

## LEER ESTE DOCUMENTO ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

La realización de este programa de ejercicios supone contar con el nivel de salud necesario para ello. Tanto Estarenforma.com como Marcos Flórez declinamos cualquier responsabilidad por la realización del programa adjunto al no estar presente en cada sesión de entrenamiento a pesar de ser un programa diseñado de forma personal. Le recomendamos cuente 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.**

En el caso de que en su entrenamiento indique “**circuito**” significa que es un entrenamiento en circuito: debe hacer solo una serie de cada ejercicio al terminarla, pase sin descansar más de 15 segundos al ejercicio siguiente –Si siente que necesita más tiempo...tómelo-. Así sucesivamente hasta completar una vuelta completa a todos los ejercicios. Tome un descanso de aproximadamente 60-90 segundos antes de empezar la siguiente vuelta. Complete tantas vueltas como aparecen en las series a completar.

Si en su entrenamiento aparece la palabra **continuo**, o simplemente no aparece, el formato es de entrenamiento continuo: complete todas las series que aparecen indicadas tomando un descanso entre serie y serie de aproximadamente el mismo tiempo que ha tardado en ejecutar la serie.

Significado de los siguientes términos:

- **Repetición:** un movimiento completo. 10 repeticiones: 10 movimientos completos.
- **Serie:** tanda de repeticiones.
- **Superserie:** combinamos dos ejercicios en tipo circuito. Una serie del primer ejercicio, y sin pausa pasamos a la segunda serie del segundo ejercicio. Descanso. Y repetimos tantas veces como series marcadas.
- **Triserie:** igual que superserie pero con tres ejercicios.
- **Cuatriserie:** igual que superserie pero con cuatro ejercicios.

### *Consejos sobre la velocidad, tiempo de descanso, respiración y peso que debe emplear.*

Es muy importante que realice los movimientos correcta 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 ningún movimiento brusco.

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 nunca. 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 o flexionar 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.

En caso de entrenar con peso, 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, en el entrenamiento adjunto, puede aparecer 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.

La duración ideal de cada programa es de entre cinco y seis semanas y no más de ocho. En ese momento deberíamos solicitar la modificación del siguiente programa personalizado o pasar al siguiente si ya contamos con uno preparado

Los siguientes programas pueden ser más variados, y cada día no hacemos los mismos ejercicios ya que dividimos el cuerpo entre varias partes dependiendo del grado de entrenamiento, condición física y objetivos. Y sobre todo tardaremos menos tiempo, hacemos menos ejercicios en cada sesión que será algo más intensa.

Si tiene cualquier duda póngase en contacto con nosotros.

Sea constante y se sorprenderá de los resultados.

Marcos Flórez  
contacto@estarenforma.com