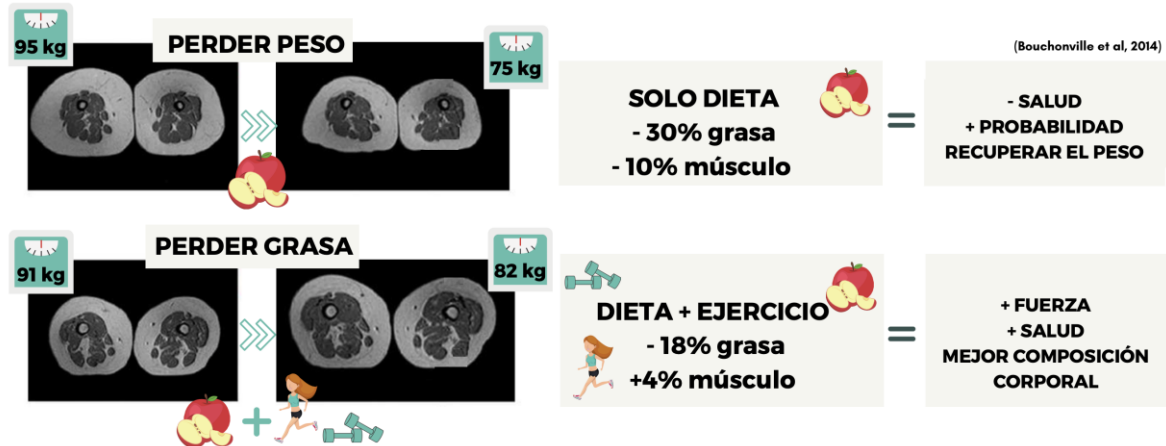


PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

NO ES SÓLO PERDER PESO, ES PERDER GRASA Y MEJORAR COMPOSICIÓN CORPORAL

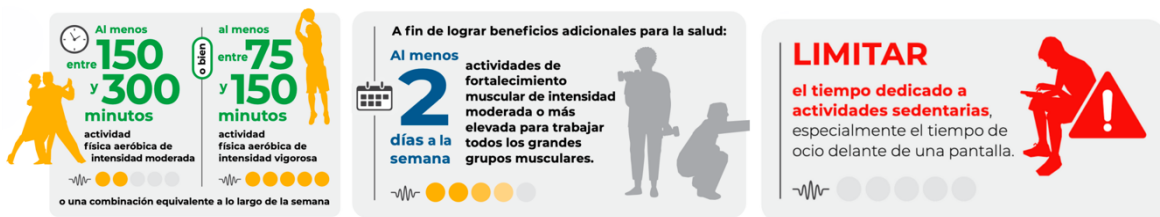


EL EJERCICIO ES MEDICINA

EL MÚSCULO ES SALUD

AUMENTAR LA FUERZA DISMINUYE LA MORTALIDAD

QUÉ NOS DICE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



OBJETIVOS:

1. CAMINAR APROXIMADAMENTE 10000 PASOS AL DÍA
2. PÍLDORA DE EJERCICIO CADA DÍA
3. EJERCICIO DE MOVILIDAD/ FUERZA 2-4 DÍAS/SEMANA
4. REDUCIR EL TIEMPO ANTE LAS PANTALLAS

PÍLDORA DE EJERCICIO:

- 30 SENTADILLAS AL DÍA. Las puedes hacer a lo largo del día, repartidas como quieras.

CIRCUITO DE EJERCICIOS MOVILIDAD Y FUERZA

Se comienza haciendo una serie de todos los ejercicios, nivel fácil, y progresar poco a poco a 2 series.

En todos los ejercicios de fuerza de la parte principal hay un rango de repeticiones, por ejemplo, 8-12 repeticiones. La idea es comenzar haciendo 8 repeticiones y progresar hasta poder hacer 12.

Intenta mantener una respiración nasal y constante durante todos los ejercicios

1. Tren inferior: *sentadilla profunda*:

Es un ejercicio muy completo de tren inferior. Trabajamos la musculatura femoral, glúteos, flexores de cadera, cuádriceps y gemelos-sóleo.

- De pie, separa los pies a la anchura de los hombros y coloca los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Las manos deben estar a cada lado de las caderas. Mantén la espalda bien posicionada.
- Dobla las rodillas y mueve la pelvis hacia atrás, baja las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhalas.
- En un movimiento rápido, regresa a la posición inicial presionando principalmente desde los talones y activando el dedo gordo del pie mientras exhalas.
- Asegúrate de que las rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrate en tener siempre el peso en toda la planta de los pies. La cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

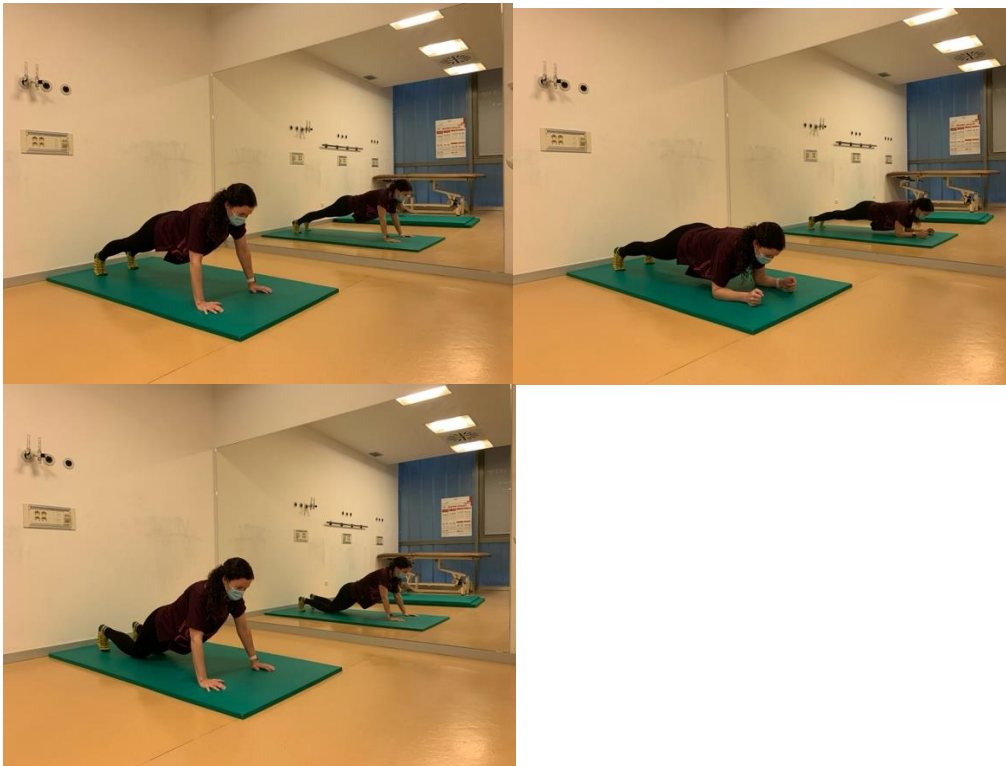


2. Core: plancha (normal, con rodillas, codos)

Se trabaja de una forma más equilibrada todo el abdomen y la espalda, incluso los glúteos con un solo ejercicio

- Colócate boca abajo en el suelo.
- Los apoyos se realizarán según el nivel que tengamos; puede hacerse con apoyo de antebrazos y rodillas, apoyo de antebrazos y pies, o en el nivel superior, apoyo de manos con brazos extendidos y pies. Apoya los antebrazos en el suelo con los codos a 90 grados con respecto al cuerpo.
- El cuerpo tendrá que estar en posición de tabla como cuando se hacen flexiones.
- La cabeza respetará la línea natural de la columna por lo que la mirada irá hacia el suelo.
- Activa abdomen, glúteo y espalda.
- Mantén la posición evitando el arqueado lumbar los segundos necesarios según tu nivel.

Se aconseja cronometrar cuánto tiempo somos capaces de mantener la postura correcta e ir aumentando los segundos de forma gradual en cada entrenamiento. "Si puedes aguantar tres segundos, intenta aguantar cuatro en el siguiente. Si puedes aguantar cuatro, inténtalo con diez",



3. Tren superior: remo (en suelo, con goma elástica)

Trabajamos la musculatura dorsal, el bíceps y el trapecio superior.

- Seleccionar la fuerza adecuada de la banda.
- Siéntate en el suelo con los pies juntos y las rodillas ligeramente flexionadas, asegurar el apoyo sobre los isquiones.
- Agarra la banda con un agarre neutral y colócala detrás de sus pies para tensarla. Hay que asegurarse de que el tronco está a 90º con respecto a las piernas. Contrae el suelo pélvico y el core mientras mantienes el pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.
- Tira de la banda hacia el tronco retrayendo las escápulas mientras exhalas hasta que las manos toquen las costillas.
- Volver a la posición inicial con un suave movimiento, realizando la inhalación.



4. Cardio: realizar al menos 8000 pasos diarios

La idea es aumentar la actividad física que llevamos para alcanzar el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Para ello tenemos que contabilizar con un podómetro o reloj cada día los pasos que hacemos en la primera semana, y luego aumentar poco a poco (aproximadamente 500 pasos/día en cada semana), hasta alcanzar los 8000 pasos al día