

dannyadonay 

GLOWFIT

BY ADONAY

para tu nuevo yo <3



Contenido

INFORMACIÓN ESENCIAL	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
¿Por qué se repiten algunos ejercicios?	5
Ejercicios regresivos y progresivos	6
Entre más entreno mayores resultados	7
Qué puede mermar tu entrenamiento	8
PLANEACIÓN	10
Planificación por día	11
Sesión de abdominales y cardio	11
Objetivos a largo plazo	13
MATERIALES	16
Materiales y máquinas	17
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	21
Biblioteca de ejercicios	22
✓ Tren inferior.....	22
Sentadilla libre:.....	22
Buenos días:.....	23
Desplantes búlgaros:	¡Error! Marcador no definido.
Extensión para cuádriceps con liga:	25
Aductores con banco:.....	26
Extensión a un pie:.....	27
Hip thrust:	28



Peso muerto unilateral:	29
Sentadilla sumo:	30
Abductores con liga:.....	31
Curl de isquios:	32
✓ Tren superior	34
Dominada progresivas:	34
Curl de bíceps:.....	35
Remo con agarre:	36
Bíceps en polea alta:	37
Extensión espalda:.....	38
Press martillo:	39
Flexión de brazos negativas (lagartijas):	40
Preess militar:	41
Dips sin material (fondos):.....	42
Press inclinado con mancuernas:	43
Pullover con peso:	44
Elevaciones laterales:.....	45
Elevaciones frontales:.....	46
CONTENIDO EXTRA	47
Tablas de peso progresivo	48

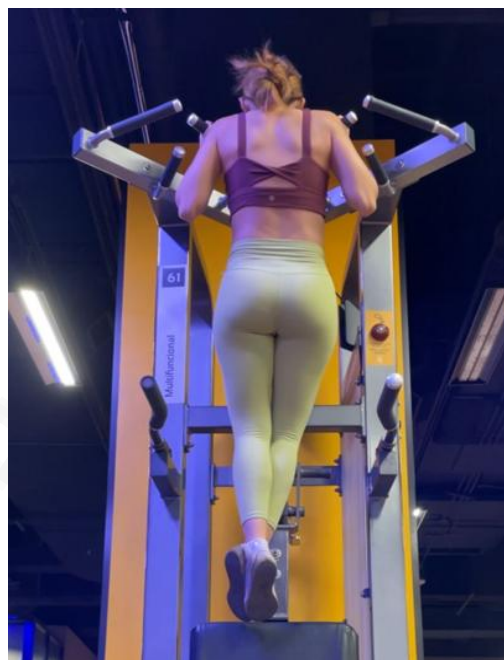
INFORMACIÓN ESENCIAL



Mitos y retroalimentaciones

¿Por qué se repiten algunos ejercicios?

Para poder progresar se debe llevar a cabo una planeación, y esta debe ser repetida constantemente hasta lograr el objetivo buscado. Por ejemplo, si se quiere progresar en dominadas, y se tiene planificado lograr conseguir la primera; se debe comenzar **por repetir cada cierto tiempo determinado la acción para poder lograr progresar** y, por tanto, lograr la meta planteada de poder llevar a cabo una dominada.



Si se desea lograr esto, pero no se hace bajo una planificación y menos bajo una constancia, entonces es muy probable que dicha meta **no se logre**, o tarde más de lo deseado en concluirse.

En términos generales, para poder progresar y lograr los objetivos deseados que se debe hacer es ser constante, pero sobre repetitivo. Sé que suele creer que es aburrido llevar a cabo la misma rutina una y otra vez, por ello se pueden variar ejercicios que elementalmente son los mismos, pero que



ayudan a mantener la motivación; sin embargo, esto no se puede llevar a cabo con todos los ejercicios y todo el tiempo, es por ello que algunas sesiones dentro de la rutina varían poco.

Cabe mencionar que, aunque algunos ejercicios no varíen tanto, **no significa que no se está progresando en ellos**, ya que varían las repeticiones, las series, el peso, el tempo, entre otros muchos factores.

Ejercicios regresivos y progresivos

¿Si en las rutinas los ejercicios no deben variar todo el tiempo, entonces nunca se debe cambiar de rutina?

No, esto no es lo que quiere decir. Existen ejercicios que se llaman progresivos, **que son ejercicios que te ayudan a progresar con respecto a otro ejercicio**, y regresivos que como el nombre lo menciona, **ayuda a regresar si en cuyo caso se ha perdido el progreso que se había obtenido.**

Por ejemplo, regresando al ejemplo de la dominada, si es bien cierto que es de suma importancia no cambiar los ejercicios para poder lograr la meta de llevar a cabo una dominada, **sí que se debe ir progresando en el ejercicio**; como, por ejemplo, pasar de hacer dominadas asistidas a dominadas negativas y por fin lograr llevar a cabo la primera dominada sin ayuda.





En otras palabras, si es bien cierto que algunos ejercicios no cambiaran con el paso del tiempo, otros te permiten ir mejorando y lograr las metas deseadas. Por lo que **sí es importante llevar a cabo una planeación** que te permita ir progresando y actualizarla con cierta frecuencia.

Entre más entreno mayores resultados

Existe el mito de que **se debe entrenar todos los días para poder lograr obtener resultados** y de ser lo contrario, podrían nunca lograr obtener ver resultados.

Esto no es del nada cierto. El cuerpo no solo progresa cuando estás entrenando, también lo hace cuando descansas, cuando comes bien, cuando cuidas tu salud mental. Entonces,



¿No pasa nada si deajo de entrar por un par de días?

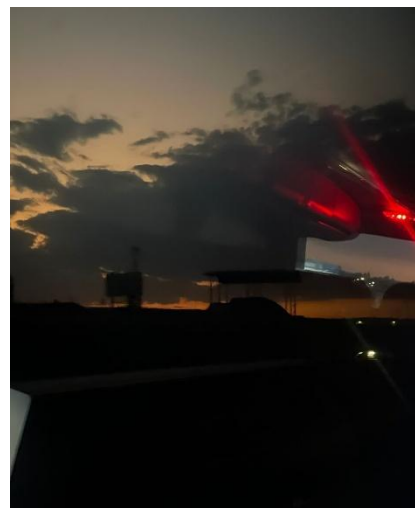
No, no pasa nada, siempre y cuando se retome y se vuelva a querer progresar. Siempre hay que recordar que el progreso no es lineal y esto no solo permite al cuerpo relajarse, sino también disfrutar otras facetas de la vida. El entrenamiento **debe ser siempre una manera de autocuidado y desarrollo tanto para tú yo del presente como del futuro**, por lo que no desmerita el entrenar menos por cuidar otras variables importantes de la vida.



Qué puede mermar tu entrenamiento

Para lograr obtener ganancias de un buen entrenamiento, lamentablemente **no basta con entrenar correctamente**, ya que hay muchas más variables que hay que considerar. Esto porque estas influyen en el resultado final.

La calidad del sueño es una de las variables que nunca se toma en cuenta y que es primordial para lograr progresar. Esto ya que esta afecta no solo en la calidad de tus entrenamientos (en el rendimiento) **sino que además influye en las ganancias** (esto porque dormir no solo ayuda al descanso del cuerpo, sino que también a la regeneración de este).



Por lo que es de suma importancia (y no solo por el ejercicio) tener una buena calidad del sueño, dormir las horas necesarias, evitar desvelarse y descansar lo suficiente.



La otra variable a considerar es la alimentación, ya que esta no solo influye en la cantidad de energía de la que podemos disponer, sino que beneficia a las ganancias del entrenamiento si se tiene una buena dieta (*cabe mencionar que la palabra "dieta" no hace referencia a restricciones, sino a plan adaptado de manera adecuada para lograr ciertos objetivos*).



Existen más variables que pueden influir de manera repentina como lo es la salud mental (que no está de más mencionar que es de suma importancia mantener una buena relación mente-cuerpo-alma) el estrés, entre otros.

Ahora bien, esto no significa que, si fallas un poco en alguna de estas muchas variables, entonces todo el demás esfuerzo no se tomará en cuenta; sino que esto significa que no debes agobiarte, **ya que no es posible estar al 100% en todo**, por lo que es irrelevante si llegas a tropezar, **lo importante es seguir adelante.**

PLANEACIÓN



Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior completo

DÍA 2

Tren superior (enfocado en pecho y espalda)

DÍA 3

Cardio y abdominales

DÍA 4

Tren inferior completo

DÍA 5

Tren superior (enfocado en tríceps y bíceps)

DÍA 6-7

Descanso

La planificación está pensada para lograr el objetivo, aunque cabe mencionar que es de suma importancia llevar a cabo un plan alimenticio objetivo para lograr obtener mejores resultados.

Sesión de abdominales y cardio

Maquina: Escaladora

Tiempo: 30 minutos

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)



Indicaciones:

Con la escaladora vamos a comenzar levemente tres minutos e ir elevando después de dichos tres minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros tres minutos, para posteriormente aumentar lo máximo que te sea posible (cabe mencionar que es importante que no sea demasiado rápido que te puedas lastimar) y eso lo vamos a mantener por cuatro minutos. Una vez logrado esta secuencia vamos a volver a bajar a “trotar” por otros cuatro minutos y luego vamos a volver a aumentar o máximo por tres minutos. Para este momento, será posible decidir sí, bajamos completamente a trotar dos minutos y luego nuevamente a como iniciamos (con intensidad leve) por siete minutos o volvemos una vez más a aumentar máximo y luego ahora si bajar (con las últimas indicaciones).

Maquina: Bicicleta con remo

Tiempo: 30 minutos

Indicaciones:

Una vez prendida la bicicleta vamos a comenzar con brazos y piernas al mismo tiempo por cinco minutos de manera moderada, luego vamos a aumentar la intensidad únicamente con las piernas el mayor tiempo que podamos de entre dos a cinco minutos; una vez logrado vamos a dejar de pedalear con las piernas para únicamente bracear con los brazos a mayor intensidad entre dos a cinco minutos, una vez finalizado vamos a hacerlo nuevamente con brazos y piernas a intensidad moderada por otros cinco minutos y podemos comenzar disminuir la intensidad hasta completar los minutos restantes.



Ahora bien, **esta sesión será la “sesión comodín”** para cuando no tengas suficiente tiempo para ir a entrenar, pero quieras moverte. O tienes energía para entrenar un día más.

Esta sesión será llevar a cabo los ejercicios en circuito (uno después del otro con un leve descanso, este descanso estará a consideración de la fatiga que se vaya acumulando) te dejo el vídeo corto de la rutina:

<https://youtu.be/BihIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

Como buscamos que sea una **“sesión comodín”** puedes hacerla en casa o el gimnasio y así marcar tu movimiento para un día cansado, estresante o que simplemente no hubo demasiado tiempo.

Objetivos a largo plazo

Se planificaron dos sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión de cardio y abdominales que fue explicada a detalle en su sección. Recordemos que las pesas no es lo único que se debe hacer, también se debe seguir un plan alimenticio (mejorar también los hábitos alimenticios que no significa comer más o menos sino BIEN).

Ahora, para lograr el objetivo de este tercer mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios, ya corregimos la técnica y ya tenemos las bases de un buen entrenamiento, notarás que algunos ejercicios han sido cambiados, esto dado que no estamos haciendo del todo una nueva rutina, estamos haciendo el seguimiento; por lo que algunas cosas se mantuvieron, pero



otras fueron reemplazadas para seguir mejorando. Sin embargo, hay nuevos ejercicios que indican que hemos avanzado mucho y que ya no somos principiantes.

Para este mes se planificó una sesión de abdominales y cardio. Esto dado que vamos a buscar que esa sea la sesión comodín que colocaremos en nuestros días donde menos energía tengamos, o tiempo; con la finalidad de solo buscar movernos o desestresarnos.

No olvides llenar la tabla de peso progresivo cada vez que entrenas para que puedas ir monitoreando tu progreso.

Ya sabemos que progreso que no es medido no se ve a largo plazo (tu progreso puede parecer pequeño desde cerca, pero estar en este mes significa que has logrado consolidar el ejercicio como hábito y ese es un avance enorme, muchas felicidades en verdad).

Puedes guardar en cada sesión tus pesos cada semana y enviármelos al final del mes para ver tu progreso y poderte dar adaptaciones en tu plan.

Con todas estas herramientas lograremos ir mejorando nuestro compromiso, intentando mejorar las pequeñas fallas, empezar a reconocer esos pequeños cambios y a ir avanzando con una rutina cada vez más demandante.

No olvides que para utilizar tu tabla de peso progresivo en tiempo real y en tus descansos de entrenamiento ir llenándola. Recuerda que es mucho más importante disfrutar el proceso que la meta en sí.

Las fotos compartidas son para ver juntas el progreso. Cualquier foto/video no puede, ni será expuesto o reproducido fuera de nuestro chat sin tu consentimiento; este es un espacio seguro y de confianza.



La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

Para el seguimiento de tu planeación, recuerda reclamar tu premio:

<https://forms.gle/qS2X1bFNqQLgmtE86>

(una vez contestado, yo me comunicaré contigo)

Sigamos avanzando. 

Recuerda que tienes el blog de apoyo dentro de la app donde puedes enviar **TODOS LOS QUE QUIERAS**, todas las que estamos ahí es con el mismo objetivo, por lo que puedes apoyarte de ahí para motivarte y sentirte mejor.
O en su caso apoyar y dar soporte.

MATERIALES



Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre. A continuación, se hará una breve recopilación del material a usar:

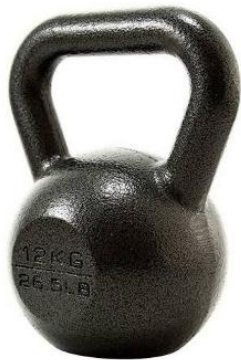


Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.

Máquina de prensa.



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Banco con respaldo.



Bandas de resistencia.



Notas:

Hay ejercicios donde el peso no se podrá subir (a menos de que tengas muchas mancuernas o discos de diferentes pesos) por tanto, en este caso lo que se aumentará será la resistencia.

Ejemplo:

Si al inicio cierto ejercicio lo hacía sin pausas, la forma de “aumentar el peso” será aumentando el tiempo con el que lleva a cabo el ejercicio (con más lentitud), aumentando así la resistencia y por tanto la dificultad.

En otras palabras, para aumentar y progresar en el ejercicio se puede contar 2-5 segundos cuando se encuentra flexionando los brazos (haciendo más lentamente el regreso); no hay que olvidar que se debe anotar todo esto en el aparatado de las tablas de programación “Anotar el peso utilizado” para poder llevar a cabo un mejor control del progreso.

Y en esa sección puedes poner:

3s – como forma de progreso

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS



Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Sentadilla libre:

https://youtu.be/w-10lyHS_U

Técnica:

- Los pies deben estar abiertos a la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Arquear ligeramente la pelvis llevando a cabo una anteversión pélvica que permitirá bajar con la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando se haya logrado bajar completamente (dependiendo las posibilidades de cada individuo) sin arquear la espalda.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)



Buenos días:

<https://youtu.be/DSLc332XO9g>

Técnica:

- Colocar un objeto pesado sobre la espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales - Glúteo mayor
- Glúteo medio - Trapecios
- Músculos abdominales.



Desplantes búlgaros:

https://youtu.be/RA_DiaGcJag

Técnica:

- Medir la distancia pertinente para flexionar ambas rodillas cómodamente.
- Colocar la espalda recta, y con ambas manos (o con una sola) sostener las mancuernas a usar.
- Colocar una pierna en el banco y flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de enfrente está flexionada a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps





Extensión para cuádriceps con liga:

<https://youtu.be/8e5g6GkBkMY>

Técnica:

- Utilizar un banco alto y colocar ambas piernas dentro de la liga.
- La pierna que se va a trabajar pisa la liga y la otra se extiende.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja está a casi noventa grados.



Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps



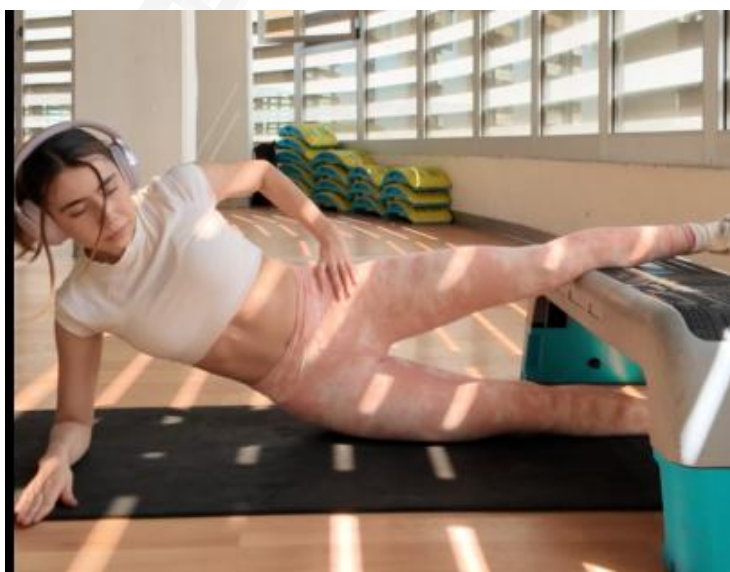


Aductores con banco:

<https://youtu.be/Tav9GJ-zdFA>

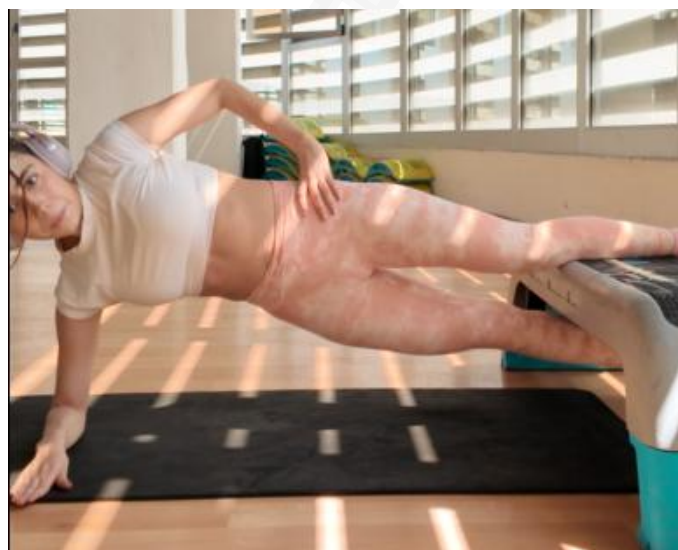
Técnica:

- Colocar ambas manos como soporte.
- Recargar una pierna sobre el banco.
- Intentar que ambas piernas se toquen.
- El movimiento se detiene cuando se encuentran ambas piernas juntas.



Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



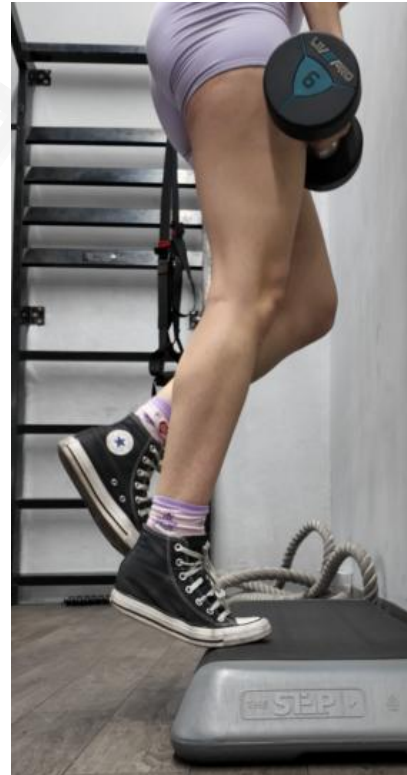


Extensión a un pie:

<https://youtu.be/1EKn3rlG-VM>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en la mano del pie que se va a ejercitar.
- Se colocan ambas piernas sobre un banco que está levemente alto.
- Se hace una elevación de tobillo con una pierna y la otra pierna se mantiene flexionada.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps sural



Hip thrust

<https://youtu.be/HVBnLv3KPds>

Técnica:

- Recargar la espalda en el banco (que los trapecios estén a la altura del banco).
- Flexionar las rodillas y los pies a la anchura de los hombros con las puntas de los pies abiertas.
- La cabeza debe estar siempre alineada y viendo hacia al frente.
- Levantar la pelvis con la espalda completamente recta.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas están flexionadas a 90° o bien, la espalda se encuentra totalmente horizontal.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales





Peso muerto unilateral:

<https://youtu.be/svMRfJwlto>

Técnica:

- Colocar la pierna de apoyo (la que no se busca trabajar) ligeramente atrás.
- Sostener con la mano de la misma pierna que se busca trabajar la mancuerna.
- Flexionar las rodillas e ir descendiendo.
- Las rodillas se mantienen levemente flexionadas y la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando las piernas hayan llegado a su máxima flexión sin arquear la espalda.



Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Trapecios
- Músculos abdominales.

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)



Sentadilla sumo:

<https://youtu.be/u6wax8N03PY>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna entre ambas manos.
- Con la espalda completamente recta se flexionan las rodillas y se comienza a descender.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas se encuentran completamente flexionadas.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Abductores con liga:

https://youtu.be/n_h4WN0Jcel

Técnica:

- Colocar ambas manos a los lados como soporte y una liga de resistencia entre las piernas.
- Se debe tener la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Alejar una pierna y mantener la otra en la posición de inicio.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



Curl de isquios:

<https://youtu.be/PYm7TL5L9aQ>

Técnica:

- Se colocan ambas piernas flexionadas.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se extienden las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja se encuentra completamente extendida.



Músculos principalmente

involucrados:

- Bíceps femoral largo
- Bíceps femoral corto
- Semimembranoso





Notas:

Si necesitas cambios, alternativas o variaciones de algún ejercicio no dudes en pedírmelo personalmente.

(en el menú, la sección de soporte, siempre puedes comunicarte conmigo)-



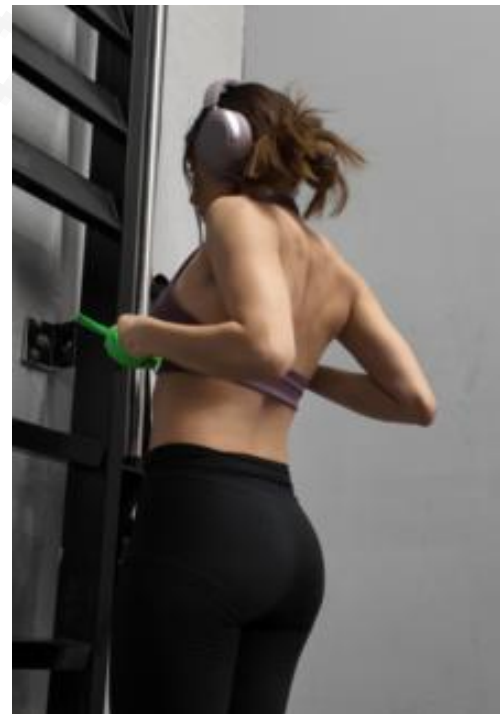
✓ *Tren superior*

Dominada progresivas:

<https://youtu.be/19psl8zLF7g>

Técnica:

- Enlazar entre las manos la liga.
- Colocarse de manera diagonal.
- Flexionar los brazos y llevar el cuerpo hasta estar completamente recto.



Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps
- Redondo mayor
- Romboides
- Dorsal ancho
- Trapecio (inferior)

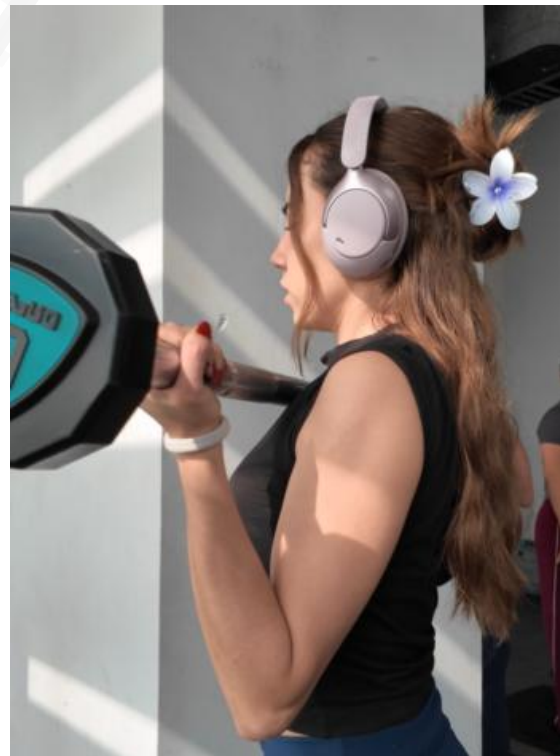
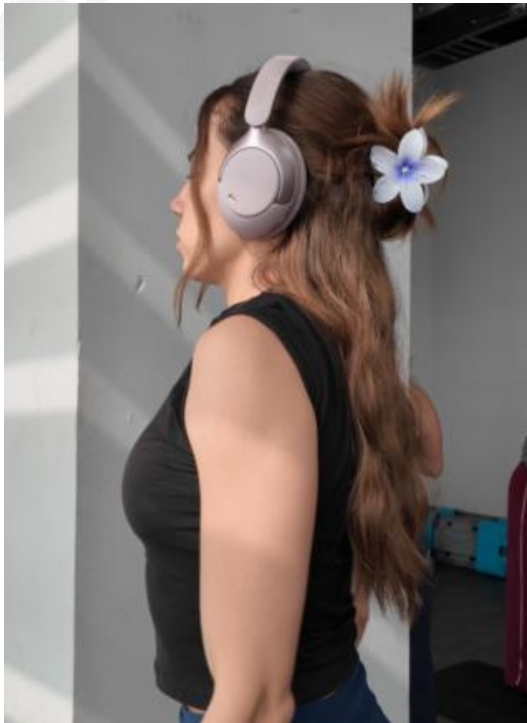


Curl de bíceps:

https://youtu.be/Nt8_YbyCo-k

Técnica:

- Colocar ambas manos a la anchura de los hombros.
- Los codos deben estar alineados a los hombros.
- Flexionar los codos y elevar la barra hacia el pecho.



Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial

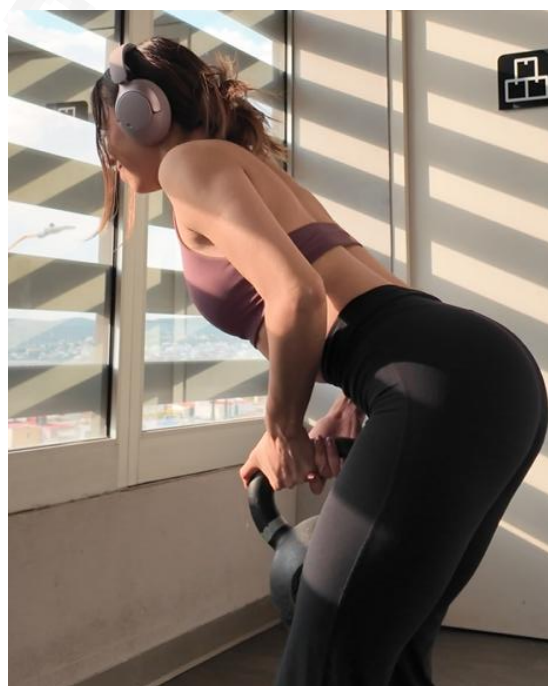


Remo con agarre:

<https://youtu.be/H7WUBXvloIM>

Técnica:

- Colocarse en posición de peso muerto (con la pelvis inclinada) para levantar la barra.
- Se Flexiona levemente las rodillas y se inclina la espalda (como se observa en la imagen).
- Se hace una flexión de codos y tracción de la barra al pecho, con los codos rectos y la apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Dorsal ancho
- Deltoides
- Romboide mayor
- Redondo menor
- Trapecio
- Infraespinoso
- Redondo mayor

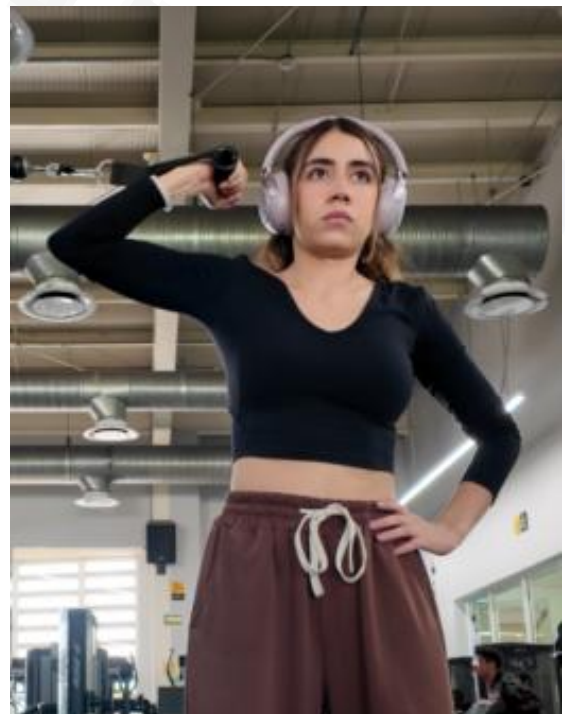


Bíceps en polea alta:

<https://youtu.be/T1VlbMq9jfQ>

Técnica:

- Colocar la polea en la parte superior.
- Utilizar un soporte para una sola mano y colocarse de forma lateral a la polea.
- Llevar a cabo un jalón de brazo hacia la cabeza (el brazo debe estar alineado al hombro).



Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial
- Braquial anterior

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)

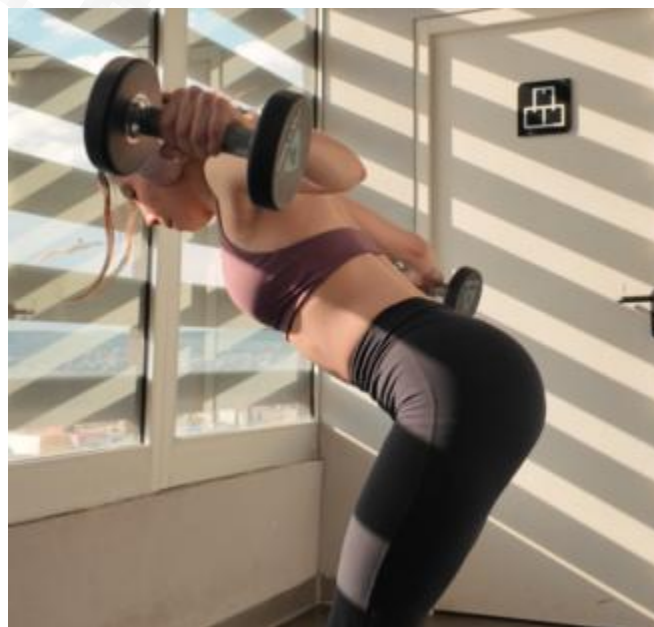
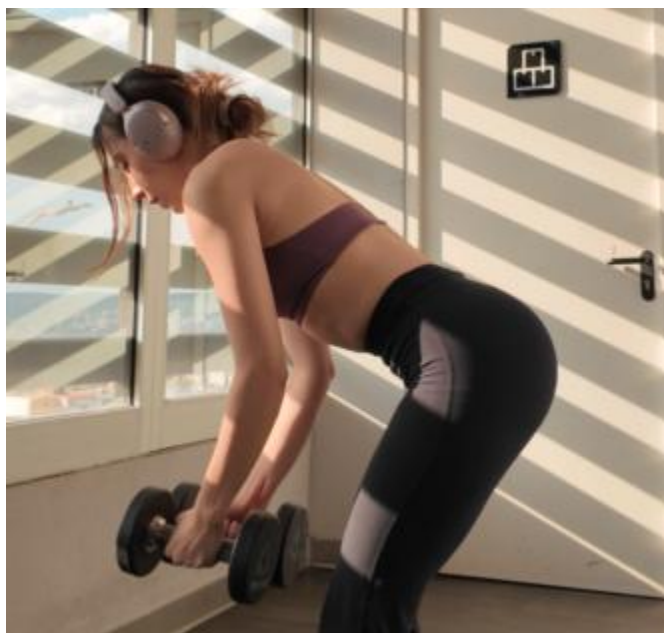


Extensión de espalda:

<https://youtu.be/sjeuQ47btPo>

Técnica:

- Inclinar la espalda levemente hacia enfrente y flexionar levemente también las rodillas.
- Con ambas manos elevar los brazos hasta estar alineados con los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Trapecios - Redondo menor
- Deltoides - Romboides

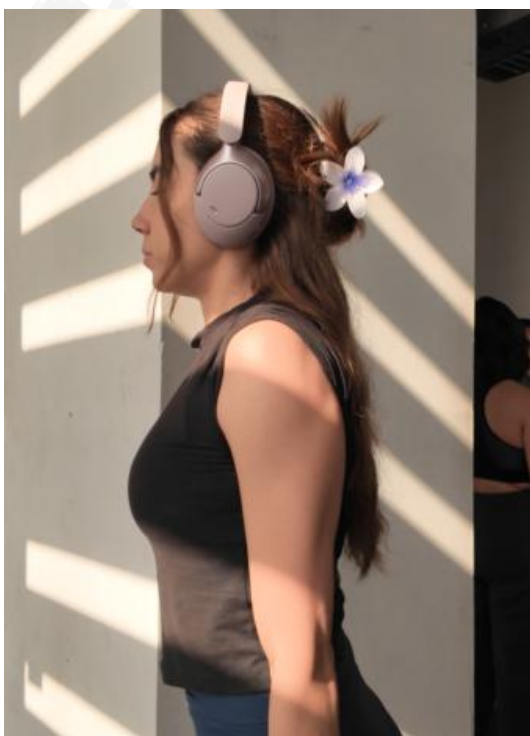


Press martillo:

<https://youtu.be/jYFLUhfHwLo>

Técnica:

- Se colocan ambas manos a la anchura de los hombros sosteniendo en cada mano una mancuerna.
- Se extienden los brazos y se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.



Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial



Flexión de brazos negativas (lagartijas):

<https://youtu.be/Wiu-ZywuxwQ>

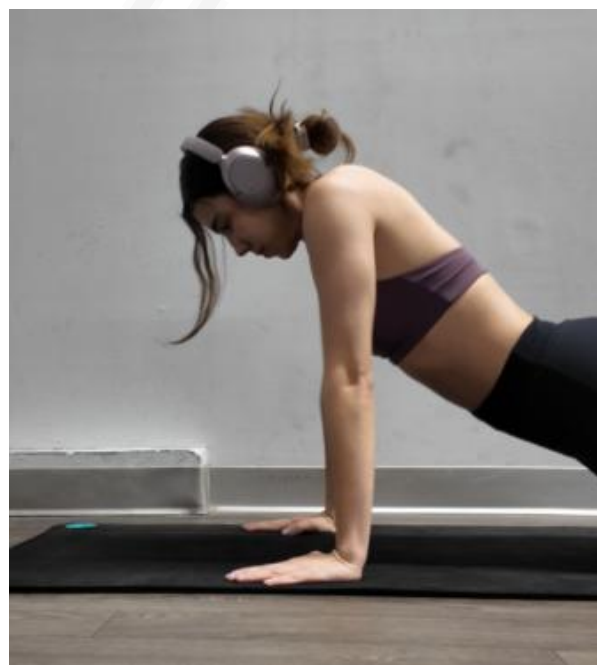
Técnica:

- Colocar todo el cuerpo boca abajo y con las piernas flexionadas.
- Colocar las palmas de las alineados con el pecho y los codos levemente inclinados.
- Se lleva a cabo una flexión de brazos con las piernas extendidas.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor



Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)



Preess militar:

https://youtu.be/alaNTfRNM_w

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Se extienden ambos brazos a la altura de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides



Dips sin material (fondos):

https://youtu.be/SxYAO_3aaB4

Técnica:

- Se colocan ambos brazos en la apertura de los hombros.
- Con las piernas levemente extendidas se comienza a flexionar los codos, llevando así el torso hacia abajo.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Press inclinado con mancuernas:

<https://youtu.be/pbVb8jidSII>

Técnica:

- Se acomodan los trapecios en el respaldo.
- La apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.
- Cuando se flexionan los brazos, los codos deben sobrepasar levemente al pecho.
- El movimiento se detiene cuando ambas mancuernas hayan tocado el pecho.



Músculos principalmente involucrados:

- Pectoral mayor
- Deltoides
- Serrato anterior
- Tríceps

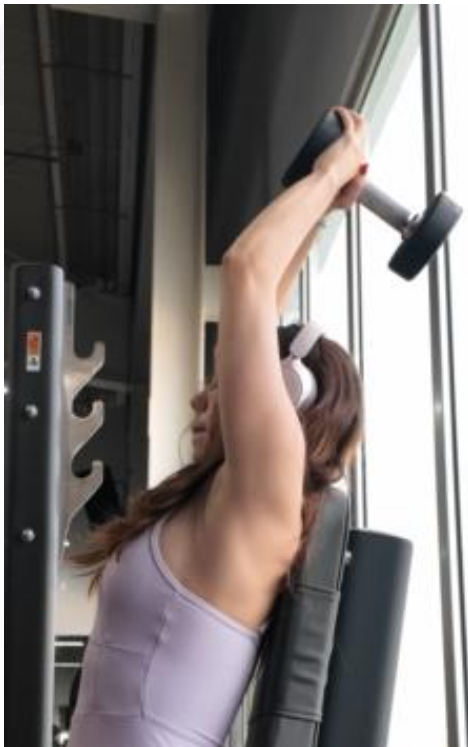


Pullover con peso:

<https://youtu.be/ZIYGuGXfpec>

Técnica:

- Se coloca en ambas manos una pesa sobre los hombros.
- Se flexionan los codos, haciendo que la pesa baje por detrás de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando los codos están flexionados a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps



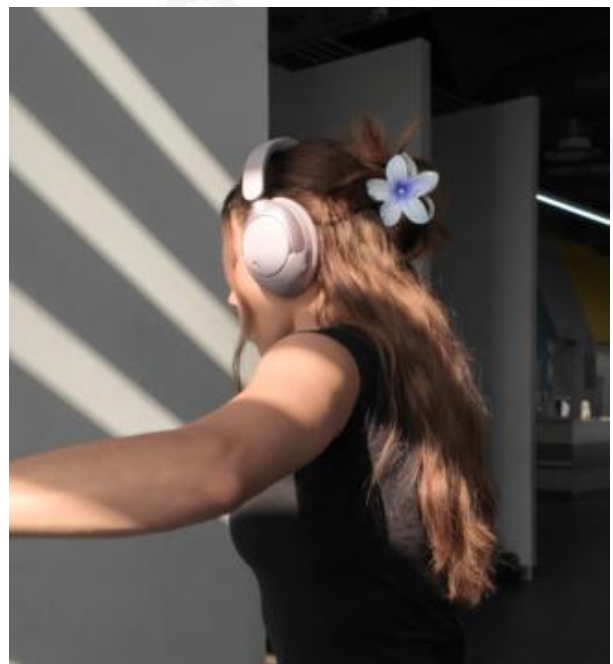
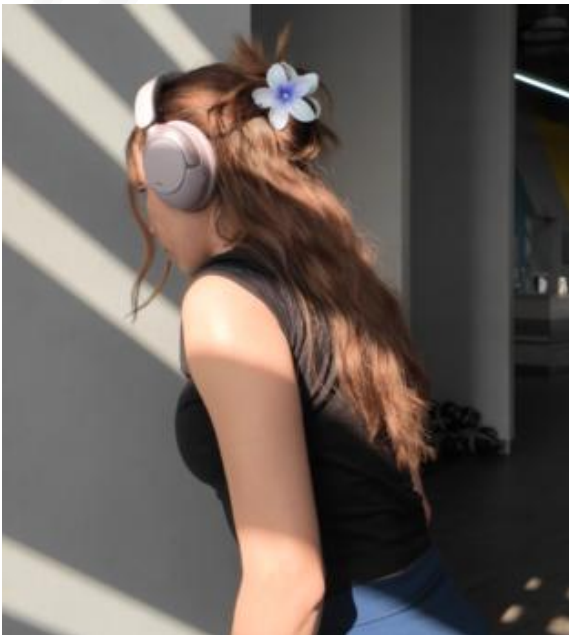


Elevaciones laterales:

<https://youtu.be/O1bS9aeDxpM>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Con los codos levemente flexionados.
- Se hace una elevación de brazos de forma lateral y se detiene el movimiento cuando ambos brazos estén a la altura de los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio



Elevaciones frontales:

<https://youtu.be/mFFB0p1OKRc>

Técnica:

- Colocar los hombros hacia atrás.
- Elevar los brazos hacia al frente con los codos flexionados.
- El movimiento se detiene cuando los brazos están alineados con los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio

CONTENIDO EXTRA



Tablas de peso progresivo

Para poder progresar en los ejercicios se debe hacer algo llamado **“peso progresivo”** que consiste en, como lo menciona la palabra, ir progresando en el peso. Esto quiere decir que:

1. **Primero se debe dominar la técnica de este ejercicio**

(este paso es fundamental, ya que este es el que nos permitirá en un futuro reducir significativamente la posibilidad de tener lesiones).

2. **Utilizar un peso que te sea retador**

(un peso que sea retador hace referencia que, si bien a se tiene dominada la técnica, este peso te hará “esforzarte más” mientras tienes que mantener la técnica). Es de suma importancia recordar que no siempre se tendrá la mejor técnica, pero esto solo debe ocurrir en las últimas repeticiones y es por la acumulación de fatiga.

3. **Dominar el peso**

(a lo largo de la programación lo que haces es dominar el peso, esto te permite progresar y en el camino ir ganando masa muscular).

Cabe mencionar y que es de suma importancia, que no siempre se estará aumento el peso y esto está bien. Esto ya que como se mencionó con anterioridad, hay muchas variables que depende de esto y **además no es recomendable estar aumentando siempre** (eso quiere decir que en las sesiones anteriores no te exigiste lo suficiente), por tanto, lo más importante es llevar un registro.

Por esto, **se proporcionó una tabla donde puedes anotarlo en tiempo real desde la app**, donde se encuentran a notados todos los ejercicios de todas



las sesiones en función de su sesión, orden de fatiga y grupo muscular. Esto con el fin de **ir registrando el progreso** de lo ya antes mencionado.

Lo más importante es de un proceso, es la paciencia que se tiene para lograr la meta deseada; este registro no solo sirve para llevar un conteo cuantitativo del progreso, sino que además **ayudará a poder observar el avance que ese vaya logrando poco a poco.**

Sin más por mencionar, será un placer ser parte de tu proceso y espero te haya sido de gran ayuda toda esta información para comenzar tu viaje.

SIGUE ADELANTE.