

**PROGRAMA DE  
ENTRENAMIENTO  
"HOMBRE"**

estar**e**nforma

**entrenamiento personal  
a domicilio**

[www. estarenforma.com](http://www.estarenforma.com)

La realización de este programa de ejercicios supone contar con el nivel de salud necesario para ello. Tanto Estarenforma.com y Marcos Flórez declinamos cualquier responsabilidad por la realización de los mismos. Le recomendamos que cuente con la autorización de un profesional de la salud antes de comenzar y asegúrese de seguir las siguientes indicaciones.

En caso de dolor con cualquier ejercicio, detenga el programa y consulte a su doctor.

***Consejos sobre la velocidad, tiempo de descanso, respiración y peso que debe emplear.***

Es muy importante que realice los movimientos correctamente y lentamente; si, por ejemplo, en un ejercicio debe realizar diez repeticiones, debería tardar entre veinte y treinta segundos.

La velocidad del movimiento es constante. Ponga la mayor atención en la ejecución del ejercicio. No realice movimientos bruscos, para evitar hacerse daño.

El tiempo de descanso entre series debe ser aproximadamente el mismo que ha empleado en realizar el ejercicio. Lo ideal sería entrenar con un compañero. De esta manera, mientras uno realiza el ejercicio, el otro descansa y viceversa. Si necesita más descanso, tómese un poco más de tiempo, pero sin eternizarse.

La respiración debe ser natural; no la contenga. Debe espirar cuando esté venciendo la resistencia, es decir, realizando el esfuerzo, e inspirar cuando deje que la resistencia le venza a Vd.

Si por ejemplo, está trabajando los abdominales, al elevar el tronco, debe expulsar el aire y, al bajarlo, debe tomarlo.

En el caso de estar levantando peso, debe expulsar el aire al levantar el mismo y tomar el aire al bajarlo. Esto lo realizará así para no aumentar la presión interna.

El peso es lo menos importante. Lo más importante es la ejecución del movimiento. Sólo debe fijarse en que sea el justo para terminar la serie correctamente, es decir, debería realizar las dos últimas repeticiones algo forzado, pero correctamente. En cada serie puede cambiar el peso para que sea siempre el adecuado. En la tabla posterior a la descripción de los ejercicios, aparece una recomendación sobre el peso a utilizar. Tenga en cuenta que es orientativo. Vd. debe decidir qué peso va a emplear.

Recuerde siempre que lo importante es realizar **correctamente** los movimientos.

Al ser un programa de iniciación, con una duración de entre cinco y seis semanas y no más ocho. En ese momento deberíamos solicitar un programa personalizado.

Los siguientes programas son más específicos y variados, cada día no hacemos los mismos ejercicios ya dividimos el cuerpo entre varias partes dependiendo del grado de entrenamiento. Y sobre todo tardaremos menos tiempo, hacemos menos ejercicios en cada sesión que será algo más intensa.

Si tiene cualquier duda póngase en contacto conmigo,

Atentamente,

Marcos Flórez  
marcos@estarenforma.com

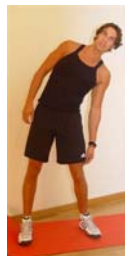
Día 1



**1. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.**

Haz el ejercicio cardiovascular que prefieras. Si no dispones de cinta, bicicleta o cualquier otro tipo de equipo. Sal a caminar o simula que caminas en el sitio. Recuerda que debes elevar las rodillas como si caminases de verdad.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	5 min		



**2. Oblicuos. Flexión lateral.**

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Con las manos en la nuca o pegadas al cuerpo para que se algo más sencillo, flexiona el tronco a un lado y después al lado contrario. Al terminar las repeticiones marcadas, cambia la mancuerna de mano y realiza las mismas repeticiones para completar la serie, ya que sólo trabaja el músculo del lado contrario al que tienes la mancuerna. Fíjate en no balancear las caderas y mantener el tronco erguido en todo momento. No llegues a flexionar el tronco al máximo, siente como se estira el oblicuo y ve al lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		

Día 1



**3. Abdomen. Flexión de tronco.**

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca lleves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	max		



**4. Lumbar. Extensión de tronco supino.**

Tumbado como en la imagen, con las plantas bien apoyadas en el suelo. Arquea el tronco abriendo tanto hueco lumbar como puedas. Después relaja esta posición, así cerrarás el hueco volviendo a la posición inicial. Siente que solo relajas, no quieres cerrar el hueco haciendo presión con la espalda baja contra el suelo.

Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario. Nunca aguantas la respiración.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



**5. Pierna. Sentadilla.**

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Los pies apuntan ligeramente hacia fuera. El movimiento es el mismo que ir a sentarse en una silla. Cuando las caderas estén a la altura de las rodillas, empieza a subir. Fíjate en mantener el tronco siempre erguido y en no levantar los talones del suelo. Si sientes que necesitas levantar ligeramente los talones del suelo para poder realizar este ejercicio correctamente, apoya cada talón sobre una superficie de unos dos centímetros de ancho.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		



**6. Pectoral. Fondos en suelo.**

Tumbado boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo a la altura del pecho y ligeramente por fuera de este. Extiende los brazos separando todo el cuerpo del suelo. Al bajar no llegues a apoyarte en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



**7. Dorsal. Remo con mancuerna palma al frente.**

Apoyado sobre un banco, los pies separados y el pie del lado que va trabajar algo atrasado. La espalda debe estar siempre derecha y el peso del cuerpo cargado en la pierna adelantada, para liberar tensión a la espalda baja. Con la palma de la mano de la mancuerna orientada al frente. Durante el movimiento, fíjate en tirar del codo hacia atrás, evita llevar la mancuerna hacia el hombro, sino más bien hacia la cintura. No es necesario que descanses para trabajar el lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		



**8. Hombro. Press con mancuernas.**

Sentado, con la espalda totalmente derecha. Lleva las mancuernas sobre la cabeza, intenta que no golpeen entre ellas; al bajarlas, no llegues a apoyarlas sobre los hombros. No muevas la cabeza durante este ejercicio y mira siempre al frente para evitar molestias en el cuello. Fíjate en llevar siempre los antebrazos paralelos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



**9. Biceps. Curl con mancuernas.**

Las palmas de las manos orientadas al frente, flexiona los codos. Fíjate durante todo el movimiento en no mover los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		



**10. Triceps. Patada de tríceps.**

Inclinado hacia delante, con el tronco erguido, podemos apoyarnos en un banco. Deja el codo a la altura de la cintura y desde aquí extiende totalmente el codo para luego flexionarlo, llevándolo justo hasta que este bajo el codo, no más adelante.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



**11. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.**

Haz el ejercicio cardiovascular que prefieras. Si no dispones de cinta, bicicleta o cualquier otro tipo de equipo. Sal a caminar o simula que caminas en el sitio. Recuerda que debes elevar las rodillas como si caminases de verdad.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1			
entre 10 y 20 minutos			