

**PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
"MUJER"**

estar**e**nforma

**entrenamiento personal
a domicilio**

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 consulte 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	15		

Día 1



3. Abdomen. Flexión de tronco inversa.

Tumbado boca arriba, fíjate que las rodillas estén sobre las caderas. Lleva las rodillas hacia los codos, evitando mover las caderas. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la espalda baja del suelo. Al volver, fíjate que las rodillas no vayan más allá de la altura de las caderas.

Suelta el aire al llevar las rodillas a los codos.

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. Glúteo. Extensión de cadera a gatas codos apoyados.

A gatas con los antebrazos apoyados, sólo tienes que elevar la pierna hasta que la rodilla esté a la misma altura que la cadera. Fíjate en que al bajarla, la rodilla no llega a apoyarse en el suelo, solamente debe rozarlo ligeramente y vuelva a subirla. La rodilla de trabajo no debe superar nunca a la de apoyo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		



6. Aductores. Aproximación de piernas.

Tumbada como en la imagen, con las palmas orientadas al suelo deja las manos bajo las caderas y las rodillas todo lo extendidas que puedas, separa las piernas sin llegar al límite máximo para después aproximarlas sin llegar a golpear los pies o tobillos. Evita que la espalda se separe del suelo, tenemos las manos bajo las caderas para que no resulte complicado.

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

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		

Día 1



7. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.

Tumbado boca arriba, con las manos bajo las caderas y las rodillas sobre estas, extiende las rodillas todo lo que puedas. Si dejas los brazos como en la imagen a lo largo del cuerpo, el ejercicio es más duro para la musculatura abdominal. Desde aquí flexiónalas hasta que el tobillo esté a la altura de las rodillas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		



8. Femoral. Elevación de caderas, rodillas en flexión.

Tumbado como en la imagen con los talones sobre un banco, fíjate en tener las rodillas sobre las caderas. Eleva las caderas hasta formar una línea recta entre rodilla-cadera-hombro. Al descender no llegues a apoyar la espalda baja en el suelo, para mantener la tensión muscular

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		

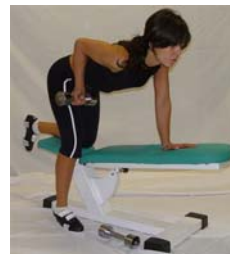
Día 1



9. Pectoral. Press plano con mancuernas.

Tumbado sobre un banco plano, con el peso sobre los hombros y los codos ligeramente flexionados. Desciende el peso doblando los codos y empieza a subir cuando sientes estiramiento en el pectoral. Lleva los antebrazos siempre paralelos. A medida que vas bajando los brazos intenta llevar los codos siempre a la altura de los hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	8		



10. 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	12		

Día 1



11. Hombro. Elevación lateral.

De pie, con las manos delante del cuerpo y los brazos ligeramente flexionados. Separa los brazos lateralmente como en la imagen hasta que los codos estén a la altura de los hombros. El truco está en que, a medida que suba los brazos, vayan girando las manos para que el dedo meñique sea el más elevado al terminar el movimiento; también puede pensar que está vaciando dos vasos. De esta manera el codo estará en el sitio correcto. Otra forma de verlo es frente a un espejo fíjate que los codos siempre está a la altura de las mancuernas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	8		



12. 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		

Día 1



13. Triceps. Press francés.

Tumbado boca arriba. Deja los codos en todo momento sobre los hombros. Flexiona los codos hasta que las manos lleguen justo antes de las sienes, extiéndelos después totalmente

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		



14. 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			