

FACTOR QUEMA GRASA

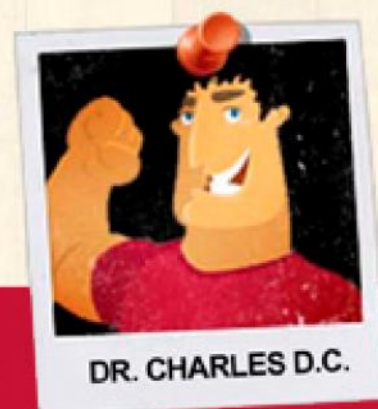
Después de los 45

*Edición especial para
mujeres de más de 45
años*

Rutinas de ejercicios en el
gimnasio



FACTOR QUEMA GRASA





FACTOR QUEMA GRASA

Después de los 45

*Edición especial para
mujeres de más de 45
años*

**Rutinas de ejercicios en el
gimnasio**





Bienvenida a la
zona de quema
de grasa





Cuestionario de Preparación para la Actividad Física PAR-Q

PAR-Q está diseñado para hacer que te ayudes a ti misma. El ejercicio regular está asociado a muchos beneficios de salud. La realización de un PAR-Q es un primer paso sensato que debes tomar si estás pensando aumentar la cantidad de actividad física en tu vida. Para la mayoría de las personas la actividad física no debería plantear un problema o peligro. PAR-Q ha sido diseñado para identificar el pequeño número de adultos para quienes la actividad física podría ser inadecuada o los que deberían tener asesoramiento médico sobre el tipo de actividad más adecuado para ellos. El sentido común es tu mejor guía para responder a estas preguntas. Por favor, lee con cuidado y comprueba la respuesta correcta frente a la pregunta.

Sí No

- 1. ¿Te ha indicado alguna vez tu médico que tienes problemas del corazón?
___ ___
- 2. ¿Tienes dolores en el corazón o el pecho con frecuencia?
___ ___
- 3. ¿Tiendes a perder el conocimiento o a caer como consecuencia del mareo?
___ ___
- 4. ¿Tu médico te ha recomendado alguna vez medicamentos para la presión arterial o una enfermedad del corazón?
___ ___
- 5. ¿Tienes algún problema de huesos o articulaciones que podría verse agravado por el ejercicio?
___ ___
- 6. ¿Eres consciente, a través de tu propia experiencia o de los consejos de un médico, de cualquier otra razón física contra ejercitarte sin supervisión médica?
___ ___
- 7. ¿Tienes más de 65 años y no estás acostumbrado al ejercicio vigoroso?
___ ___

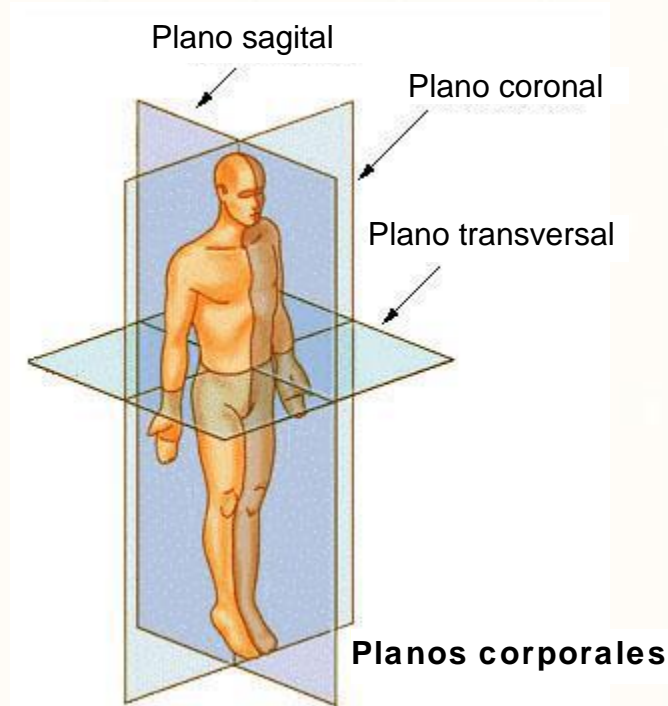
Si respondiste Sí a una o varias de las preguntas anteriores, por favor contesta las siguientes preguntas:

Sí No

- 8. ¿Has consultado con tu médico sobre incrementar tu actividad física?
___ ___
Pon tus iniciales a continuación: _____
- 9. Si respondiste no a la pregunta 8, ¿consultarás con tu médico antes de incrementar tu actividad física? **Pon tus iniciales:** _____

Firma _____ Fecha _____





Para lograr un entrenamiento equilibrado, es importante entender que el cuerpo se desplaza en tres planos de movimiento hacia delante/atrás, lado/lado, y arriba/abajo.

Cada persona tendrá músculos más fuertes en sus movimientos propios y únicos.

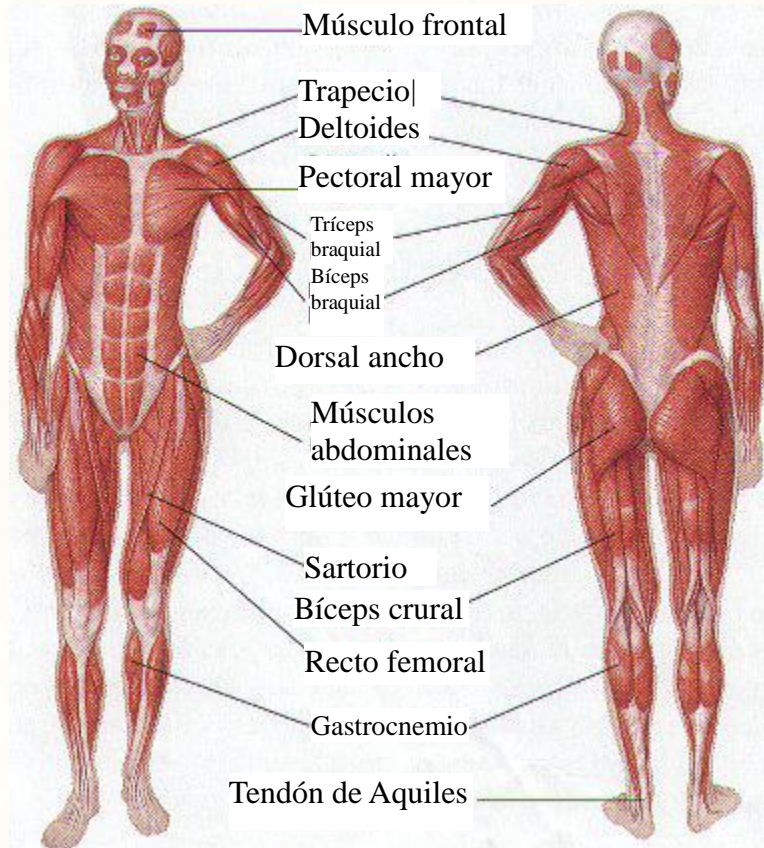
Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie, si luchas con un ejercicio específico, no continúes haciéndolo si eso significa que vas a tener una mala forma, aumentando el riesgo de lesión.

Si no logras las repeticiones solicitadas, escribe lo que fuiste capaz de cumplir y trata de superar esa cifra la próxima vez.





Principales Músculos del Cuerpo



Registros Personales



Es importante no sólo tener objetivos a largo plazo, sino también metas a corto plazo que coincidan con los objetivos a largo plazo. El objetivo de esta sección es probar y volver a probarte a ti misma cada 4 semanas para ver cómo avanzas. Tendrás un mejor progreso en algunas áreas en comparación con otras. El volver a probarte permite ver a qué áreas deberías dedicar más tiempo para ayudar a balancear tus fortalezas y debilidades.





Equilibrio/Coordinación

1. Tiempo logrado parado sobre un pie _____
2. Con los ojos cerrados _____



Fuerza/Resistencia

- Cantidad de flexiones en 1 min _____
- Cantidad de abdominales en 1 min _____



(Toma nota si las flexiones se hacen desde las rodillas)





Flexibilidad

Test de Alcance _____

- ✓ Coloca los pies planos contra una pared, sostén una regla y mide hasta qué punto de la pared puedes llegar, con las rodillas contra el suelo.
- ✓ Si puedes tocar la pared, coloca la regla en la suela de tus zapatos con el número 0 mirando hacia ti y mide cuántos centímetros puedes llegar más allá de tus dedos de los pies.



Conceptos del programa de ejercicios:

- **'Rep'** es la abreviatura de "repetición". Una repetición es una instancia de un ejercicio. Por ejemplo, si alguien estuviera haciendo sentadillas, un movimiento abajo y para arriba es una repetición de sentadillas.
- **Series** Una 'serie' es un grupo de varias repeticiones. Como parte de tu entrenamiento, podrías tener 3 series de 8 repeticiones, es decir, 3 grupos en que cada grupo contiene 8 instancias de este ejercicio. Si yo estuviera levantando 59 kg, la notación para eso normalmente se vería así:
 - 59/8 59/8 59/8
 - 3 series de 8 repeticiones con 59 kg cada una. Normalmente hay 3-5 series realizadas de cada ejercicio antes de pasar al siguiente.





Relación

- La velocidad del ejercicio
- Por ejemplo 2:2 significaría 2 segundos hacia arriba y 2 segundos hacia abajo, o 2 segundos hacia adelante y 2 segundos hacia atrás hasta el punto de partida.

Determinando cuál es la repetición correcta para tu objetivo:

- El cuerpo es un mecanismo maravillosamente complejo que puede adaptarse a cualquier situación que se ponga frente a él. De manera que tu cuerpo se pondrá mejor con el entrenamiento. Las fases principales al realizar entrenamiento con pesas son potencia, fuerza, hipertrofia y resistencia. La mayoría de la gente está familiarizada con los términos, potencia, fuerza y resistencia, pero no con la hipertrofia.
- Hipertrofia no es un término de uso común.
 - De acuerdo con sportsmedicine.com, se define como un término para el crecimiento y aumento del tamaño de las células musculares. El tipo más común de hipertrofia muscular se produce como resultado del ejercicio físico, como levantar pesas.

Potencia

1-3 repeticiones

Fuerza

3-6 repeticiones

Hipertrofia

6-12 repeticiones

Resistencia

12+

Propósito de cada tipo de entrenamiento:

Potencia: *rendimiento atlético*; desarrollo de velocidad y potencia

Fuerza: *rendimiento atlético*; se centra en la capacidad para levantar más peso

Hipertrofia: *pérdida de peso*; aumento de masa muscular magra

- Por cada $\frac{1}{2}$ kg. de músculo magro ganado, el cuerpo quema 40-60 calorías adicionales

Resistencia: *pérdida de peso*; centrándose en un aguante cada vez mayor





Encontrando la cantidad correcta de peso a levantar:

La fórmula siguiente es un método seguro para determinar tu 1RM, o 1 rep máx. Una vez que se encuentra el máximo, vamos a hacer una relación de las repeticiones frente al peso siguiendo un porcentaje de tu 1RM. Esto es muy importante para que el entrenamiento se pueda personalizar a tu capacidad.

Por ejemplo: Juan hizo un press de pecho sentado 11 veces con 45 kg., por lo que su 1RM se encontraría mediante $[11/30 + 1] \times 45 = 61.5$ kg sería el máximo de Juan en el press de pecho sentado.

Al encontrar un peso para empezar, trata de pensar en un peso que probablemente podrías levantar alrededor de 15 veces. La manera de determinar cuando has completado todas las repeticiones que podrías hacer es cuando quieres estirarte y utilizar otros músculos distintos de aquellos a los que te estás enfocando.

- r = repeticiones
- p = peso

$$1RM = \left[\left(\frac{r}{30} \right) + 1 \right] \cdot w$$

Construyendo la rutina: tendrás la opción de trabajar tu cuerpo de la manera que te gustaría. Vamos a hacer 3 series de cada ejercicio a continuación. Si quisieras hacer fuerza para la serie 1, hipertrofia para la serie 2, y resistencia para la serie 3, será tu elección. Sin embargo, por favor consulta de nuevo la página 5 con respecto a cuál es el propósito en el que cada fase de entrenamiento se centra y asegúrate de que esté alineado con tu objetivo.

Potencia: 90 % de 1RM

Fuerza: 80% de 1RM

Hipertrofia: 70% de 1RM

Resistencia: 50% de 1RM





Tonificación corporal total (Exhala al mover los pesos hacia arriba)

Press de Pecho Sentada



- Sentada con los glúteos, hombros y cabeza tocando el cojín trasero, eleva los codos, centrándote en los músculos del pecho y extiende tus brazos hacia fuera exhalando al empujar hacia fuera. Regresa al punto de partida sin poner de nuevo el peso en el soporte, manteniendo la tensión sobre los músculos.

- 1RM _____
- Series: 3
- Relación: 2:2

• Fase:	<u>potencia</u>	<u>fuerza</u>	<u>hipertrofia</u>	<u>resistencia</u>
• 1RM	90%	80%	70%	50%
• Repeticiones	2	4	10	15

Lateral de pecho sentada



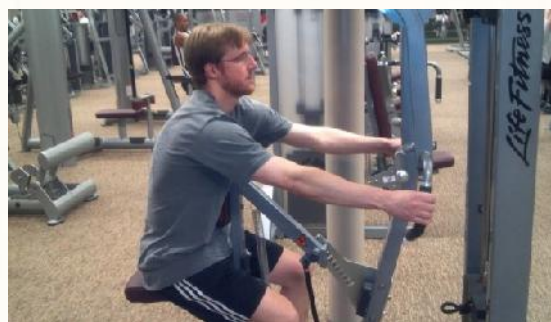
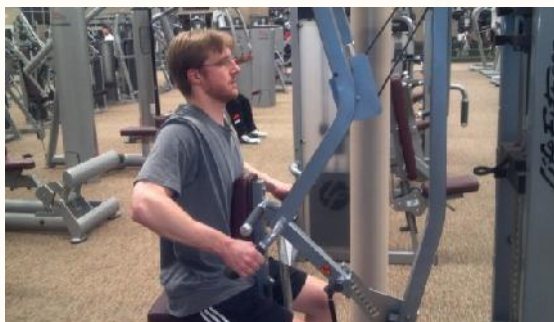


- Sentada con los glúteos, hombros y cabeza tocando la almohadilla, agarra las manijas, eleva los codos mientras te concentras en la parte interior y exterior de los músculos del pecho, junta las manos mientras exhalas. Regresa al punto de partida sin poner de nuevo el peso en el soporte, manteniendo la tensión sobre los músculos.

- 1RM _____
- Series: 3
- Relación: 2:2

• Fase:	<u>potencia</u>	<u>fuerza</u>	<u>hipertrofia</u>	<u>resistencia</u>
• 1RM	90%	80%	70%	50%
• Repeticiones	2	4	10	15

Remo sentado



- Sentada frente a la máquina manteniendo la espalda recta, impúlsate hacia adelante y agarra las manijas. Tira hacia atrás centrándote en los músculos de la mitad de la espalda exhalando mientras lo haces. Regresa al punto de partida sin poner de nuevo el peso en el soporte, manteniendo la tensión sobre los músculos.

- 1RM _____
- Series: 3
- Relación: 2:2

• Fase:	<u>potencia</u>	<u>fuerza</u>	<u>hipertrofia</u>	<u>resistencia</u>
• 1RM	90%	80%	70%	50%
• Repeticiones	2	4	10	15





Extensiones de espalda



- Este ejercicio es diferente porque no tiene peso atado a un banco, así que comienza simplemente con tu peso corporal, y a medida que tu fuerza aumente puedes comenzar a sostener un peso pequeño en las manos. Al comenzar asegúrate de que el banco esté ajustado a la altura de tus caderas. Saca el pecho forzando a tu cuerpo a mantener la curva lumbar correcta. No vayas por debajo del punto donde sientas que tu espalda se abre hacia adelante. Al moverte hacia arriba, céntrate en los músculos de la espalda baja y no vayas más allá de un ángulo de 45 grados.
- Series: 3
- Relación: 2:2
- Repeticiones: 15

Tirones laterales en polea





- Sentada frente a la máquina, coloca las piernas debajo de las almohadillas, saca el pecho, extiende los brazos y agarra las manijas, centrándote en los músculos justo debajo de las axilas y tira hacia abajo de manera que tus brazos estén justo por debajo de un ángulo de 90 grados. Regresa al punto de partida sin poner de nuevo el peso en el soporte, manteniendo la tensión sobre los músculos.

- 1RM _____

- Series: 3

- Relación: 2:2

• Fase:	<u>potencia</u>	<u>fuerza</u>	<u>hipertrofia</u>	<u>resistencia</u>
• 1RM	90%	80%	70%	50%
• Repeticiones	2	4	10	15

Press de pierna

- Siéntate y coloca los pies en la plataforma, separados a la anchura de las caderas. Al empujar la plataforma, céntrate en empujar con los talones y exhala a medida que empujes hacia fuera. Los músculos en los que se centra este ejercicio son los de los glúteos, los isquiotibiales y los cuádriceps.



- 1RM _____

- Series: 3

- Relación: 2:2

• Fase:	<u>potencia</u>	<u>fuerza</u>	<u>hipertrofia</u>	<u>resistencia</u>
• 1RM	90%	80%	70%	50%
• Repeticiones	2	4	10	15





Extensiones de pierna



Sentada, coloca los pies detrás de las almohadillas. La mayoría de las máquinas cuentan con un área para ajustar la parte trasera del asiento, asegúrate de que el asiento esté ajustado de modo que puedas colocar firmemente la espalda contra él. Los pies deben estar separados a la anchura de las caderas, exhala mientras extiendes las piernas hacia adelante.



- 1RM _____
- Series: 3
- Relación: 2:2
- Fase: potencia fuerza hipertrofia resistencia
- 1RM 90% 80% 70% 50%
- Repeticiones 2 4 10 15





Elevación de talones



- Siéntate con los pies en la parte superior de las almohadillas. Lleva la almohadilla de arriba hacia abajo de manera que se pose suavemente sobre los muslos (no las rodillas), si lo hace en las rodillas, mueve el asiento hacia adelante. La mayoría de las máquinas cuentan con un área para ajustar la parte trasera del asiento, asegúrate de que el asiento esté ajustado de modo que puedas mantener firmemente la espalda baja contra él. Los pies deben estar separados a la anchura de las caderas, exhala a medida que lleves las piernas hacia el cuerpo.



- 1RM _____
- Series: 3
- Relación: 2:2
- Fase: potencia fuerza hipertrofia resistencia
- 1RM 90% 80% 70% 50%
- Repeticiones 2 4 10 15

Los ejercicios no están ningún orden específico. Para crear variedad en el entrenamiento, cambia el orden de los ejercicios.





Registro de Sesiones de Ejercicios en el Gimnasio

Nombre _____

Mes: _____ Día: _____

Ejercicio	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps	Peso/ Reps
Press de pecho sentado													
Lateral de pecho sentado													
Remo sentado													
Extensiones de espalda													
Tirones laterales en polea													
Press de pierna													
Extensiones de pierna													
Elevación de talones													



