

7 Ejercicios para aumentar la resistencia

GUÍA

Para mujeres
a partir de los 40 años



En colaboración con

Entrenamiento personal
Fran Martínez



Introducción	03
Beneficios del Entrenamiento de Fuerza	
Ejercicios funcionales para fortalecer el cuerpo desde casa	
Zancadas hacia delante y hacia atrás	04
Plancha frontal y lateral	05
Sentadillas	06
Peso muerto en una sola pierna	07
Puente de gluteo	08
Fondos de pecho	09
Abdominal Cruzado	10
Frecuencia semanal	11
Consejos para empezar	12

Contenido

Fortalecer y mantener la masa muscular es esencial, especialmente a partir de los 40 años.

El entrenamiento de fuerza no solo mejora la composición corporal y acelera el metabolismo, sino que también protege contra la pérdida de masa muscular, previene lesiones y optimiza el rendimiento deportivo.

Aquí te presentamos una Guía de 7 ejercicios efectivos que puedes hacer en casa para trabajar tu fuerza sin necesidad de equipo sofisticado.



Beneficios de entrenamiento de fuerza

Mejora la postura y la estabilidad

- Mantener una postura correcta durante los ejercicios de fuerza ayuda a **proteger las áreas del cuerpo más propensas a sobrecargarse.**

Previene lesiones

- La musculatura fuerte refuerza las articulaciones y mejora las ejecuciones motoras.

Protege contra la pérdida de masa muscular

- Mantener la masa muscular es crucial para una vida saludable y activa.

Optimiza el rendimiento deportivo

- Mejora la mecánica de los movimientos y aumenta la fuerza aplicada en cada gesto deportivo.

Perfecciona la mecánica del movimiento

- Incrementa la eficiencia de cada ejercicio y movimiento deportivo.



Ejercicios funcionales para fortalecer tu cuerpo en casa



Fran Martínez es entrenador personal y preparador físico. Desde su infancia, ha sido un apasionado de la actividad física y el deporte. Lo que comenzó como una afición se ha convertido en una auténtica pasión y en su profesión. Ha orientado toda su carrera profesional en dos áreas bien diferenciadas: Salud y Alto Rendimiento.

Zancadas hacia delante y hacia atrás

Las zancadas son esenciales para mejorar la potencia del tren inferior. Puedes hacerlas en movimiento o de forma estática:



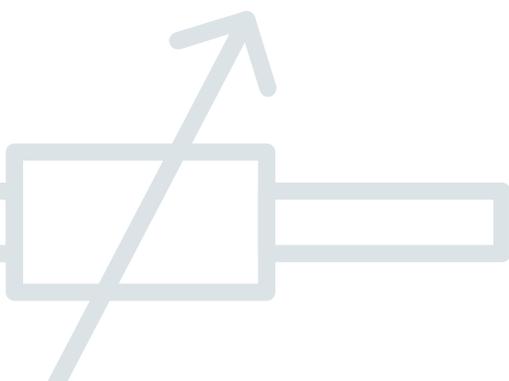
Hacia delante: Da un paso hacia adelante y vuelve a la posición inicial.
Hacia atrás: Da un paso hacia atrás y vuelve a la posición inicial.

Planchas (frontal y lateral)



Plancha Frontal: Colócate en el suelo con los codos directamente debajo de los hombros y las piernas extendidas. Mantén una línea recta desde los hombros hasta los tobillos, contrayendo el glúteo y el abdomen.

Plancha Lateral: Apóyate en un codo y levanta el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los pies. Mantén esta posición.



Sentadillas



Las sentadillas aumentan la flexibilidad de la cadena lumbo-pélvica, mejoran la postura y aumentan la potencia muscular. Comienza con pocas repeticiones y bajo peso, y aumenta progresivamente.

Peso muerto a una pierna

Este ejercicio corrige desequilibrios musculares y fortalece la cadena posterior del cuerpo:



Paso 1: Ponte de pie sobre una pierna, sosteniendo dos mancuernas frente al cuerpo.

Paso 2: Flexiona la pierna de apoyo y realiza una flexión hacia adelante mientras levantas la otra pierna detrás de ti.

Puente de glúteo

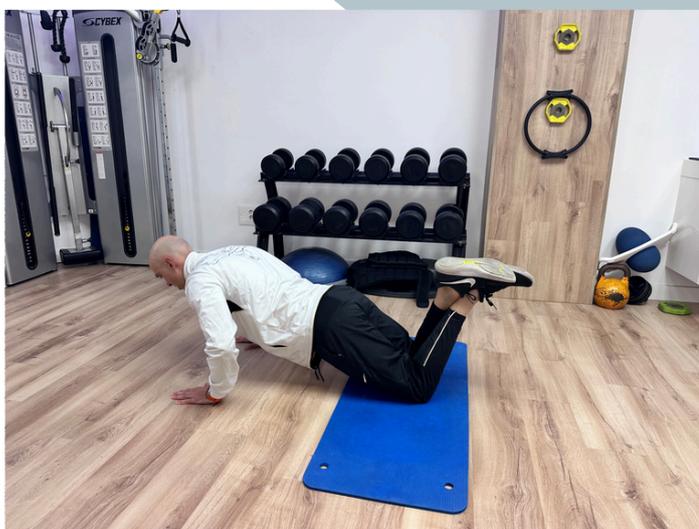
Este ejercicio fortalece los glúteos y la parte inferior de la espalda:



- **Paso 1:** Acuéstate boca arriba con la zona escapular apoyada en un banco y las rodillas dobladas.
- **Paso 2:** Levanta las caderas contrayendo el glúteo y mantén la espalda recta. Haz una pausa de 2 segundos antes de volver a la posición inicial.

Fondos de pecho

Fortalece el pecho, los hombros y los tríceps:



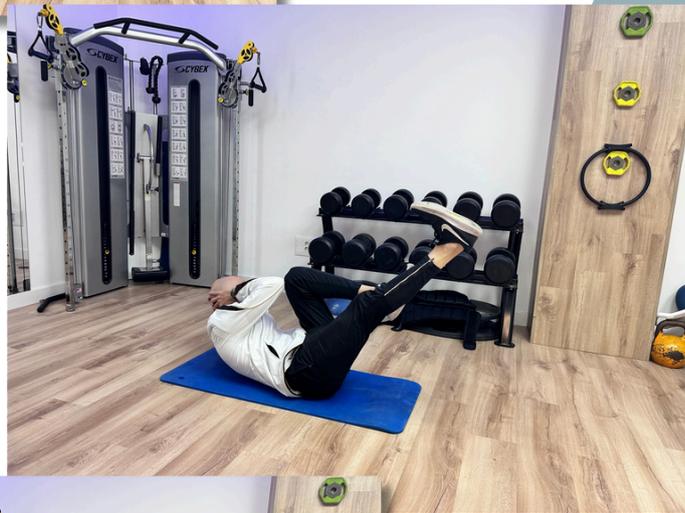
- Realiza una flexión de la muñeca y el codo, llevando el pecho cerca del suelo. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Abdominal cruzado

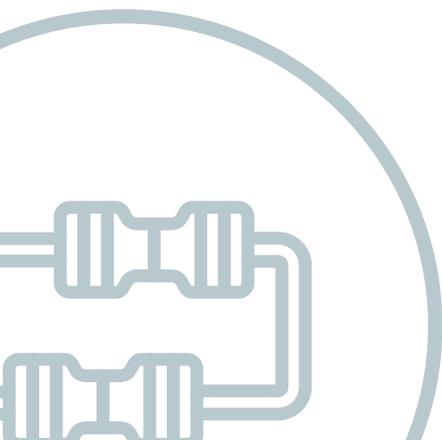
Trabaja los músculos oblicuos externos del abdomen



¡Ahora practica!



- **Paso 1:** Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.
- **Paso 2:** Lleva un codo hacia la rodilla opuesta, contrayendo el abdomen. Alterna lados y mantén un ritmo controlado.



Frecuencia semanal: mínimo un par de veces por semana

Método de entrenamiento:

Para realizar estos ejercicios, se recomienda hacerlo en forma de **CIRCUITO**, es decir, uno detrás de otro con el único descanso del cambio de ejercicio. Al finalizar todos los ejercicios, se debe hacer un descanso de 2 minutos.

Este circuito debe realizarse un mínimo de **2 veces**, y a medida que se vaya mejorando, se puede aumentar a **3 veces**.

- **Zancadas:** 12 repeticiones con cada pierna.
- **Planchas:** mantener la posición durante 30 segundos en cada una de las variantes.
- **Sentadillas:** 15 repeticiones.
- **Peso muerto a una pierna:** 12 repeticiones con cada pierna.
- **Puente de glúteo:** 12 repeticiones.
- **Fondos de pecho:** 8 repeticiones.
- **Abdominal cruzado:** 15 repeticiones a cada lado.

Para aumentar la intensidad:

- Aumentar el número de vueltas al circuito.
- Incrementar el número de repeticiones de los ejercicios o el tiempo de ejecución.
- Empezar a realizar los ejercicios con material adicional que aumente el peso, como pesas, gomas, una mochila o algún peso extra.

Para reducir la intensidad:

- Disminuir el número de vueltas al circuito.
- Reducir el número de repeticiones de los ejercicios o el tiempo de ejecución.
- Realizar los ejercicios sin material adicional o con menor peso.

Consejos para empezar

Consulta a un profesional

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a un médico.

Comienza despacio

Empieza con pesos ligeros y aumenta gradualmente.

Enfócate en la técnica

Aprende los movimientos correctos para evitar lesiones.

Sé constante

Realiza ejercicios de fuerza al menos dos o tres veces por semana.

Escucha a tu cuerpo

Descansa si sientes dolor y consulta a un profesional si es necesario.

Combina con otros ejercicios

Incorpora ejercicios cardiovasculares y de flexibilidad para un enfoque integral.



¡Ahora practica!

VIDEO TUTORIAL





Prevenir en salud es prevenir



Avenida de Alberto Alcocer, 7
Madrid 28036 España



+34 919 991 770



info@bluehc.es



+34 633 80 98 39