

# LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y EL EJERCICIO

## ENTRENAMIENTOS AB0 $\bar{F}$

David Moronta Peña  
con María José Rodríguez Garrido



**bubok**  
EDITORIAL

# LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y EL EJERCICIO

ENTRENAMIENTOS AB0 $\bar{F}$

David Moronta Peña  
con María José Rodríguez Garrido

© David Moronta Peña, María José Rodríguez Garrido  
© Los grupos sanguíneos y el ejercicio. Entrenamientos ABO $\bar{F}$

Enero 2022

ISBN ePub: 978-84-685-6482-1

Editado por Bubok Publishing S.L.

equipo@bubok.com

Tel: 912904490

C/Vizcaya, 6

28045 Madrid

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

*Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad adecuada de alimento y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro para la salud.*

Hipócrates. Grecia 460 a.C.

# Índice

## LOS ENTRENAMIENTOS ABO

Resumen del capítulo

Puesta en marcha

Entrenos ABO

## LAS INTENCIONES

Resumen del capítulo

Relacionadas

Personales

## LA SANGRE

Resumen del capítulo

Aprendamos un poco

Grupos sanguíneos

## EL EJERCICIO

Resumen del capítulo

Aprendamos un poco

Recomendaciones OMS

## LAS EVIDENCIAS

Resumen del capítulo

Estudios relacionados

Curiosidades

## EL FUTURO

Resumen del capítulo

Estudios relacionados

Otras líneas

## LA EXPERIENCIA

Resumen del capítulo

David

M<sup>o</sup> José

## LAS REFERENCIAS

Resumen del capítulo

Bibliográficas

David

# LOS ENTRENAMIENTOS ABO

*Aquellos que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad.*

Edward Stanley. Reino Unido 1799

## Resumen del capítulo

Los Entrenamientos ABO fomentan la adherencia a la práctica de ejercicio y deporte, según las recomendaciones de la OMS y las evidencias encontradas para cada grupo sanguíneo.

En el capítulo se propone una Puesta en Marcha para llegar a tener una vida activa y afrontar los Entrenamientos ABO con mayores garantías de éxito.

También aprenderás a hallar tu Frecuencia Cardíaca Máxima y como entrenar a un % específico.

Las propuestas de entrenamiento están basadas en el método TABATA (similar a los HIIT actuales).

Los ejercicios son sencillos y realizables incluso en casa, mostrándose en fotos, facilitando un enlace a un vídeo demostrativo.

El capítulo está lleno de consejos e información importante para mejorar tu conocimiento, condición física y tu adherencia a la práctica deportiva y de ejercicio.

## Puesta en marcha

Para obtener un mayor beneficio con los entrenos ABO, es necesario ser una persona activa en tu día a día, por ello te propongo realizar una puesta en marcha, para alejarte del sedentarismo y transformarte en una persona de vida activa.

Tu primera misión será ir andando a comprar (si no lo tenéis) una pulsera con podómetro y con pulsímetro (un reloj que cuente los pasos y los latidos del corazón)

Si con las ocupaciones de tu vida diaria no llegas a los objetivos que planteo, es que no eres una persona de vida activa, por lo que deberás dedicar tiempo a tu condición física. Ejemplo: si tu podómetro al final del día marca 8.800 pasos y la propuesta es 10.000 pasos, tendrás que salir a caminar antes de terminar el día y esforzarte más al día siguiente.

Si realizas la propuesta de otro grupo sanguíneo no perjudicará tu salud. La diferenciación por grupos sanguíneos y las propuestas de entrenamiento, están pensada para crear mayor adherencia a la práctica de ejercicio y deporte, siendo esta la que dará continuidad a su práctica y por tanto, obteniendo mayores beneficio. Es decir, si realizas ejercicios con los que te sientes más identificado y a gusto, repetirás, y en eso se basan las propuestas de ejercicio según el grupo sanguíneo.

Para contar con las mayores garantías a la hora de desarrollar esta propuesta de "Puesta en Marcha" has de contar con el visto bueno de un Profesional en Medicina, el cual evaluará tú estado de salud y también con el visto bueno de un Profesional en CC del Deporte, el cual evaluará tú condición física.

# Propuesta de puesta en marcha grupo sanguíneo 0

Consejo inicial:

Cómprate una mascota (aun no sé, quién pasea a quién)

Pasos mínimos diarios:

14.000 pasos

Ejercicios 2 veces en semana:

- 15 Sentadillas, puedes dividirla a lo largo del día en bloques de 5-7 repeticiones.
- 15 Fondos, puedes dividirla a lo largo del día en bloques de 5-7 repeticiones.
- Plancha 50" segundos, puedes dividirla a lo largo del día en bloques de 25" segundos.



**Sentadillas**



Fondos

