

**PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
"GOLF"**

estare**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 una mancuerna solamente, 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. Oblicuos. Rotación de tronco en suelo rodillas a un lado.

Tumbado como en la imagen, gira la cintura desplazando las piernas todo lo que puedas a un lado sin llegar a tocar con las rodillas el suelo, procurando llevar las piernas unidas y manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo. Cuando llegas a la posición más baja vuelve al inicio pero siente que no descansas, la espalda más baja no debe quedar totalmente apoyada en el suelo, así no perderás trabajo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		



4. 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 llesves la barbilla al pecho.

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

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		

Día 1



5. Abdomen. Retroversión de pelvis sin apoyo de pies.

Tumbado boca arriba con las rodillas sobre las caderas y los pies en el aire sin apoyar las piernas entre sí. Haz hueco lumbar separando la espalda baja todo lo que puedas -anteversión de pelvis-, desde aquí todo lo contrario, cierra ese hueco -retroversión de pelvis-. Siente como presionas con la espalda el suelo, incluso pudiendo separar el glúteo ligeramente.

Suelta el aire al cerrar el hueco lumbar, tómallo en el movimiento contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		



6. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.

Tumbado como en la imagen, eleva el tronco lo que puedas sin hacerlo bruscamente. Al descender, no llegues a apoyar el pecho totalmente en el suelo para, de esta manera, mantener siempre la tensión muscular.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		

Día 1



7. Glúteo. Elevación de caderas.

Tumbado con las plantas bien apoyadas en el suelo, los pies ligeramente separados. Eleva las caderas hasta formar un línea recta con los rodillas, caderas y hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		