

## Entrenamiento Muscular

---

Susana enciende la televisión para ver las noticias de la tarde y comienza a hacer ejercicios con unas pesas de mano de 3 libras. Después de sólo 15 minutos de ejercicios simples, ella ha endurecido y tonificado su pecho, espalda, hombros, brazos, estómago y piernas.

Estas son las razones por las que Susana entrena sus músculos:

- **La mantiene luciendo bien.** Sus músculos están firmes, pero no grandes o muy desarrollados.
- **La mantiene fuerte.** Puede cargar sus paquetes del supermercado sin cansarse o dolerle los músculos.
- **La ayuda a perder peso.** Al principio puede que gane una o dos libras por la formación de nuevos músculos. Pero a largo plazo, la ayudará en su esfuerzo para perder peso.
- **Mantiene sus huesos fuertes.** Esto la ayuda a luchar contra la osteoporosis (huesos débiles).

A continuación le presentamos como comenzar Ud. mismo(a) una simple rutina de entrenamiento muscular:

- **Calentamiento.** Marche en el mismo sitio durante unos minutos, haciendo círculos con los brazos mientras Ud. marcha. Haga unos cuantos estiramientos.
- **Siga instrucciones detalladas al pie de la letra,** tales como las que presentamos a continuación. Por ejemplo, le pueden haber enseñado a hacer abdominales con las piernas estiradas. Ahora se sabe que es importante doblar sus piernas para prevenir problemas de espalda.
- **Nunca levante un peso mayor que el que Ud. puede levantar en una forma segura.** Una buena manera de comenzar es hacer los ejercicios al comienzo sin levantar pesas.
- **Muévase lenta y suavemente, y nunca contenga la respiración.** Cuento 1-2 mientras suelta el aire y levanta las pesas. Tome el aire y cuente 1-2-3-4 mientras regresa a la posición de descanso. Esto es muy importante para prevenir una elevación peligrosa de su presión sanguínea.
- **Trate de incluir todos los 10 ejercicios descritos en las próximas páginas.** Hágalos en el orden indicado, trabajando primero su pecho y espalda.
- **Haga los ejercicios 3 días a la semana.** Tome un día de descanso entre cada día de ejercicios para permitir que sus músculos descansen y se recuperen, lo cual previene cualquier lesión muscular.
- **Progrese lentamente** (vea la página siguiente).

## Como progresar

### Para ejercicios de entrenamiento muscular usando pesas:

1. Haga cada ejercicio *sin pesas primero*, para acostumbrarse a los movimientos.
2. Cuando se sienta cómodo(a) haciendo un ejercicio 5 veces sin usar pesas, añada un peso ligero.
3. Gradualmente aumente el número de veces que Ud. repite el ejercicio (“rep”) hasta que se sienta cómodo(a) haciéndolo 12 veces. Cada serie de repeticiones de un ejercicio se llama un “set.”
4. Si se le hace fácil completar un set, entonces puede añadir un peso adicional o hacer otro “set” con el mismo peso. Descanse durante 30 segundos a un minuto entre un “set” y otro.
5. Si no tiene pesas mayores, pero siente que debería aumentar la cantidad que levanta, manténgase aumentando las repeticiones.

### Para ejercicios en los que no se usan pesas (tales como los abdominales):

1. Gradualmente añada repeticiones hasta que pueda hacer el ejercicio unas **20 veces** cómodamente.
2. Después haga el siguiente ejercicio, y **repita el “set” completo de nuevo.**

### Para ejercicios que alternan el uso de brazos y piernas:

Un “set” se completa una vez que usted ha hecho el mismo número de repeticiones en cada lado.

Por ejemplo: Si su meta es completar 15 repeticiones, haga 15 en su lado izquierdo y 15 en su lado derecho. Si no hace el mismo número de repeticiones en cada lado, puede ocasionar un desarrollo desigual de los músculos o una lesión muscular.

Pídale a su Entrenador que le muestre los ejercicios en las páginas siguientes.

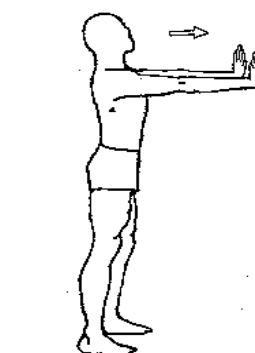
---

**¡Ud. puede hacerlo!**

### **Ejercicios para entrenar sus Músculos.**

- 1. Pectorales. Plancha (push-up) de Pared:** Párese a una distancia de la pared un poco mayor que la extensión de su brazo. Inclínese hacia adelante contra la pared con ambas manos abiertas. Mantenga sus pies firmemente en el piso. Lentamente baje su cuerpo y levántelo de nuevo usando sus músculos pectorales superiores.

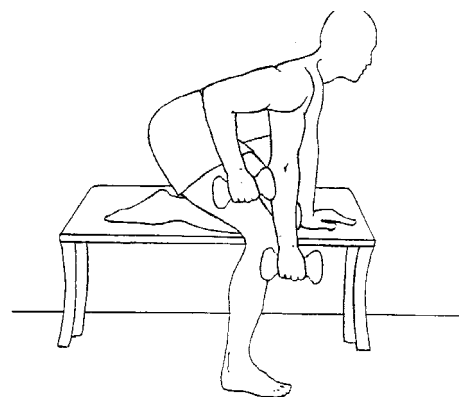
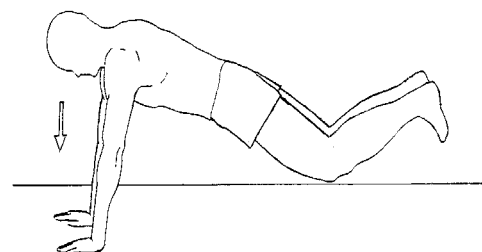
Si este ejercicio se le hace fácil, puede tratar de hacer *el ejercicio modificado de plancha (push-up) en el piso*. Sus manos y rodillas están tocando el piso, con sus manos separadas una distancia ligeramente mayor que el ancho de sus hombros. Manteniendo su espalda derecha, descienda hasta que su cara se encuentre a una separación del piso de una o dos pulgadas. Después levántese de nuevo a la posición inicial.



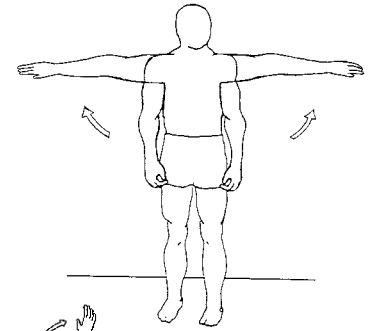
- 2. Espalda. Pesas en un Brazo:** Párese al lado de un banco o una silla. Coloque una rodilla y la mano del mismo lado de su cuerpo (por ejemplo, comience con su rodilla y su mano izquierda) sobre el banco o silla. Mantenga el otro pie en el piso.

Con su mano libre, sostenga una pesa con su brazo extendido, la palma de su mano hacia su cuerpo y su mano alineada ligeramente en frente de su hombro. Lentamente levante la pesa hacia arriba hasta la parte superior de su cuerpo, con sus mano cerca de su cadera. Lentamente vuelva a la posición inicial.

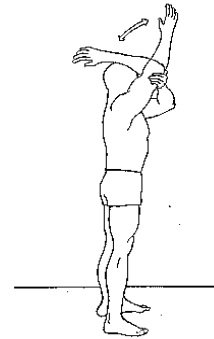
Cuando se levante, recuerde no mover su espalda o sacudir el peso.



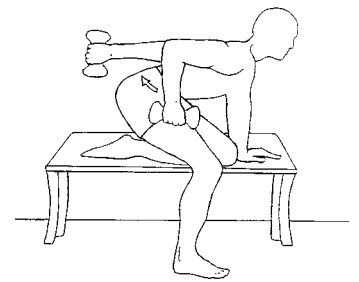
3. **Hombros. Elevación Lateral:** Párese. Mantenga los brazos a cada lado de su cuerpo. Levante sus brazos. Las palmas de sus manos deben estar mirando hacia abajo y sus brazos casi totalmente estirados (sólo con los codos un poco doblados). Pare cuando alcance el nivel de sus hombros.



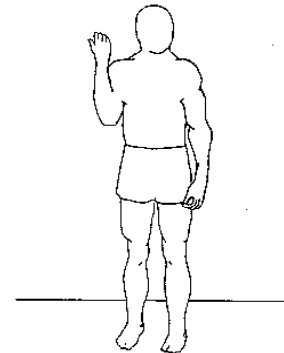
4. **Parte Posterior de los Brazos. Presión de los Triceps:** Párese con sus brazos a los lados. Lentamente levante un brazo encima de su cabeza, con el codo doblado. Manteniendo el codo sobre su cabeza y cerca de su oreja, lentamente baje y levante su antebrazo desde la parte de atrás de su cabeza.



O *Extensión de los Triceps:* Empiece en la misma posición inicial como en el ejercicio de pesas con un brazo. Levante el peso a los lado hasta el nivel de su cuerpo. Esta será la posición inicial. Manteniendo la parte superior de su brazo en su lugar, extienda su antebrazo y mano directamente detrás de Ud. y entonces tráígalos de nuevo hacia abajo al lado de su cuerpo.



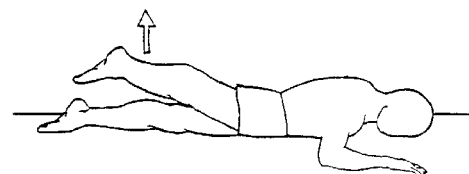
5. **Parte Frontal de los Brazos. Contracción de los Biceps:** Párese manteniendo sus brazos a los lados de su cuerpo. Coloque sus codos a nivel de sus caderas y gradualmente doble sus brazos hacia arriba. Sus dedos pulgares deben estar hacia afuera y las palmas de su manos mirando hacia arriba a medida que levanta sus brazos. Pare cuando sus palmas estén a nivel de sus hombros.



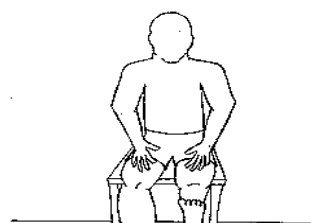
6. **Estómago. Contracción hacia arriba:** Descanse sobre su espalda con sus rodillas contraídas, los pies en el piso. Coloque sus brazos sobre su pecho haciendo una X. (Precaución: Si tiene problemas con su cuello, consulte con su Entrenador del Equilibrio del Estilo de Vida para asegurarse de que este ejercicio no presenta problemas para Ud.) Lentamente, contraiga su cuerpo, manteniendo su barbilla lo más cerca posible de su pecho. Comience levantando sólo su cabeza y cuello del piso. Más tarde puede tratar de levantar la parte superior de su espalda del piso. No es necesario que levante la parte media de su espalda. La clave es contraer su estómago durante cada repetición.



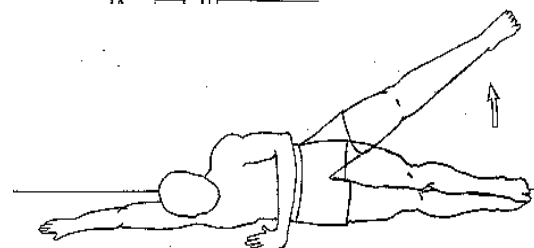
7. **Parte posterior de los Muslos. Levantamiento de pierna:** Descanse en el piso acostado(a) sobre su estómago, con sus brazos en el suelo, perpendicular a su cuerpo y ligeramente doblados. Lentamente levante una pierna. Lentamente regrese a la posición de descanso. No doble sus rodillas.



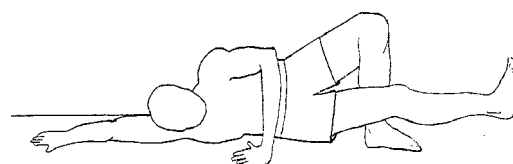
8. **Parte frontal de los Muslos. Levantamiento de pierna sentado:** Sentado(a) en una silla, con sus pies en el piso. Lentamente levante su pie hasta que la pierna esté derecha, después bájela de nuevo.



9. **Parte Externa de los Muslos. Levantamiento del Exterior de los Muslos:** Descanse a un lado de su cuerpo. Un brazo debe estar debajo de su oreja, extendido sobre su cabeza y en línea con su cuerpo. El otro brazo debe estar doblado, con la palma de la mano sobre el piso en frente de su pecho. Mantenga sus piernas derechas, alineadas con su cuerpo superior. Lentamente levante y baje la parte superior de su pierna.



10. **Parte Interna de los Muslos. Levantamiento del Interior de los Muslos:** Asuma la posición del ejercicio anterior. A continuación doble la parte superior de su pierna hasta la rodilla, con su pie descansando en el piso en frente de la otra pierna. Lentamente levante y baje la pierna que no está doblada desde la cadera.



## Registro de su Entrenamiento Muscular

Use esta forma para llevar registros de su progreso.

Semana comenzando \_\_\_\_\_

	<b>Pecho</b>	<b>Espalda</b>	<b>Hombros</b>	<b>Brazos (parte posterior)</b>	<b>Brazos (parte frontal)</b>	<b>Estómago</b>	<b>Muslos (parte posterior)</b>	<b>Muslos (parte frontal)</b>	<b>Muslos (Parte exterior)</b>	<b>Muslos (parte interior)</b>
Fecha ____	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep
Set 1										
Set 2										
	<b>Pecho</b>	<b>Espalda</b>	<b>Hombros</b>	<b>Brazos (parte posterior)</b>	<b>Brazos (parte frontal)</b>	<b>Estómago</b>	<b>Muslos (parte posterior)</b>	<b>Muslos (parte frontal)</b>	<b>Muslos (Parte exterior)</b>	<b>Muslos (parte interior)</b>
Fecha ____	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep
Set 1										
Set 2										
	<b>Pecho</b>	<b>Espalda</b>	<b>Hombros</b>	<b>Brazos (parte posterior)</b>	<b>Brazos (Parte frontal)</b>	<b>Estómago</b>	<b>Muslos (parte posterior)</b>	<b>Muslos (parte frontal)</b>	<b>Muslo (Parte exterior)</b>	<b>Muslos (Parte interior)</b>
Fecha ____	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep	Peso/Rep
Set 1										
Set 2										