

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; 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^o 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

