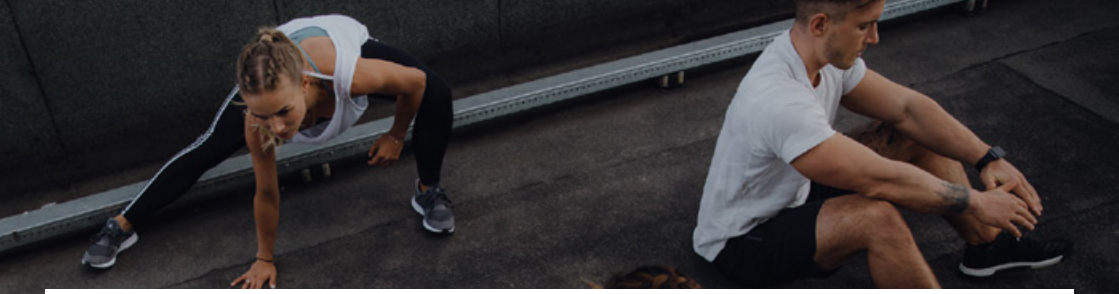




ENTRENAMIENTOS

**CON EL PROPIO PESO:
BENEFICIOS Y CONSEJOS**





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 3

A | LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON EL PROPIO PESO

- 1 | Acelera la pérdida de peso 6
- 2 | Reduce el riesgo de enfermedades y mejora la calidad de vida 8
- 3 | Mejora el humor y la autoestima 10
- 4 | Retrasa el envejecimiento 11
- 5 | Mejora el rendimiento en otros deportes 12

B | CONSEJOS PARA UN ENTRENAMIENTO EFECTIVO

- 1 | Antes de empezar: los términos más comunes 15
- 2 | Si tu objetivo es... maximizar la pérdida de peso 16
- 3 | Si tu objetivo es... ganar músculo 18
- 4 | Combinar los entrenamientos de fuerza con el running (y otros deportes) 21
- 5 | Calentamiento y vuelta a la calma 23
- 6 | La respiración durante el entrenamiento 25
- 7 | Cómo realizar los ejercicios correctamente 28
- 8 | Aumentar y reemplazar los ejercicios 30
- 9 | Técnicas para obtener mejores resultados 33

RESUMEN 35

APÉNDICE | Ejercicios *bodyweight* según el grupo muscular 36



INTRODUCCIÓN

Esta guía ofrece un resumen de los beneficios que aportan los entrenamientos con el propio peso corporal. Además, incluye valiosos consejos que te ayudarán a progresar más rápido, entrenar de forma más efectiva y evitar los errores más comunes, así como enlaces al [blog de Runtastic](#), para que tengas información aún más detallada, y otra serie de consejos que pueden resultarte útiles para cumplir tus objetivos.

A menudo se suele subestimar el potencial que tienen los entrenamientos con el propio peso corporal, a pesar de ser una técnica de entrenamiento con la que se pueden alcanzar muchos tipos de objetivos si se sigue correctamente. Emplear nuestro propio cuerpo como objeto de resistencia es conveniente y resulta muy estimulante para la autoestima.

Los entrenamientos con el propio peso, también conocidos como *bodyweight training*, son una buena opción para muchos:

- **Principiantes:** entrenar usando tu propio cuerpo como resistencia puede ser un paso importante para empezar a desarrollar la movilidad, la estabilidad y la fuerza que te ayudarán en otros deportes o sistemas de entrenamiento.
- **De viaje:** cuando viajamos solemos salir de nuestra rutina y la falta de tiempo o espacio puede afectar nuestros hábitos de entrenamiento. Con los ejercicios *bodyweight* podemos

seguir entrenando donde y cuando queramos.

- **Runners:** con este tipo de entrenamientos se pueden trabajar la movilidad, la estabilidad y la fuerza, para mejorar el rendimiento en el running y la salud física en general.
- **Atletas:** los entrenamientos con el propio peso corporal complementan muchos otros deportes y favorecen un buen rendimiento.
- **Para evitar el gimnasio:** ir a un centro a entrenar no es cosa de todos, ya sea por gusto, por falta de tiempo o porque simplemente no quieren gastar dinero en tal actividad. Los ejercicios *bodyweight* pueden resultar ser muy útiles en ese caso, ya que no se requiere material ni un lugar concreto para hacerlos.

PREGUNTAS MÁS COMUNES

En esta guía encontrarás respuestas a las preguntas más comunes sobre el *bodyweight training* para que sepas cómo entrenar de forma efectiva.

Además, [en el apéndice](#) tienes una práctica lista de ejercicios para cada grupo muscular.





A

**LOS
BENEFICIOS DEL
ENTRENAMIENTO
CON EL PROPIO
PESO**



¿Pasas todo el día sentado o eres una persona muy activa?
¿Quieres empezar a entrenar? ¿Estás preparándote para una maratón?

No importa qué estilo de vida tengas, ya sea porque lleves una vida sedentaria, como si realizas mucho movimiento pero de forma repetitiva, tus hábitos pueden tener un efecto negativo en tu cuerpo. Una actividad tan simple como entrenar con el propio peso corporal ayuda a mejorar la calidad de vida: mantener o lograr un peso equilibrado, mejorar la concentración, reducir el riesgo de lesión, etc.

Beneficios que aporta el entrenamiento *bodyweight*:

1 | ACELERA LA PÉRDIDA DE PESO

Si quieres perder peso, puede que creas que tienes que empezar a correr, pero no siempre es cierto. Es una opción, al igual que lo es entrenar en casa.

La verdad es que durante mucho tiempo se ha subestimado la cantidad de calorías que se quema con este tipo de entrenamiento, pero estudios más recientes han comprobado que entrenar sin material puede ser una forma muy práctica de acelerar la pérdida de peso:

- Los ejercicios con el propio peso corporal, como las flexiones, las zancadas o las dominadas, por ejemplo, **están**

clasificadas como actividades físicas de intensidad vigorosa si se tienen en cuenta los MET (los equivalentes metabólicos que se usan comúnmente como referencia para medir el esfuerzo en las tareas físicas).

- Los entrenamientos interválicos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) aumentan la frecuencia cardíaca y requieren un **esfuerzo máximo**, lo cual intensifica la quema de calorías.
- Estos ejercicios *bodyweight* ayudan a quemar unas 100-400 calorías adicionales (la cantidad varía en base a varios factores como el tipo de ejercicio, la duración, el nivel físico, etc.), ¡pero no se trata del único beneficio para quemar grasa!

La **musculatura que puedes construir** gracias a este sistema de entrenamiento contribuye a tener una mejor composición corporal y a aumentar la tasa metabólica basal (índice de las necesidades energéticas mínimas que necesita tu cuerpo para su correcto funcionamiento). Recuerda que si quieres perder peso, uno de los factores más importantes es cuántas calorías consumes y cómo logras mantener un ligero déficit calórico durante un periodo de tiempo más largo.

PRUEBA UN ENTRENAMIENTO HIIT



2 | REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES Y MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

Imagina que hubiera una nueva píldora en el mercado que nos ayudara a vivir más sanos, relajados y durante más tiempo, sin efectos secundarios... ¿dudarías en tomarla?

Aunque cueste creerlo, las enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, son responsables de un 70% de las muertes a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Evidentemente el ejercicio físico no puede etiquetarse como “cura”, pero mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de estas enfermedades crónicas. En ciertos casos, **el ejercicio sirve como terapia y puede ser tan efectivo como la medicación o, por lo menos, estimular su efecto.**

Aspectos relevantes:

- Combinar actividad física (moderada-vigorosa, como los entrenamientos *bodyweight*) con una dieta saludable tiene un mayor efecto a la hora de **reducir el riesgo de muerte prematura** y mejorar la calidad de vida.
- Hacer ejercicio ayuda a **combatir la depresión**. Los beneficios van desde promover el contacto social o un cambio hormonal, hasta mejorar la habilidad para controlar la ansiedad.
- Así mismo, realizar actividades físicas ayuda a **afrontar el estrés** que solemos sentir en el día a día. Al parecer, cuanto más ejercicio se hace, menos se percibe el estrés.
- Entrenar regularmente puede aumentar la sensibilidad a la insulina y prevenir la diabetes, ya que un metabolismo más sensible a la insulina es más eficiente a la hora de mantener los niveles de azúcar dentro de un límite saludable.



- Además de otros factores, el ejercicio puede **enriquecer la diversidad de la microflora intestinal** que ayuda a controlar los trastornos gastrointestinales o incluso a prevenir enfermedades como el cáncer de colon, por ejemplo, gracias a una mejora en las funciones inmunitarias y las funciones de barrera.
- El entrenamiento de fuerza de intensidad moderada aumenta el colesterol “bueno”, lo que significa que **reduce el riesgo de infarto, embolia y arteriopatía coronaria**. Para reducir directamente el nivel de colesterol “malo” es necesario decantarse por un ejercicio de más intensidad.

¿LOS ENTRENAMIENTOS DE CARDIO SON LA ÚNICA FORMA DE MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR?

En realidad no. Realizar entrenamientos de resistencia con regularidad puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuir la presión arterial y el estrés que recae sobre el corazón, e incluso mejorar los niveles de colesterol.

Debido a la atrofia muscular, a los pacientes con problemas cardiovasculares se les suele recomendar realizar ejercicios dinámicos de resistencia, por ejemplo, para mejorar la fuerza cardíaca y el rendimiento. Así que no se trata solo de salir a correr o de hacer entrenamientos aeróbicos:
¡ los entrenamientos de fuerza como el *bodyweight* training también ayudan a mejorar la salud cardiovascular!

3 | MEJORA EL HUMOR Y LA AUTOESTIMA

Aunque te centres en los músculos... ¡tu cerebro también recibe el estímulo!

Los tres efectos cognitivos más consistentes de los que nos podemos beneficiar en una sola sesión de entrenamiento son las mejoras en la función cerebral, el humor y el nivel de estrés.

La respuesta del cerebro ante un ejercicio agudo es muy compleja, pero el entrenamiento con el propio peso puede tener **un efecto inmediato en tu humor** y, además, seguir un plan de entrenamiento te da una **sensación de logro a largo plazo**, que puede servirte como base sólida para cambios aún mayores en tu rutina.

Por otro lado, este tipo de entrenamientos pueden afectar a los músculos de tal forma que ayudan a corregir la postura. Todos podemos diferenciar con bastante facilidad qué es una “buena” o una “mala” postura si vemos a alguien encorvado en la silla o andando inclinado hacia adelante. ¿Pero cómo descubrimos los desequilibrios en nuestro propio cuerpo? ¡Nosotros no podemos vernos desde fuera! Saber identificarlos es muy importante y tener una mejor percepción de nuestro cuerpo resulta clave en este caso. Ser consistentes con los entrenamientos *bodyweight* nos ayuda a ser más conscientes de nuestro propio cuerpo. Hacer ejercicio no es solo cosa de controlar la composición corporal, perder peso o ganar músculo, también es una forma de ser más conscientes de nuestro cuerpo y nuestra presencia en general.

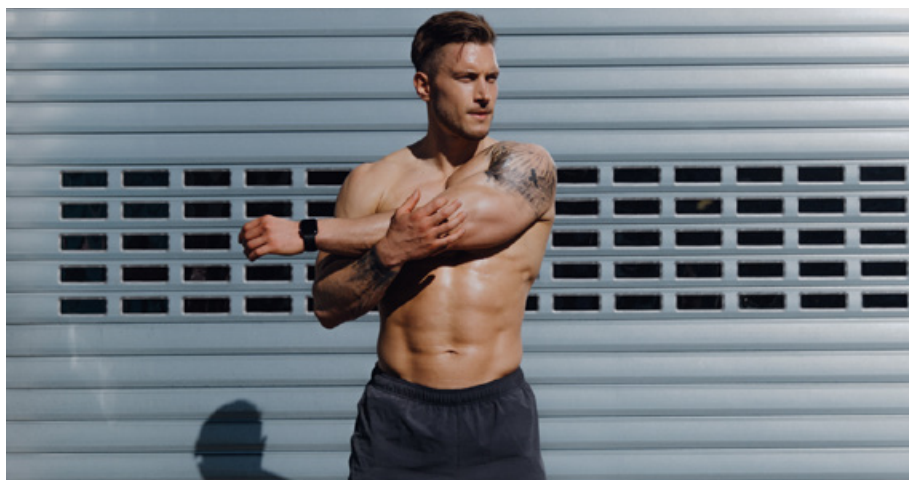
¿Y sabías que una vida saludable ayuda a tener más éxito?

DESCUBRE CÓMO

4 | RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

No importa la edad que tengas, sabemos que mantenerse siempre en forma supone un reto. Aunque retrasar el envejecimiento no sea una prioridad para ti, seguramente te interese saber que gracias al deporte estás cuidando de tu cuerpo a largo plazo:

- El ejercicio ayuda a **ralentizar la pérdida de masa muscular** que ocurre durante el envejecimiento.
- **Fortalece tanto los músculos como los ligamentos e incluso los huesos**, que se vuelven más densos ayudando así a prevenir la osteoporosis.
- **Aumenta los niveles de testosterona** incluso en adultos sedentarios. La testosterona baja se asocia con un funcionamiento cognitivo reducido y otras condiciones como la depresión, la osteoporosis y el deterioro de la función muscular. A pesar de que el aumento de testosterona que se da con el ejercicio aún está siendo investigado, los resultados que ha identificado la ciencia hasta ahora son prometedores.





5 | MEJORA EL RENDIMIENTO

EN OTROS DEPORTES

Si te gusta salir a correr, seguramente gran parte de los entrenamientos que hagas serán sesiones de running, ¿pero te has parado a pensar en lo útil que resulta trabajar también la fuerza? Tener un control más general del cuerpo ayuda a mejorar el rendimiento en el running e incluso en otros deportes y habilidades.

4 razones por las que los entrenamientos de fuerza mejoran tu rendimiento:

1. Más eficacia

Un torso estable es crucial para correr de forma eficiente. En particular, los abdominales y los músculos de la espalda juegan un papel muy importante. Si estos están débiles, el cuerpo se verá forzado a intentar compensarlo, y las compensaciones innecesarias que vienen dadas del desequilibrio de los músculos y las articulaciones inestables te llevan a perder mucha energía. Entrenar la parte superior del cuerpo, en concreto el tronco o core, te garantiza una transferencia suave de fuerza, generada desde los brazos hasta las piernas. Una buena forma física te ayuda a correr más rápido y desperdiciar menos energía.

2. Más flexibilidad

El entrenamiento con el propio peso es complejo y hace mucho más que fortalecer los músculos. Si lo haces bien, también puedes mejorar tu movilidad y tu agilidad. En general, la flexibilidad es una combinación de fortalecimiento, movilización y estiramiento.

3. Menos esfuerzo en la columna vertebral

El dolor de espalda es un problema común entre los runners. La razón principal suelen ser unos abdominales y músculos de la espalda débiles. Cuando corres, la columna vertebral está sujeta a pequeños impactos. Estos causan que los discos de la columna pierdan fluidos y que se contraigan, reduciendo su capacidad de absorber estos impactos. Cuando dormimos, se reponen estos fluidos y los discos vuelven a su tamaño normal. Cuanto más fuerte sea el core, más se beneficiará la columna de su efecto estabilizador.

4. Menos riesgo de lesión

Muchos de los problemas de los runners (rodilla del corredor, dolor en las espinillas, tendinitis de Aquiles, etc.) son el resultado de desequilibrios musculares. Estos vienen causados por centrarte sólo en una actividad o por una técnica inadecuada. Para compensar estos desequilibrios conviene hacer entrenamientos con el propio peso y ejercicios de estabilidad de forma regular: te ayudarán a mejorar tu postura y a reducir el riesgo de lesiones.

También podemos encontrar ejemplos similares en otras disciplinas: los ejercicios con el propio peso corporal (entrenamiento de resistencia) te ayudan a trabajar tus debilidades y a reforzar las estructuras más importantes que se requieren en otras actividades y deportes.



B

**CONSEJOS
PARA UN
ENTRENAMIENTO
EFECTIVO**



¿Con ganas de empezar a trabajar en tus objetivos? Estas pautas te ayudarán a entrenar de forma inteligente y eficaz.

1 | ANTES DE EMPEZAR: LOS TÉRMINOS MÁS COMUNES

Familiarizarte con los términos más usados en este tipo de entrenamientos te ayudará a entender toda la información que recopila esta guía:

- **Frecuencia:** hace referencia al número de veces que entrenas. Para ver resultados con un plan de entrenamiento *bodyweight* es necesario entrenar al menos 2 veces a la semana, aunque en general lo más recomendable es hacer 3-5 entrenamientos.
- **Volumen:** cuántas series y repeticiones de ejercicios realizas, indiferentemente de la cantidad de entrenamientos que hagas. Esto dependerá de tu plan individual. Un [programa personalizado](#) como el de las 12 semanas de la [app Results](#) puede ayudarte a alcanzar el éxito.
- **Intensidad:** se refiere al esfuerzo que se requiere en cada sesión de entrenamiento. Los entrenamientos interválicos de alta intensidad (HIIT) son un ejemplo de una sesión intensa, mientras que una fase suave de estiramientos de 20 minutos sería una sesión de intensidad baja.

¿Qué hago si tengo objetivos específicos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- **al menos 2 entrenamientos de fuerza a la semana** (con ejercicios que fortalezcan los principales grupos de músculos, como en un entrenamiento *bodyweight*, por ejemplo)
- **un mínimo de 150 minutos de actividad aeróbica moderada** (por lo menos 10 minutos de ejercicios con el propio peso corporal sin pausa o descansos muy breves, por ejemplo)
- en general, realizar **entre 3 y 5 entrenamientos a la semana** (es decir, 3-5 horas de actividad física) ayuda a alcanzar buenos resultados. Los principiantes obtendrán mejores beneficios si entrenan entre 3 y 4 veces a la semana. Recuerda descansar un día si realizas el mismo tipo de entrenamiento durante dos días consecutivos. Si no quieres hacer una pausa, puedes realizar alguna otra actividad o nuevos movimientos de menos intensidad como caminar, correr, nadar, hacer yoga, etc.

¿Hay que seguir las mismas reglas para adelgazar y ganar músculo?

2 | SI TU OBJETIVO ES...

MAXIMIZAR LA PÉRDIDA DE PESO

¿Cuánto hay que entrenar para adelgazar? ¿Qué tipos de entrenamientos *bodyweight* son los más adecuados para perder peso?

Si lo que buscas es bajar de peso, necesitarás incorporar estos principios en tu plan de entrenamiento:

- **Más esfuerzo = más calorías quemadas.** Los entrenamientos HIIT pueden resultar especialmente beneficiosos para perder grasa. No obstante, este tipo de entrenamiento es demasiado duro como para hacerlo cada día. Cualquier ejercicio que requiera mucho esfuerzo tendrá un efecto parecido en tu

cuerpo, sobre todo si eres principiante. Por otro lado, recuerda que la pérdida de peso está muy relacionada con un déficit calórico, así que a parte de planear tus entrenamientos también deberás adaptar tu alimentación para obtener mejores resultados.

¿SE PUEDEN HACER ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD SI SE TIENE SOBREPESO?

En estos casos ([IMC superior a 25](#)) se recomienda trabajar con la ayuda de un entrenador personal para preparar un plan de entrenamiento. Los primeros kilos se pueden perder con actividades de bajo impacto, con las que resulta más fácil progresar y seguir una rutina de entrenamiento. Aunque se tenga sobrepeso y un bajo nivel físico, también hay actividades que se pueden hacer a alta intensidad, como entrenar en bicicleta estática y caminar (sobre todo cuesta arriba). Salir a correr también podría ser una opción, pero aumentando la distancia poco a poco. Combinar sesiones de caminatas y running es un buen comienzo.

- Los tres pilares de una vida sana y, a su vez, las bases para alcanzar un peso ideal y mantenerlo a largo plazo, son el ejercicio, el sueño y la nutrición. Por lo que, para lograr objetivos, es importante considerar optimizarlos todos.



¿ENTRENAR CON EL ESTÓMAGO VACÍO AYUDA A QUEMAR MÁS GRASA?

No, entrenar en ayunas no garantiza que vayas a obtener mejores resultados de peso. Si hacer ejercicio por la mañana no es lo tuyo, lo más probable es que termines saltándote más de un entrenamiento, por lo que planifica tu rutina a una hora que se ajuste más a tu realidad. ¡Recuerda que la constancia es lo que más importa! Sacrificar las horas de sueño por entrenar solo va a lograr que te estreses y no te ayudará a obtener resultados satisfactorios: ¡el descanso es parte del entrenamiento!

- Sal de tu zona de confort y no dejes que el cuerpo caiga en una rutina repetitiva. Alterna la intensidad, la duración y el volumen de tus entrenamientos variando las series y las repeticiones.

¿Entrenas con regularidad pero no logras tus objetivos de peso?

DESCUBRE POR QUÉ

3 | SI TU OBJETIVO ES...

GANAR MÚSCULO

A lo mejor piensas que es imposible construir masa muscular si no metes horas y horas levantando pesas, pero recuerda que tus músculos no saben exactamente qué material estás usando al entrenar, ¡a lo que responden es a la carga que les das! Por lo que una rutina de entrenamientos con el propio peso corporal como resistencia también es efectiva.



Lo que tienes que hacer es escuchar a tu cuerpo y no autoengañarte: ¿vas a ser paciente y consistente en trabajar más y más para desarrollar músculo? Si tu respuesta es afirmativa, enhorabuena: ¡vas por el buen camino!

Hay dos cosas que estimulan principalmente el crecimiento muscular: un plan de entrenamiento estructurado (¡y progresivo!) y una dieta rica en proteína.

El crecimiento muscular está muy ligado a la genética: algunas personas desarrollan masa muscular mucho más fácilmente que otras. Sin embargo, indiferentemente de cómo sea tu genética, puedes tener un cuerpo más musculoso si organizas tus entrenamientos de esta manera:

- 2-3 entrenamientos de fuerza a la semana si eres principiante y quieres ganar más músculo (si ya tienes experiencia, puedes entrenar con más frecuencia).
- Para principiantes: normalmente 24 horas son suficientes para **recuperarse** de un entrenamiento corto (<30 min) si trabajas todo el cuerpo. Pero si vas a centrarte en un grupo muscular como las piernas, por ejemplo, lo recomendable es esperar 48 horas para volver a entrenar la misma parte del cuerpo. Si aún así quieres hacer algo de ejercicio físico durante la espera, te conviene hacer algún entrenamiento corto y de baja intensidad en el que trabajes todo el cuerpo. Para los más avanzados: descansa al menos uno o dos días a la semana, idealmente después del entrenamiento más largo o intenso que vayas a hacer.

- Para los principiantes es suficiente hacer entre 2 y 3 series por ejercicio, mientras que los más avanzados necesitarán realizar 3-5 (¡o más!) series. Ten en cuenta que **el crecimiento muscular requiere constancia** y un aumento gradual de la intensidad de los entrenamientos. Un buen plan de entrenamiento como el de las 12 semanas de Results puede calcular las series y las repeticiones para que vayas progresando.

¿LOS ENTRENAMIENTOS MUY CORTOS TAMBIÉN SON EFECTIVOS PARA CONSTRUIR MÚSCULO?

Las sesiones muy breves (de 10 minutos o menos) también son beneficiosas para la salud. No obstante, **no serán muy productivas** si lo que quieres es cumplir un objetivo específico (ganar masa muscular en los brazos, tonificar los glúteos, etc.), ya que los resultados de tu programa dependerán de las progresiones de carga (explicadas a continuación).

- Para estimular el desarrollo muscular es importante ir aumentando progresivamente la carga, indiferentemente del nivel que tengas. Cuando notes que vas aumentando la fuerza, escoge variaciones de ejercicios más duras o haz más repeticiones. Una regla de oro es hacer ejercicios más difíciles o variarlos más cuando veas que puedes hacer más de 12 repeticiones sin dificultad alguna. En la guía encontrarás información adicional sobre el aumento de los ejercicios.
- Otras técnicas como variar el ritmo de las repeticiones o centrarse en la conexión cuerpo-mente también pueden resultar de gran ayuda. Encontrarás más información al respecto en la sección “Técnicas para obtener mejores resultados”.

Trabajar los músculos sin darles el combustible que necesitan solo va a sobrecargar tu cuerpo y no obtendrás los resultados

que deseas. Lo mejor es que tengas en cuenta los puntos básicos de las dietas para aumentar la masa muscular:

- La proteína es el elemento básico para los músculos. No se trata simplemente de hartarse a proteína después de entrenar: lo que realmente importa es **la cantidad total de proteína que tomas al día**. Saber [cuánta proteína necesitas](#) te ayuda a maximizar resultados.
- Para aumentar de peso (músculo o grasa) necesitas comer un poquito más de calorías de las que quemas.

Aprende a subir de peso de forma saludable:

LEER MÁS

4 | COMBINAR LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA CON EL RUNNING (Y OTROS DEPORTES)

Alternar distintos tipos de actividades físicas es productivo, pero si los mezclas sin saber bien en qué orden deberías practicarlos podrías sabotear los resultados.

Si vas a combinar los entrenamientos *bodyweight* con otros deportes, lo mejor es que hagas sesiones de running, natación, ciclismo y otras actividades que te gusten los días en los que no hagas entrenamientos de fuerza con el propio peso corporal (si el tiempo te lo permite, claro).

Suele ser muy común **combinar entrenamientos de fuerza con sesiones de running**. Ambos son muy prácticos y no requieren mucho material. Tu rutina de ejercicio físico se vuelve mucho más versátil si incluyes ambos entrenamientos y tu cuerpo se



adapta a diferentes tipos de movimiento: cuanto más, ¡mejor! Además, con el running puedes disfrutar de hacer ejercicio al aire libre, mientras que con el *bodyweight training* te centrarás en tus puntos débiles.

CARDIO O FUERZA, ¿CUÁL VA PRIMERO?

No existe una forma de planificar los entrenamientos que supere a las demás, ya que el modo en el que te organices tendrá que ir de acorde con tus objetivos. Por regla general, se suele decir que lo que más importancia tenga es lo que se debería hacer antes. Por ejemplo, si te estás preparando para una carrera, evidentemente los entrenamientos de running serán una prioridad para ti, mientras que si lo que quieres es adelgazar y ser consistente, lo que te convendría es planificar tus entrenamientos combinando actividades que te gusten.

Otro factor a tener en cuenta es la **intensidad** de los entrenamientos: con los entrenamientos con el propio peso, por ejemplo, un buen modo de organizarte es realizar una actividad de alta intensidad seguida de una actividad de intensidad más moderada o incluso baja, ya sea en la misma jornada o en dos días diferentes.

Puedes hacer dos entrenamientos en un mismo día (running y fuerza, por ejemplo), siempre que uno sea considerablemente menos intenso que el otro. Así, aunque quieras hacer 3 entrenamientos con el propio peso y 3 sesiones de running en una misma semana, tendrás más de un día para descansar.

5 | CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Calentar antes de entrenar debería parecerse tan natural como lavarte los dientes. Una buena rutina de calentamiento aporta muchos beneficios y ayuda a entrenar de forma más eficiente.

Hacer una fase de calentamiento antes de un entrenamiento *bodyweight*...

- te prepara física y mentalmente para los ejercicios que vienen a continuación
- aumenta **la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la circulación**, entre otros
- puede reducir el riesgo de lesión
- mejora el equilibrio, la movilidad, la flexibilidad y la estabilidad durante el entrenamiento
- influye positivamente en la postura y el rendimiento

El mejor calentamiento es individual, una rutina que se adapte a tus necesidades y te ayude a trabajar tus debilidades. Pero aún así también puedes beneficiarte de una simple rutina de calentamiento general con ejercicios dinámicos que te ayude a ponerte en marcha en 5-10 minutos.

¿Necesitas una rutina de calentamiento?

AQUÍ TIENES UNA

La **vuelta a la calma** se puede plantear de dos maneras: una fase activa o pasiva. Una fase activa sería una actividad de baja intensidad que se realice dentro de una hora después del entrenamiento (incluso caminar), mientras que una fase pasiva sería simplemente no hacer nada después de entrenar (sentarse, tumbarse, etc.).

Comúnmente se asume que una fase de vuelta a la calma activa:

- mejora la recuperación
- previene lesiones y dolores musculares
- y aumenta el rendimiento en el siguiente entrenamiento, entre otros beneficios...

Sin embargo, los beneficios no están demostrados del todo, pero las investigaciones en curso ofrecen unos datos interesantes sobre los efectos de la vuelta a la calma:

- Aún no está claro en qué situaciones ayuda a reducir los **dolores musculares**, ya que depende de la duración y la intensidad del entrenamiento, así como de la forma física que se tuviera antes de empezar.
- Puede que los beneficios de la vuelta a la calma estén relacionados con un efecto placebo. Algunos estudios han observado que los beneficios solo se sienten si se cree realmente que esta fase tendrá un efecto positivo en el cuerpo.

¿ES IMPRESCINDIBLE ENFRIAR DESPUÉS DE ENTRENAR?

No necesariamente. Sin embargo, aunque no estén comprobados todos los beneficios de la vuelta a la calma, lo mejor que puedes hacer es escuchar a tu cuerpo. El calentamiento te prepara mentalmente para afrontar el entrenamiento y la fase posterior al ejercicio te ayuda a relajarte y recuperarte. Si te gusta estirar, hacer ejercicios con un rodillo de espuma o incluso practicar yoga después de entrenar... ¡sigue así! Pero si no tienes muy claro cómo terminar tus sesiones de ejercicio físico, prueba a incluir una fase de vuelta a la calma después de entrenar y evalúa cómo te sienta.

El [plan de entrenamiento personalizado](#) que ofrece la app Results incluye calentamientos y estiramientos, ¡para que no te falte nada!

Aprende a estirar con un rodillo de espuma:

ESTIRAMIENTOS CON RODILLO



6 | LA RESPIRACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

El dato más importante que deberías recordar en cuanto a la respiración es... ¡no aguantarla!

A menudo ni siquiera nos damos cuenta de estar conteniendo la respiración mientras hacemos los ejercicios:

- Los principiantes que empiezan a entrenar suelen contener la respiración sin querer
- Cuando aprendemos un nuevo ejercicio, normalmente tendemos a contener la respiración mientras nos concentramos en el movimiento
- Al realizar ejercicios abdominales y querer mantenerlos contraídos
- En ejercicios que queremos realizar muy rápido, a veces parece más “fácil” aguantar la respiración



Paso 1: Respira bien

El primer paso es ser consciente de estar respirando correctamente en cada ejercicio:

- En general, cada **punto de esfuerzo va acompañado de un soplo**. Al levantarte en una sentadilla o al elevar el cuerpo en una flexión, por ejemplo.
- Al realizar ejercicios estáticos deberías continuar respirando mientras dure el ejercicio. Ejemplos: en plancha, manteniendo la sentadilla en la pared (o *Wall Sit*), etc.
- En ejercicios repetitivos, sobre todo si se hacen rápidamente, la respiración debe seguir el ritmo y se ha de adaptar la profundidad al inhalar y exhalar. Ejemplos: *Jumping Jacks*, *Jump Lunges*, etc.

Adopta un ritmo y una velocidad de inhalación-exhalación con los que te sientas a gusto.

Paso 2: Céntrate en tu respiración

El siguiente paso es darte cuenta de cómo afecta la respiración a la forma en la que realizas el ejercicio. **El torso es como un pilar que proporciona estabilidad y transfiere fuerza** por el cuerpo cuando hacemos ejercicio físico. Si tocas el abdomen al encorvarte, te darás cuenta de que en realidad es bastante blando y que no hay una estructura ósea robusta que proporcione soporte. Así que... ¿cómo ofrece apoyo el torso? Cuando inhalamos, la presión que se crea en el torso, también

conocido como core, provee la estabilidad necesaria para realizar los movimientos. Por eso es tan importante saber diferenciar la “respiración abdominal” profunda de la que se hace de forma más superficial con el pecho.

¿QUÉ SIGNIFICA “INVOLUCRAR EL CORE”?

Puede que más de una vez hayas oído que tienes que involucrar el core mientras realizas diferentes tipos de ejercicios. El término “core” hace referencia a los músculos abdominales y la parte baja de la espalda. Aunque existen diversos modos de involucrar activamente el core, una forma sencilla de sentirlo activo es tensar el abdomen como si fueras a recibir un golpe en el estómago o toser y ver cómo reaccionan los abdominales.

Cómo practicar la respiración abdominal

1. Túmbate y coloca las manos o un libro ligero sobre tu abdomen.
2. Respira profunda y conscientemente. Cada vez que inhalas y exhalas deberías notar cómo sube y baja el abdomen.
3. Concéntrate e intenta exhalar todo el aire por los pulmones. Con un poco de práctica, la respiración abdominal te saldrá de forma automática y natural.

Una vez que domines la mecánica de la respiración, puedes empezar a probarla mientras realizas los ejercicios. En ese caso, lo normal sería que sintieras más energía y adoptararas una postura más correcta al respirar con eficacia.



7 | CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CORRECTAMENTE

Quizás pienses que los ejercicios de nivel más avanzado son con los que más podemos lesionarnos, por lo que te sorprenderá saber que normalmente las lesiones son más frecuentes al hacer ejercicios básicos.

Analicemos las flexiones (o *Push-ups*), por ejemplo:

PUSH-UP ERROR #1

- Incorrecto: abrir demasiado los codos
- Correcto: no alejes mucho los codos y mantén los hombros cerca



PUSH-UP ERROR #2

- Incorrecto: hundir la parte central del cuerpo
- Correcto: mantén las caderas en línea con los hombros



PUSH-UP ERROR #3

- Incorrecto: colocar las manos delante de los hombros (postura en forma de T)
- Correcto: pon las manos justo debajo de los hombros (postura en forma de A)



Al principio, puede que te agobie pensar tanto en cómo realizas los ejercicios, así que no te preocupes: ve poco a poco y céntrate en mejorar un ejercicio a la vez y no todos al mismo tiempo.

Estos son los errores más comunes:

VER EJERCICIOS

Y si crees que un ejercicio es demasiado complicado – no te fuerces. Siempre hay otras opciones y formas de sustituir ejercicios con variantes un poco más fáciles. Haz lo que puedas correctamente y sé paciente: ¡la fuerza y la resistencia llegan con la constancia!

8 | AUMENTAR Y REEMPLAZAR LOS EJERCICIOS

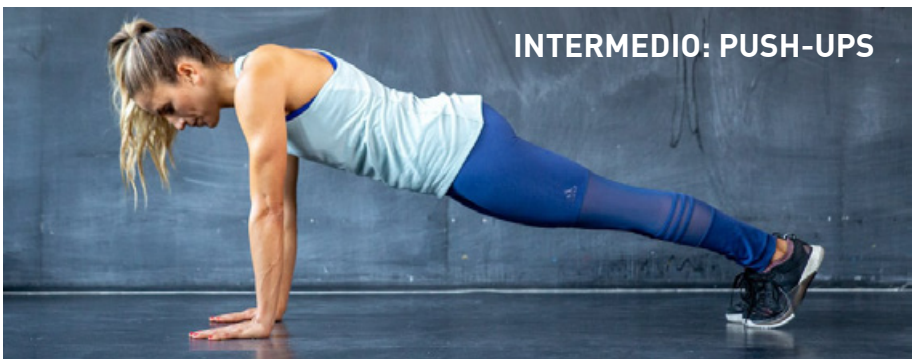
¿Te cuesta demasiado hacer flexiones? ¿O a lo mejor te duele la espalda con algún ejercicio en concreto? Bueno, no pasa nada, ¡no hace falta que te esfuerces en exceso! Ir aumentando el nivel y cambiando los ejercicios también es una opción efectiva y, además, te ayudará a evitarte más de una lesión. Al principio puedes decantarte por las versiones fáciles de ciertos ejercicios e ir aumentando la dificultad a medida que progresas.

No todos somos iguales ni tenemos las mismas capacidades físicas, por lo que recuerda **adaptar los entrenamientos** a tu nivel físico, escogiendo las variantes de ejercicios que más te convengan. Además, recuerda que no se trata solo de un consejo para principiantes: si ya dominas los ejercicios, puedes optar por las versiones avanzadas para desafiar más al cuerpo o ir adaptando las variantes en base a tu estado de ánimo o nivel de energía. Por ejemplo, puede que a veces tengas muchísima energía y seas capaz de hacer varias flexiones sin problemas, mientras que otro día, por el motivo que sea, quizás sientas el cuerpo más pesado o cansado y solo puedas realizar flexiones apoyándote sobre las rodillas.

En el caso de las flexiones o *Push-ups* podrías aumentar el nivel así, por ejemplo:



La flexiones sobre las rodillas son un buen comienzo. Si tu objetivo es poder hacer flexiones enteras, intenta hacer una al principio de cada entrenamiento.



Evita que los codos sobresalgan por los lados y mantén el cuerpo en una línea recta. Si puedes hacer más de 12 flexiones manteniendo la forma perfecta, ¡empieza a buscar variantes!

DIFÍCIL: ALLIGATOR PUSH-UPS



Esta variante añade un esfuerzo extra en los abdominales y los brazos. Asegúrate de que la rodilla llegue lo más cerca posible a la parte externa del codo.

Puedes hacer lo mismo con el resto de ejercicios *bodyweight*, simplemente busca las variantes que más te convengan en cada momento y ve progresando a tu ritmo. ¡Lo que importa es la constancia!

Descubre nuestras variantes favoritas:

[VER EJERCICIOS](#)

También puedes reemplazar un ejercicio por otro que trabaje los mismos músculos:

- Cuando hay algún ejercicio que no consigues hacer o que no puedes hacer debido a una lesión
- Si no te gusta un ejercicio y lo único que hace es desmotivarte cuando lo ves en tu plan de entrenamiento

No siempre podrás escaquearte de todos los ejercicios ni hacer exclusivamente los que más te gusten, ¿pero por qué

no ajustarlos a tu gusto cuando sea posible? [Al final de esta guía](#) encontrarás una **lista de ejercicios** clasificados según los grupos musculares que se trabajan en cada uno de ellos. Así te resultará más fácil saber qué ejercicios se adaptan a tus objetivos.

9 | TÉCNICAS PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS

Hacer el mismo ejercicio una y otra vez puede ser muy aburrido, sobre todo si cada vez estás más fuerte. Lo mejor es tener varias técnicas que puedas combinar para incluir cambios en tu estilo de entrenamiento. Estas técnicas, por ejemplo, son efectivas para construir músculo y desarrollar fuerza:

Variar el tempo

- Para notar lo duro que trabajan tus músculos, céntrate en realizar descensos controlados y lentos. La parte excéntrica del movimiento (cuando bajas el cuerpo para hacer una flexión, por ejemplo) supone **más carga para los músculos**. Intenta contar hasta 3 segundos a medida que descienes lentamente: ¡voilà cómo hacer que un ejercicio sencillo sea más difícil!
- Otra forma de variar el tempo es **pararse al “final” de cada repetición**. Por ejemplo, en ejercicios como las flexiones o las sentadillas, hacer una pausa de 1-5 segundos aumentará el esfuerzo que tienen que hacer tus músculos para volver a la posición inicial, por lo que el ejercicio te resultará más duro.

Conexión mente-músculo

¿Creerías a alguien si te dijera que pensar en un músculo mientras entrenas ayuda a que crezca mejor? Sí, sabemos que

suenan poco creíble, pero estudios recientes han comprobado que esta técnica practicada por muchos culturistas podría ser mucho más que un simple “mito”:

- Centrarte y **pensar en los músculos que estás trabajando puede estimularlos**, sobre todo si estás haciendo ejercicios de aislamiento y tu objetivo es aumentar el volumen muscular. Por ejemplo, *Donkey Kicks* para los glúteos o *Crunches* para los abdominales.
- **Prestar atención al cuerpo** no solo ayuda a aumentar el volumen muscular, también es una forma de mejorar tu técnica, aprender más rápido movimientos nuevos y evitar las lesiones más comunes.





RESUMEN

Los entrenamientos con el propio peso corporal pueden ayudarte a cumplir objetivos fitness y complementar otras actividades. Recuerda que lo más importante es **ser constante e ir aumentando la carga progresivamente**, así que tus resultados dependerán de la dedicación que tengas y de cómo planifiques tus entrenamientos.

Un plan de entrenamiento como el de 12 semanas que puedes crear de forma personalizada en la [app Results](#) sirve de gran ayuda para cumplir objetivos como perder peso o ganar músculo, por ejemplo, sin necesidad de material caro y desde la comodidad de tu casa. Ahora ya tienes información necesaria para empezar, ¡ve a por el éxito!



 **runtastic RESULTS**

 Consíguelo en el **App Store**

 **DISPONIBLE EN Google Play**



APÉNDICE: EJERCICIOS *BODYWEIGHT* SEGÚN EL GRUPO MUSCULAR

En la [app Results](#) encontrarás vídeos con instrucciones detalladas de todos los ejercicios de la lista, disponibles tanto en iOS como en Android.

Glosario:

- Nivel: indica el nivel del ejercicio
 - Básico
 - Intermedio
 - Difícil
- Bilateral vs Unilateral: los ejercicios bilaterales se realizan en ambos lados al mismo tiempo, mientras que los ejercicios unilaterales se centran en un solo lado. Por lo tanto, en estos últimos es necesario hacer primero una serie del ejercicio a un lado y después al otro.
- Específico: los ejercicios específicos sirven para trabajar en un grupo muscular concreto.
- Saltos: los ejercicios con esta etiqueta incluyen saltos, por lo que quizás supongan demasiada tensión para tus rodillas. Además, recuerda que depende de dónde los realices podrías hacer bastante ruido.
- Pr. rodilla = ejercicios en los que la parte que más se trabaja son los muslos (cuádriceps). La articulación principal es la de la rodilla.
- Pr. cadera = ejercicios en los que la articulación principal es la de la cadera. Ayudan a trabajar en profundidad los glúteos y los isquiotibiales.

Esta lista te será útil para:

- Encontrar ejercicios que trabajan una parte del cuerpo en concreto y saber si se ajustan a tu nivel.
- Dar con una alternativa que sirva para reemplazar un ejercicio. Busca uno que tenga marcadas las mismas casillas que el ejercicio que quieres sustituir: por ejemplo, si la tabla indica que el ejercicio que quieres cambiar es “Específico” y “Pr. rodilla”, intenta buscar uno que tenga etiquetas parecidas.
- Conocer nuevos ejercicios y ver alternativas para incluir novedades en tu rutina de entrenamiento.



CUERPO ENTERO

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Saltos
Jumping Jacks	●	×		×
High Knees	●	×		×
Mountain Climbers	●	×		
4-Count Burpees	●	×		×
Flat Out Burpees	●	×		×
Star Jacks	●	×		×
Tuck Jumps	●	×		×

ABDOMINALES

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Específico	Abs laterales
High Plank	●	×			
High Side Plank	●		×		×
Low Plank	●	×			
Low Side Plank	●		×		×
Sit-ups	●	×			
Crunches	●	×		×	
Bicycle Crunches	●	×		×	×
Quadruped Limb Raises	●	×			
Scissor Kicks	●	×		×	
Leg Raises	●	×			
V-ups	●	×			
Windshield Wipers	●	×			×

ESPALDA

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Espalda, parte superior	Zona lumbar
Superman	●	×			×
Superman Pull	●	×		×	×
Quadruped Limb Raises	●	×			×
Bridge	●	×			×
Single-Leg Bridge	●		×		×
Wall Lateral Pull-Downs	●	×		×	
Low Plank	●	×			×
Single-Leg Deadlift	●		×		×
Prone X	●	×		×	×

PECHO

	Nivel	Bilateral	Unilateral
Knee Push-ups	●	×	
Push-ups	●	×	
Narrow Push-ups	●	×	
Wide Push-ups	●	×	
Commander Push-ups	●	×	
Alligator Push-ups	●	×	
Plyo Push-ups	●	×	
Single-Leg Push-ups	●		×

GLÚTEOS

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Específico	Pr. rodilla	Pr. cadera
Bent-Leg Cross Overs	●	×		×		×
Curtsy Lunge	●		×		×	
Single-Leg Deadlift	●		×			×
Bridge	●	×				×
Single-Leg Bridge	●		×			×
Hip Abduction	●		×	×		×
Donkey Kicks	●	×		×		×
Fire Hydrant	●	×		×		×
Pistol Squats	●		×		×	
Plié Squats	●	×			×	
Side Lunges	●		×		×	

BRAZOS Y HOMBROS

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Específico	Brazos	Hombros
Triceps Dip	●	×		×	×	
Narrow Push-ups	●	×			×	
Narrow Knee Push-ups	●	×			×	
Declined Wall Push-ups	●	×				×
Pike Push-ups	●	×				×
Single-Leg Pike Push-ups	●		×			×

PANTORRILLAS

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Específico
Calf Raises	●	×		×
Inward Calf Raises	●	×		×
Outward Calf Raises	●	×		×

PIERNAS/MUSLOS

	Nivel	Bilateral	Unilateral	Saltos	Pr. rodilla	Pr. cadera
Squats	●	×			×	
Narrow Squats	●	×			×	
Jump Squats	●	×		×	×	
180 Jump Squats	●	×		×	×	
Pistol Squats	●		×		×	
Forward Lunges	●	×			×	
Backward Lunges	●	×			×	
Curtsy Lunges	●		×		×	
Side Lunges	●		×		×	
Single-Leg Deadlift	●		×			×
Jump Lunges	●	×		×	×	
Wall Sit	●	×			×	
SL Squats	●		×		×	

Consulta la [app Results](#) para realizar los ejercicios correctamente y alcanza tu objetivo!

ADVERTENCIA

Tu salud es muy importante para nosotros. Recuerda que siempre deberías consultar a un médico sobre temas físicos. Runtastic no sustituye a un médico profesional ni es responsable de tus elecciones. Toda la responsabilidad de los actos relacionados con tu salud recae en ti. El contenido de los productos de Runtastic, ya sean ofrecidos directamente por nosotros, nuestros colaboradores o algún usuario, no complementa ni reemplaza las indicaciones de los especialistas médicos.



¡MUCHAS GRACIAS!

Para más información sobre el mundo del fitness visita
Runtastic.com/blog

