

HAZLO TÚ MISMO !

MEJORA TU FORMA FÍSICA EN 6 SEMANAS!

Mejorando la forma física con ejercicio

Con la práctica de actividad física, la cantidad de tejido adiposo disminuye y la masa muscular aumenta. Por eso, a veces, a pesar de hacer ejercicio, no se pierden kilos. Esto no significa que tus esfuerzos no tengan sentido. Porque con la actividad física también mejoras tu forma física, que es tu capacidad para realizar tus actividades de la vida diaria.

Cuanta más actividad física practiques, más fácil te resultará caminar, trotar, levantar objetos, o incluso bailar... Si quieres ver cómo funciona, ¡prueba nuestro programa de 6 semanas!

Como medir mi forma física (o Fitness)

PASO 1.

Mide tu pulso: puedes utilizar una pulsera especial, un pulsioxímetro o hacerlo tú mismo. Para tomar el **pulso en la muñeca**, coloca los dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca. Cuando sientas el pulso, **cuenta el número de latidos en 15 segundos**. Multiplica este número **por cuatro** para calcular sus latidos por minuto.

PASO 3.

Guarde los resultados en su base de datos. Su médico le explicará los resultados



PASO 2.

Tras medir tu pulso y anotarlo, busca un escalón cercano.

Sube y baja el escalón **durante tres minutos**. Sube con un pie y luego con el otro. Baja con un pie y luego con el otro. Es fácil de mantener si dices "arriba, arriba, abajo, abajo". Al **final mide tu pulso una vez más**.



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, [¡mira este vídeo!](#)

Vamos a mejorar mi forma física!

Comienza un plan de actividad física de 6 semanas comprobado científicamente. Algunos consejos antes de empezar!.

- Tendrás que medir los tiempos, con un cronómetro o con tu móvil, puedes hacerlo.
- La respiración es importante, cuando hagas ejercicio intenta inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
- ¡El agua es importante! Bebe 1/4 de litro de agua antes y 1/4 de litro después de cada entrenamiento. Una botella plástica también será útil para algunos ejercicios.

HAZLO TÚ MISMO !

MEJORA TU FORMA FÍSICA EN 6 SEMANAS!

A continuación, tienes el plan para las próximas 6 semanas. Recuerda que debes hacer los ejercicios todos los días. Apunta los días que practicas en un diario

EMPEZAMOS! Prepara tu diario personal para 6 semanas. Marca cada día que hagas los ejercicios.



SEMANA 1

Comienza marchando 1 minuto (puede ser en el sitio). Luego descansa 10 segundos.

15 flexiones abdominales,
luego descansa 10 segundos
+
15 extensiones de cadera boca abajo



SEMANA 2

Comienza marchando 2 minutos. Descansa 10 segundos. Repite la serie de ejercicios de la semana 1. Luego, añade:

Skipping (10 seg) y flexiones en pared (20 repeticiones)



SEMANA 4

Comienza marchando 2 minutos. Descansa 10 segundos. Repite las series de ejercicios de la semana 1-3. Luego añade:

10 segundos de carrera en el sitio con patadas en los glúteos
+
Abducciones horizontales de los hombros con botella de ½ l.
(10 repeticiones)



SEMANA 3

Comienza marchando 2 minutos. Descansa 10 segundos. Repite los ejercicios de las semanas 1-2. Luego añade:

Marcha 1-minuto +

Sentadillas (10 repeticiones) + flexiones de bíceps con botellas (10 repeticiones)

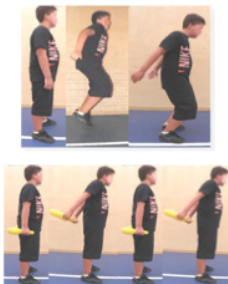


Apoya toda la planta del pie!

SEMANA 5

Comienza marchando 2 minutos. Descansa 10 segundos. Repite los ejercicios de las semanas 1-4. Luego añade:

Salto vertical
+
Extensiones de hombros con Botella de ½ l.
(10 repeticiones)
+
1 minuto de marcha rápida



SEMANA 6

Comienza marchando 2 minutos + 1-minuto de marcha rápida. Descansa 10 segundos

Repite los ejercicios de las semanas 1-5

+

Elige el ejercicio que más te guste y repítelo



Felicidades, lo has conseguido!

Si quieres saber cómo ha mejorado tu condición física, repite los PASOS 1 & 2

Ves la diferencia?

Registra los resultados en la base !