

# TONIFICACIÓN MUSCULAR

## 30 MINUTOS POR SESIÓN

Este estudio se elabora a partir de la necesidad de optimizar nuestro escaso tiempo libre dedicado al entrenamiento y su objetivo pretende la tonificación general de nuestra musculatura.

No se pretende un aumento del volumen, desestimando por completo cualquier ejercicio que provoque atrofia muscular. Los ejercicios son aptos para cualquier edad, sexo y condición física, con la única salvedad de aquellos que tengan algún problema cardiovascular. Las rutinas que a continuación se exponen, se deberán realizar con una carga liviana entre el 50 y 60% de nuestra Carga Máxima (CM = 100% de nuestra fuerza). Los ejercicios se desarrollarán con una elevada intensidad (velocidad de extensión/contracción aproximada = 1 repetición x segundo) y con cortos periodos de descanso.

La respiración también juega un importante papel, ya que convertiremos nuestras rutinas en ejercicios aeróbicos o anaeróbicos. Ambos son convenientes y por ello se detalla cada opción:

– **Aeróbicos.** A cada repetición (extensión/contracción) le corresponde un ciclo completo de inspiración/expiración. De esta forma, se incrementa el volumen de oxígeno a los músculos, ayudando a aumentar el volumen del corazón y beneficiándonos en un futuro con un esfuerzo menor para un mismo ejercicio aeróbico ya se se aporta la misma cantidad de oxígeno con un menor número de pulsaciones.

– **Anaeróbicos.** Con un ciclo completo de inspiración/expiración, se realizan varias repeticiones (entre 3 y 5 es lo conveniente). El aporte de oxígeno es menor y el corazón está obligado a bombearlo con mayor potencia. Se refuerza la pared muscular del corazón, lo que nos permite

tener una capacidad superior de riego sanguíneo con el mismo número de pulsaciones, aconsejable ante situaciones que requieran un esfuerzo físico explosivo.

En cada sesión se dará especial atención a uno de los grandes grupos musculares (pectoral, dorsal, deltoides, pierna), siendo el resto, por su condición sinergista, trabajados en un segundo plano.

Según lo citado anteriormente, cada rutina se compone de 6 ejercicios. Tres corresponden a los grandes grupos musculares, dos pertenecen a músculos secundarios y el restante sirve de refuerzo o recordatorio de otro músculo importante (en nuestro caso será la pierna).

Por norma general, cada sesión se divide en tres fases:

- **FASE 1.** Compuesta por 4 ciclos de 4 ejercicios cada uno (2 gran grupo, 1 secundarios, 1 refuerzo). No existe descanso intermedio entre cada ejercicio. Al finalizar cada ciclo, se descansan 30 segundos (los necesarios para beber un trago de agua e hidratar el cuerpo. Muy importante).
- **FASE 2.** Compuesta por 4 ciclos de 2 ejercicios cada uno (1 gran grupo y 1 secundario). No existe descanso intermedio entre ciclos.
- **FASE 3** Aeróbica. Realizaremos 15 minutos de ejercicio aeróbico (abdominales, lumbares, cinta, elíptica, bicicleta estática, etc.).

En las tablas a continuación se indicará los grupos musculares a trabajar sin especificar el tipo de ejercicio, dejándolo a criterio del practicante, que deberá variarlos con el tiempo (principio de la variedad). Para ello, se adjunta anexo con algunos ejemplos de cada ejercicio.

Por último, indicar que el número de sesiones recomendable a practicar cada semana serán entre tres y cinco. Se expone a continuación dos rutinas: una de 3 y otra de 4 sesiones semanales. En caso de no poder llegar al mínimo, se empleará de forma cíclica la rutina de 3 días. Para quienes deseen entrenar cinco o más días a la semana, se deberá emplear de

forma cíclica la rutina de 4 días.

**IMPORTANTE:** si no llegáis a finalizar en el tiempo establecido es debido a que lleváis una carga superior a la debida o bien que la velocidad de cada repetición es demasiado pausada. Para facilitaros los cambios de ejercicios, escoged en cada FASE aquellos que estén próximos físicamente con el fin de no perder tiempo entre cada cambio, evitando así una recuperación no deseada.

## RUTINA 3 DÍAS

### DÍA 1

#### – FASE 1

o Pectoral 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Bíceps 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pectoral 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pierna 20 repeticiones (unos 20 seg)

La duración de la FASE 1 es aproximadamente 1 minuto y 40 segundos

teniendo en cuenta los tiempos muertos en los cambios de ejercicios.

Al finalizar la FASE 1, esperamos 30 segundos de descanso (necesario

para una rápida hidratación) y repetiremos la FASE 1 hasta un total de 4

rondas. Al finalizar las 4 rondas, habrá 1 minuto de descanso.

#### Duración

total: unos 9 minutos incluido el descanso final de 1 minuto.

(Igual para

todas las FASE 1 de cada DÍA).

#### – FASE 2

o Pectoral 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Bíceps 15 repeticiones (unos 15 seg)

Al finalizar, sin efectuar descanso, repetir la FASE 2 hasta un total de 4

rondas. Al finalizar las 4 rondas, habrá 1 minuto de descanso.

Duración

total: menos de 3 minutos incluidos los tiempos muertos en los cambios

de ejercicios y el descanso final de 1 minuto. (Igual para

todas las FASE 2

de cada DÍA).

– FASE 3

o Carrera en cinta 15 minutos. Mínimo 8,5 km/h.

## **DÍA 2**

– FASE 1

o Dorsal 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Tríceps 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Dorsal 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pierna 20 repeticiones (unos 20 seg)

– FASE 2

o Dorsal 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Tríceps 15 repeticiones (unos 15 seg)

– FASE 3

o Series entre 50 a 100 repeticiones de abdominales y lumbares alternativamente durante 15 minutos.

## **DÍA 3**

– FASE 1

o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pierna 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pierna 20 repeticiones (unos 20 seg)

– FASE 2

o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)

o Pierna 15 repeticiones (unos 15 seg)

– FASE 3

o Elíptica o bicicleta estática 15 minutos. Mínimo 80 ciclos x minuto.

# RUTINA 4 DÍAS

Los DÍAS 1 y 2 serán idénticos a la RUTINA 3 DÍAS.

## DÍA 3

– FASE 1

- o Pierna 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Pectoral 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Pierna 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Dorsal 20 repeticiones (unos 20 seg)

– FASE 2

- o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Pectoral 15 repeticiones (unos 15 seg)

– FASE 3

- o Elíptica o bicicleta estática 15 minutos. Mínimo 80 ciclos x minuto.

## DÍA 4

– FASE 1

- o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Dorsal 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Pierna 20 repeticiones (unos 20 seg)

– FASE 2

- o Deltoides 15 repeticiones (unos 15 seg)
- o Dorsal 15 repeticiones (unos 15 seg)

– FASE 3

- o Series entre 50 a 100 repeticiones de abdominales y lumbares alternativamente durante 15 minutos.

Con el fin de no acostumbrar al músculo a los mismos movimientos, iremos variando algunos de los ejercicios de cada músculo cada vez que repetimos un DÍA.







También será aconsejable cada 5 semanas intercalar una rutina que contenga parámetros de actuación diferentes. Para no

complicar demasiado nuestra rutina, lo resumiremos con la siguiente explicación:

Comenzamos nuestro entrenamiento durante 4 semanas con la rutina elegida (de 3 ó 4 sesiones). En la semana 5, realizamos la rutina de 3 sesiones con la siguiente modificación: la FASE 1 será sustituida por dos FASES 2 independientes entre sí, de tal forma que en dicha semana trabajemos en cada sesión tres veces la FASE 2 (variando los ejercicios en cada FASE). El DÍA 1 trabajaremos pectoral y bíceps, el DÍA 2 dorsal y tríceps y el DÍA 3 deltoides y pierna. Finalizadas estas 3 sesiones, volveremos a comenzar durante 4 semanas la rutina inicial de 3 ó 4 sesiones.

VÍDEO DEMOSTRATIVO FASE 1	VÍDEO DEMOSTRATIVO FASE 2
---------------------------	---------------------------

## EJEMPLOS DE EJERCICIOS (INICIO Y FINAL DE MOVIMIENTO)

<b>AEROBICOS</b> 	<b>BICEPS</b> 	<b>DELTOIDES</b> 
<b>DORSAL</b> 	<b>PECTORAL</b> 	<b>PIERNA</b> 
	<b>TRICEPS</b> 