

# ¿Nunca Has Entrenado? es hora de empezar una vida nueva basada en el FITNESS

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 08:12 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013

09:04



## ¿Nunca Has Entrenado? es hora de empezar una vida nueva basada en el FITNESS

Si vas a cambiar tu estilo de vida y comenzar a entrenar, lo primero que tienes que saber es lo siguiente: entrenar es una satisfacción, y en cada sesión vas a conseguir llegar a un estado de absoluta felicidad. Esto quiere decir que, en el futuro, siempre tendrás ganas de entrenar, y empezarás a ver tu cuerpo de una manera más positiva (y más sana).

llevar una vida sana, en general, incluye: actividad cardiovascular,  
entrenamientos de fuerza y flexibilidad,

y una nutrición adecuada

Comer bien = más músculos y menos grasa

Si quieres estar seguro de que aprovechas tus entrenamientos al máximo, debes prestar una atención especial a tu dieta, porque una buena parte de tu bienestar y tu salud depende de tu nutrición; de qué, cuánto y cómo te alimentas. Sólo conseguirás sacar el máximo rendimiento a tus sesiones de entrenamiento si proporcionas a tu cuerpo los nutrientes adecuados, ya quieras perder grasa o ganar masa muscular. Empieza por suprimir la comida basura, el azúcar y el pan blanco; opta por alimentos más sanos, como los productos integrales, las

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 08:12 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013

09:04

verduras, fuentes de proteínas bajas en grasas y nutrientes con ácidos grasos esenciales. Por último (aunque no menos importante), bebe siempre mucha agua.

### Despacio & ligero

El primer CONSEJO que le damos a cualquiera que empieza a entrenar es: la primera semana, ve despacio y ligero. Esta semana es importantísima porque en ella te preparas para lo que está por llegar. Piensa que tienes todo el tiempo del mundo para llevar una vida sana. Ten en cuenta que muchos tienden a entrenar muy duro desde el primer día y eso les hace perder el interés muy pronto, porque acaban teniendo agujetas. No entienden que entrenar es un placer y que, después de unas semanas de entrenamiento regular, nuestro cuerpo se adapta mucho mejor a las sesiones y ya no sufrimos molestias después de cada ejercicio.



### Algunos terminos de entrenamiento:

Actividad aeróbica/cardiovascular: Aquí podemos incluir todos los ejercicios de resistencia, como montar en bicicleta, correr o nadar. Con ellos aceleramos la respiración y el pulso. Para los principiantes, recomendamos 2 ó 3 sesiones de cardio a la semana.

Stretching: Estiramientos. La finalidad de estos ejercicios es aumentar la capacidad de movimiento de cada articulación. Nunca estires antes de entrenar, con los músculos fríos.

Entrenamiento con pesas: Lo que perseguimos con estos ejercicios es ganar

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 08:12 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013

09:04

---

fuerza, y que nuestros músculos crezcan para conseguir un cuerpo más sexy. Para ello, utilizamos ejercicios con distintos pesos y aparatos de resistencia como mancuernas o barras fijas. **NO DEBEMOS** entrenar con más peso del que nos corresponde: cada cuerpo tiene un límite. Eso quiere decir que no debemos entrenar un determinado músculo más de una vez a la semana: los pequeños (bíceps, tríceps, antebrazos, gemelos, abdominales, hombros...) en 6-8 series, y los grandes (piernas, pecho, espalda), entre 8 y 12.

**Calentamiento:**

Cuando comenzamos una sesión, deberíamos empezar con un ligero entrenamiento de cardio para conseguir una temperatura corporal adecuada y evitar así lesiones. O también podemos comenzar con series de calentamiento con pesos muy ligeros, incrementándolos poco a poco. Así nuestro cuerpo estará preparado para un entrenamiento DE VERDAD.

**Repetición:** Así es como nos referimos a cada movimiento de cada ejercicio, como levantar y bajar una barra fija, unas mancuernas, etc.

**Una serie:** En cada ejercicio levantamos un peso tantas veces como podemos (normalmente, entre 6 y 15). Esto es lo que llamamos SERIE. Habitualmente, realizamos entre 2 y 4 series de un ejercicio en cada sesión.