

massfit

*Los mejores
entrenamientos*

para adelgazar y estar en forma



12 entrenamientos
para adelgazar



Más de 80 ejercicios con
videos incluidos



Entrenamientos específicos para
glúteos y abdomen



Paidotribo



Massfit

Los mejores entrenamientos
para adelgazar y
estar en forma



Massfit

Los mejores entrenamientos
para adelgazar y estar en
forma



Edición
Ángeles Tomé Franchi
Diseño y maquetación
Joan Moreno
Ilustraciones:
Myriam Ferrón
Beatriz Moreno
Fotografías:
Nos i Soto

Primera edición
© 2022 Editorial Paidotribo
www.paidotribo.com
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Derechos exclusivos de edición para todo el mundo

ISBN: 978-84-9910-963-3
ISBN EPUB: 978-84-9910-978-7
Thema: VFMG

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra mediante cualquier recurso o procedimiento, comprendidos la impresión, la reprografía, el microfilm, el tratamiento informático o cualquier otro sistema, sin permiso escrito de la editorial.

¿CÓMO USAR ESTA OBRA?

INCLUYE VÍDEOS TUTORIALES

Accesibles en todas las páginas donde aparece el código QR. Para poder acceder a los más de 70 vídeos, simplemente hacer click sobre el QR

Para acceder al contenido multimedia se requiere conexión a internet.

SECCIÓN

GLÚTEOS PERFECTOS

ABDOMEN

ORDEN DE EJECUCIÓN

5

Plancha lateral dinámica

EXPLICACIÓN EJECUCIÓN



Flexiona lateralmente el tronco.

⚡ 1 SERIE • 6 REPS

⚡⚡ 1 SERIE • 8 REPS

⚡⚡⚡ 1 SERIE • 10 REPS

ERROR

Consigue un apoyo estable.

PRECAUCIÓN

Puedes poner un pie por delante del otro si con ello consigues mayor estabilidad.

TÉCNICA DE EJECUCIÓN

TÉCNICA

Colócate de lado con el tronco y las extremidades inferiores alineados. Así conseguirás que tu cuerpo esté separado del cuerpo y la posición correcta para iniciar el ejercicio. A partir de la posición inicial debes continuar el recorrido con una flexión lateral del tronco, haciendo ascender aún más la cadera.

CONTIENE VÍDEO



POSICIÓN DE EJECUCIÓN



El puente 2



Separa la espalda del suelo progresivamente y bájala lentamente.

⚡ 30 SEGUNDOS

⚡⚡ 60 SEGUNDOS

⚡⚡⚡ 90 SEGUNDOS

TIEMPO Y SERIES

ERROR

Evita arquear o mover la columna en bloque y no recargues el peso en las cervicales.

PRECAUCIÓN

Al descender evita las compensaciones en los hombros y las cervicales, de manera que el cuello no se acorte por detrás.

CONSEJOS Y PRECAUCIONES

TÉCNICA

Tumbado boca arriba con la pelvis neutra, los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las palmas hacia abajo. Las piernas flexionadas a 45°. Inspira y al espirar, contrae la musculatura abdominal para realizar una báscula pélvica y apoyar la columna lumbar. Separa la columna vertebral progresivamente, vértebra a vértebra. Inspira manteniendo la posición. Espira bajando la espalda poco a poco, desde las vértebras torácicas hasta el sacro pasando por las lumbares.



SUMARIO



Introducción

Estiramientos dinámicos

Estiramientos estáticos

Adelgaza y tonifica

No más barriga en 10 min

Vientre plano

Reduce glúteos en 10 minutos

Glúteos perfectos

Entrenamiento diario

Quema grasa

Mantente en forma

Vientre plano con Pilates

Abdominales perfectos

Core estático

Glúteos top

Un cuerpo fuerte y flexible

Los fundamentales fullbody

Índice de ejercicios



INTRODUCCIÓN

La actividad física y el mantenimiento de una buena condición física son el camino hacia una vida larga y de calidad. Pocas personas ignoran hoy en día la importancia del cuidado del cuerpo y la incidencia positiva que el ejercicio tiene sobre el organismo.

En las páginas que siguen podrás descubrir rutinas de entrenamiento que te ayudarán a adelgazar y a mantenerte en forma. Estos entrenamientos están basados en la aplicación de fitness Massfit y diseñados por entrenadores expertos.

¿CÓMO DEBES PROCEDER?

Para obtener los mejores resultados es importante que planifiques tus entrenamientos. No te impongas sesiones interminables. Escucha a tu cuerpo y no ignores los mensajes de fatiga que te envía.

La regla de oro para el entrenamiento:



Una vez por semana = mantenimiento
Más de una vez por semana = progreso

Deberás encontrar tu frecuencia ideal en función de tus objetivos, tu condición física de partida y el tiempo del que dispongas en tu agenda diaria. Para facilitarte esta tarea en el libro encontrarás entrenamientos de solo 10 minutos o de más de 20 minutos.

De nada sirve entrenar como un loco durante dos semanas y abandonar después completamente durante dos meses. El secreto para alcanzar y mantener una buena forma física es la regularidad y la perseverancia. También ten en cuenta que no es muy razonable solicitar tus músculos más de 2 horas al día y que la recuperación es parte integrante del entrenamiento.

Por lo tanto, para mantener correctamente un programa de entrenamiento, el calendario o un diario de entrenamiento es una herramienta valiosa. Te ayudará para medir tu progresión y los resultados de determinados ejercicios.



También ten presente que la calidad del trabajo debe prevalecer por encima de la cantidad. Respeta siempre las posturas para no lesionarte y mantente atento para no caer en el sobreentrenamiento ni centrar el esfuerzo solo en una única zona muscular, lo que podría crear desequilibrios.

El principio básico que debes seguir es que si trabajas un músculo debes trabajar también su antagonista. Por ejemplo: si refuerzas los abdominales, también deberás reforzar los dorsales. Y la regla es también estirar de forma regular los músculos que reforzamos. El trabajo de la fuerza debe estar unido al de la flexibilidad.

Asimismo, para mantener la forma física es necesario conservar el equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta. Todo se articula alrededor de una simple ecuación, cada día se debe cumplir:

Aporte energético diario total = gasto energético diario

¿CÓMO INICIAR EL ENTRENAMIENTO?

Antes de iniciar la rutina debes realizar un calentamiento que respete la progresividad de la intensidad del esfuerzo. El calentamiento mejora notablemente el rendimiento posterior y está más que demostrado que reduce el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva.

Para ello puedes comenzar con unos estiramientos suaves para relajar la musculatura y desbloquear tensiones y poco a poco aumentar la intensidad. A continuación deberías hacer unos estiramientos dinámicos e incorporarlos en una carrera suave que puedes hacer en el mismo lugar o con muy poco espacio.



Es muy importante insistir en la flexibilidad para protegerse ante posibles lesiones y para eliminar todas las pequeñas tensiones de las que no somos conscientes.

A la hora de entrenar recuerda que los músculos son como gomas elásticas. Si entrenas con ahínco tus bíceps pero descuidas tus tríceps tendrás una goma gruesa y potente tirando de la parte anterior de tu antebrazo y otra frágil y delgada tirando de la posterior. Esto produce descompensaciones musculares y por consiguiente un desequilibrio no deseable. Por lo tanto si quieres entrenar tus abdominales debes incluir ejercicios no solo para los músculos del abdomen sino también para la espalda.



¿CÓMO FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO?

Tras la sesión de entrenamiento es necesario dedicar un tiempo a los estiramientos para conseguir una buena elasticidad muscular y prevenir la aparición de tensiones o de molestias que a veces aparecen durante las actividades de la vida cotidiana.

¿CÓMO REALIZAR ESTIRAMIENTOS?

En este libro te proporcionamos estiramientos estáticos y dinámicos para que los incorpores en tus entrenamientos y en tu día a día.

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

Son los más habituales y los más seguros y se realizan de forma muy lenta y controlada.

Para realizarlos te debes mover con lentitud hasta alcanzar una posición en la que el músculo esté estirado, luego mantendrás esa posición durante un tiempo determinado.

ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

Son una serie de estiramientos encadenados, un ciclo de movimientos que se repite de forma sucesiva y sin parada hasta alcanzar la duración deseada. El movimiento mediante el que se logra estirar un grupo muscular debe tener cierto nivel de inercia o velocidad, **sin llegar a ser brusco ni descontrolado en ningún momento**, ya que ello supondría un riesgo para las articulaciones, los tendones, los músculos y los ligamentos.

Diversos estudios científicos muestran que los estiramientos dinámicos tienen numerosas ventajas respecto a los estáticos en determinados momentos o si se persiguen unos fines concretos. Son muy efectivos para realizar un calentamiento completo si se combinan con una carrera suave y con los estiramientos estáticos.

PARA SABER MÁS

Bibliografía

Anatomía & estiramientos de Brad Walker.

El coach de Renaud Longuèvre

Anatomía & musculación de Ricardo Cánovas

Manual de ejercicios con el peso corporal de Ashley Kalym

Antomía & 100 estiramientos esenciales de Guillermo Seijas



Si quieres encontrar más ejercicios y entrenamientos puedes descargarte la aplicación **Massfit** a través del Apple Store o mediante el siguiente código QR:

Estiramientos dinámicos



Círculos con el tobillo

Dibuja círculos con el tobillo de manera que la punta del pie no pierda el contacto con el suelo. Realiza varios giros completos con cada pierna para estirar los músculos de las zonas anterior, media y externa de la pierna.



Tijeras con los brazos

Con los pies separados la anchura de los hombros y los brazos cruzados por delante con los codos flexionados unos 110° . Descruza los brazos llevándolos hacia afuera y hacia atrás extendiendo los codos. En el punto más atrasado del movimiento debes sentir una tensión en el pecho y en la parte anterior de los hombros. Regresa a la posición inicial y repite el ciclo.



Arco cruzado

Coloca un pie ligeramente por delante del otro y mantén los brazos relajados a cada lado del cuerpo que permanece erguido y perpendicular al suelo. Extiende la cadera del pie atrasado tanto como puedas mientras levantas el brazo opuesto hasta que quede perpendicular al suelo, no flexiones el codo. Regresa a la posición inicial y rebásala

dando un paso al frente con el pie que estaba atrasado en el ciclo anterior. Repite el movimiento extendiendo la cadera y el hombro opuestos.



Zancadas con giro

De pie, adelanta ligeramente un pie y lleva ambos brazos hacia el lado contrario para poder tomar impulso una vez iniciado el ejercicio. Con el pie adelantado, da una amplia zancada, al mismo tiempo lleva ambos brazos hacia el otro lado, acompañando el movimiento con una rotación de tronco. Repite la zancada con el pie atrasado y realiza el movimiento de brazos y tronco en sentido inverso. Prolonga el encadenamiento de zancadas hasta llegar al tiempo de trabajo previsto.

