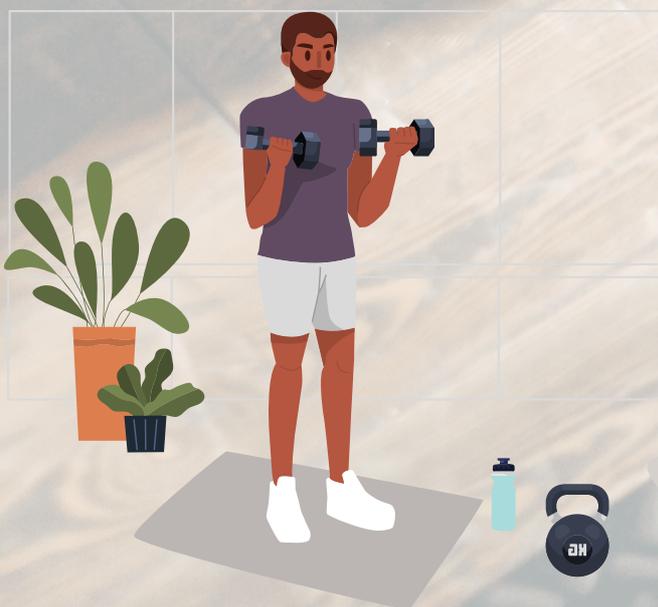


PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



VIDA ACTIVA PARA MAYOR SALUD Y PLENITUD

LA FALTA DE SUFICIENTE ACTIVIDAD FÍSICA ES, SEGÚN LA OMS, LA CUARTA CAUSA DE MUERTE PREMATURA EN EL MUNDO

Con la **Operación Kilo Solidario** te animamos a pasar a la acción tomando las riendas de tus hábitos y rutinas saludables. Una oportunidad para trabajar de manera consciente en tu bienestar integral a la vez que contribuyes ayudando a quienes están pasando por un momento de carencia y dificultad. En los próximos meses vamos a guiarte en tu camino para mejorar tu composición corporal, tomar decisiones conscientes, comprender tus necesidades nutricionales y desarrollar un **estilo de vida activo y saludable**.

Un **estilo de vida activo** es la suma de tu actividad diaria y de los entrenamientos o actividades que puedas desarrollar para ayudar a tu equilibrio físico. Sea cual sea tu actividad diaria, pero especialmente, si tu estilo de vida es sedentario, reservar 3 espacios para tu cuidado físico estaría muy bien como objetivo. No olvides que otras formas de movimiento también ayudan a que cuerpo alcance el equilibrio.

LA ACTIVIDAD FÍSICA, ADEMÁS DE MEJORAR TU BIENESTAR TANTO FÍSICO COMO MENTAL, SERÁ CLAVE EN EL MANTENIMIENTO DE UNA COMPOSICIÓN CORPORAL CON UN % DE GRASA Y MÚSCULO MÁS SALUDABLE

Pero antes de empezar a entrenar, hagamos un ejercicio muy importante. Respóndete a la siguiente pregunta: **¿Cuáles serán los 3 espacios de al menos 25 minutos que te destinarás a ti y a tu cuidado físico?** En la siguiente tabla puedes ver una propuesta con diferentes fórmulas para ser activo/a. Sé estrategia de tu propio estilo de vida, coge un papel y escribe qué y cuándo tienes una cita contigo mismo. Esto te ayudará a crear un **plan de acción** con foco y realista.

PROPUESTA SEMANAL DE ESTILO DE VIDA ACTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>ENTRENAMIENTO DEL PROGRAMA</p> 	<p>SALIR A ANDAR EN COMPAÑÍA UNA HORA</p> 	<p>ENTRENAMIENTO DEL PROGRAMA</p> 	<p>REALIZAR UNA ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR DE INTENSIDAD MEDIA 40 MIN.</p> 
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>ENTRENAMIENTO DEL PROGRAMA</p> 	<p>ESTIRAR 15 MIN. DESPUÉS DE DESAYUNAR</p> 	<p>SALIR AL CAMPO A PASEAR Y DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE</p> 	

ENTRENAMIENTOS DE 25 MIN CON TU CUERPO

Pincha sobre el icono de **Play** que hay sobre cada uno de los entrenamientos. Reproduce el video en tu *smartphone*, tablet o TV. Sigue la secuencia de video entrenamientos de tu nivel consecutivamente hasta que consigas realizarlos con facilidad. En ese momento, sube al siguiente nivel. Si en algún momento te ves con fuerzas, sube de nivel. Si algún día te encuentras con pocas fuerzas, baja de nivel.

NIVEL NOVATO

MOVILIDAD Y CORE 1



MOVILIDAD Y CORE 2



MOVILIDAD Y CORE 3



NIVEL PRINCIPIANTE

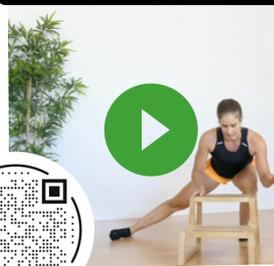
MOVILIDAD Y FUERZA 1



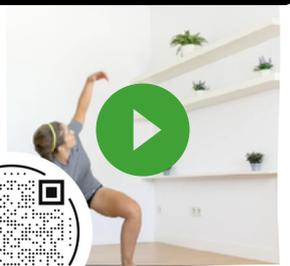
MOVILIDAD Y FUERZA 2



MOVILIDAD Y FUERZA 3



MOVILIDAD Y FUERZA 4



NIVEL INTERMEDIO

FUERZA DE EMPUJES Y MOVILIDAD



MOVILIDAD Y POSTURA



FUERZA DE PIERNAS Y MOVILIDAD



Haz click en cualquier video. Serás redireccionado al mismo.



Si prefieres imprimir este documento, escanea el código QR y empieza a disfrutar de tu entrenamiento.

VER EL CUERPO DESDE LA FILOSOFÍA DE LA PLENITUD, LA FILOSOFÍA FUERTE Y ATLÉTICA, LA FILOSOFÍA BAMBÚ

El estilo de vida que llevamos en las sociedades occidentales se sustenta en patrones de movimiento, o mejor dicho, en patrones de no movimiento que están **inhibiendo tu plenitud física**. La plenitud es sentirse en un cuerpo fuerte (que no es necesariamente lo mismo que un cuerpo voluminoso), sentirte flexible, y sentirse en un cuerpo resistente y competente a nivel cardiorrespiratorio que te permita enfrentarte a cualquier reto.

Los entrenamientos que te mostramos en este programa se fundamentan en el **equilibrio de la fuerza, de la movilidad y de la competencia cardiovascular**. Es lo que denominamos desde el equipo de entrenadores de **Saludando** un entrenamiento bajo la filosofía fuerte y atlética, o un entrenamiento para un cuerpo bambú.

Son compatibles con andar, cualquier tipo de actividad cardiovascular como natación, ciclismo, *running*; deportes como pádel, fútbol, etc. y disciplinas como pilates, yoga, baile, etc.

La propuesta de actividad física del proyecto **Operación Kilo solidario**, integrados en tu día a día, te permitirán darle **equilibrio** a tu cuerpo, ya que trabajan todas las competencias físicas de manera compensada e integral. Un entrenamiento que te permite devolver a la espalda la postura correcta, y que te devuelve la sensación de juventud. Pruébalos unas semanas y sentirás la diferencia.

Además, te animamos a crear entornos de varias y **pequeñas acciones de movimiento** (andar al trabajo, a un supermercado más lejano...) te ayudará muchísimo. **Todo suma**.

El gran anclaje a la vida activa y saludable es ser capaz de encontrar entre 2 y 5 espacios de al menos 20-25 minutos prestar atención a tu cuerpo. En este documento, encuentras entrenamientos de diferentes niveles y que tienen mucho sentido para personas con actividades laborales sedentarias, estáticas o con gestos muy repetitivos. Por favor, lee con atención la descripción de bases físicas que de manera general te posicionan en cada uno de los niveles. Si tienes alguna duda de por dónde empezar, te recomendamos que escojas el nivel inferior.

¿CÓMO DECIDO CUÁL ES MI NIVEL?

Nivel Novato	Nivel Principiante	Nivel Intermedio
Llevo mucho tiempo sin hacer nada de ejercicio pautado. Ando lo necesario para la actividad del día a día y poco más. Me cuesta tirar de mi cuerpo cuando se requiere andar con pendientes, hacer algunos abdominales, ponerme de cuclillas, etc.	Practico una o dos actividades físicas a la semana de intensidad baja-moderada (yoga, pilates, zumba, etc.) en la que apenas se incluye la fuerza general. Tengo una actividad laboral especialmente sedentaria. Necesito mejorar la fuerza, la flexibilidad o ambas.	Practico dos o tres actividades físicas a la semana de una intensidad moderada-intensa (correr, circuito de pesas, pádel, etc.). Siento que hay una evidente descompensación entre la fuerza muscular y/o resistencia cardiovascular y mis niveles de flexibilidad.

¿CUÁNTOS ENTRENAMIENTOS SEMANALES SON LOS INDICADOS?

Para responder a esta cuestión, es importante que tengas en consideración tres aspectos que te pueden dar la respuesta a qué equilibrio es el óptimo para ti:

1. Cuanto más entrenes mejor.

A la pregunta de si es mejor 3 días que 2, la respuesta es sí. A la pregunta de si es mejor 5 días que 4, la respuesta es sí. Más entrenamientos, sin hacer el bruto o la bruta, es mejor. Si en algún momento de tu vida superas las 7 horas semanales de ejercicio intenso, podemos contextualizar un poco más esta afirmación, pero hasta entonces: más es mejor.

2. Atención a la expectativa.

Cuando se empieza a entrenar, una expectativa irrealizable aunque sea teóricamente posible, es un error. Nuestra propuesta si acabas de iniciarte es de 2-3 sesiones de 25 minutos a la semana. Además, te animamos a intentar cumplirlas durante los días laborales, por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Así puedes recuperar alguna falta el fin de semana, y realizar alguna actividad libre el sábado o domingo. Si cumples tus dos-tres entrenamientos y aún te quedan días para más entrenamientos, suma más entrenamientos, pero la semana siguiente vuelve a la misma lógica: dos-tres entrenamientos a la semana. Cumplir la expectativa es clave para mantener el hábito.

3. Ajusta tu nivel

Te animamos a encontrar el equilibrio coherente entre lo accesible y lo desafiante, para que puedas disfrutar con motivación sin sentirte abrumado/a. Un entrenamiento demasiado fácil no te ayuda a mejorar. Un entrenamiento con ejercicios muy difíciles, tiende a desmotivarte e incluso a lesionarte. Recuerda que puedes cambiar de nivel cuando lo consideres oportuno.



Antonio López
Entrenador personal en Saludando

Me encuentro a mucha gente cuya principal y única motivación a la hora de acercarse a cualquier tipo de práctica física es la de alcanzar un cuerpo bajo una estética determinada. Es algo perfectamente respetable, sin embargo, esta visión suele frustrar mucho a quien la sigue. Los grandes beneficios de la práctica física vienen por la mejora de la plenitud física y la sensación de rejuvenecimiento general. Los cambios estéticos son consecuencia de la suma de hábitos en torno a la salud. No te agobies si no ves cambios estéticos. Lo importante es la sensación de encontrarse bien.

Un programa de entrenamiento diseñado por:



Verónica Parda

Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid. Entrenadora Personal en Saludando.



Antonio López

Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Granada. Entrenador Personal en Saludando.

