



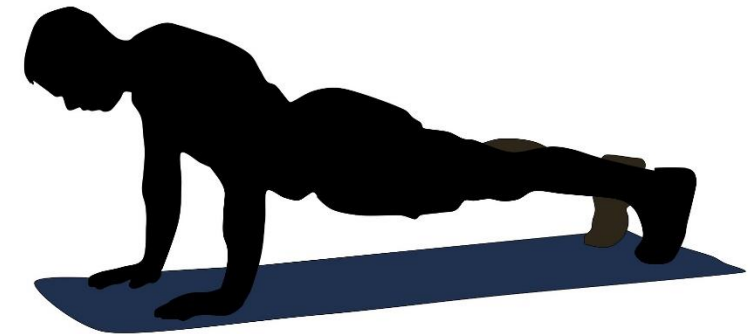
RUTINA

SEMANAL

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Las rutinas de acondicionamiento son una gran herramienta para adquirir una buena condición física mejorando principalmente las áreas de potencia, resistencia y flexibilidad.

Realizar de forma general las sugerencias que se presentan en las siguientes páginas.



ALIMENTACIÓN

Cuidar la dieta es determinante si se quiere conseguir los mejores resultados:

- No consumir golosinas
- Reducir el consumo de carbohidratos como arroz, pan y papas.
- Incrementar sin caer en excesos, la ingesta de proteínas como huevo, pescado y carne blanca.
- Realiza cinco comidas al día para mantener activo el metabolismo y desayunar abundantemente. Por el contrario, aligerar las cenas.
- No olvidar de beber 2 litros de agua diarios.

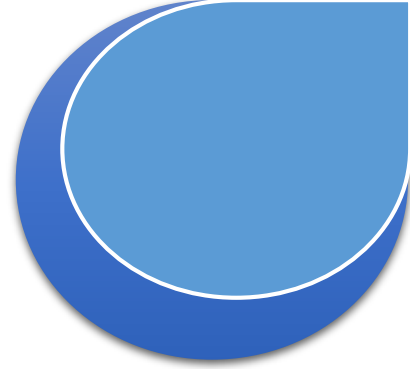
ESTIRAMIENTO

Los estiramientos ayudan a desarrollar de forma más efectiva la musculatura, mejoran la flexibilidad, corrigen la postura y ayudan a evitar lesiones.

Realizar cuatro posiciones básicas todos los días al levantarte y antes de acostarte. Mantenerlas durante 20-30 segundos sin forzar en exceso, sin hacer rebotes y sin llegar a sentir dolor, solo una leve tensión.

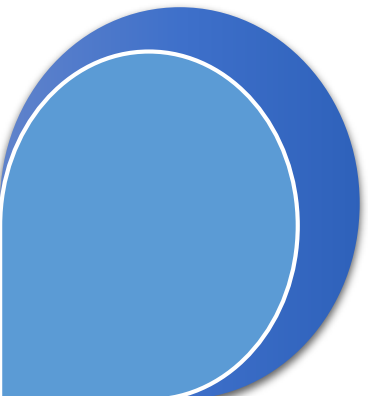
- De pie, estirar los brazos por encima de la cabeza y flexionar lateralmente el tronco hacia la derecha e izquierda.
- De pie y con las piernas ligeramente separadas, flexionar el tronco hacia delante intentando tocar el suelo con las manos sin doblar las rodillas.
- De pie, subir un brazo y con la mano contraria agarrar el codo por detrás de la cabeza. Repitiendo con el otro brazo.
- De pie, flexionar la rodilla hacia atrás y sujetar la punta del pie derecho con la mano izquierda, llevando suavemente el talón hacia los glúteos. Repetir con el otro pie.

TRABAJO CARDIOVASCULAR



Para ganar resistencia, acelerar el metabolismo basal y perder grasa, el ejercicio cardiovascular es necesario.

- Entre tres y cuatro días por semana caminar rápido durante 15 minutos o corre a ritmo ligero durante 20 minutos.
- Si se cuenta con bicicleta, dedicar 25 minutos a pedalear a ritmo constante.



TONIFICACIÓN MUSCULAR

El ejercicio muscular localizado es básico para ganar firmeza, tono y definir la silueta.

- Entre tres y cuatro días por semana, realiza dos o tres ejercicios para cada uno de los grupos musculares: piernas y glúteos, espalda, brazos y abdominales.
- Realizar varias repeticiones de cada ejercicio en dos series, con un descanso entre una y otra, trabajando entre 20 y 25 minutos.
- Ejercita con especial atención los puntos débiles, generalmente las piernas, glúteos y abdomen, pero no olvidar brazos y hombros, si están bien definidos y tonificados proporcionan una figura notablemente más atractiva y fibrosa.