera la tensión acumulada en cuello y hombros.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Abre los brazos con los codos más o menos doblados, según la variante.
- ✓ Peso en los talones.
- ✓ Cuerpo en bloque y cadera activa.
- ✓ No dejes caer la cadera.

▶ Ver el vídeo tutorial

TORSO · 05

Principiante

CURL DE BÍCEPS

Fortalece brazos y agarre para que cargar bolsas, levantar peso o sostener objetos te resulte mucho más fácil.



TÉCNICA

De cara al anclaje

TRX a media altura o alta

- ✓ Codos altos durante todo el ejercicio.
- ✓ Cuerpo en bloque y abdomen activo.
- ✓ Dobla y estira los brazos.
- ✓ Peso en los talones.

▶ Ver el vídeo tutorial

TORSO · 06

Principiante

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Trabaja la parte de atrás del brazo, una de las zonas que más preocupa con los años... sí, esa famosa «piel que cuelga» 😅



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX a media altura o alta

- ✓ Codos altos; estira los brazos hacia delante.
- ✓ Cuerpo en bloque, de la cabeza a los tobillos.
- ✓ Cuerpo un poco inclinado hacia delante, peso en las puntas.
- ✓ Pies a la anchura de la cadera.

▶ Ver el vídeo tutorial

ZONA CENTRAL

CORE · 3 EJERCICIOS

Toca un ejercicio para ir directo a su técnica.



01 ENCOGIMIENTO DE ABDOMEN

Avanzado



02 PLANCHA ABDOMINAL

Intermedio



03 RODILLO ABDOMINAL

Principiante

CORE · 01

Avanzado

ENCOGIMIENTO DE ABDOMEN

Fortalece el abdomen y mejora la estabilidad para proteger tu espalda y moverte con facilidad al incorporarte o agacharte.



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX en posición baja

- ✓ Pies dentro de los estribos, presionando.
- ✓ Desde las piernas estiradas, lleva las rodillas al pecho.
- ✓ Manos justo debajo de los hombros.
- ✓ Un pequeño redondeo de espalda al encoger es normal.

▶ Ver el vídeo tutorial

CORE · 02

Intermedio

PLANCHA ABDOMINAL

Un core fuerte mejora tu postura y protege tu espalda. Este ejercicio construye una base sólida para moverte mejor y con menos molestias.



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX en posición baja

- ✓ Pies dentro de los estribos, cuerpo suspendido.
- ✓ Cadera, tronco y hombros alineados.
- ✓ Codos justo debajo de los hombros.
- ✓ Abdomen activo todo el tiempo.

▶ Ver el vídeo tutorial

CORE · 03

Principiante

RODILLO ABDOMINAL

Uno de los ejercicios más potentes para el abdomen profundo y el control del cuerpo. Protege tu espalda y te da fuerza para todo.



TÉCNICA

De espaldas al anclaje

TRX a media altura

- ✓ Rodillas en el suelo, alineadas con el anclaje.
- ✓ Cuerpo en bloque: cadera, tronco y hombros.
- ✓ Deja caer el cuerpo hacia delante y vuelve.
- ✓ No subas los brazos más allá de las orejas.

▶ Ver el vídeo tutorial

CÓMO SEGUIR AVANZANDO

TUS ESCALERAS DE PROGRESO

Cuando un ejercicio te salga con buena técnica y te resulte fácil, sube un peldaño. Así tu cuerpo sigue mejorando semana a semana.

PIERNAS

SENTADILLA — Principiante → **ZANCADA EN EQUILIBRIO** — Intermedio → **SENTADILLA PISTOL** — Avanzado

EMPUJE

PRESS PECTORAL — Principiante → **APERTURAS DE HOMBRO** — Intermedio → **FLEXIONES** — Avanzado

CORE

RODILLO ABDOMINAL — Principiante → **PLANCHA ABDOMINAL** — Intermedio → **ENCOGIMIENTO DE ABDOMEN** — Avanzado

💡 Antes de cambiar de ejercicio, prueba a **inclinarte un poco más**. Es la forma más sencilla de subir el nivel.

Nos vemos entrenando

DANI ELIES · MÉTODO TRX