

# FASE II

# elPlan

## ANTICELULITIS

## Mueve tu cuerpo

El programa de ejercicios aquí planteado, tiene como objetivo principal **fomentar hábitos de vida saludable y contribuir a un mejor desarrollo a nivel psicomotor.**

Las actividades están diseñadas de tal forma que tengan una transferencia directa en hábitos cotidianos.

Se trata de un programa progresivo de entrenamiento funcional adaptado a las características de cada persona y que consta de 3 etapas.

### **Objetivos de practicar esta actividad física:**

- Reducir el riesgo de posibles patologías futuras.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Mantener y controlar nuestro peso.
- Reducir el estrés.
- Mejorar la autoestima.
- Estimular y fortalecer a nivel muscular, articular y óseo.
- Fomentar hábitos de vida saludable.

## ETAPA 1. Calentamiento / movilidad articular (5-7 minutos):

Te dejamos una rutina de ejercicios de movilidad para que la realices antes de cada sesión de entrenamiento.

Se trata de realizar un calentamiento general, con movilidad articular, moviendo desde los tobillos hasta la cabeza. Suave y en progresión, con un ligero trote si fuese posible.



## ETAPA 2. Actividad Principal (25-30 minutos):

A continuación vamos a realizar el trabajo de entrenamiento principal. Y lo vamos a dividir en tres bloques: tren inferior, tren superior y ejercicios de core en suelo.

### ● ¿Qué debes tener en cuenta?

- Realizar 3 series con 10-12 repeticiones de cada ejercicio.
- Recuperar durante 30-40 segundos entre repetición.
- Intercambia brazo y pierna mientras realizas las repeticiones.

### ● ¿Cuánto peso debo mover?

El peso debe ser el que te permita hacer las repeticiones marcadas. Las dos últimas deben costarte un poquito más. Si no dispones de mancuernas, utiliza botellas de agua que tengas en casa.

### ● ¿Cuánto debo esforzarme?

Es muy importante entrenar con ganas e intensidad, por lo que debes esforzarte al máximo en cada una de las series hasta llegar al número de repeticiones pautadas.

### ● Cardio

Puedes añadir 20 minutos de cardio a tu rutina y no necesariamente, después del entrenamiento. Puedes hacerlo en cualquier momento del día.

### ● Otras recomendaciones

- En ningún momento debe haber dolor mientras la realización de un ejercicio. Si en algún momento, te genera alguna molestia alguno de ellos, comunícanoslo.
- Mantén siempre una curvatura lumbar natural en todos los ejercicios.
- En los ejercicios que sean de pie y estáticos, flexiona ligeramente las rodillas.
- Mantén la hidratación durante el entrenamiento.

## Tren inferior



Sentadilla



Elevación lateral de pierna



Zancada frontal



Sentadilla de sumo



Zancada atrás



## Tren superior



Extensión de tríceps



Curl de bíceps



Elevación lateral brazo



Elevación lateral brazo



Elevación frontal brazo



Push up en pared

### NOTA:

Si no dispones pesas, mancuernas o material específico para ejercitar el tren superior, puedes hacerlo con botellas de agua que tengas en casa.



## Ejercicios de Core en suelo

Con estos ejercicios en cuadrupedia vamos a fortalecer el núcleo de nuestro cuerpo (abdominales, lumbares, pelvis, glúteos...). Lo vamos a hacer con tres ejercicios:

- *En estático*: aguanta la posición durante 10 - 15 segundos.
- *En dinámico*: realiza 3 series de 10-12 repeticiones alternando la posición de brazo y piernas.





### ETAPA 3. Vuelta a la Calma (5-7 minutos):

Es muy importante que finalices el entrenamiento con una serie de estiramientos, esto te ayudará a prevenir lesiones, mejorar tu rango de movimiento, mantener los músculos saludables y cuidar tus articulaciones.

Aquí tienes algunos ejercicios de estiramiento que te pueden ayudar:



“Si lo vives con pasión,  
tendrás la suficiente motivación  
como para dar lo mejor de ti”

Programa de ejercicios diseñado por **José Antonio Ruiz del Río**.

Licenciado en ciencias de la actividad física y deporte por la UMH,  
Máster en formación docente por la UA. Especialista en preparación  
física, readaptación y prevención de lesiones con más de 10 años  
de experiencia.