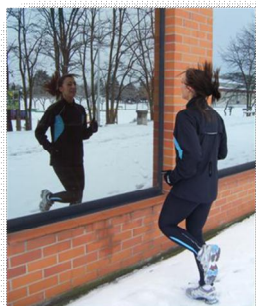




Para todos aquellos que no tienen un gimnasio cerca, se encuentran de viaje o que simplemente no desean salir de casa para entrenar, éste puede ser un buen ejemplo para seguir y mejorar la forma física de manera sencilla. Eso sí, requerirá de la constancia y esfuerzo de cada uno dedicar a la rutina tiempo de su vida al menos 3 veces por semana.

CALENTAMIENTO:

A ser posible delante de un espejo realizar durante 5-10 min. carrera el sitio moviendo brazos y sujetando una botella de agua en cada mano, intentando hacer durante los últimos 10 segundos de cada minuto, rodillas arriba y talones al culo.

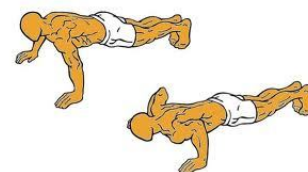


Lunes

Pecho (descansa 90 segundos entre ejercicios)

- **Flexiones para pecho: 4 series hasta el fallo muscular. Descansa 60 seg entre series.**

Túmbate boca abajo separando las manos algo más de la anchura de los hombros con los brazos estirados y los pies juntos. Flexiona los codos llevándolos hacia fuera (casi en línea con los hombros) y llevando la caja torácica cerca del suelo (evitando curvar la zona lumbar). Empuja sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos. Puedes hacerlo con los pies en una silla y las manos en el suelo o viceversa para darle más o menos intensidad.



- **Aperturas isométricas: 6 series de 15 segundos cada serie con cada brazo. Descansa 30 segundos entre series.**

Colócate de pie al lado de una pared, echa el brazo hacia atrás y flexiónalo un poco mientras apoyas la palma de la mano en la pared. Haz resistencia empujando la pared hacia delante durante 15 segundos. Después gírate y haz lo mismo con el otro brazo.



Bíceps (descansa 60 segundos entre ejercicios)

- **Curl: 4 series de 15 repeticiones. Descansa 45 segundos entre series.**

Agarra una silla con una mano en cada una de las patas traseras. Con los brazos casi estirados recoge los brazos alzando la silla. Mantén la posición arriba un par de segundos y vuelve a la posición inicial.





Curl isométrico: 6 series de 15 segundos cada serie. Descansa 30 segundos entre series.

Colócate de pie pisando un cinturón de judo o similar (puede valer una cuerda). Tira del cinturón flexionando el brazo, y aguantando en esa posición 15 segundos y cambia de brazo. Puedes variar el grado de flexión del brazo en cada serie para trabajar varios ángulos el bíceps.



Femorales (descansa 90 segundos entre ejercicios)

- **Contracciones isométricas: 4 series de 20 segundos cada serie con cada pierna. Descansa 60 segundos entre series.**

Coloca el talón de un pie sobre el respaldo de un sillón o una silla y pon la pierna recta. Mantén la otra pierna y la espalda rectas. Intenta llevar la pierna apoyada hacia abajo durante 20 segundos Haz lo mismo con la otra pierna.



- **Peso Muerto: 3 series de 15 repeticiones. Descansa 60 segundos entre series.**

Separa ligeramente las piernas y coge con las dos manos un palo con los brazos caídos por delante. Inclina el tronco hacia delante manteniendo la espalda un poco arqueada y los glúteos hacia atrás, sacando pecho con la mirada siempre al frente y las rodillas estiradas si es posible.



Abdominales (descansa 30 segundos entre ejercicios)

- **Elevaciones de piernas: 3 series de 25 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.**

Túmbate boca arriba y agárrate a algo fijo por detrás. Mantén la zona lumbar pegada al suelo y con las piernas no del todo estiradas elévalas hasta 40° y baja a ras del suelo sin llegar a apoyar los pies.



Encogimientos de piernas: 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 seg entre series.

Es idéntico al anterior pero en vez de elevar las piernas debes recogerlas hacia el pecho y luego volverlas a estirar. Recuerda mantener la lumbar pegada al suelo.

Lumbares

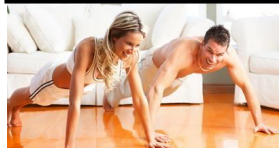
- **Hiperextensiones: 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.**

Túmbate boca abajo y estirado por completo, intenta meter los pies debajo de un sillón o algo que te pueda sujetar bien los pies y con las manos por detrás de la espalda o de la cabeza eleva el tronco hasta llegar a un ángulo de 20°.



TIEMPO TOTAL:

**50 min aproximadamente
(contando el tiempo de calentamiento)**

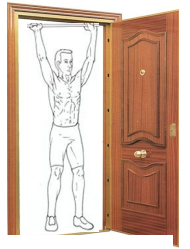


Miércoles

Hombros (descansa 60 segundos entre ejercicios)

- **Press isométrico:** 4 series de 20 segundos cada serie. Descansa 30 segundos entre series.

Colócate bajo una puerta y con los brazos un poco flexionados (si no te da para flexionarlos súbete en una baqueta) y empuja el marco superior durante 20 segundos, con el cuerpo totalmente estirado.



- **Elevaciones frontales isométricas:** 3 series de 20 segundos cada serie. Descansa 30 segundos entre series.

Colócate de pie pisando un cinturón de judo o similar (cuerda). Agarra el cinto con una mano en cada extremo y eleva los brazos hacia delante durante 20 segundos. Debe quedar un ángulo de 45° aproximadamente.



- **Elevaciones laterales isométricas:** 3 series de 20 segundos cada serie. Descansa 30 segundos entre series.

Siéntate en el suelo sobre un cinturón de judo o similar. Agarra el cinto con una mano en cada extremo y estira hacia los lados durante 20 segundos. Debe quedar un ángulo de 45° aproximadamente.



- **Pájaros isométricos:** 3 series de 20 segundos cada serie con cada brazo. Descansa 30 segundos entre series.

Pisa el cinturón como antes pero se inclina el cuerpo ligeramente hacia adelante. Agarra el cinto con una mano en cada extremo y eleva los brazos lateralmente con los brazos estirados durante 20 segundos. Debe quedar un ángulo de 45°-50° aproximadamente.



Gemelos

- **Elevación de talones:** 3 series de 20 repeticiones. Descansa 60 segundos entre series.

Colócate sobre un bordillo o escalón con los talones en el aire, lo más abajo posible con las piernas estiradas. Ponte de de puntillas y aguanta dos segundos arriba y baja hasta la posición inicial.

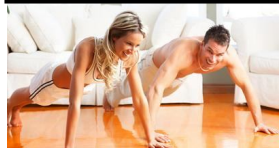


Glúteos

- **Elevación de pelvis:** 4 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

Túmbate boca arriba con las manos apoyadas en el suelo, los brazos paralelos al cuerpo y las rodillas flexionadas. Ahora separa las nalgas del suelo presionando los pies con fuerza. Mantén la posición durante dos segundos y volver a bajar la pelvis pero sin llegar a apoyar las nalgas en el suelo.





Abductores

- **Aductores isométricos:** 2 series de 15 segundos cada serie por cada pierna. Descansa 30 segundos entre series.

Colócate sentado en el suelo y pon un par de cojines entre las piernas en la posición de la foto y apriétalos fuertemente



Aductores

- **Abductores Isométricos:** 2 series de 15 segundos cada serie. Descansa 30 segundos entre series.

Siéntate en el suelo con las piernas recogidas como en la foto y pon entre las rodillas y el suelo un par de cojines o mantas.

Aprieta las rodillas durante 15 segundos.



Abdominales (descansa 30 segundos entre ejercicios)

- **Encogimientos Laterales:** 3 series de 15 repeticiones a cada lado. Descansa 30 segundos entre series.

Túmbate boca arriba con las manos tras la nuca y con las piernas flexionadas y pies sobre el suelo. Cruza una pierna y con la mano contraria a la pierna cruzada sobre la sien, lleva el codo a la rodilla cruzada.



- **Isométricos laterales:** 3 series de 60 segundos cada serie. Descansa 45 segundos entre series.

Colócate de costado en el suelo con las piernas juntas y el **peso** sobre el antebrazo formando un triángulo. Estira el brazo de arriba y aguanta la posición 60 segundos. Luego cambia de lado.



Lumbares

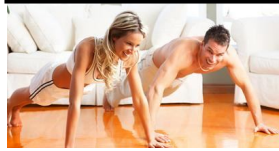
- **Hiperextensiones:** 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

Túmbate boca abajo y estirado por completo, intenta meter los pies debajo de un sillón o algo que te pueda sujetar bien los pies y con las manos por detrás de la espalda o de la cabeza eleva el tronco hasta llegar a un ángulo de 20°.



TIEMPO TOTAL:

40 min aproximadamente
(contando el tiempo de calentamiento)



Viernes

Espalda (descansa 90 segundos entre ejercicios)

- **Remo isométrico:** 4 series de 30 segundos cada serie. Descansa 45 segundos entre series

Siéntate en el suelo con un cinturón de karate o similar por detrás de los pies, agarrando cada extremo con cada mano con el brazo estirado y con la espalda recta. Estira hacia atrás con los brazos durante 20 segundos.



- **Dominadas isométricas:** 4 series de 30 segundos cada serie. Descansa 45 segundos entre series

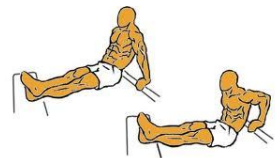
Abre una puerta y siéntate con ella entre tus piernas. Con la espalda recta agarra el pomo con una mano por cada lado y los brazos encogidos. Haz fuerza hacia arriba durante 20 segundos.



Tríceps (descansa 60 segundos entre ejercicios)

- **Flexiones para tríceps:** 4 series hasta el fallo muscular. Descansa 60 segundos entre series.

Apoya las manos en una silla separándolas un poco más que la anchura de los hombros y pon los pies en otra silla, dejando el cuerpo en el vacío. Flexiona los antebrazos (llevando los codos hacia dentro) y una vez abajo vuelve a la posición inicial extendiendo los mismos.



- **Fondos:** 4 series hasta el fallo muscular. Descansa 45 segundos entre series.

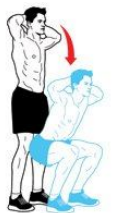
Túmbate boca abajo separando las manos algo más de la anchura de los hombros con los brazos estirados y los pies juntos. Flexiona los codos llevándolos hacia adentro (casi pegando a las caderas al flexionar) y llevando la caja torácica cerca del suelo (evitando curvar la zona lumbar). Empuja sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos



Cuádriceps (descansa 90 segundos entre ejercicios)

- **Sentadillas:** 4 series de 12 repeticiones. Descansa 60 segundos entre series

Con los pies separados a la altura de los hombros, flexiona las rodillas con las manos en la cabeza bajando muy lentamente y subiendo de manera explosiva.



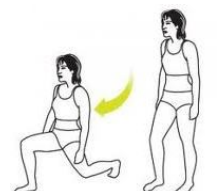
- **Sentadillas isométricas:** 4 series de 45 segundos cada serie. Descansa 60 segundos entre series

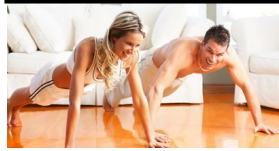
Apoya la espalda sobre la pared y flexiona las rodillas simulando estar sentado en una silla, formado un ángulo recto. Aguanta 60 seg.



- **Zancadas:** 3 series de 15 repeticiones con cada pierna. Descansa 30 seg. entre series.

De pie da una zancada hacia delante manteniendo el tronco lo más recto posible, sin que pase la rodilla de la pierna que adelantas de la puntera del pie, y flexiona la pierna trasera casi hasta ponerte de rodillas pero sin tocar el suelo. Regresar a la posición inicial y cambia de pierna.





Abdominales (descansa 30 segundos entre ejercicios)

- **Encogimientos de tronco: 3 series de 25 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.**

Túmbate boca arriba con las manos tras la nuca y las rodillas dobladas y los pies en el suelo (un extra sería con ellas elevadas). Mantén la zona lumbar pegada al suelo y eleva los hombros apretando el abdomen a la vez.



- **Isométricos: 3 series de 60 segundos cada serie. Descansa 45 segundos entre series.**

Colócate boca abajo apoyando los antebrazos de tal forma que el brazo forme un ángulo de 90°. Con los pies casi juntos apóyate en las punteras y aguanta en esa posición 60 segundos. Para un nivel superior eleva un brazo y la pierna contraria y mantén la posición con dos apoyos. Luego cambia de lado.



Lumbares

- **Hiperextensiones: 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.**

Túmbate boca abajo y estirado por completo, intenta meter los pies debajo de un sillón o algo que te pueda sujetar bien los pies y con las manos por detrás de la espalda o de la cabeza eleva el tronco hasta llegar a un ángulo de 20°.



TIEMPO TOTAL:
60 min aproximadamente
(contando el tiempo de calentamiento)

ESTIRAMIENTOS:

Al acabar cada una de las 3 rutinas establecidas, hay que estirar bien todos los grupos musculares incidiendo sobre todo en aquellos que se han trabajado siguiendo la tabla de estiramientos que se adjunta en otro archivo.



Aspectos a tener en cuenta en la progresión de esta rutina durante un mes:

- ❖ La primera semana debes hacer dos series menos de las indicadas en cada uno de los ejercicios.
- ❖ La segunda semana debes hacer una serie menos de las indicadas en cada uno de los ejercicios.
- ❖ La tercera semana debes hacer todas las series indicadas en cada uno de los ejercicios.
- ❖ **La cuarta semana debes descansar.**

Si reanudas de nuevo puedes hacer lo mismo que en el mes anterior pero subiendo una serie.