



ALTANA

PROGRAMS

Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com



PROGRAMAS BÁSICOS

PROGRAMA DE EJERCICIO

32
KG



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PROGRAMA?

1. Porque el ejercicio es uno de los tres pilares básicos de la salud. Junto con la alimentación y el descanso.

2. Porque en el colegio (en general) no se enseña a hacer ejercicio correctamente.

3. Porque hay muchos conceptos erróneos sobre el deporte.

Y SOBRE TODO...

Porque la **información** sobre el ejercicio es **poco adecuada** para lo que la mayoría necesita.

La información o programas que hay son o bien demasiado detallados y técnicos, demasiado rigurosos y estrictos. O por el contrario demasiado simplistas como los ejercicios milagro

"¡El mejor ejercicio para sacar abdominales, desde tu silla!", "¡Este ejercicio hará que tengas los glúteos como Elsa Pataky" y este tipo de cosas.



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

Vas conocer las dimensiones del ejercicio y la importancia de las diferentes formas de entrenar.

Vas a saber qué hacer para mejorar tu condición física global.

Vas a tener las herramientas para sentirte mejor cada día.

LA CONSECUENCIA SERÁ:

Una mejor salud: un mejor físico, mejor piel, mejor autoestima, mayor claridad mental, y mejor desempeño en todos los aspectos de la vida en general.

El impacto del deporte en la calidad de vida es directo a inmenso.

No hay salud sin deporte bien hecho.

SIEMPRE PARA TI

PROGRAMA DE EJERCICIO

INTRODUCCIÓN AL DEPORTE 1



¿QUÉ ES EL EJERCICIO?

Hay muchas formas de definir el ejercicio físico, pero a mí personalmente me gusta la siguiente:

*“Ejercicio físico es toda aquella **actividad** que suponga la aplicación de un **esfuerzo físico** con una **intensidad** constante o variable a lo largo de un espacio de **tiempo** concreto”.*

¿Tiene importancia la definición?

Es una **cuestión puramente teórica**, sin una importancia práctica real.

La realidad no va a cambiar según llames a algo un deporte, ejercicio; o no.

Por ejemplo, hay **gente que considera** que el **ajedrez no es un deporte**, y hay gente que sí.

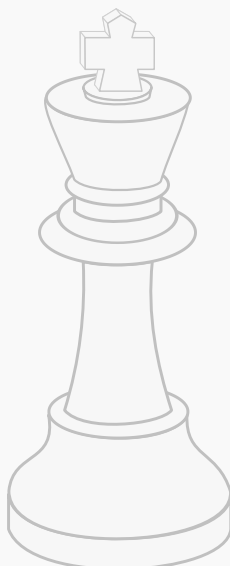
En mi caso, considero que el **ajedrez implica un esfuerzo físico (mental)**, y por lo tanto considero que **sí es un deporte** y lo que hacen es un ejercicio.

Pero ahí entramos ya en **márgenes más difusos**, ya que toda aquella actividad que realizamos vivos (incluso dormir o respirar) implica **cierto esfuerzo físico** por parte de nuestro cuerpo, ya que **siempre** estaremos **quemando calorías**. Y habrá gente que dirá que **“todo es hacer ejercicio”**.

Pero sinceramente prefiero ser **indiferente a estas discusiones**, y centrarme en las **cosas prácticas**.

LO QUE ME IMPORTA...

Me importa que tú tengas salud. Para eso necesitas tener los conocimientos adecuados para **realizar aquellos ejercicios que mejor se adapten a ti**. Que te ayuden a conseguir los resultados que quieres y que sean específicos para lo que necesitas.



¡ASÍ QUE VAMOS A ELLO!

PROGRAMA DE EJERCICIO

INTRODUCCIÓN AL DEPORTE 2



PARA QUE LO USES:

Con este programa tendrás **una rutina de ejercicios de fuerza ya preparada**. La podrás seguir, o la podrás **utilizar como base** para crear tus propios entrenamientos de fuerza personalizados.

Detallaré más adelante esta rutina básica, y veremos otros puntos importantes (como registrar nuestros avances para cumplir el principio de sobrecarga progresiva).

Pero bueno, además de esto, en este programa veremos principalmente **la información necesaria** para que aprendas a **hacer ejercicio** de la forma **más eficaz posible**. Pero además veremos cómo adaptarlo a nosotros/as y hacerlo de forma **flexible** pero adecuada para lo que necesitemos.



Empezaremos por entender la base respondiendo a la pregunta de

“¿Por qué es importante hacer ejercicio?”.

Pero además veremos los puntos básicos sobre el ejercicio para entender realmente qué es lo que estás trabajando con cada tipo de ejercicio y por qué es necesario hacer cada uno de ellos.

No tenemos que ser robots que siguen las instrucciones de otras personas sin cuestionarse nada.

Esa es la receta ideal para perder la motivación y que fracasemos al implementar el ejercicio de forma correcta en nuestras vidas.

La clave del ejercicio está en la constancia. **Y para tener constancia hay que saber qué estamos haciendo. Hay que entender el tema para crear realmente un compromiso sólido sobre el que basar nuestra motivación.**

Así que, ¡empecemos con la teoría!

HERRAMIENTAS 2.0

Detallaré más adelante el funcionamiento de la **Herramienta 2.0 Entrenador** para que sepas como usarla, junto con la **Rutina 2.0**.



CONCEPTOS BÁSICOS



Si no nos volvemos locos, y por ende, mantenemos la cordura, podremos **dividir el ejercicio en tres grandes grupos**. Esto es un programa de básicos, por eso entrar en más divisiones no sería adecuado. Así tenemos:

1. Ejercicios de **Fuerza**.
2. Ejercicios **Cardiovasculares**.
3. Ejercicios de **Alta Intensidad (HIIT)**.

Probablemente ya sabes cual es la diferencia entre los ejercicios de Fuerza y los ejercicios Cardiovasculares, pero aún así **vamos a repasar la forma de distinguirlos**.



Características de los ejercicios de Fuerza (Levantar pesas)



- **Alta intensidad de esfuerzo y activación muscular** por unidad de tiempo.
- **Baja intensidad de esfuerzo aeróbico** (trabajo de pulmón y corazón).
- **Tiempo de ejecución corto**.

Características de los ejercicios de Cardio (Salir a correr):



- **Baja intensidad de esfuerzo y activación muscular** por unidad de tiempo.
- **Alta intensidad cardiovascular** (trabajo de pulmón y corazón).
- **Tiempo de ejecución largo**.

Básicamente estamos diciendo que los ejercicios de fuerza son muy duros para los músculos donde el esfuerzo dura poco tiempo. Y por otro lado los ejercicios cardiovasculares son menos intensos muscularmente pero el esfuerzo es más continuado en el tiempo.

Características del HIIT: (Burpees)



- **Alta intensidad** con espacios de **descanso muy cortos**.
- **Alta demanda metabólica** - mueves casi todo el cuerpo.
- **Duración y tiempo de ejecución media**. (de 3 a 20 minutos).

La tercera categoría son los **ejercicios de alta intensidad**. Como los famosos **burpees**, las zancadas con salto, las **planchas con salto**, etc.

Son esos ejercicios que **si no estás entrenado te marean** y te pueden dar hasta ganas de **vomit**ar.

Los llamados ejercicios **HIIT**.

Estos ejercicios, a pesar de ser **muy duros** (los sufro especialmente); **bien utilizados** son una **herramienta muy potente**, especialmente para **quemar grasa** o **activar el crecimiento muscular**.

Detallaré más adelante sus **beneficios**, y específicamente cómo usarlos para **quemar grasa**, pero primero vamos a repasar la **importancia del ejercicio** en general.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO 1



Todos sabemos que **hacer ejercicio es importante**. Nada nuevo bajo el sol.

Lo llevamos escuchando toda la vida. Desde que éramos pequeños, e incluso se lo decimos a nuestros abuelos y abuelas para que salgan a pasear más. Que se muevan y no se queden metidos en casa todo el día. Sabemos que es importante.

Y por eso es que de vez en cuando salimos a correr, a andar en bici, damos un paseo por la montaña, nos apuntamos a un gimnasio, o vamos a clases de zumba y spinning, o nos compramos unas gomas elásticas y herramientas para hacer ejercicio en casa, empezamos a hacer yoga, y todo este tipo de cosas.

... y todo esto está muy bien, pero suele pasarnos dos cosas:

- **Dejamos de hacerlo.**
- **O lo hacemos con una rutina insuficiente o directamente sin ninguna rutina. Sin planes ni objetivos claros.**

Además, para colmo, el ejercicio que hacemos suele ser muy incompleto. No hacemos ni mucho menos, todo el ejercicio que deberíamos hacer.

Y no hablo aquí de que hay que ir más al gimnasio y machacarse cada día hasta terminar derrotados/as. Hablo de hacerlo bien, con cabeza y de forma suficiente para hacer deporte de forma integral.

Porque veo mucho el siguiente problema:

Tenemos al que va al gimnasio con buena rutina, pero que nunca hace cardio. No controla su cuerpo, está inflado como un globo con músculos gigantes y luego se asfixia si corre a por el autobús.

Y por otro lado tenemos a los que salen a correr 2 días a la semana. No tocan una pesa, tienen un tren superior infr-desarrollado y además no entienden porqué no queman grasa con todo el cardio que hacen.

Ambos casos demuestran la falta de información. La falta de conocimientos adecuados y no entender el deporte de una forma integral.

Mucha gente se auto-limita con el ejercicio que hacen. Pierden la increíble oportunidad de **mejorar su salud de forma integral con el ejercicio bien hecho.**

Y por otro lado también he visto que muchas veces **la gente no hace ejercicios de fuerza simplemente porque no saben cómo hacerlos.** Esto lo solucionaremos muy fácilmente.

Pero vamos a ver primero por qué es importante hacer ejercicios tanto de **cardio**, como de **fuerza**. Para asegurar la salud integral.

La gente se imagina en el gimnasio, o queriendo entrenar en casa y muchas veces **no saben nada de lo que tienen que hacer.**

- **No conocen los ejercicios**
- **No conocen el orden correcto para hacerlos**
- **Ni siquiera saben qué están trabajando**

PERO CON ESTE
PROGRAMA
TENDRÁS LA
SOLUCIÓN PARA
TODOS ESTOS
PROBLEMAS



LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO 2



Pero vamos a ver primero por qué es importante hacer ejercicios tanto de cardio, como de fuerza.

Para asegurar la salud integral.

BENEFICIOS DEL CARDIO



- Mejora la **salud cardiovascular** - corazón y pulmón.
- Libera **endorfinas** y hormonas de **felicidad** en el cerebro.
- Mejora la **resistencia** muscular.
- Aumenta la disciplina intrapersonal.
- Mejora el sistema inmunitario.

Pero esto de verdad, es solamente la punta del iceberg.

Hacer ejercicio ayuda a dormir mejor, mejora la calidad de nuestra microbiota, ayuda a controlar la insulina, a regular el azúcar en sangre, protege el cerebro de enfermedades neurodegenerativas, previene el cáncer, hace que aprendas mejor y que proceses mejor la información, ayuda a tener mayor claridad mental, a tener menos preocupaciones, y un largo.. largo... larguísimo etcétera.

Vaya, de verdad, me faltan páginas para insistir en la importancia de hacer ejercicio y tener un cuerpo entrenado funcional.

Y no olvidemos, de forma complementaria a esto, que tenemos también los ejercicios HIIT y los ejercicios de movilidad y de equilibrio. Todos ellos con sus propios beneficios que detallaremos más adelante.

Pero empecemos ahora con el tipo de ejercicio que a pesar de haber aumentado en número de practicantes sigue siendo el gran olvidado.

BENEFICIOS DE ENTRENAR FUERZA



- Aumenta la **masa muscular**, y esto:

1. **Mejora** la función **endocrina** de tu cuerpo (las hormonas se liberan en tus músculos).
2. Aumenta el **gasto calórico basal**. Tu cuerpo gastará más calorías en reposo. (Puedes comer más, porque el músculo hay que mantenerlo).
3. **Previene lesiones** y **mejora la calidad del envejecimiento**. (La musculatura te **sujeta la columna vertebral**).
4. Mejora tu **salud ósea**, que es especialmente **relevante en mujeres entrando en la menopausia**.
5. Mejora el **control** y la **activación neuronal** de la musculatura.
6. Facilita la **pérdida de grasa**. Ayuda a mejorar **estéticamente** y con ello el **autoestima**.

IMPORTANCIA

=

BENEFICIOS + REDUCCIÓN DE RIESGOS

¡EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA!

EJERCICIOS DE FUERZA

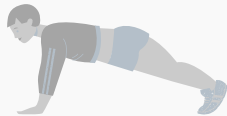
En general todos sabemos hacer ejercicios de cardio, como correr, nadar, ir en bicicleta etc.

Por eso voy a centrarme en detallar los entrenamientos de fuerza. Donde la mayoría de la gente falla. Y muchas veces por puro desconocimiento. Por no saber cómo hacer ejercicios de fuerza.

Básicamente utilizaremos una división de los ejercicios según la función de los grupos musculares. Siguiendo la idea de “utilidad funcional” de los músculos.

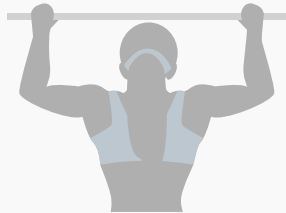
Trabajando conjuntamente aquellos músculos que funcionalmente suelen trabajar juntos:

EJERCICIOS DE EMPUJAR

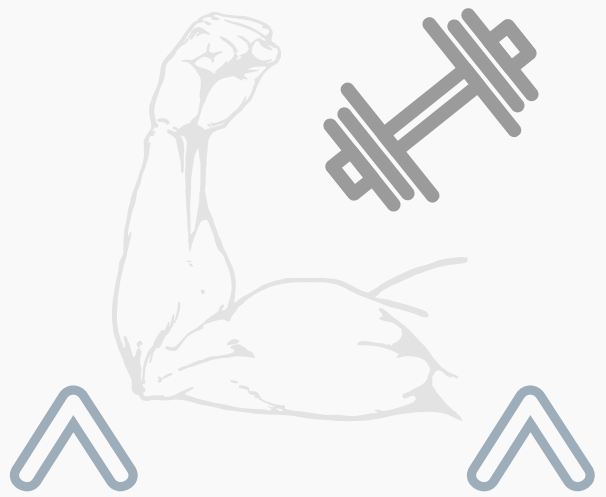


Usamos la fuerza de empuje de nuestro cuerpo, es empujar contra el suelo, empujar hacia arriba, empujar de frente, empujar hacia abajo, etc. Con estos ejercicios trabajamos los **pectorales**, los **hombros** en su área delantera y los **tríceps**.

EJERCICIOS DE TIRAR



Usamos la fuerza del tirar hacia nosotros, tiramos para **subirnos** en una barra, tiramos para **levantar algo del suelo**, tiramos para subirnos a un árbol, o escalar una pared. Con estos ejercicios trabajamos los **músculos de la espalda**, la parte **trasera de los hombros**, los **bíceps**, y los **músculos de los antebrazos**.



EJERCICIOS DE PIERNA



Son ejercicios de empuje. Pero esta vez de las piernas contra el suelo. Es levantar peso con las piernas, empujar para saltar y caminar con peso. Trabajarás todos los músculos de las piernas, los **glúteos**, el **cuádriceps**, los **gemelos** e incluso las cadenas de la espalda baja donde se insertan los músculos de las piernas. **Geniales para acabar con dolores lumbares**.

EJERCICIOS DE ABDOMEN / CORE



Son los ejercicios que **tensan el cuerpo** para que tu “**tronco**” se haga fuerte. Para que la **espalda** esté **protegida** y sujeta por una especie de “faja” muscular ahora tan conocida como “**el core**”. Con estos ejercicios haces todos los **músculos del grupo abdominal**, la **espalda baja**, la **musculatura interna del abdomen** y la **espalda** etc.

*No te preocupes sobre qué ejercicios concretos debes hacer cada día. Los tendrás todos ellos junto con sus explicaciones en la **Herramienta 2.0 Entrenador**, y también en la **rutina básica**.*

*Ahí los tendrás ya **agrupados** en la **categoría correspondiente** (Empujar, tirar, pierna, abdomen) y también tendrás **otros ejercicios complementarios** que puedes realizar en cualquier entrenamiento.*



ORGANIZACIÓN SEMANAL

LA IDEA ES



Que podamos estructurar nuestra **semana** para que trabajemos cada grupo muscular, con propuestas como la siguiente.

L	M	X	J	V	S	D
Empujar	Pierna	Descanso	Tirar	Abdomen	Descanso	Otra actividad

Esto **no está escrito en piedra**, y podemos **adaptarlo** como mejor nos convenga, pero la idea es que a lo largo de **la semana** ejercitemos al menos **una vez** cada grupo muscular.

Otras propuestas podrían ser así:

L	M	X	J	V	S	D
Empujar + Abdomen	Descanso	Descanso	Tirar + Pierna	Descanso	Otra actividad	Descanso

Cada propuesta puede tener sus **ventajas e inconvenientes**, pero como todo en esta vida, **dependerá** principalmente de **tu caso concreto**, tu tiempo disponible, **tu energía** a lo largo de la semana o simplemente de **tus preferencias**.

A mi personalmente me gusta planificar e incluir hacer una **actividad adicional**, en mi plan semanal:

Puede ser ir al **rocódromo**, jugar un partido de **fútbol**, ir a hacer **senderismo**, un partido de **pádel**, ir a hacer **kayak**, **surf**, **nadar**, salir a **correr**, etc.

Además me gusta reservarlo para el **fin de semana**, porque me da **un buen recuerdo** para ese **fin de semana** porque suelen ser actividades más recreativas **para pasarlo bien** con los amigos.

Aunque otra vez, esto **depende de tus hábitos**, preferencias, estilo de vida, gustos, etc.

Por ejemplo, si vas a jugar fútbol o pádel con el **equipo** de tu trabajo **los miércoles**. ¡Pues genial!

Simplemente planifica y organiza el resto de tus entrenamientos para que **no tengas interferencias** con tu partido, dejando suficiente **descanso** al músculo en cuestión. (Generalmente serán las piernas).

Los músculos deben **descansar al menos 48 horas después** de un entrenamiento de **fuerza**. Pero esto **lo veremos más adelante** en detalle cuando hablemos del **descanso**.

PLANTILLA 2.0

Para que puedas **organizarte** mejor y **planificar** tus entrenamientos a lo largo de la semana, tienes la **Plantilla 1.0 registro de Entrenamientos**.

Más adelante veremos cómo utilizar esta herramienta.



UN MATIZ IMPORTANTE



NO PODEMOS SEGUIR AVANZANDO SIN
COMENTAR LO SIGUIENTE:

Entrenar fuerza no va a hacer que tus músculos se pongan grandes como globos, que te hinchas como un pollo y que parezcas un robot que no se pueda rascar el culo.

Para nada.

Y con este programa esto no va a pasar.



Con este programa y la rutina de entrenamientos podrás tener un cuerpo más fuerte. Si. **Más bonito pero sobre todo más funcional.**

Además entrenar fuerza es la mejor forma de bajar el porcentaje de grasa, sobre todo si complementas con el Programa de Alimentación. Es mucho más eficaz que el cardio, aunque la gente no lo sabe.

Esto ocurre simplemente porque tu cuerpo necesitará más alimentos para mantenerse igual. Será muchísimo más fácil que estés en el déficit calórico necesario para bajar grasa si tienes músculos más fuertes.

Y sobre todo, lo más importante, es que tendrás las herramientas para conseguir una mejora en tu salud transversal.

SI TENEMOS ESTO CLARO, PODEMOS CONTINUAR



ORGANIZAR EL ENTAMIENTO

Para evitar perder demasiado tiempo entrenando, lo mejor es establecer:

- Unos ejercicios concretos para hacer
- Un número de rondas programadas
- Un tiempo de descanso determinado

Digamos por ejemplo que vamos a entrenar Empuje, podríamos tener algo así como base:

DIA: EMPUJAR



Ejercicio	Rondas	Descanso
Flexiones	4	1:30 segundos entre rondas. 2 minutos entre ejercicios
Empuje hombros	4	
Empuje a mesa	4	
Dips de triceps	3	
Flexiones elevadas	4	

5 ejercicios, entre 3 y 4 rondas por cada uno, y los descansos concretos.

Esto es simplemente un ejemplo ilustrativo, no se corresponde necesariamente con un entrenamiento real.

Cada entrenamiento puede variar increíblemente de una persona a otra.



Lo que no cambia es que si hacemos una planificación de cómo vamos a entrenar no perderemos tiempo ni descansando ni entrenando.

Teniendo esto claro, en entrenamiento de Fuerza lo recomendable (a grosso modo) es:

Ejercicios	Repeticiones x Ronda	Descanso
Mínimo 4 distintos	No menos de 5	1:30 segundos entre rondas.
Máximo 9	No más de 15	2 minutos entre ejercicios

La duración total de un entrenamiento de fuerza así, estará en torno a los 35 y 45 minutos.

Deberás realizar un mínimo de 4 ejercicios distintos para asegurar que el músculo se active de forma suficiente.

Y no más de 8 porque no es necesario "forzar" todavía más cuando el músculo ya está en su límite y ya has trabajado suficiente.

Si en un ejercicio no llegas a 5 repeticiones, intenta hacerlo más fácil (con ayuda, rodillas en el suelo, menos peso, distinto ángulo...). Estas variantes también las explicaremos.

Por el contrario, si haces más de 15 repeticiones, intenta ponerte más peso, o hacerlo de una forma más difícil para conseguir mejores resultados (por ejemplo elevando las piernas en las flexiones, o subiendo peso).

Esto evidentemente también varía entre ejercicios, y por eso en la Herramienta 1.0 Entrenador, en el apartado de explicación de los ejercicios, vendrán algunas recomendaciones sobre rangos de repeticiones recomendados para cada ejercicio, y variaciones para hacerlos más duros o más fáciles.

En cualquier caso, para hacer las cosas todavía más sencillas, tendréis al final del programa una rutina básica de ejercicios para trabajar todo el cuerpo, ya lista (como las que te dan en el gimnasio pero bien explicada), y podréis usarla como base para vuestros futuros entrenamientos.

MOVILIDAD FLEXIBILIDAD EQUILIBRIO

Ahora que tenemos claros los conceptos del **entrenamiento de fuerza**, quiero hacer énfasis en estos otros ejercicios:

1. De **movilidad**.
2. De **flexibilidad**.
3. De **equilibrio**.



¿Por qué ahora?

Porque el gran fallo de la gente que **entrena fuerza solamente** es que **pierden movilidad**, **pierden flexibilidad**, y no controlan bien la motricidad de su cuerpo, es decir, **no tienen equilibrio ni propiocepción**.

LA MOVILIDAD

La **movilidad** digamos que es por un lado, la **capacidad** de tu cuerpo de **utilizar todo el rango** de sus movimientos.

Por ejemplo, **rascarse la espalda**.

Tener una **movilidad reducida** hará tu **cuerpo menos funcional** y más propenso a las **lesiones**. La sangre **circulará peor** por tus articulaciones y será **más fácil** que te de una **inflamación**.

Y esto desgraciadamente **lo he sufrido** (y todavía sufro) **en carne propia**.



Cuando empecé a ir al gimnasio empecé a **entrenar fuerza muy fuerte**. Solo con las **máquinas y pesos** del gimnasio. Haciendo esto y **controlando mi alimentación** tuve **resultados buenos muy rápido** (soy de esos de **genética muscular afortunada**), pero todo lo que conseguí fue a costa de **perder mi movilidad y mi flexibilidad**.

La capacidad de **rotación de mis hombros** se hizo **nula**, **mi cadera se quedó bloqueada por años**, tuve **lesiones de muñeca**, en **ambos codos**, y también unas **tendinitis** en los dos **hombros** que pensé que estarían **ahí para siempre**.

Vamos, **de todo un poco**.

Y todo esto **lo podría haber evitado con unos simples cambios**.

1. Haciendo el **rango completo de los movimientos en los ejercicios** (aunque fuera con menos peso)
2. **Trabajando activamente la movilidad** con **estiramientos dinámicos**.

Y de **mi flexibilidad** mejor **no hablamos** Toda la vida he sido un palo, pero después de estos años de gimnasio os **podréis imaginar**.

Afortunadamente, todas estas cosas **han ido a mejor**.

Sigo trabajando en ello cada día, y puedo decir con orgullo que estoy muy **contento con los resultados**.

Pero todavía hay margen de mejora.

Pero para que **no tengas que pasar por esto**, mejor te lo cuento primero y así prevenimos que te pase a ti.

Por otro lado, si ya te ha pasado esto y ya tienes esos problemas no te preocupes porque el remedio es el mismo que la receta para la prevención.



¿CÓMO TRABAJAR LA MOVILIDAD?



1. Haciendo el rango completo de los movimientos:

Esto significa que si hay que hacer un ejercicio “**hasta arriba**” y bajar “**hasta el fondo**” pues tenemos que hacerlo así, o al menos acercarnos lo máximo que podamos.

Y si no podemos hacerlo tendremos que bajar el peso hasta que podamos hacer el rango completo.

2. Haciendo estiramientos dinámicos:

Es básicamente **estirar las articulaciones** del cuerpo con un **movimiento activo** en que debes **involucrar activamente la musculatura** para conseguir ese estiramiento. Buscando de nuevo maximizar el **rango de movimiento**.

También, como su nombre indica, estos estiramientos son **dinámicos**. No estáticos. Se deben hacer con **cierto movimiento activo**.

Estos también los tienes en la **Herramienta 1.0 Entrenador**, junto con los **calentamientos**.

3. Trabajando la flexibilidad.

LA FLEXIBILIDAD

La **flexibilidad** no es más que la **otra cara de la moneda** de la movilidad. Si no tienes flexibilidad, no puedes tener movilidad, y si no tienes movilidad, no vas a ser flexible.

Pero esto hay que **diferenciarlo** en las diferentes **partes** de **nuestro cuerpo**. Tu puedes tener **mucha flexibilidad y movilidad** en los **hombros**, y que **tus piernas sean rígidas** como palos.

Por eso hay que ver **dónde fallamos** cada uno **por demasiada movilidad / flexibilidad** o **por falta de ellas** y **trabajar aquello que haga falta** donde haga falta.

Esto funciona del mismo modo que **si queremos trabajar** por ejemplo los brazos, o los pectorales si los tenemos **menos desarrollados** que las piernas (por ejemplo).

En relación con **la movilidad** quiero **aclarar** que **movilidad no significa hipermovilidad**.

Una **articulación con hipermovilidad sin musculatura** (o hiper-laxa) **no es sana**. Será más fácil que **te lesiones** y tendrás más problemas de **estabilidad** articular. Además estas **lesiones pueden ser incluso más graves**.

Por eso **la mejor estrategia** para gente con **hipermovilidad** es desarrollar el **músculo en torno a sus articulaciones**.

El **músculo** dará **soporte a las articulaciones** y permitirá **controlar esa movilidad excesiva** de una mejor manera. Y la **forma más fácil** de conseguir el **músculo** es **entrenando fuerza**.



EN CUANTO AL EQUILIBRIO

El **equilibrio** es básicamente nuestra **capacidad de coordinar** el cuerpo con un **control preciso** de las **terminaciones nerviosas** que activan nuestros músculos, eventualmente **para no caernos**.

(Imagina el control que haces del cuerpo al ponerte a la pata coja).

Trabajar el **equilibrio** te ayudará a **mejorar los músculos estabilizadores**, (ayuda también a controlar la hipermovilidad), pero sobre todo hará que **tu cerebro sepa trabajar mejor con tu cuerpo**.

Hay gente que llama a estos ejercicios también ejercicios de “**propiocepción**”.

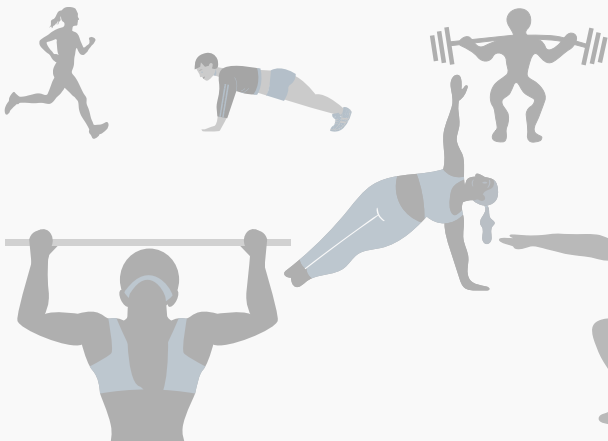
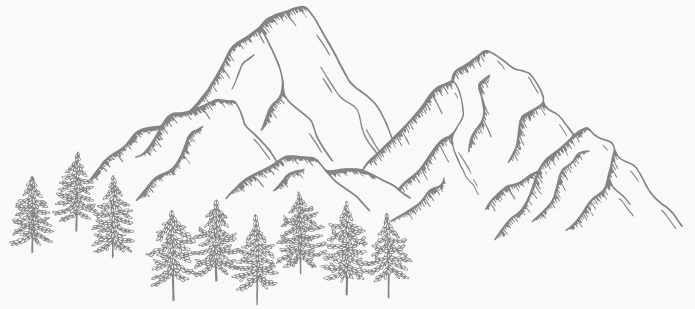
Esto traducido es la capacidad de ser **consciente** del **propio cuerpo**. Es saber dónde están tus piernas, tus brazos, tu tronco, tus manos, pies, y **saber controlarlos correctamente**.

Estar a la **pata coja**, y **estirar o encoger la pierna levantada**, ya es un ejercicio de propiocepción.

Por eso, si quieres tener un **cuerpo funcional**, debes **tener una buena propiocepción**.



¿De qué te sirve estar como un toro, si después estás en el bosque y no eres capaz de caminar sobre un tronco caído? ¿O de flexionar tu cuerpo para pasar por debajo de un obstáculo?



Ahora que conocemos estas dimensiones del deporte, los grupos musculares para trabajar la fuerza y la importancia de trabajar la flexibilidad, la movilidad y el equilibrio, **vamos a pasar a una cuestión más puramente práctica.**



¡LA GUÍA DEFINITIVA PARA QUEMAR GRASA!

GUÍA QUEMA GRASA DEFINITIVA 1

Como si fuera una receta de comida, para quemar grasa necesitas:

- Movilizar la grasa.
- Gastar la energía “rápida”.
- Quemar la grasa.



Son tres pasos muy sencillos que si los sigues correctamente te pueden dar resultados óptimos para quemar grasa de forma específica.

Veamos ahora paso por paso:

1. MOVILIZAR LA GRASA:

Nuestro cuerpo es muy listo y la grasa es la reserva de energía para momentos difíciles (como el invierno). Así que al igual que hacemos nosotros con nuestros ahorros el cuerpo va a ser precavido a la hora de ponerse a quemar grasa.

Así que lo primero que tenemos que hacer, es sacar la grasa de la cuenta de ahorros, y moverla a la cuenta corriente para que podamos empezar a gastar a gusto.

Y para que el cuerpo haga esto, le tenemos que dar un buen susto. Un buen susto como el que te pega leer las siglas HIIT. O leer “clase de crossfit” en el gimnasio.

Pero no te preocupes. Solamente queremos pegarle un susto al cuerpo. No queremos hacer una locura de HIIT a lo bestia.



Para darle este susto al cuerpo lo que tenemos que hacer es una sesión de HIIT al inicio del entrenamiento de entre 5 y 10 minutos.

20 Burpees también valen.



Pero si queremos conseguir de verdad esta movilización de la grasa, tenemos que tener los niveles de insulina bajos.

Es decir: Que no vayas al gym con mucha comida en el cuerpo.

En mi opinión hacer el entrenamiento en ayunas es lo mejor para conseguir estos resultados (además siento que yo así entreno mejor).

Pero como para la mayoría esto puede ser muy radical, en general recomiendo que para hacer este entrenamiento quema grasa hayas dejado al menos 4 horas entre el entrenamiento y la última ingesta de calorías.

¡Bebidas con azúcar también cuentan!

Esto hará que tengas la insulina baja, y esto le dice a tu cuerpo que no tienes tanta energía rápida, y hace que el cuerpo se prepare para ir sacando grasa de los ahorros.

Y después el ejercicio HIIT activa la movilización de la grasa en el torrente sanguíneo.

Para movilizar la grasa tienes que

1. Dejar 4 horas entre la última comida y el entrenamiento (preparar al cuerpo).
2. Hacer una sesión corta de HIIT antes de empezar. Entre 5 y 10 minutos. (Pegarle un susto al cuerpo).

¡Si has logrado esto ya estarás caliente para entrenar y tendrás la grasa en tu cuerpo movilizada y lista para ser quemada!

GUÍA QUEMA GRASA DEFINITIVA 2

2. QUEMAR LA ENERGÍA RÁPIDA:

Una vez completado el paso 1, **tu cuerpo ya estará quemando grasa**, pero en una **proporción baja**.

Depende de cada persona evidentemente, pero **digamos** por poner un ejemplo, que estarás quemando un **10% de grasa** y un 90% de energía rápida almacenada.

La energía rápida (**el glucógeno**) se almacena en el hígado y en los músculos, así que la mejor forma de gastar esta energía es el **entrenamiento de fuerza**.

Además **es recomendable** entrenar **fuerza antes de hacer cardio**. Tu cuerpo estará en mejores condiciones, tendrás menos riesgo de lesión y sentirás más fuerza al hacer los ejercicios.

*Hay **mucha gente** que comete el error de llegar al gym y **lo primero** que hace es meterse **30 minutos** cardio (cinta, bici, o elíptica) y **después** se mete con **las pesas**.*

ERROR.

*Si haces esto, **cuando te vayas con las pesas** vas a tener **los músculos mal adaptados**, el **corazón mal adaptado**, y una **situación metabólica poco apropiada** para el trabajo de fuerza. Y además **levantar peso te va a costar el triple**.*



Así pues, **después de hacer el HIIT inicial** nos ponemos con el **entrenamiento de fuerza**.

Y aquí puedes hacer uno de los **entrenamientos de la rutina básica** o uno de los entrenamientos que tú mismo te hayas preparado con la **Herramienta 1.0 Entrenador**.



Si has logrado esto, tu grasa estará movilizada, habrás gastado las energías rápidas de tus músculos en el entrenamiento de fuerza, y además habrás entrenado tu musculatura para que sea más fuerte.

¡Puede ser que en este punto ya estés quemando un 90% de grasa!

AHORA LO QUE QUEDA ES EMPEZAR A GASTAR DE VERDAD TODOS ESOS AHORROS.

LA PARTE MÁS FÁCIL.

GUÍA QUEMA GRASA DEFINITIVA 3



3. QUEMAR LA GRASA:

Llegado este punto **quemar grasa será muy fácil**. Un cardio suave será **más que suficiente**. Con una duración de entre **20 y 30 minutos** para terminar.

Es importante que el cardio sea **moderado/suave**. ¿Por qué?

Porque cuando estamos en un **rango de pulsaciones concreto**, más bien **moderado/suave**, es cuando el cuerpo alcanza el **estado óptimo de quema de grasa**.

Esto es porque aunque la **grasa esté lista** para ser quemada, **sigue siendo** una forma de **energía lenta**.

Los **rangos de pulsaciones** en los que debes estar para **quemar grasa según tu edad** se sacan con la siguiente fórmula:

Sacar el 70% de (tú edad - 220) = **pulsaciones por minuto para quema de grasa**.

Ejemplo: Si tienes 25 años. Debes hacer (25 - 220) = 195.

Y ahora haces el 70% de 195, que es = 136.

*Estas son tus **pulsaciones por minuto para quemar grasa**.*

Para que lo tengas **más fácil**, aquí tienes una **tablita con las pulsaciones idóneas para quemar grasa**:

Edad	Pulsaciones por minuto	Edad	Pulsaciones por minuto
18-20	140	46-50	122-119
21-25	139-136	51-55	118-115
26-30	136-133	56-60	115-112
31-35	132-129	61-65	111-108
36-40	129-126	66-70	108-105
41-45	125-122	71-75	104-101

Apunta tu número según tu edad, e intenta estar en torno a ese número.

Mi recomendación es que lleves una **pulsera de actividad** que te mida las pulsaciones, o uses una **máquina** que te las vaya midiendo para que estés en este rango óptimo.

Haz 20 o 30 minutos de cardio e intenta estar en tus **pulsaciones para quemar grasa**.

¡FELICIDADES!

Si has conseguido terminar el cardio, **habrás quemado grasa durante toda tu actividad cardiovascular** y además de una forma óptima.

También habrás **entrenado fuerza**, que te ayudará enormemente a **seguir quemando grasa** a través de la creación de músculo y el **fortalecimiento muscular**, y si te queda energía....

...podrás acabar con una **sesión de abdominales** ya que **algunos estudios si han visto mayor pérdida de grasa en el abdomen** si haces abdominales después de hacer cardio

Así que **por si acaso**, llegados a este punto **yo lo haría...**



YA CASI HEMOS LLEGADO AL FINAL DEL CAMINO



Has aprendido la **importancia del ejercicio**, la importancia de trabajar la **fuerza y cómo planificar tus entrenamientos**, la forma de organizarse en la semana, los ritmos de entrenamiento y los ejercicios complementarios de **movilidad, flexibilidad y equilibrio**.

Además tienes a tu disposición **las herramientas** para **crear** tus entrenamientos, **organizar** tu semana, y **registrar** tu progreso, las explicaciones de los ejercicios, y la **guía quema grasa definitiva**.

Pero no podemos irnos sin hablar de una cosa tan importante como todo lo anterior.

EL DESCANSO

Descansar es una de las **variables más olvidadas** por los deportistas del gimnasio y por muchos atletas. No tanto como la alimentación, pero casi.

Y sin embargo **descansar es fundamental** para permitir que tu cuerpo **se recupere y mejore**.

Cada vez que entrenamos le estamos **diciendo a nuestro cuerpo**:

*“Venga vamos **aprieta**, fíjate cómo nos está costando hacer esto”, le decimos a nuestros músculos “Tienes que hacerte **más fuerte**”, a nuestro corazón “Aprende a **bombear más**”, a nuestros pulmones “**Respirad mejor**”.*

Y **nuestro cuerpo** es tan bueno que **siempre nos dice sí**. Y se pone a trabajar para mejorar.

Evidentemente, lo **primero que necesita** es el **alimento y nutrientes** para llevar a cabo esas tareas de mejora. Hacer crecer a los músculos y fortalecer los órganos.

Pero es **igual de importante dejar suficiente tiempo de descanso** para que **el cuerpo ejecute esas mejoras**.

Si te sobreentrenas, tu cuerpo se va a dañar. **No le va a dar tiempo a recuperarse y solamente te vas a quemar**. Y esto puede llegar a ser muy muy peligroso.

Y por eso es tan importante **cuidar el descanso**.

Cuidar el descanso significa:

1. **Comer bien.**
2. Dejar al menos **48 horas** de descanso **entre entrenamientos** del mismo grupo muscular.
3. **Dormir bien.** Descansar correctamente durante la noche.

Volver a ajustar nuestros **ritmos circadianos**, cuidar la **higiene del sueño**. Cuidar la **arquitectura natural del sueño**.

El **día tiene 24 horas**, y nosotros deberíamos dedicar de media unas **8 horas al sueño**. Esto es **un tercio del día** ($\frac{1}{3}$).

Piensa en **lo importante que es esto**, si nuestro cuerpo nos **obliga a pasar casi un tercio de nuestra vida durmiendo**.

Esto lo podéis ver en detalle en el **Programa del Sueño**, que os ayudará a hacer de este **tiempo descansando mucho más eficiente**, y así poder disfrutar del resto de la vida como verdaderamente debemos disfrutarla, en nuestras **plenas facultades y capacidades**.

HERRAMIENTA 1.0 ENTRENADOR

La Herramienta 1.0 Entrenador incluye:

- Rutina básica de Ejercicios Semanal - modificable.
- Explicación de los Ejercicios principales, complementarios, ejercicios de movilidad, propiocepción y flexibilidad.
- Creador de programas de entrenamiento:

Con guía sobre la intensidad de los ejercicios y volumen de entrenamiento total. Para que crees un buen entrenamiento adaptado a ti.

- Planificador Semanal de Entrenamientos:

Con la posibilidad de asignar uno o más entrenamientos para cada día de la semana, así como los días de descanso, además de entrenamientos complementarios de movilidad, flexibilidad y equilibrio.

	Selección de ejercicios (Selecciona ejercicios)	Intensidad (Automatic)	Rondas Recomiendo entorno a 4 rondas	Volumen del Ejercicio	TOTAL
Empuje	Flexiones Planas	3	4	12	68
	Empuje de Triceps	3	4	12	
	Flexiones codos cuerpo	3	4	12	
	Empuje de hombros	4	4	16	
	Levantamientos hombro	2	4	8	
	Rotadores de hombro	1	8	8	
Piernas	Sentadillas	3	4	12	64
	Desplante en el sitio	3	4	12	
	Sentadilla búlgara	4	4	16	
	Empuje de Gemelo	2	8	16	
	Empuje de Cadera	2	4	8	
	Empty	0	4	0	
Tirar	Dominadas abiertas	4	4	16	68
	Tiro de dorsal	3	4	12	
	Tiro de romboides	3	4	12	
	Dominadas supinas	4	4	16	
	Curl de Biceps	3	4	12	
	Empty	0	4	0	
Abdomen	Elevar piernas	4	4	16	69
	Crunch Abs	3	4	12	
	Medialuna mantenida	3	4	12	
	Tijeras con piernas	3	4	12	
	Plancha 1 minuto	3	3	9	
	Crunch Lumbar	2	4	8	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Entreno 1	Tirar	Pierna	Abdomen	Empuje	Descanso	Otro	Descanso
Entreno 2 (complementario)	Flexibilidad	Equilibrio	Descanso	Movilidad	Flexibilidad	Descanso	Movilidad
Notas:	Escribe aquí cómo te fue con la planificación, si un día no has cumplido, o si la secuencia fue correcta, demasiado dura, fácil, etc.						

PLANTILLA 1.0 REGISTRO DE ENTRENAMIENTOS

- 1.En base a la rutina básica, o a tus entrenamientos registrar cómo lo has hecho:
1. Qué entrenamientos hiciste.
2. Cuánto has entrenado, los pesos y repeticiones que has usado.
3. Notas del entrenamiento.
4. Seguimiento semanal / mensual, para comparar y conocer tu progreso.

Semana: 3ª sept 2021	Exercises Selection (Select exercises)	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Total Volume Register	Date of the train
Empuje	Flexiones Planas	15	15	15	15	60	18/09/2021/ sábado
	Empuje de hombros	8	8	8	8		
	Flexiones manos juntas	10	10	10	10		
	Dips	7	7	6	6		
	Empty						
	Rotadores de hombro	30	30	30	30		
Piernas	Sentadillas	20	20	20	20	60	20/09/2021/ lunes
	Sentadillas lastradas	12	12	12	12		
	Desplante en el sitio	15/15	15/15	15/15	15/15		
	Desplante lastrado	8/8	8/8	8/8	8/8		
	Empty						
	Empuje de Cadera	15	15	15	15		
Tirar	Dominadas abiertas	4	3	2	1	60	22/09/2021/ miércoles
	Dominadas cerradas	4	3	2	1		
	Tirar desde mesa	8	8	7	6		
	Curl de Biceps	15/15	15/15	15/15	15/15		
	Empty						
	Rotadores de Hombro	20/20	20/20	20/20	20/20		
Abdomen	Elevar piernas	20	20	18	18	60	23/09/2021/ jueves
	Rueda abdominal	15	15	12	12		
	Manos a los pies	12	10	8	8		
	Plancha 1 minuto	1 minuto	45 seg	1 minuto	50 seg		
	Empty						
	Tocar talones	40	40	40	40		