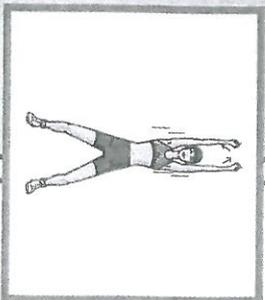


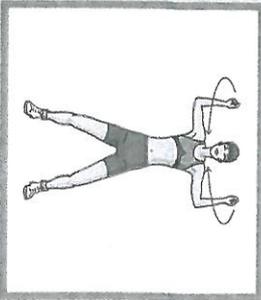
Programa del lunes en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda

Pequeñas elevaciones con los brazos estirados
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 10 repeticiones.
Para tonificar



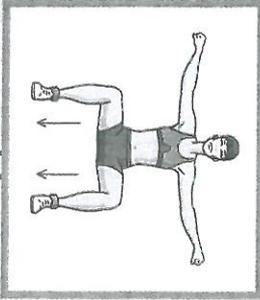
Ejercicio 2: pectorales – parte superior de la espalda – brazos

Abducción y aducción de los brazos flexionados
 Para los atrevidos, 3 series de 12 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 8 repeticiones.
Para tonificar



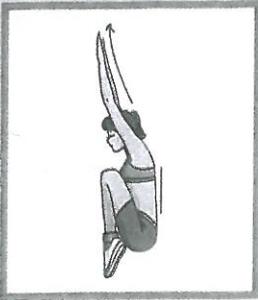
Ejercicio 3: cintura – brazos

Flexiones laterales del tronco
 Para los atrevidos, 3 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 3 series de 14 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos

Flexiones de rodillas
 Para los atrevidos, 3 series de 8 repeticiones.
 Para los moderados, 2 series de 8 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching dorsal

Estiramientos dorsales de 10 segundos
 Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas.
Para flexibilizar

Sesión detallada del lunes

Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
Pequeñas elevaciones con los brazos estirados

Descripción

De pie o sentado: levante los brazos hasta la vertical y realice pequeñas elevaciones.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Ante todo, permite calentar suavemente la parte superior de los hombros. Prepárese bien los músculos, tendones y articulaciones para las técnicas de refuerzo muscular siguientes. La práctica regular de este movimiento da mucha flexibilidad a los hombros y devuelve "una bonita imagen del cuerpo". Se recomienda para contrarrestar la posición de hombros caídos y la espalda redonda.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca a su ritmo.

Repeticiones

Para los atrevidos
 Haga 3 series de 16 elevaciones.
 Relájese 4 o 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 10 elevaciones.
 Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

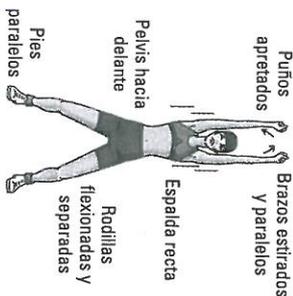
Ritmo

Trabaje a ritmo lento en la primera serie, luego a su propio ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 16 elevaciones alternando 2 elevaciones pequeñas y 2 más grandes.
- Haga 1 serie de 16 elevaciones con un brazo (el otro permanece inmóvil y vertical) y 1 serie de 16 elevaciones con el otro brazo.



Procure estirar al máximo los hombros hacia arriba (deben estar elevados) y hacia atrás.

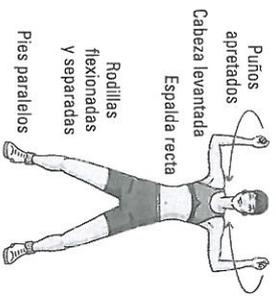
Breve test sobre dietética

Diviértase buscando la respuesta adecuada (respuesta al revés, al final de la página).
 Marque la casilla elegida.
 El fiador se encuentra esencialmente en:

- A pescados, judías blancas, higos
- B espinacas, marisco, pescados
- C espinacas, albaricoques secos, anacardos

Responda a las preguntas de la prueba de conocimientos de la página 11. El resultado de la prueba de conocimientos de la página 11.

Sesión detallada del lunes



Procure mantener los brazos paralelos al suelo durante el ejercicio.

Ejercicio 2: pectorales – parte superior de la espalda – brazos

Abducción y aducción de los brazos flexionados

Descripción

De pie o sentado, brazos en cruz, acerque y aleje los brazos flexionados estirándolos al máximo hacia atrás.

Nota: posibilidad de tener pequeñas pesas (0,5 kg o 1 kg) o libros para aumentar la dificultad y la eficacia de esta técnica en la última serie (las dos primeras sirven de calentamiento).

¿Por qué elegir este ejercicio?

Permite tonificar los pectorales y la parte superior de la espalda, al mismo tiempo que flexibiliza los hombros.

Se trata de una técnica muy conocida en musculación y una de las más practicadas.

Respiración

Inspire por la nariz al acercar los brazos.

Espire por la boca al separarlos.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 12 separaciones

Relájese 4 ó 5 segundos entre series.

Para los moderados

Haga 3 series de 8 separaciones

Relájese 7 u 8 segundos entre series.

Ritmo

Trabaje a un ritmo lento durante todas las series.

Variantes

- Haga la última serie con los dedos en puño en extensión.
- Haga 2 series de 16 separaciones alternando una separación rápida y una muy lenta.

Breve test sobre dietética
La pectina es:
A un gelificante alimentario artificial
B el contenido de ciertos pepinos o frutos
C una sustancia gelificante que se encuentra en los vegetales

Respuesta del test: C

Sesión detallada del lunes



Procure estirar al máximo el hombro del brazo levantado hacia atrás y hacia arriba.

Ejercicio 3: cintura – brazos

Flexiones laterales del tronco

De pie o sentado, levante un brazo hasta la vertical. De este modo flexione al máximo el tronco hacia el lado opuesto al brazo elevado.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Es interesante porque estira el tronco y al mismo tiempo resulta fácil de realizar. Además, es una técnica que activa no sólo los músculos oblicuos, sino también los músculos de los hombros y de la espalda.

Respiración

Inspire por la nariz cuando enderece el tronco.

Espire por la boca al flexionarlo.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 20 flexiones alternadas.

Relájese 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 3 series de 14 flexiones alternadas.

Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a ritmo lento de forma constante.

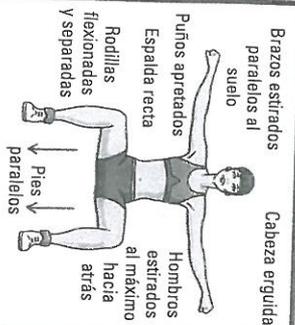
Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga una serie de 20 flexiones únicamente a la izquierda y una serie de 20 flexiones únicamente a la derecha.
- Haga 2 series de 16 flexiones alternadas realizando una pausa de 4 segundos al final del movimiento.

Breve test sobre salud
Se dice que una persona padece de hipertensión cuando el valor de la tensión arterial supera o iguala:
A 140/90 mmHg
B 130/85 mmHg
C 300/150 mmHg

Respuesta del test: B

Sesión detallada del lunes



Evite bajar los brazos al flexionar las rodillas e inclinar el tronco hacia delante.

Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos Flexiones de rodillas

Descripción

De pie, brazos en cruz, flexione las rodillas hasta que los muslos estén paralelos al suelo.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Además de que nos enseña a agacharnos correctamente sin dañar la espalda, sollicita, además de los músculos de las piernas y de los glúteos, el sistema cardiopulmonar.

Respiración

Inspire por la nariz al flexionar las rodillas. Espire por la boca al estirarlas.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 3 series de 8 flexiones.

Relájese 4 ó 5 segundos entre las series.
Para los moderados
Haga 2 series de 8 flexiones.

Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo, pero lo más regularmente posible.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 3 series de 12 flexiones con los pies en apertura (hacia el exterior).
- Haga 2 series de 10 flexiones y permanezca 3 segundos inmóvil cuando los muslos estén paralelos al suelo.

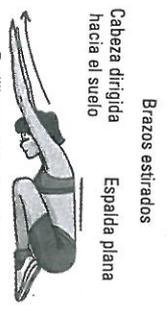
Breve test sobre salud
¿Cuántos tipos de colesterol hay?
A 1
B 2
C 3

200 mg/dl.
Triglicéridos inferior a 200 mg/dl.
Colesterol total inferior a 200 mg/dl.
Colesterol HDL superior a 40 mg/dl.
Colesterol LDL inferior a 160 mg/dl.
Colesterol no HDL inferior a 130 mg/dl.
Colesterol total inferior a 200 mg/dl.
Colesterol HDL superior a 40 mg/dl.
Colesterol LDL inferior a 160 mg/dl.
Colesterol no HDL inferior a 130 mg/dl.

Respuesta del test: B

Dentro del colesterol se distingue entre el denominado colesterol LDL, "malo", y el denominado HDL, "bueno", cuyo efecto protege el corazón y los vasos sanguíneos y puede hacer reversibles las transformaciones debidas a la arteriosclerosis.

Sesión detallada del lunes



Procure no separar los glúteos de los talones.

Ejercicio 5: stretching dorsal Estiramientos dorsales

Descripción

De rodillas: flexione el tronco hacia delante. De este modo, estire los brazos delante durante 10 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Estira la columna vertebral y los hombros de forma segura. Esta conocida postura de stretching estira mucho los músculos contrarios y produce una verdadera relajación.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca durante el estiramiento.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados
Haga 3 estiramientos.

Relájese 4 ó 5 segundos entre las series.

Variantes

- Estire a la vez 2 veces el brazo izquierdo con la pierna derecha estirada y 2 veces el brazo derecho con la pierna izquierda estirada.
- Separe las piernas y realice 3 estiramientos.

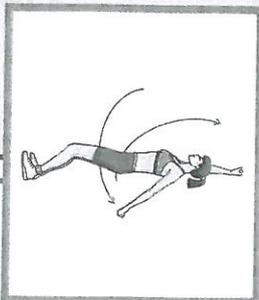
Breve test sobre dietética
¿Qué es lo que está formado por hojas verdes, se come fresco o cocido y contiene mucho betacaroteno?
A el berro
B la lechuga
C el apio

El berro, que pertenece a la familia de las crucíferas, contiene vitaminas C y A y es rico en betacaroteno. Contiene también hierro y calcio. El apio, que pertenece a la familia de las umbelíferas, contiene calcio y hierro.

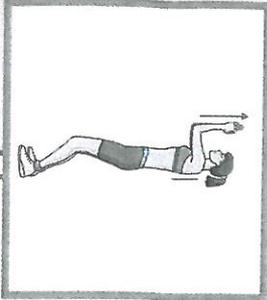
Respuesta del test: A

Programa del martes en 15 minutos

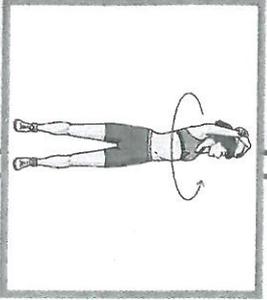
Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



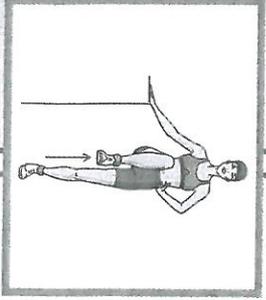
Ejercicio 1: brazos – hombros
Elevaciones alternadas con los brazos estirados
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones.
Para tonificar



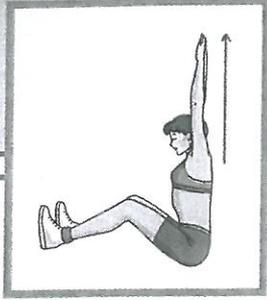
Ejercicio 2: hombros – pectorales – brazos
Elevaciones de los antebrazos juntos
 Para los atrevidos, 3 series de 12 repeticiones.
 Para los moderados, 2 series de 12 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 3: cintura – brazos
Rotaciones alternadas del tronco
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos
Elevaciones de la pierna con la rodilla flexionada
 Para los atrevidos, 3 series de 10 repeticiones.
 Para los moderados, 2 series de 10 repeticiones.
Para tonificar



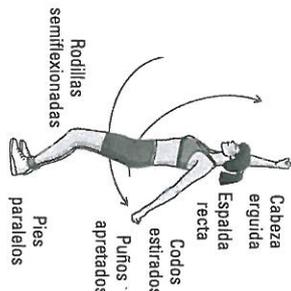
Ejercicio 5: stretching dorsal
Estiramientos dorsales de 8 segundos
 Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas.
Para flexibilizar

Sesión detallada del martes

Ejercicio 1: brazos – hombros
Elevaciones alternadas con los brazos estirados

Descripción
 De pie o sentado: realice grandes elevaciones con los brazos estirados y aumente la amplitud del movimiento poco a poco.

¿Por qué elegir este ejercicio?
 Procura un trabajo muscular de brazos y espalda cómodo y pone en acción de forma progresiva el esfuerzo muscular. Este ejercicio reestructura especialmente bien la parte interior de los brazos, lo que hace de él una técnica muy apreciada por las mujeres.



Procure estirar al máximo los brazos hacia atrás, arriba y abajo.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca a ritmo regular (invente siempre inspirar, por ejemplo, durante la elevación del mismo brazo).

Repeticiones

Para los atrevidos
 Haga 3 series de 16 elevaciones.
 Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados
 Haga 3 series de 12 elevaciones.
 Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje a ritmo lento.

Variantes

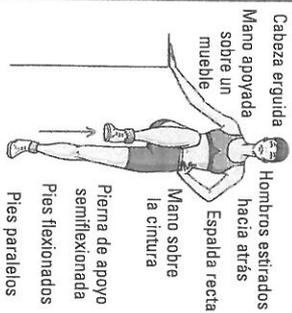
A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 8 elevaciones del brazo izquierdo y 2 series de 8 elevaciones del brazo derecho.
- Haga 2 series de 16 pequeñas elevaciones muy rápidas y 2 series de 12 grandes elevaciones muy lentas.

Breve test sobre salud
 ¿En cuántas categorías se dividen los trastornos del sueño?
 A 5
 B 3
 C 4

El objetivo de esta sesión es mejorar el bienestar físico y mental. Para ello, se recomienda realizar los ejercicios con atención y concentración. El tiempo de descanso entre series debe ser suficiente para permitir la recuperación muscular. Si experimenta algún dolor o molestia, detenga inmediatamente la actividad y consulte con un profesional de la salud. Este programa es solo una guía y no sustituye el consejo médico. Mantenga una hidratación adecuada y una alimentación equilibrada. ¡Disfrute de su rutina!

Sesión detallada del martes



Procure mantener la espalda y la pierna de apoyo totalmente inmóviles.

Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos Elevaciones de la pierna con la rodilla flexionada

Descripción

De pie: levante una rodilla al frente, lo más alto posible, sin apoyar el pie en el suelo cada vez. Nota: si tiene pesos para los tobillos de 0,5 kg o 1 kg, no dude en llevarlos en las 2 últimas series.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica permite trabajar muy bien la tonicidad muscular del muslo y de los glúteos a la vez que se ejercita la noción de equilibrio (sobre todo si no se apoya). Si se quiere realizar correctamente, hay que concentrarse, lo que lo hace un ejercicio muy interesante.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar la pierna. Espire por la boca cuando la levante.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 10 elevaciones de cada pierna.

Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 10 elevaciones de cada pierna.

Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje lo más lento y regularmente posible.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 series de 12 elevaciones de cada pierna alternando una elevación grande con una pequeña.
- Haga 3 series de 12 pequeñas elevaciones de cada pierna, permaneciendo en posición elevada.

Breve test sobre salud
¿Cuántos tipos de celulitis existen?
A 4
B 3
C 2

Breve test sobre salud
¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?
A A, D, B1, B9
B A, E, F, B8
C A, D, E, K, F

Ejercicio 5: stretching dorsal Estiramientos dorsales

Descripción

De pie: incline el tronco hacia delante y estire al máximo los brazos al frente durante 8 segundos antes de relajar completamente el cuerpo durante unos 10 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica de stretching es una de las posturas fundamentales de estiramiento dorsal y permite estirar de verdad toda la columna vertebral de forma segura. Concluye de forma beneficiosa una sesión de tonicidad muscular.

Respiración

Inspire lentamente por la nariz y coloque el cuerpo en posición. Espire suavemente por la boca durante la fase de estiramiento.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados

Haga 3 posturas.

Relájese 4 ó 5 segundos entre las series.

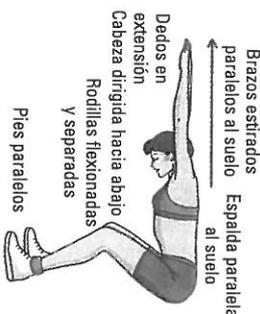
Ritmo

Trabaje lo más lento y regularmente posible.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 4 posturas estirando un brazo durante 8 segundos y luego el otro de forma alternada.
- Haga 3 posturas con las piernas estiradas.



Procure relajar completamente la nuca.

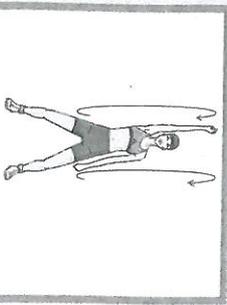
Breve test sobre salud
¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?
A A, D, B1, B9
B A, E, F, B8
C A, D, E, K, F

Breve test sobre salud
¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?
A A, D, B1, B9
B A, E, F, B8
C A, D, E, K, F

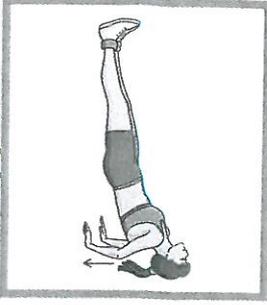
Sesión detallada del martes

Programa del miércoles en 15 minutos

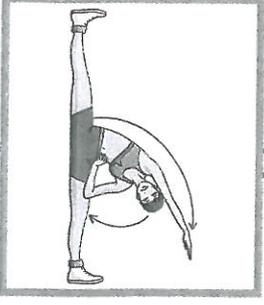
Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
Círculos alternos de brazos
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 2: brazos – hombros
Flexiones de brazos invertidas (ligeros abdominales al revés)
 Para los atrevidos, 3 series de 8 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 6 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 3: cintura – espalda
Flexiones alternas de tronco
 Para los atrevidos, 4 series de 12 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 4 series de 8 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos
Cambio de peso de una pierna a otra
 Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching dorsal
Rodillas al pecho durante 10 segundos
 Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas.
Para flexibilizar

Sesión detallada del miércoles

Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
Círculos alternos de los brazos

Descripción

De pie o sentado: realice grandes círculos alternos con los brazos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio constituye un calentamiento muscular y articular eficaz. Por otro lado lo encontramos en todas las preparaciones físicas de atletismo y de deportes de combate. Activa numerosos grupos musculares (dorsales, hombros, brazos) y al mismo tiempo, mejora la amplitud articular de los hombros. Es fácil de realizar.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar un brazo. Espire por la boca al levantarlo.

Repeticiones

Para los atrevidos
 Haga 3 series de 16 círculos alternos hacia atrás.
 Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

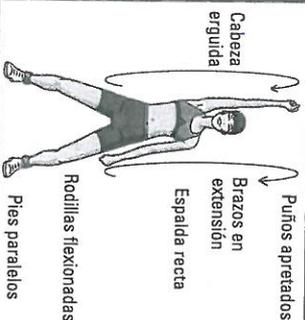
Para los moderados
 Haga 2 series de 16 círculos alternos hacia atrás.
 Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje muy despacio la primera serie, luego a su ritmo las series siguientes.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 3 series de 16 círculos simultáneos de los brazos hacia delante y hacia atrás de forma alternada.
 - Haga 2 series de 10 círculos alternos de los brazos hacia atrás y 2 series de 10 círculos alternos hacia delante.



Procure pasar el brazo lo más cerca posible de la oreja.

Breve test sobre salud

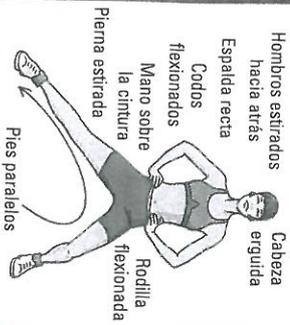
¿Cuáles son las características de la artrosis?

- A Lesiones del cartilago, derrame puntual de líquido sinovial.
- B Lesiones del cartilago, lesiones óseas de vecindad.
- C Lesiones del cartilago, lesiones óseas de la articulación.

('c'a 'sot

...jpesto 'jolop 'jancuque neuqiejini
 la ep otuoniamzuind uoc) raprepava
 sisorreir la ep (obgijjac lep ujicaj
 eque uis) sisorreir esija la jindubisp
 enb hay 'estante ON ('c'a 'xop
 ni'le ue ralqbrerwa uumun'coo el 'estil
 obqun, la ue ellipoi el) epaciacrad
 pactivi'ac la ep ujicunq ue astisrod
 ep le ue sazazicaci'oj ejens 'jancu
 que papijigijaj ujensard enb sail
 enbe ue enb i'ngi le 'socuqumra,
 setuodep A opni 'uecicard enb
 suorsard sei ue zocord s'w ses
 ejens 'jeivouis opinij lep otueiu
 asesse A s'ojfjotso ep ujicuasard
 ,olijagac lep seamsif' rod ezijet
 asese A se caract'icaciu'que el ep ujic
 artrrodegenera un se enb 'sisorreir
 B test lep ejensard

Sesión detallada del miércoles



Procure mantener la espalda inmóvil, no la incline hacia delante.

Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos Cambio de peso de una pierna a la otra

Descripción

En cuclillas, estire una pierna a un lado, de este modo pasa el peso del cuerpo a uno y otro lado.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica, muy practicada en numerosos deportes, tonifica las piernas al tiempo que mejora su flexibilidad. Por eso, es relativamente completa.

Respiración

Inspire por la nariz bajando el cuerpo. Espire por la boca su-
biéndolo.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 20 flexiones alternadas de piernas.
Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 16 flexiones alternadas de piernas.
Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a ritmo dinámico.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 20 flexiones alternadas de piernas con los pies separados.
 - Haga 2 series de 12 flexiones alternadas de piernas con el tronco inclinado hacia delante y los brazos estirados delante.

¿Qué es el hallus valgus?
A Una protuberancia ósea de la rodilla.
B La deformación de un dedo.
C La desviación exterior del dedo gordo del pie.

Respuesta del test: C

Sesión detallada del miércoles



Procure relajar lo máximo posible la nuca.

Ejercicio 5: stretching dorsal Rodillas al pecho

Descripción

Echado sobre la espalda. Lleve las rodillas hacia el pecho. Mantenga la posición durante 10 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica de stretching relaja mucho y alivia ciertos males lumbares. Se aconseja en especial a las personas que trabajan durante mucho tiempo delante de un ordenador. Se recomienda también después de haber llevado cargas relativamente pesadas (compras, por ejemplo). Sus efectos beneficiosos duran varias horas.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca lo más lentamente posible.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados
Haga 3 series del ejercicio.
Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje a ritmo dinámico.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 4 posturas alternadas llevando una sola rodilla hacia el pecho.
 - Haga 4 posturas con las rodillas siempre flexionadas pero separadas.

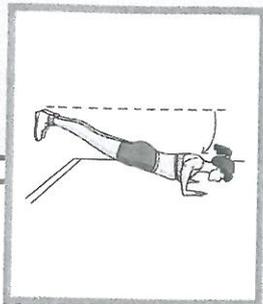
Breve test sobre dietética
¿Con qué otro nombre se conoce la vitamina B9?
A Ácido fólico
B Inositol
C Biotina

¿Qué es el hallus valgus?
A Una protuberancia ósea de la rodilla.
B La deformación de un dedo.
C La desviación exterior del dedo gordo del pie.

Respuesta del test: A

Programa del jueves en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – pecho – parte superior de la espalda

Flexiones de brazos contra la pared

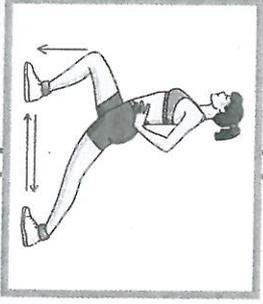
Para los atrevidos, 3 series de 10 repeticiones.
Para los moderados, 2 series de 10 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 2: cintura – espalda

Flexiones laterales alternadas de tronco

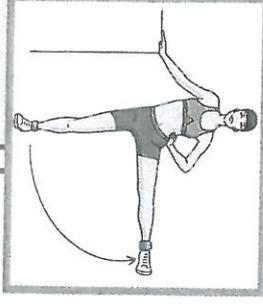
Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
Para los moderados, 2 series de 15 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 3: piernas – glúteos

Desplazamientos hacia delante de una sola pierna

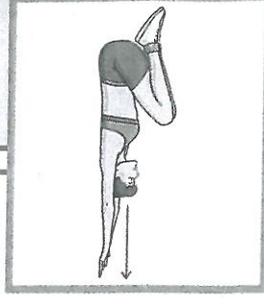
Para los atrevidos, 2 series de 15 repeticiones de la pierna derecha, luego de la izquierda.
Para los moderados, 2 series de 10 repeticiones de la pierna derecha, luego de la izquierda.
Para tonificar



Ejercicio 4: glúteos – interior de los muslos

Elevaciones laterales de una pierna

Para los atrevidos, 2 series de 15 repeticiones de la pierna derecha, luego de la izquierda.
Para los moderados, 2 series de 10 repeticiones de la pierna derecha, luego de la izquierda.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching dorsal y braquial

Estramientos dorsales y de brazos de 8 segundos
Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas.
Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – pecho – parte superior de la espalda

Flexiones de brazos contra la pared

Descripción

De pie, delante de una pared (a unos 0,30 m); déjese caer hacia delante, palmas sobre la pared, luego vuelva a la posición de pie estirando los brazos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este movimiento es una de las técnicas que mejor fortalece la parte inferior de los brazos y tonifica el músculo tríceps. La práctica regular de este ejercicio da excelentes resultados. Es el equivalente a las famosas flexiones, pero mucho más flexible y fácil de realizar.

Respiración

Espire por la boca al volver a la posición vertical. Inspire por la nariz al dejarse caer.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 3 series de 10 retroimpulsiones.
Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 10 retroimpulsiones.
Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

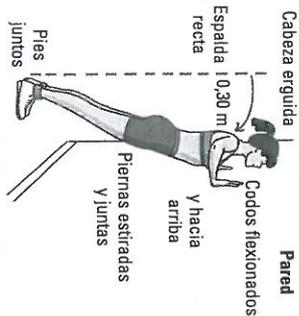
Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 12 flexiones con los brazos y las piernas separadas al máximo.
- Haga 2 series de 20 flexiones hacia la derecha y hacia la izquierda de forma alternada.

Sesión detallada del jueves



Procure no arquearse.

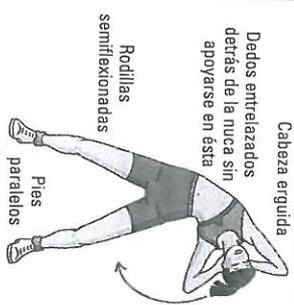
Breve test sobre dietética

¿Qué cantidad de hierro contiene la carne (por 100 g)?

- A 3 mg
- B 50 mg
- C 20 mg

Resposta: A

Sesión detallada del jueves



Procure estirar los codos al máximo hacia atrás.

Dedos entrelazados
detrás de la nuca sin
apoyarse en ésta

Rodillas
semiflexionadas

Pies
paralelos

Ejercicio 2: cintura – espalda Flexiones laterales de tronco alternadas

Descripción

De pie o sentado: flexione el tronco a izquierda y derecha de forma alternada.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Mejora mucho la posición de la espalda y al mismo tiempo tonifica y flexibiliza la cintura. También resulta fácil de realizar y permite cobrar verdadera conciencia de la espalda y de la posición de los hombros.

Respiración

Inspire por la nariz al flexionar el lado derecho. Espire por la boca al flexionar el izquierdo.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 20 flexiones alternadas. Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 15 flexiones alternadas. Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo, pero de forma regular.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 18 flexiones alternadas con los brazos en cruz.
- Haga 2 series de 20 flexiones con los brazos estrizados en vertical.

Ejercicio 3: piernas – glúteos Desplazamientos hacia delante de una sola pierna

Descripción

De pie, piernas estrizadas: estire al máximo posible la pierna izquierda hacia atrás flexionando la derecha, luego llévela a la misma altura que la pierna derecha (las piernas vuelven a estar juntas y estrizadas).

¿Por qué elegir este ejercicio?

El interés de esta técnica reside en que ejercita el sistema cardiorrespiratorio, tonifica los muslos y la parte inferior de los glúteos y, asimismo, valora su equilibrio. Si lo realiza con amplitud, mejora también la separación anteroposterior de las piernas.

Respiración

Inspire por la nariz al alejar la pierna. Espire por la boca al acercarla.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 15 desplazamientos de la pierna derecha. Luego 2 series de 15 desplazamientos de la pierna izquierda. Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 10 desplazamientos de la pierna derecha. Luego 2 series de 10 desplazamientos de la pierna izquierda. Relájese 7 u 8 segundos entre las series.

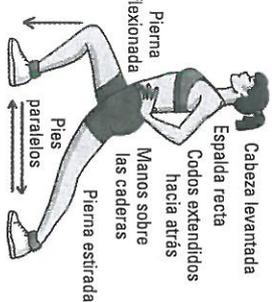
Ritmo

Trabaje a su ritmo bastante rápido.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 12 desplazamientos de la pierna derecha flexionada luego 2 series de 12 desplazamientos de la pierna izquierda flexionada.
- Haga 2 series de 30 desplazamientos alternados de piernas en extensión permanente.



Procure mantener la espalda lo más recta posible, evite inclinarla hacia delante.

Cabeza levantada
Espalda recta
Codos extendidos
hacia atrás

Manos sobre
las caderas

Pierna
flexionada

Pies
paralelos

Pierna estirada

Breve test sobre dietética

La vitamina A (retinol) y betacaroteno) se encuentra en:

- A La naranja
B Las zanahorias
C El aceite de hígado de bacalao

Breve test sobre dietética

¿Cuál es la grasa más calorífica?

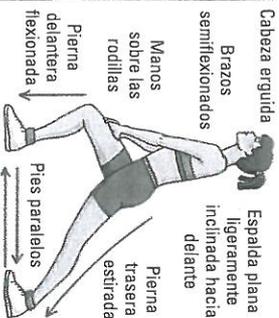
- A La mantequilla
B El aceite
C La grasa animal

El aceite de oliva es el más saludable. El aceite de girasol es el más rico en vitamina E. El aceite de semilla de linaza es el más rico en omega 3. El aceite de coco es el más rico en ácidos grasos saturados. El aceite de pescado es el más rico en ácidos grasos omega 3. El aceite de almendra es el más rico en vitamina E. El aceite de girasol es el más rico en vitamina K. El aceite de oliva es el más rico en vitamina A. El aceite de semilla de linaza es el más rico en vitamina B. El aceite de girasol es el más rico en vitamina D. El aceite de almendra es el más rico en vitamina F. El aceite de oliva es el más rico en vitamina G. El aceite de girasol es el más rico en vitamina H. El aceite de almendra es el más rico en vitamina I. El aceite de oliva es el más rico en vitamina J. El aceite de girasol es el más rico en vitamina K. El aceite de almendra es el más rico en vitamina L. El aceite de oliva es el más rico en vitamina M. El aceite de girasol es el más rico en vitamina N. El aceite de almendra es el más rico en vitamina O. El aceite de oliva es el más rico en vitamina P. El aceite de girasol es el más rico en vitamina Q. El aceite de almendra es el más rico en vitamina R. El aceite de oliva es el más rico en vitamina S. El aceite de girasol es el más rico en vitamina T. El aceite de almendra es el más rico en vitamina U. El aceite de oliva es el más rico en vitamina V. El aceite de girasol es el más rico en vitamina W. El aceite de almendra es el más rico en vitamina X. El aceite de oliva es el más rico en vitamina Y. El aceite de girasol es el más rico en vitamina Z.

Respuesta: B

Sesión detallada del jueves

Sesión detallada del viernes



Procure estirar lo máximo posible la pierna hacia atrás.

Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos

Paso hacia delante alternado

Descripción

De pie: realice pasos hacia delante alternados.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio ejercita de forma progresiva el aparato cardiopulmonar y refuerza las fibras musculares. Es, sin duda, el movimiento ideal para ponerse en forma. Esta técnica constituye una excelente preparación para el esquí.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca a ritmo regular. Lo ideal es respirar por la nariz en cada cambio de pierna, pero ello depende de la rapidez con que realice la técnica.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 16 repeticiones alternadas.

Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 12 repeticiones alternadas.

Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

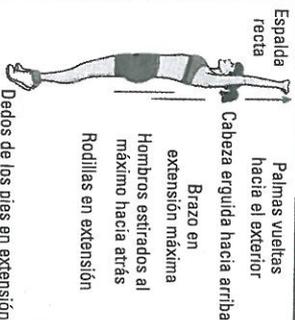
- Haga 2 series de 16 desplazamientos de la pierna derecha y 2 series de 16 desplazamientos de la izquierda.
- Haga 4 series alternadas de 12 desplazamientos de piernas y enté, en la medida de lo posible, que el pie activo toque el suelo.

Breve test sobre dietética
¿En qué época aparecieron los "sushi" en Japón?
A en el siglo XVIII
B en el siglo XIX
C en el siglo XIV

Breve test sobre dietética
¿Cuáles son los distintos ácidos grasos?
A – los ácidos grasos poliinsaturados Omega-6
• los ácidos grasos monoinsaturados
B – los ácidos grasos saturados
• los ácidos grasos poliinsaturados Omega-6
• los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3
C – los ácidos grasos saturados
• los ácidos grasos monoinsaturados
• los ácidos grasos poliinsaturados Omega-6
• los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3

Respuesta del test: B

Sesión detallada del viernes



Procure fijar una línea vertical a fin de mantener su estabilidad.

Ejercicio 5: stretching general

Estiramientos dorsales

Descripción

De pie: eleve los brazos hasta la vertical y estírelos al máximo hacia arriba durante 8 segundos. Relájese completamente el cuerpo durante 10 segundos antes de volver a empezar.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica cierra de forma beneficiosa esta sesión y produce un estiramiento general de todo el cuerpo. En caso de cansancio dorsal (por ejemplo, después de largo rato delante del ordenador), se aconseja realizarla al menos 3 veces.

Respiración

Inspire suavemente por la nariz al elevar los brazos y espire lentamente por la boca en la extensión.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados

Haga 3 estiramientos. Relájese completamente el cuerpo durante 10 segundos entre cada postura.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 estiramientos con las palmas vueltas hacia abajo.
- Haga 4 estiramientos con los brazos paralelos; estire un brazo durante 8 segundos, luego el otro.

Respuesta del test: C

Programa del sábado en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
Separaciones laterales de brazos, busto inclinado hacia delante
 Para los atrevidos, 3 series de 12 elevaciones laterales de brazos.
 Para los moderados, 3 series de 8 elevaciones laterales de brazos.
Para tonificar



Ejercicio 2: cintura – espalda
Flexiones laterales alternadas de tronco
 Para los atrevidos, 2 series de 15 flexiones laterales de un lado y 2 series del otro.
 Para los moderados, 2 series de 10 flexiones laterales de un lado y 2 series del otro.
Para tonificar



Ejercicio 3: piernas – muslos – glúteos – espalda
Ir de la posición de pie a la posición de rodillas
 Para los atrevidos, 2 series de 15 elevaciones.
 Para los moderados, 2 series de 10 elevaciones.
Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – muslos – glúteos
Desplazamientos laterales de la pierna
 Para los atrevidos, 2 series de 12 repeticiones de cada pierna.
 Para los moderados, 2 series de 8 repeticiones de cada pierna.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de piernas
Acercamientos de una pierna
 Para los atrevidos y los moderados, 6 acercamientos alternados de piernas.
Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
Separaciones laterales de los brazos

Descripción

De pie, incline el cuerpo hacia delante, y separe entonces todo lo que pueda los antebrazos del tronco.

Nota: puede utilizar pequeños pesos (0,5 kg o 1 kg) o un libro en cada mano durante la 3ª serie.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica se conoce por muscular la espalda finamente y por sus beneficios sobre la respiración, puesto que contribuye a "abrir" bien la caja torácica. Se recomienda también a los adolescentes que presentan astenia muscular dorsal.

Respiración

Inspire por la nariz elevando los brazos. Espire por la boca bajándolos.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 12 separaciones laterales de brazos.

Relájese 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 8 separaciones laterales de brazos.

Relájese 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje lo más lentamente posible.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Alterne una elevación de brazos flexionados y una de brazos estrizados.
- Mantenga los codos semiflexionados en elevación máxima durante 6 segundos.

Remodelaje de la primera semana



Procure tirar al máximo los codos hacia atrás y hacia arriba.

Breve test sobre salud

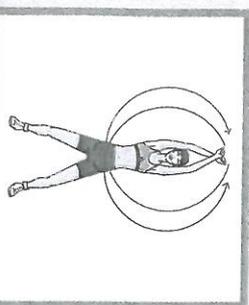
¿Qué porcentaje de personas de más de 65 años padecen artrosis?

- A 50 a 60 %
- B 80 a 95 %
- C 65 a 80 %

Responde: C

Programa del lunes en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda

Círculos con los brazos por delante

Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones en un sentido y 2 series de 20 repeticiones en el otro.

Para los moderados, 2 series de 15 repeticiones en un sentido y 2 series de 15 repeticiones en el otro.

Para tonificar



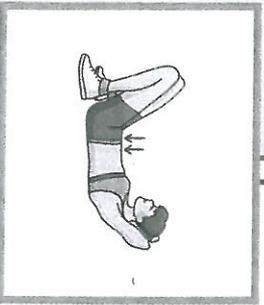
Ejercicio 2: cintura – brazos – espalda

Flexiones del tronco de derecha a izquierda

Para los atrevidos, 3 series de 12 encadenamientos.

Para los moderados, 3 series de 8 encadenamientos.

Para tonificar



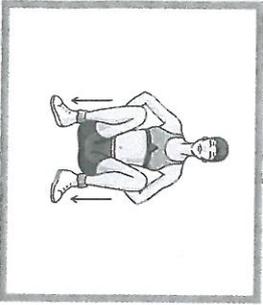
Ejercicio 3: abdominales

Contracciones isométricas abdominales

Para los atrevidos, 2 series de 10 repeticiones.

Para los moderados, 2 series de 8 repeticiones.

Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – glúteos

Flexiones completas de piernas

Para los atrevidos, 3 series de 10 repeticiones.

Para los moderados, 2 series de 8 repeticiones.

Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de piernas

Flexiones del tronco sobre la pierna durante 12 segundos

Para los atrevidos y los moderados, 4 posturas alternadas.

Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – espalda – hombros

Círculos de los brazos delante

Descripción

De pie: realice círculos con los brazos cruzándose por delante. Nota: puede utilizar pequeños pesos (de 0,5 kg o 1 kg) durante la segunda serie.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta nueva técnica es excelente para prepararse físicamente. Tonifica toda la masa muscular dorsal y da flexibilidad a los hombros.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar los brazos. Espire por la boca al elevarlos.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 20 círculos simultáneos con los brazos en un sentido y 2 series de 20 círculos en el otro.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 15 círculos simultáneos con los brazos en un sentido y 2 series de 15 círculos en el otro.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

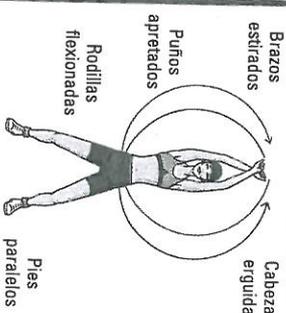
Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 15 círculos en un sentido y 2 series de 15 círculos en el otro, mantenga los brazos inmóviles 3 segundos cuando estén verticales.
- Haga 2 series de 15 círculos en un sentido y 2 series de 15 círculos en el otro, inclinando el cuerpo a derecha e izquierda, de forma alternada.

Sesión detallada del lunes



Procure elevar los hombros cuando los brazos estén verticales, y estirar al máximo los hombros hacia atrás cuando los brazos estén horizontales.

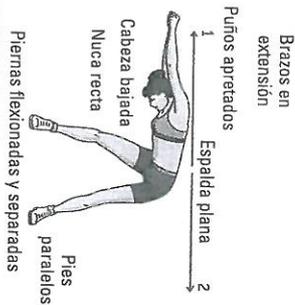
Breve test sobre anatomía

¿Cuál es la constitución de los dientes y huesos?

- A magnesio – calcio – sales minerales
 B magnesio – calcio
 C sales minerales – calcio

...sarsesajunnu ue oqumw uepnt
 saicuearac saí anb eá 'sopacamu
 opisawep sawojus uis oad' seu
 -oicceccerac opad epnd eicueij
 -nsui ns' oltaqoc á ebroc 'opok' or
 -ijf' o'ijl' oisuebw' oisatod' orajij
 'oicja' oipos sawmtroucuca 'as'
 .somsijogataw setureajijp sol ue
 lated un uenuei seuoi soqijp 'sa'
 -sijicpades sol upbes' owsiuwáio
 le jod sopinrasep ju sopetriniui
 -ns uos nu sostj' uicicawuuije iq
 ep uenueiord anb seuoi ep emuq
 ue seirawiuu sorsawip uenueiuc
 oduenc El oisuebw á oicja' 'sej
 -arawiuu sejs jod atped ue sopaw
 -ioj upjasa setuajip sol á sosanq' soj
 V :tsaj iep taysndes

Sesión detallada del lunes



Ejercicio 2: cintura – brazos – espalda Flexiones del tronco de derecha a izquierda

Descripción

De pie: haga pasar el tronco de derecha a izquierda sin elevarlo (no deje de mantener el brazo en la prolongación del tronco).

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio requiere dominio del cuerpo, un mínimo de concentración y una cierta percepción del cuerpo en el espacio. Tonifica la parte inferior de la espalda, da flexibilidad a la cintura y hace trabajar de forma isométrica los músculos de los glúteos y de los muslos.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca elevándolos a su ritmo.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 12 pasajes de derecha a izquierda e inversamente.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 8 pasajes de derecha a izquierda e inversamente.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje lentamente.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 8 pasajes de derecha a izquierda e inversamente procurando permanecer en equilibrio sobre los dedos de los pies (trabaje delante de un espejo).
- Haga 2 series de 12 pasajes de derecha a izquierda e inversamente estrizando las piernas en cada pasaje.

¿Cuántas vitaminas hidrosolubles existen?
A 11
B 13
C 9

Breve test sobre salud
¿Cuántas vitaminas hidrosolubles existen?
A 11
B 13
C 9

Respuesta del test: C

Ejercicio 3: abdominales Contracciones isométricas abdominales

Descripción

Echado sobre la espalda: contraiga los músculos abdominales durante 8 segundos. Relájese completamente apoyando la cabeza en el suelo y con los brazos a lo largo del cuerpo durante 8 segundos antes de volver a empezar.

¿Por qué elegir este ejercicio?

El trabajo abdominal de contracción isométrica recupera su nombre. Se vuelve a practicar en las clases colectivas. Esta forma de trabajo complementa el método dinámico de los otros ejercicios de abdominales.

Respiración

Inspire por la nariz antes de la contracción y espire por la boca durante la movilización muscular.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 10 contracciones.

Para los moderados

Haga 2 series de 8 contracciones.

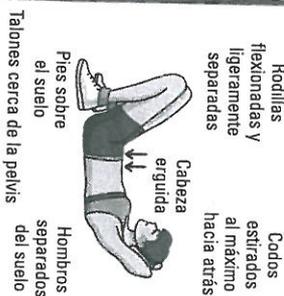
Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 10 contracciones de 8 segundos cada una con una pierna estirada en vertical (el pie en flexión).
- Haga 2 series de 10 contracciones de 8 segundos cada una con las piernas estiradas y separadas lo máximo posible.



Procure apoyar al máximo las lumbares sobre el suelo.

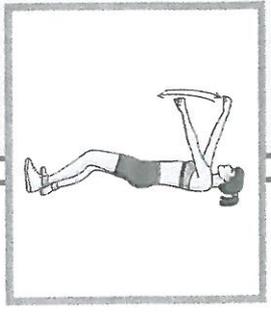
Breve test sobre salud
¿Qué vitaminas contiene la col?
A C, B1, B2
B B1, B2, B6
C D, B2, B6

¿Qué vitaminas contiene la col?
A C, B1, B2
B B1, B2, B6
C D, B2, B6

Respuesta del test: B

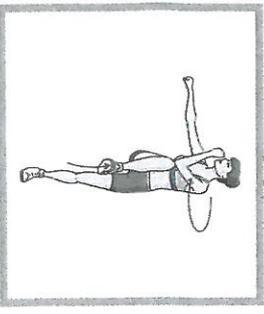
Programa del martes en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: brazos – hombros

Rebotes alternados con los brazos al frente
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 2: cintura – exterior de los muslos

Toque de la rodilla con el codo opuesto
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones alternadas.
Para tonificar



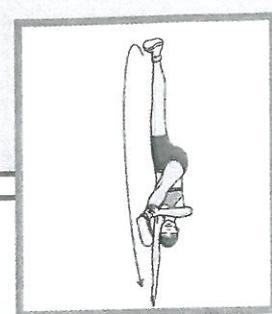
Ejercicio 3: abdominales laterales y faciales

Desplazamientos de las piernas hacia el hombro derecho e izquierdo de forma alternada
 Para los atrevidos, 3 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 3 series de 16 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 4: glúteos – muslos – piernas

Serie de "ocho" con una pierna
 Para los atrevidos, 2 series de 8 repeticiones en un sentido y 2 series de 8 repeticiones en el otro.
 Para los moderados, 2 series de 6 repeticiones en un sentido y 2 series de 6 repeticiones en el otro.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de piernas

Desplazamientos de la pierna hacia el cuerpo durante 15 segundos
 Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas de cada pierna.
Para flexibilizar

Sesión detallada del martes

Ejercicio 1: brazos – hombros

Rebotes con los brazos al frente

Descripción

De pie: realice rebotes de amplitud media con los brazos al frente.

Nota: si se siente en forma, no dude en sostener pequeños pesos de 0,5 kg o 1 kg o libros durante la segunda serie.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica simple tonifica los hombros y los brazos con bastante rapidez. El efecto de fortalecimiento se nota nada más acabar el ejercicio. Este movimiento está al alcance de todos y se puede aumentar la dificultad fácilmente (ya trabajando más lentamente, ya sosteniendo pesos cada vez mayores, ya combinando ambas cosas).

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca a su ritmo.

Repeticiones

Para los atrevidos
 Haga 3 series de 15 rebotes.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 10 rebotes.

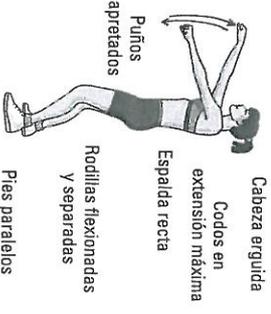
Relájese durante 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie y lentamente durante la segunda.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 15 rebotes con un brazo (el otro permanece inmóvil) y 2 series de 15 rebotes con el otro brazo.
- Haga 4 series de 15 rebotes alternados con los brazos, alternando una serie a ritmo lento y una a ritmo rápido.



Cabeza erguida
 Codos en extensión máxima
 Espalda recta
 Rodillas flexionadas y separadas
 Pies paralelos
 Puños apretados

Procure estirar los hombros delante (es inversa a las anteriores técnicas de brazos).

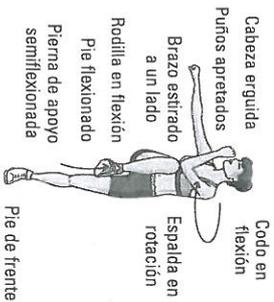
Breve test sobre salud

¿Cuántas calorías por cada 100 g aporta la mantequilla?

- A 600
- B 800
- C 750

Reservas

Sesión detallada del martes



Procure subir la rodilla lo más alto posible hacia el hombro opuesto. No incline el tronco hacia delante: debe permanecer recto.

Breve test sobre salud
¿Cuántos sistemas energéticos emplea el cuerpo?
A 1
B 2
C 3

El cuerpo humano emplea tres sistemas energéticos: ATP, fosfocreatina y los sistemas de oxidación de los nutrientes. El cuerpo humano emplea tres sistemas energéticos: ATP, fosfocreatina y los sistemas de oxidación de los nutrientes.

Ejercicio 2: cintura – exterior de los muslos
Toques de rodilla con el codo opuesto

Descripción

De pie, piernas ligeramente separadas: toque la rodilla con el codo opuesto, tronco de frente.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio (que por otro lado forma parte de las coreografías de fitness) mejora la coordinación y el equilibrio, y es otra manera de trabajar los músculos de la cintura, ya que los estira y los tonifica.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar la pierna. Espire por la boca al levantar la rodilla.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 16 movimientos alternados.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 3 series de 12 movimientos alternados.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie, lentamente durante la segunda, y rápidamente durante la última.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 series de 6 toques "pie-rodilla" alternados en lugar de 16 toques "codo-rodilla".
- Haga 3 series de 16 toques "codo-rodilla" alternados con la pierna de apoyo estirada.

Ejercicio 3: abdominales laterales y faciales
Desplazamientos de piernas hacia el hombro derecho y el hombro izquierdo de forma alternada

Descripción

Echado sobre la espalda, piernas en elevación: desplace las piernas de forma alternada hacia el hombro izquierdo y hacia el derecho sin variar su separación, mantenga el tronco levantado al máximo y lo más inmóvil posible. Nota: si tiene la espalda frágil, también puede realizar la técnica con los puños bajo los glúteos y la cabeza apoyada en el suelo. Si está más entrenado, puede trabajar con pesos de 0,5 kg o 1 kg en los tobillos durante la segunda serie.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica ejercita los músculos laterales (oblicuo mayor y menor) y el músculo abdominal facial (recto mayor).

Respiración

Inspire por la nariz al llevar las piernas a la posición de partida. Espire por la boca al llevarlas hacia el hombro.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 20 desplazamientos de piernas.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 16 desplazamientos de piernas.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

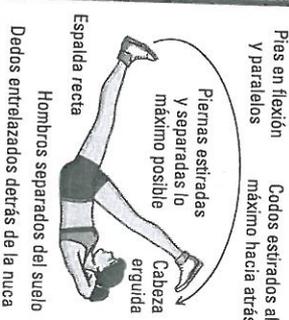
Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 20 desplazamientos de piernas con las piernas en semiflexión.
- Haga 2 series de 20 desplazamientos de piernas con las piernas en extensión.



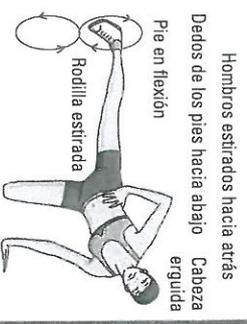
Procure no tener las piernas hacia atrás para evitar que se arquee la zona lumbar.

Breve test sobre salud
¿Qué cantidad de agua pierde el cuerpo a diario?
A de 0,25 l a 0,50 l
B de 1 l a 1,25 l
C de 0,5 l a 1 l

El cuerpo humano pierde agua constantemente a través de la respiración, la sudoración y la eliminación de los residuos. El cuerpo humano pierde agua constantemente a través de la respiración, la sudoración y la eliminación de los residuos.

Sesión detallada del martes

Sesión detallada del martes



Procure tener la mano, la rodilla y la pierna estirada en el mismo eje.

- Breve test sobre salud**
- El ajo se recomienda para:
- A los trastornos circulatorios ligeros, la hipertensión
 - B la astenia, los trastornos circulatorios ligeros, la osteoporosis
 - C la artrosis, las piernas pesadas

Un alimento muy beneficioso. En resumen, aparte de producir mal aliento, es un alimento muy beneficioso. También se dice que es hipotensor y mejora la actividad enzimática de los triglicéridos. Este compuesto con azufre). En este caso, contribuye a disminuir el colesterol y a prevenir la aterosclerosis. Los estudios muestran que una dieta rica en ajo puede reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio. El ajo también previene la hipertensión arterial y mejora la circulación sanguínea. Se aconseja consumir regularmente (si se digiere bien) para los trastornos circulatorios ligeros, la hipertensión arterial y la aterosclerosis. El ajo también previene la hipertensión arterial y mejora la circulación sanguínea.

Respuesta del test: A

Ejercicio 4: glúteos – muslos – piernas Series de “ochos” de una pierna

Descripción
De rodillas, levante la pierna a un lado apoyándose en el suelo con la mano opuesta. Realice “ochos” con esta pierna.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio destaca porque activa un gran número de fibras musculares de los músculos glúteos. Proporciona firmeza a los glúteos.
Nota: puede llevar pesos en los tobillos de 0,5 kg o de 1 kg en la segunda serie.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar la pierna y espire por la boca al elevarla.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 8 “ochos” con cada pierna en un sentido y 2 series de 8 “ochos” en el otro.

Para los moderados

Haga 2 series de 6 “ochos” con cada pierna en un sentido y 6 series de “ochos” en el otro.
Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje lo más lentamente posible.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 8 “ochos” con cada pierna alternando un “ocho” pequeño con uno grande, en un sentido, y 2 series en el otro.
- Haga 4 series de 8 “ochos” con cada pierna alternando un “ocho” en un sentido y en el otro.

Ejercicio 5: stretching de piernas Desplazamientos de la pierna hacia el cuerpo

Descripción
Echado de lado. Lleve la pierna superior hacia el cuerpo con la espalda en el eje del cuerpo; mantenga el estiramiento máximo durante 15 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica de flexibilización de los músculos aductores permite una progresión rápida, en una posición cómoda.

Respiración

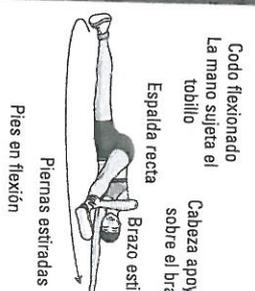
Inspire por la nariz y espire por la boca lo más lentamente posible.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados
Haga 3 posturas de cada pierna.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 3 posturas con cada pierna; la pierna apoyada sobre el suelo formando un ángulo de 90° con el tronco.
- Haga 4 posturas con cada pierna con el pie de la pierna elevadora en extensión.



Procure llevar los dedos del pie en elevación hacia el rostro, de manera que el pie no quede paralelo al suelo.

- Breve test sobre salud**
- ¿A qué se denomina régimen de “bajas calorías”?
- A un régimen hipocalórico de 1.200 a 1.600 calorías
 - B un régimen hipocalórico de 1.000 a 1.500 calorías
 - C un régimen hipocalórico de 500 a 1.500 calorías

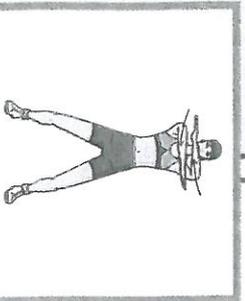
Los regímenes de bajas calorías se denominan “bajas calorías” y consisten en reducir la ingesta de energía. El régimen hipocalórico de 1.200 a 1.600 calorías es el más adecuado para la pérdida de peso. El régimen hipocalórico de 1.000 a 1.500 calorías es el más adecuado para la pérdida de peso. El régimen hipocalórico de 500 a 1.500 calorías es el más adecuado para la pérdida de peso.

Respuesta del test: A

Sesión detallada del martes

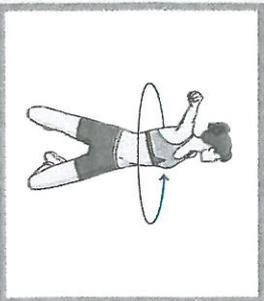
Programa del miércoles en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



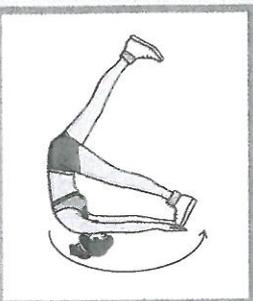
Ejercicio 1: brazos – parte superior de la espalda – hombros

Intercambios alternados encima-debajo de los antebrazos al frente
 Para los atrevidos, 2 series de 30 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 2: cintura

Rotaciones alternadas del tronco de rodillas
 Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones alternadas.
Para tonificar



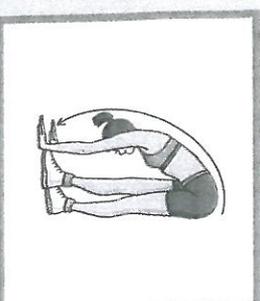
Ejercicio 3: vientre – estómago

Toques del pie con las manos
 Para los atrevidos, 3 series de 12 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 3 series de 8 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 4: glúteos – piernas – muslos

Movimiento lateral – detrás de la pierna
 Para los atrevidos, 2 series de 12 repeticiones con cada pierna.
 Para los moderados, 3 series de 8 repeticiones con cada pierna.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching dorsal y de piernas

Flexiones hacia delante del tronco
 Para los atrevidos y los moderados, 4 posturas invirtiendo el cruce de pies cada vez.
Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – parte superior de la espalda – hombros

Intercambios alternados encima-debajo de los antebrazos al frente

Descripción

De pie o sentado: haga pasar los antebrazos uno por debajo del otro alternativamente. Estire bien los hombros hacia atrás después de cada movimiento de los antebrazos y fuerce también en el cruce de brazos para estirar en sentido contrario los hombros hacia delante.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica refuerza la tonicidad de los hombros, la parte superior de la espalda y los brazos, de forma progresiva. Su interés reside en que soluciona de una manera muy distinta los músculos de la cintura escapular (conjunto de clavículas y omoplatos que unen los miembros superiores al tronco).

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca con regularidad.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 30 movimientos alternados de brazos.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 10 movimientos.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre cada serie.

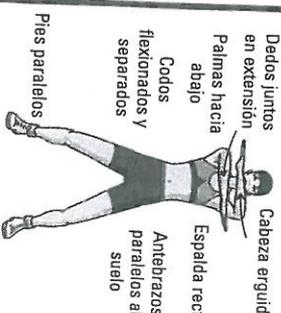
Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie y a ritmo dinámico durante la segunda.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 30 movimientos alternados de brazos alternando una vez a la altura del mentón, otra a la altura de la frente.
- Haga 2 series de 30 movimientos alternados de brazos alternando una serie rápida y una lenta.

Sesión detallada del miércoles



Procure mantener los antebrazos delante del rostro.

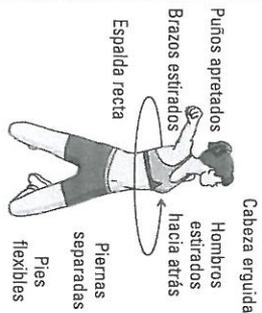
Breve test sobre salud

¿Por qué los hombres pierden el cabello?

- A debido a una atrofia progresiva del bulbo piloso
- B debido al déficit metabólico achacable a la edad
- C debido a la acción de las hormonas masculinas

...soye 01 autramp esrebuqord
 A soue 02 sol ep uqrd e jazuwoc
 epend ricedole et .tuniejicjms ot
 -uimicjra un jod opazadlwera sa
 ou A eac olleqba la 'owu tase eq
 .eicijgdoqpu e ricedole et eraueñ
 enb et sa sawosowojr sol jod ppat
 -cip uqicjancj et s' olleqba et p
 -ic et pcoword A sosolj sonqicijq
 sol ue aAnju: tase 'jleida oq
 -ic iet uqicjancj et et /y zia la ep f
 -at et el cwoword LHD et 'esajncip
 -e- -gaje 5 et) wuzia un tuajepm
 (LHD) uonleisotstojpuep ue a w
 -ojnsu et sa uqarstoset et s'eaq
 -uou sol ue olleqba et p ppijé p
 la etuajicjancjase ucoword enb
 set uqicjancjase sawuouq set uos

Sesión detallada del miércoles



Procure no bajar los brazos y mantenerlos completamente inmóviles.

Breve test sobre biología

¿Cuál es el ácido que responde a las siglas ADN?

- A ácido ribonucleico
B ácido desoxirribonucleico
C ácido pantoténico

Ejercicio 2: cintura

Rotaciones alternadas del tronco de rodillas

Descripción

De rodillas, brazos en cruz: realice rotaciones alternadas del tronco.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica, que tonifica y estira a la vez los músculos de la cintura, obliga a estirar la espalda de forma constante hacia arriba: corrige la postura debido a la posición de los brazos, lo que permite un trabajo muscular isométrico de la parte superior del cuerpo.

Respiración

Inspire por la nariz llevando el tronco hacia delante. Espire por la boca en la rotación.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 20 rotaciones alternadas.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 16 rotaciones alternadas.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje lo más lentamente posible y con regularidad.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 20 rotaciones alternadas del tronco con una rodilla y un pie en el suelo.
- Haga 1 serie de 20 rotaciones a la izquierda y 1 serie de 20 rotaciones a la derecha.

Respuesta del test: B
Es el ácido desoxirribonucleico. Constituye el soporte del control de las actividades celulares y de la transmisión de los caracteres hereditarios. Es el constituyente más importante de los cromosomas.

Ejercicio 3: vientre – estómago

Toque del pie con las manos

Descripción

Echado sobre la espalda, piernas en elevación: toque la planta del pie con las manos de forma alternada a derecha e izquierda. Evite separar los hombros del suelo cuando tome impulso.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica para los músculos abdominales trabaja las fibras musculares de forma dinámica, lo que mejora su elasticidad. Por otro lado, permite valorar las reacciones musculares abdominales.

Respiración

Inspire por la nariz bajando el tronco. Espire por la boca durante el esfuerzo, es decir, al tocar el pie.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 12 toques de pies alternados.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 3 series de 8 toques de pies alternados.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 10 toques alternados de pies con la mano izquierda y 2 series de 10 toques alternados de pies con la mano derecha.
- Haga 3 series de 10 toques de pies alternados (mano izquierda sobre el pie izquierdo y mano derecha sobre el derecho).



Procure mantener las piernas completamente inmóviles.

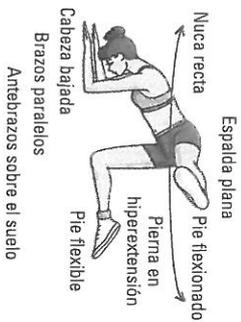
Breve test sobre salud

¿Cuántos aditivos para alimentos existen aproximadamente?

- A 500
B 200
C 50

Respuesta del test: B
Existen unos 200 aditivos para alimentos. Los aditivos se utilizan para mejorar el sabor, el color, la textura y la conservación de los alimentos. Algunos de los aditivos más comunes son los colorantes, los conservantes y los edulcorantes.

Sesión detallada del miércoles



Ejercicio 4: glúteos – piernas – muslos Movimiento lateral – detrás de la pierna

Descripción

En posición cuadrúpeda, eleve lo más alto posible una pierna a un lado y haga pasar esta pierna de delante a atrás.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica clásica fortalece los muslos, las piernas, el interior de los muslos y sobre todo los glúteos, a la vez que asegura la espalda.

Respiración

Inspire por la nariz al llevar la pierna hacia atrás. Espire por la boca al llevarla hacia delante.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 12 desplazamientos con cada pierna. Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 8 desplazamientos con cada pierna. Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie y a ritmo lento durante la segunda.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 12 desplazamientos con cada pierna alternando un desplazamiento arriba y uno abajo.
- Haga 2 series de 12 desplazamientos con cada pierna alternando un desplazamiento con los dedos de los pies hacia arriba y otro con los dedos de los pies hacia abajo.

Procure mantener la pierna paralela al suelo.

- Breve test sobre salud**
¿En qué consiste el test de Martinet?
- A de pie, hacer 20 extensiones sobre las piernas
- B de pie, hacer 20 flexiones alternadas
- C de pie, hacer 20 flexiones sobre las piernas

El test de Martinet consiste en efectuar 20 flexiones y 20 extensiones sobre las piernas en 40 segundos. Es importante mantenerse recto y procurar que los glúteos toquen los talones cada vez. Asimismo, es conveniente inspirar al descender y espirar al ascender. Se toma el pulso antes de empezar y después de 2 minutos de haber realizado las flexiones. Entonces se debe constatar una frecuencia cardíaca cercana a la normal.

Respuesta del test: C

Sesión detallada del miércoles



Ejercicio 5: stretching dorsal y de piernas Flexiones delantera del tronco

Descripción

De pie, cruce los pies y flexione el busto hacia delante: coloque las manos sobre el suelo, lo más hacia delante posible y mantenga el estiramiento máximo durante 12 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta postura estira a la vez la espalda y la parte trasera de las piernas de forma notable. La practican mucho los bailarines a modo de calentamiento, por ejemplo antes de un espectáculo. La dificultad de este ejercicio reside en mantener la espalda bien recta.

Respiración

Inspire por la nariz y expire por la boca lo más lentamente posible.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados

Haga 4 posturas invitando cada vez el cruce de pies. Relájese, después de erguirse muy lentamente, durante unos diez segundos entre cada postura.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 posturas con los pies en apertura.
- Haga 4 posturas separando los pies cruzados

Procure mantener brazos y piernas en extensión máxima.

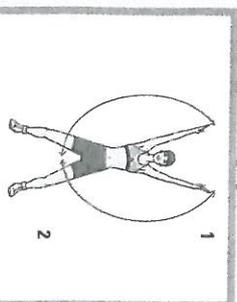
- Breve test sobre salud**
¿Qué es la electrolipólisis?
- A una técnica para eliminar la celulitis
- B una técnica de refuerzo muscular
- C una técnica para mejorar la circulación sanguínea

Los procedimientos de electrolipólisis consisten en aplicar corrientes eléctricas de baja frecuencia a las zonas de acumulación de grasa. Estas corrientes producen un efecto térmico que favorece la liberación de los ácidos grasos de las células grasas. El resultado es una reducción de la grasa localizada en las zonas tratadas.

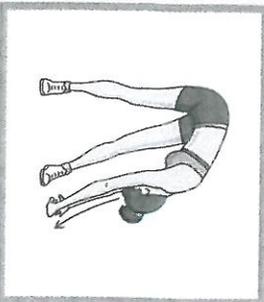
Respuesta del test: A

Programa del jueves en 15 minutos

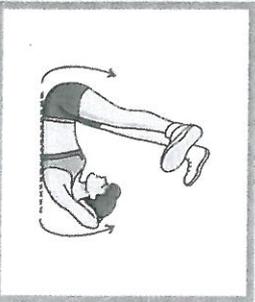
Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



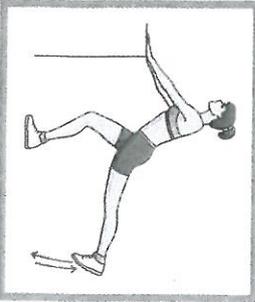
Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
 1. Arriba: brazos separados – 2. Abajo: las manos se tocan
 Para los atrevidos, 2 series de 20 encadenamientos.
 Para los moderados, 2 series de 15 encadenamientos.
 Para tonificar



Ejercicio 2: cintura – parte inferior de la espalda
 Toques del suelo a derecha e izquierda de forma alternada
 Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones alternadas.
 Para tonificar



Ejercicio 3: piernas
 Elevación de la pelvis con las piernas separadas
 Para los atrevidos, 3 series de 8 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 6 repeticiones.
 Para tonificar



Ejercicio 4: piernas – glúteos
 Elevación hacia atrás de la pierna
 Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones.
 Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de piernas
 Flexiones del tronco de 15 segundos hacia el exterior de la pierna delantera
 Para los atrevidos y los moderados, 4 posturas alternadas.
 Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – hombros – espalda
 1. Arriba: brazos separados – 2. Abajo: las manos se tocan

Descripción

De pie, realice esta técnica en dos fases:
 • Fase 1: tire hacia atrás al máximo, los brazos en elevación y separados.
 • Fase 2: haga que las manos se toquen delante del vientre y procure no flexionar los codos (estire mucho los hombros hacia delante).

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica en dos tiempos es una manera eficaz de ejercitar toda la masa muscular dorsal y al mismo tiempo refuerza y da flexibilidad a los hombros.

Respiración

Inspire por la nariz haciendo que se toquen las manos. Espire por la boca elevando los brazos.

Repeticiones

Para los atrevidos
 Haga 2 series de 20 encadenamientos (1 encadenamiento = fase 1 + fase 2).
 Relájese durante 4 ó 5 segundos entre cada serie.

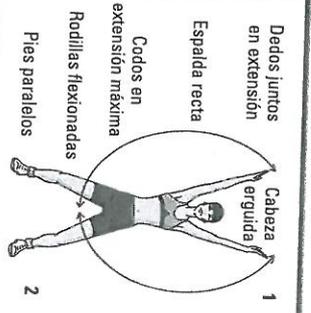
Para los moderados
 Haga 2 series de 15 encadenamientos.
 Relájese durante 7 u 8 segundos entre cada serie.

Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie y a ritmo dinámico durante la segunda.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 20 encadenamientos flexionando el tronco hacia delante (espada plana) cada vez que las manos se tocan.
- Haga 2 series de 20 encadenamientos estirando las piernas cada vez que eleve los brazos (el otro se mantiene inmóvil en la vertical) y 1 serie de 16 movimientos con el otro brazo.



Procure estirar los brazos todo el tiempo como si quisiera alargarlos.

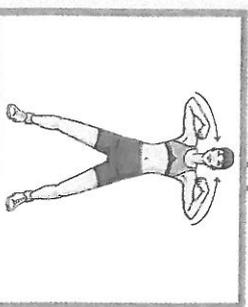
Breve test sobre dietética
 ¿Cuál es la composición en glúcidos, prótidos y lípidos de 100 g de pan?
 A 60 g de glúcidos, 2 g de lípidos, 8 g de prótidos
 B 50 g de glúcidos, 1,5 g de lípidos, 7 g de prótidos
 C 40 g de glúcidos, 2 g de lípidos, 8 g de prótidos

Responde

Remodelaje de la cuarta semana

Programa del viernes en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes



Ejercicio 1: parte superior de la espalda – brazos – hombros

Flexiones-extensiones de los codos a un lado
 Para los atrevidos, 3 series de 16 repeticiones.
 Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 2: cintura

Movimientos del tronco de derecha a izquierda
 Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones alternadas.
 Para los moderados, 2 series de 16 repeticiones alternadas.
Para tonificar



Ejercicio 3: cintura

Elevación de las piernas cruzadas
 Para los atrevidos, 2 series de 12 repeticiones.
 Para los moderados, 2 series de 8 repeticiones.
Para tonificar



Ejercicio 4: glúteos – muslos

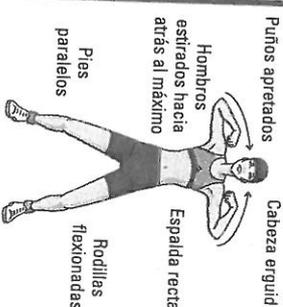
Círculos de la pierna
 Para los atrevidos, 1 serie de 20 repeticiones de cada pierna en un sentido y 1 serie de 20 repeticiones en el otro.
 Para los moderados, 1 serie de 15 repeticiones de cada pierna en un sentido y en el otro.
Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de la parte inferior de la espalda y de las piernas

Desplazamientos de piernas hacia el rostro
 Para los atrevidos y los moderados, 3 posturas.
Para flexibilizar

Sesión detallada del viernes



Procure mantener los brazos paralelos al suelo.

Ejercicio 1: parte superior de la espalda – brazos – hombros

Flexiones – extensiones de los codos a los lados

Descripción

De pie o sentado, brazos en cruz: flexione los codos contrayendo constantemente los músculos de la parte superior de la espalda (los omoplatos no deben dejar de tocarse).

Nota: para reforzar más la musculatura, puede utilizar pesos de 0,5 kg o 1 kg (o un libro en cada mano) durante la segunda serie.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio mejora la tonicidad muscular de los hombros, de la parte superior de la espalda y de los brazos. Es una técnica fácil, por lo que resulta agradable de realizar.

Respiración

Inspire por la nariz al estirar los codos y expire por la boca al flexionarlos.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 3 series de 16 flexiones de los codos.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 3 series de 12 flexiones de los codos.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 series de 16 flexiones de los codos estirando las piernas cada vez.
- Haga 3 series de 16 flexiones alternadas de los codos.

Breve test sobre dietética

¿Que porcentaje de materia grasa contiene la clara de huevo?

- A 10%
- B 4%
- C 0%

Responda:

Responda: C

Sesión detallada del viernes



La mano apoyada en el suelo debe estar en el mismo eje que las rodillas. A menudo tenemos tendencia a ponerla demasiado adelantada. Esto provoca que la espalda se redondee y constituya una mala postura.

Breve test sobre salud
¿Cuál es la vitamina que favorece la absorción del calcio?

- A la vitamina D
- B la vitamina C
- C la vitamina E

Y a todos los productos lácteos.

Se sintetiza gracias a los rayos solares. Dicho esto, el calcio puede obtenerse a través de los alimentos como los lácteos, los pescados grasos y la leche. Se recomienda beber agua y tomar vitamina D para favorecer la absorción del calcio, sobre todo en la vejez.

Respuesta test: A

Ejercicio 2: cintura

Movimientos del tronco de derecha a izquierda

Descripción

De rodillas y con éstas separadas: coloque una mano a un lado de la rodilla, lo más lejos posible, alternando derecha e izquierda.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio flexibiliza y tonifica la cintura y tiene un efecto vigorizante. También mejora el equilibrio.

Respiración

Inspire por la nariz durante el enderezamiento del tronco. Espire por la boca durante la flexión del tronco.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 20 flexiones laterales alternadas.

Relájese durante 6 u 8 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 16 flexiones laterales alternadas.

Relájese durante 10 ó 15 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje lentamente.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 20 flexiones laterales alternadas estirando, en cada flexión, la pierna opuesta a la mano que toca el suelo.
- Haga 2 series de 20 flexiones en posición sentada con las piernas cruzadas.

Ejercicio 3: cintura

Elevación de las piernas cruzadas a un lado

Descripción

Echado de lado, apoyado en un antebrazo, lleve las piernas cruzadas en ángulo recto al frente, sobre el suelo. Eleve las piernas 45° y realice pequeños batidos de abajo a arriba. Nota: si le resulta difícil realizar este ejercicio, no dude en:

- apoyar las piernas cada vez en el suelo,
- flexionarlas un poco.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica activa a fondo los músculos de los lados (oblicuo mayor y menor). En un programa de entrenamiento es importante realizar ejercicios algo más difíciles y poco habituales para que las fibras musculares se acostumbren a responder a sollicitaciones físicas de todo tipo.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar las piernas, espire por la boca al elevarlas.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 2 series de 12 elevaciones de piernas.

Relájese durante 6 u 8 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 8 elevaciones de piernas.

Relájese durante 10 ó 12 segundos entre las series.

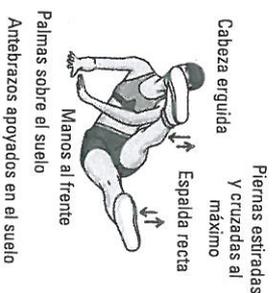
Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 12 elevaciones de piernas cruzadas con los pies en extensión.
- Haga 2 series de 12 pequeños desplazamientos paralelos al suelo con las piernas cruzadas.



Procure mantener inmóvil el ángulo de cruzamiento de las piernas mientras dure el ejercicio.

Breve test sobre salud

Después de 50 años, la actividad física puede:

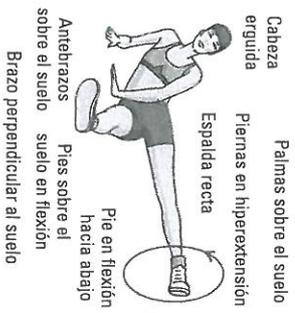
- A ralentizar la frecuencia cardíaca
- B atenuar los riesgos de insomnio
- C hacer bajar un poco la tensión

real.

El ejercicio físico mejora la salud y el bienestar. Después de los 50 años, la actividad física puede: A) ralentizar la frecuencia cardíaca, B) atenuar los riesgos de insomnio, C) hacer bajar un poco la tensión.

Sesión detallada del viernes

Sesión detallada del viernes



Procure no tirar demasiado hacia atrás la pierna que está en la prolongación del cuerpo. Éste no debe arquearse.

- Breve test sobre salud**
- ¿Cuál cree que es el gasto calórico en 1 hora de squash?
- A 600 calorías
 - B 500 calorías
 - C 900 calorías

Respuesta del test: C

En una hora de squash se gasta un promedio de 900 calorías. Como dato comparativo, en la carrera a pie se gastan 1000 calorías por hora y en el tenis 600 calorías por hora. No se recomienda practicar estas disciplinas al menos dos veces por semana si desea mantener su condición física. Y sin olvidar los quilos perdidos y algunos gastos de vacaciones. Aproveche el verano para ganar los kilos perdidos y sin olvidar los quilos perdidos y algunos gastos de vacaciones. Aproveche el verano para ganar los kilos perdidos y algunos gastos de vacaciones.

Ejercicio 4: glúteos – muslos

Círculos con la pierna

Descripción

Echado de lado, despliace una pierna estirada en ángulo recto: haga círculos de amplitud media con la pierna que está en la prolongación del cuerpo.

Nota: si está habituado a hacer ejercicios para los glúteos, no dude en llevar pesos de 0,5 kg o 1 kg en los tobillos durante los 10 últimos círculos de cada serie (ver más adelante).

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta manera de hacer trabajar los músculos glúteos no es tan usual como la de los otros ejercicios de esta guía. Permite mejorar la flexibilidad de las piernas.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar la pierna. Espire por la boca al subir.

Repeticiones

Para los atrevidos
Haga 1 serie de 20 círculos con cada pierna en un sentido y 1 serie de 20 círculos en el otro.

Relájese durante 6 u 8 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 1 serie de 15 círculos con cada pierna en un sentido y 1 serie de 15 círculos en el otro.

Relájese durante 10 ó 12 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje lentamente.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 2 series de 12 círculos con cada pierna, alternando un círculo en un sentido y un círculo en el otro.
 - Haga 2 series de 20 círculos alternando un círculo pequeño y uno grande.

Ejercicio 5: stretching de la parte inferior de la espalda y de las piernas

Desplazamientos de las piernas hacia el rostro

Descripción

Echado sobre la espalda. Lleve las piernas hacia el rostro (o sobre el suelo si es lo bastante flexible). Mantenga el estiramiento máximo durante 15 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta postura (procedente del yoga) estira de forma progresiva y suave la parte inferior de la espalda. Se recomienda a las personas que están sentadas todo el día, ya que alivia las tensiones lumbares debidas a un sedentarismo prolongado.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca lo más lentamente posible.

Repeticiones

Para los atrevidos y los moderados
Haga 3 posturas.

Relájese durante 10 segundos entre las series.

Variantes

- A partir de la misma posición:
- Haga 3 posturas con las piernas separadas.
 - Haga 4 posturas llevando una pierna más que la otra hacia el suelo, de forma alternada.



Procure flexionar las rodillas lo menos posible.

- Breve test sobre deporte**
- El papel del stretching es:
- A tonificar y estirar los músculos y las articulaciones
 - B muscular, estirar y mejorar la amplitud muscular al estirar
 - C mejorar la amplitud articular

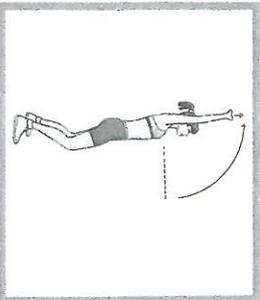
Respuesta del test: B

El papel del stretching es muscular, estirar y mejorar la amplitud muscular al estirar.

Sesión detallada del viernes

Programa del sábado en 15 minutos

Detalle de los ejercicios en las páginas siguientes

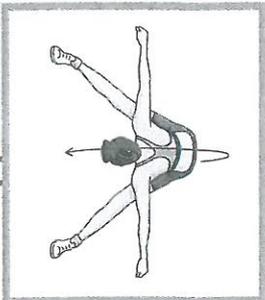


Ejercicio 1: brazos – hombros – parte superior de la espalda

Elevación de los brazos al frente

Para los atrevidos, 2 series de 20 repeticiones.
Para los moderados, 2 series de 15 repeticiones.

Para tonificar

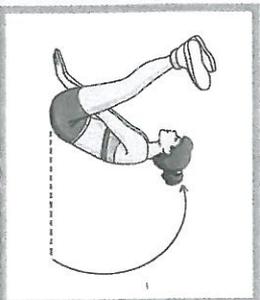


Ejercicio 2: cintura – parte inferior de la espalda

Flexiones hacia delante del tronco

Para los atrevidos, 2 series de 16 repeticiones.
Para los moderados, 2 series de 12 repeticiones.

Para tonificar



Ejercicio 3: abdominales

Toques del suelo con las manos

Para los atrevidos, 2 series de 16 repeticiones.
Para los moderados, 3 series de 12 repeticiones.

Para tonificar



Ejercicio 4: glúteos – piernas – interior y exterior de los muslos

Elevación de una pierna a un lado y atrás

Para los atrevidos, 2 series de 16 repeticiones con cada pierna.
Para los moderados, 2 series de 12 repeticiones con cada pierna.

Para tonificar



Ejercicio 5: stretching de piernas

Desplazamiento de la pierna hacia el cuerpo durante 15 segundos

Para los atrevidos y los moderados, 4 posturas alternadas.

Para flexibilizar

Ejercicio 1: brazos – hombros – parte superior de la espalda

Elevaciones de los brazos al frente

Descripción

De pie, brazos estirados delante, dedos enganchados: levante los brazos de abajo arriba delante elevando los hombros cuando los brazos están en la vertical. Es importante estirar al máximo las palmas hacia arriba si quiere estirar bien las vértebras.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este ejercicio es ideal para calentar, ya que prepara muy bien los músculos de la espalda, de los hombros y de los brazos con un esfuerzo progresivo. Esta técnica flexibiliza los músculos y además los tonifica. Se practica en las clases "especiales para la espalda", así como en forma de stretching para desbloquear las articulaciones de la espalda y de los hombros.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar los brazos y expire por la boca al subirlos.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 20 elevaciones de los brazos.

Relájese durante 6 u 8 segundos entre cada serie.

Para los moderados

Haga 2 series de 15 elevaciones de brazos.

Relájese durante 8 ó 10 segundos entre las series.

Ritmo

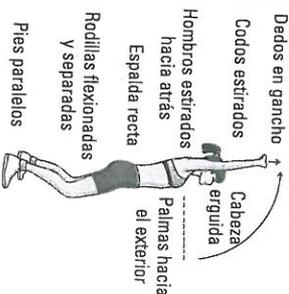
Trabaje a ritmo lento.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 20 elevaciones con las palmas vueltas hacia el interior.
- Haga 2 series de 20 elevaciones invirtiendo la posición de las palmas con cada elevación de brazos.

Sesión detallada del sábado



Procure no flexionar los codos en ningún momento y no apoyarse con las manos en los muslos.

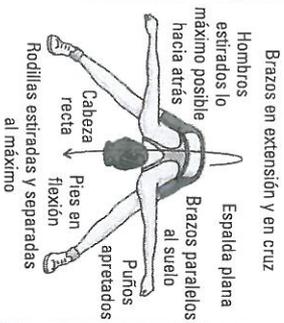
Breve test sobre dietética

¿De cuántos grupos musculares consta la mano?

- A 3
- B 4
- C 5

Responde a las preguntas de la prueba de la semana pasada. Si tienes alguna duda, pregunta en el foro de la página 154.

Sesión detallada del sábado



Procure mantener las rodillas en extensión máxima y la espalda lo más plana posible. Los brazos deben permanecer paralelos al suelo mientras dure el ejercicio.

Breve test sobre salud
¿Cuál es la vitamina que favorece la mineralización ósea?
A vitamina E
B vitamina K
C vitamina D

La vitamina D es la que favorece la mineralización ósea. Es liposoluble y se aconseja absorberla con alimentos como la mantequilla, la yema de huevo, el queso y el pescado graso. Tiene la particularidad de facilitar la absorción de calcio y fósforo en los huesos. Forma parte de la estructura de los tejidos conectivos y de la matriz extracelular. Los regímenes de ayuno prolongado provocan la pérdida de esta vitamina.

Ejercicio 2: cintura – parte inferior de la espalda

Flexiones hacia delante del tronco

Descripción

De pie: flexione el tronco hacia delante con los brazos en cruz.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica sirve para reforzar los músculos lumbares y mejorar su elasticidad. Se practica en las clases de danza clásica, ballet en el suelo y cultura física para flexibilizar la flexión delantera del tronco. Se recomienda a las personas que trabajen todo el día delante de un ordenador.

Respiración

Inspire por la nariz al flexionar el tronco. Espire por la boca al enderezarlo.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 16 flexiones.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 3 series de 12 flexiones.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo y con regularidad.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 16 flexiones del tronco con las piernas juntas y estiradas.
- Haga 2 series de 16 flexiones a derecha e izquierda.

Ejercicio 3: abdominales
Toques del suelo con las manos

Descripción

Echado sobre la espalda: toque el suelo con las manos con las piernas totalmente inmóviles. Entréñese para no apoyar la cabeza en el suelo cada vez.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Este es un ejercicio clásico de gimnasia sueca que puede realizarse de diferentes formas: por ejemplo, levantar la cabeza con los brazos al frente si no se puede tocar el suelo con las manos.

Respiración

Inspire por la nariz al bajar el tronco. Espire por la boca al levantarlo.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 16 elevaciones del tronco.

Relájese durante 4 ó 5 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 12 elevaciones del tronco.

Relájese durante 7 u 8 segundos entre las series.

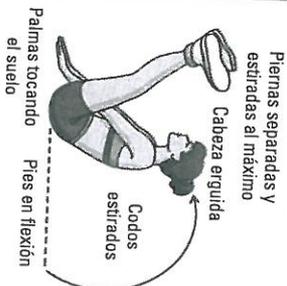
Ritmo

Trabaje a su ritmo.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 2 series de 16 elevaciones del tronco con los pies una vez en flexión y otra en extensión.
- Haga 2 series de 16 elevaciones del tronco tocando el suelo una vez a la derecha y otra a la izquierda.



Para que sea más eficaz, procure contraer todo el tiempo los músculos abdominales.

Breve test sobre salud
La anemia se debe a:
A un número insuficiente de glóbulos rojos en la sangre y a un descenso de la hemoglobina
B una disminución del conjunto de glóbulos de la sangre
C una disminución y alteración de los glóbulos de la sangre

La anemia es la disminución de los glóbulos rojos en la sangre. Se debe a una pérdida de sangre, a una producción insuficiente de glóbulos rojos o a una destrucción excesiva de los mismos. La anemia puede ser causada por una pérdida de sangre, como en el caso de una hemorragia o una cirugía, o por una producción insuficiente de glóbulos rojos, como en el caso de una deficiencia de hierro o de vitamina B12. La anemia también puede ser causada por una destrucción excesiva de los glóbulos rojos, como en el caso de la anemia hemolítica.

Sesión detallada del sábado

Sesión detallada del sábado



Procure llevar la pierna lo más cerca posible al lado sin flexionar.

Breve test de salud

¿Qué es la lipogénesis?

- A fase de transformación de las grasas y azúcares en triglicéridos
- B fase de estabilización de las células grasas
- C fase durante la cual se efectúa el almacenamiento y la síntesis de las grasas en las células

La lipogénesis se refiere al almacenamiento y síntesis de las grasas en las células en forma de triacilglicerol. Este también se denomina grasa de reserva y es el principal sistema de almacenamiento de energía en el cuerpo. La lipogénesis ocurre en el hígado y en el tejido adiposo.

Respuesta del test: C

Ejercicio 4: glúteos – piernas – interior y exterior de los muslos

Elevación de una pierna a un lado y atrás

Descripción

En posición cuadrúpeda, levante una pierna 2 veces a un lado y 2 veces atrás, de forma alternada, sin dejar que baje.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica, complemento a otros ejercicios de esta guía, refuerza los músculos glúteos y los ejercicios. Resulta indispensable para que la masa glútea se desarrolle de forma armoniosa. Mejora de forma original la flexibilidad de la articulación coxofemoral.

Respiración

Inspire por la nariz y espire lentamente por la boca.

Repeticiones

Para los atrevidos

Haga 2 series de 10 encadenamientos (1 encadenamiento = 2 elevaciones detrás + 2 elevaciones al lado) de cada pierna. Relájese durante 5 a 6 segundos entre las series.

Para los moderados

Haga 2 series de 8 encadenamientos de cada pierna. Relájese durante 8 a 10 segundos entre las series.

Ritmo

Trabaje a su ritmo durante la primera serie y lentamente durante la segunda.

Variantes

- Haga 2 series de 10 encadenamientos con el pie de la pierna de acción en extensión.
- Haga 2 series de 10 encadenamientos con la pierna una vez en extensión y otra en flexión.

Ejercicio 5: stretching de piernas

Desplazamientos de la pierna hacia el cuerpo

Descripción

Echado sobre la espalda, una rodilla flexionada y la otra estirada llevando la pierna a la vertical: acerque esta pierna al rostro. Mantenga la extensión máxima durante 15 segundos.

¿Por qué elegir este ejercicio?

Esta técnica da gran flexibilidad a las piernas. Es una excelente preparación para la gran separación anteroposterior. Si bien practicarla las bailarinas de danza clásica y ocupa un lugar importante en las clases de stretching.

Respiración

Inspire por la nariz y espire por la boca lo más lentamente posible.

Repeticiones

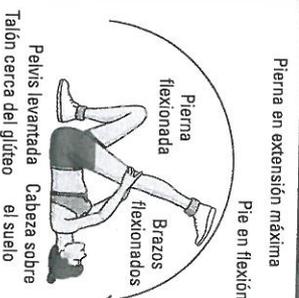
Para los atrevidos y los moderados

Haga 4 posturas alternadas. Relájese durante 10 a 12 segundos entre cada serie.

Variantes

A partir de la misma posición:

- Haga 3 posturas con cada pierna con los pies en extensión.
- Haga 3 posturas con cada pierna dirigiendo la pierna estirada hacia un hombro y hacia el otro.



Procure no levantar la planta del pie del suelo.

Breve test sobre anatomía

¿En qué año apareció la liposcul-tura?

- A 1980
- B 1977
- C 1975

La liposcul-tura es un procedimiento quirúrgico que consiste en la eliminación de la grasa localizada en determinadas zonas del cuerpo. Fue inventada por el médico francés Pierre Friedlander en 1975.

Respuesta del test: B

Sesión detallada del sábado