



Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes

Duración	Nivel	Material
15–20min	1 de 4 · Básico	Silla y banda elástica

Progresión del programa

Estas tablas forman una progresión pensada para acompañarte, no para exigirte más de lo que tu cuerpo está listo para dar:

- Tabla 1 · Empieza a moverte — Aprender a moverse con seguridad: técnica, movilidad y activación muscular básica.
- Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad — Empezar a ganar fuerza real: más estabilidad, equilibrio y resistencia.
- Tabla 3 · Fuerza intermedia — Consolidar la fuerza y la estabilidad: mayor control postural y resistencia muscular.
- Tabla 4 · Fuerza avanzada — Fuerza completa: circuito funcional, trabajo unilateral y mayor carga.

No hace falta completar una tabla entera antes de pasar a la siguiente — iremos ajustando juntas según cómo responda tu cuerpo. El movimiento es una parte más de tu programa de nutrición: así como ajustamos tu alimentación a cada fase, el ejercicio también evoluciona contigo.

Objetivo:

Si llevas tiempo sin hacer ejercicio, esta rutina está pensada para ayudarte a recuperar el hábito de forma progresiva. El objetivo no es terminar agotada, sino empezar a moverte con seguridad, mejorar tu movilidad, activar la musculatura y preparar el cuerpo para las siguientes fases del programa.

¿Para quién está indicada?

- Personas sedentarias.
- Mujeres con sobrepeso.
- Personas con fatiga o baja condición física.
- Inicio de un cambio de hábitos.

Antes de empezar

- Realiza los movimientos de forma lenta y controlada.
- Respira con normalidad durante los ejercicios.
- El movimiento nunca debe provocar un dolor intenso.
- Utiliza ropa cómoda y calzado estable.
- Si algún ejercicio te resulta demasiado difícil, consulta su apartado de "Modificación/Adaptación" en su ficha correspondiente.

¿Cómo elegir la resistencia adecuada?

- La resistencia debe permitirte terminar todas las repeticiones con buena técnica, pero las últimas repeticiones deben requerir esfuerzo. Como referencia práctica: termina la serie sintiendo que podrías haber hecho aproximadamente 2-3 repeticiones más con buena técnica

¿Cuándo aumento la resistencia?

- Cuando completes el máximo de repeticiones propuestas con buena técnica y todavía sientas que podrías hacer bastantes más, aumenta ligeramente la resistencia de la banda o el peso en la siguiente sesión.

Rutina	Series	Repeticiones	Descanso
Marcha en el sitio o caminar	-	5–10 minutos	–
1.Respiración diafragmática	-	5–10 respiraciones	1-2 veces/día
2.Movilidad cervical	2	8–10 por movimiento y lado	20-30s
3.Aperturas torácicas	2	8 por lado	30s
4.Sentarse y levantarse de una silla	2	10–12	45s
5.Puente de glúteos	2	10–12	45s
6.Bird Dog	2	8 por lado	45s
7.Zancadas laterales	2	8–10 por lado	45s
8.Remo con banda elástica	2	12	45s
9.Press de pared	2	10	45s
10.Elevación de talones	2–3	15	30–45s
11.Equilibrio a la pata coja	3	20–30s por pierna	30 s
12.Estiramiento de pectoral		20-30s por lado	-
13.Estiramiento de glúteos		20-30s por lado	-
14.Postura de la plegaria		20-30s	-

Frecuencia

- 2-3 días por semana.
- Camina al menos 30 minutos los días que no realices la rutina, siempre que sea posible.



Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes

EJERCICIO 1 · RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Objetivo:

- Activar el diafragma como músculo respiratorio principal, reducir la tensión en cuello y hombros, y favorecer la relajación del sistema nervioso.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados.
- Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- Inspira lentamente por la nariz, notando cómo se eleva la mano del abdomen (no la del pecho).
- Mantén el aire un instante sin tensión.
- Espira lentamente por la boca, notando cómo el abdomen desciende.

Dificultad



Repeticiones

- 5-10 respiraciones profundas.
- 1-2 veces al día.

Respiración:

- Inspira 4 segundos por la nariz
- Espira 6 segundos por la boca

Evita:

- Elevar los hombros al inspirar
- Respirar demasiado rápido o forzado
- Tensar el cuello o la mandíbula
- Contener la respiración en vez de mantenerla relajada

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Movimiento del abdomen, no del pecho
- Relajación progresiva
- Ritmo respiratorio más lento.

¿Cuándo progresar?

- Cuando domines la técnica tumbada: practícala sentada o de pie, incorpórala antes o después de cada rutina, o úsala como herramienta en momentos de estrés.

Músculos implicados:

- Diafragma
- Intercostales
- Transverso abdominal.

Modificación / Adaptación

- Si te cuesta identificar el movimiento del abdomen: coloca un objeto ligero (un libro pequeño) sobre el abdomen para visualizar mejor el movimiento, o practica sentada con la espalda apoyada.

Consejo de Gloria

"Esta respiración no es solo para relajarte: es la base de una buena activación del core. Practícala a diario, aunque sea un par de minutos."



Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes

EJERCICIO 2 · MOVILIDAD CERVICAL

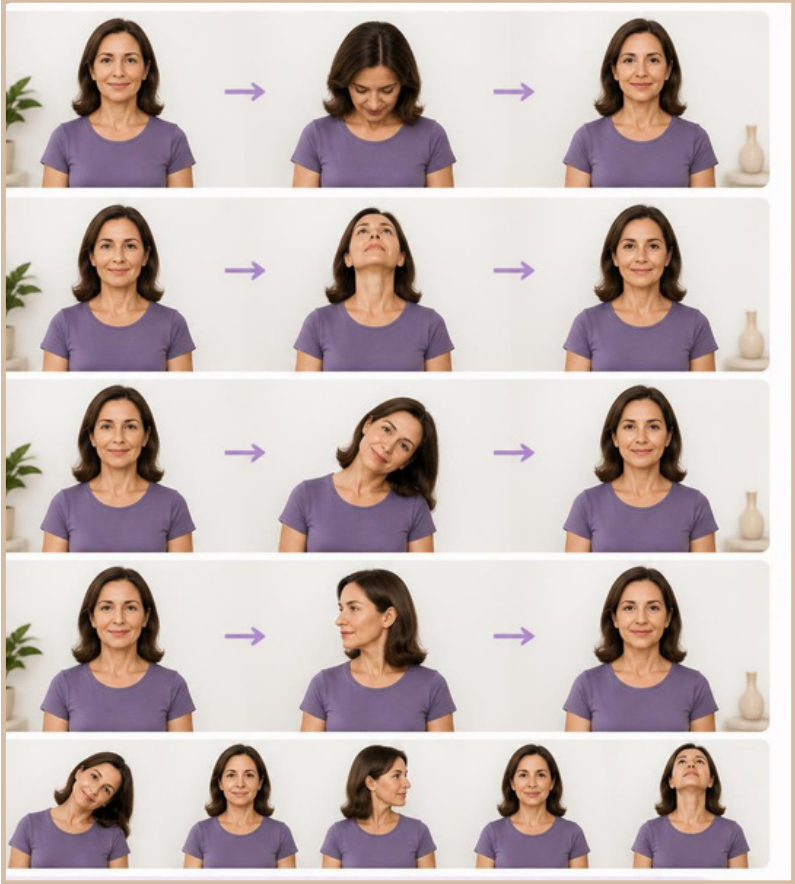
Objetivo:

- Mejorar el rango de movimiento del cuello, reducir la rigidez acumulada por posturas mantenidas (pantallas, escritorio) y aliviar tensión en la musculatura cervical y de la base del cráneo.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate con la espalda recta y los hombros relajados.
- Flexiona el cuello llevando la barbilla hacia el pecho, y vuelve al centro.
- Extiende suavemente mirando hacia arriba, sin forzar, y vuelve al centro.
- Inclina la cabeza hacia un lado (oreja hacia el hombro) sin elevar el hombro, y vuelve al centro.
- Gira la cabeza hacia un lado como para mirar por encima del hombro, y vuelve al centro.
- Repite cada movimiento hacia el lado o dirección contraria.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 10-12 repeticiones
- Descansa 25 segundos entre series.

Respiración:

- Respiración lenta y continua, sin contener el aire en ningún movimiento

Evita:

- Elevar los hombros durante los giros o inclinaciones
- Forzar el rango hasta sentir dolor o mareo
- Realizar los movimientos demasiado rápido
- Mover también el tronco en vez de aislar el cuello.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Ligero estiramiento o alivio de tensión en cuello y nuca
- Mayor sensación de movilidad al finalizar.

¿Cuándo progresar?

- Cuando el movimiento sea fluido y sin molestias durante dos semanas: aumenta ligeramente el rango, mantén cada posición 3-5 segundos, o combina el movimiento con respiración profunda para mayor relajación.

Músculos implicados:

- Esternocleidomastoideo.
- Trapecio superior.
- Escalenos.
- Suboccipitales.

Modificación / Adaptación:

- Si notas mareo o molestia al mover el cuello: reduce el rango de movimiento a la mitad, realiza los ejercicios más despacio, o practica solo flexión e inclinaciones (sin rotaciones) hasta ganar confianza

Consejo de Gloria

"Si notas mareo, hormigueo en brazos o un dolor distinto al de la tensión habitual, detén el ejercicio y coméntamelo — el cuello merece ir siempre con prudencia."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 3 · APERTURAS TORÁCICAS

Objetivo:

- Mejorar la movilidad de la columna dorsal, contrarrestar la postura cerrada de hombros hacia delante y facilitar la respiración.

¿Cómo hacerlo?

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90°, brazos extendidos al frente, palmas juntas.
- Desliza el brazo superior hacia arriba y hacia atrás, girando el tronco, sin despegar las rodillas del suelo.
- Sigue el movimiento de la mano con la mirada.
- Llega hasta donde puedas sin forzar y mantén 1-2 segundos.
- Vuelve con control a la posición inicial.
- Repite con el lado contrario

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 8 repeticiones
- Descansa 30 segundos entre series.

Respiración:

- Inspira al abrir el pecho y girar
- Espira al volver

Evita

- Despegar las rodillas del suelo
- Forzar el rango de movimiento con dolor
- Ir demasiado rápido sin control
- Elevar el hombro hacia la oreja



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Estiramiento suave en pecho y columna dorsal
- Mayor sensación de apertura al respiraral.

¿Cuándo progresar?

- Cuando el movimiento sea fluido y sin molestias durante dos semanas: aumenta el rango de giro, mantén la posición final 3-5 segundos.

Músculos implicados:

- Pectoral mayor.
- Romboides
- Oblicuos.
- Musculatura paravertebral dorsals.

Modificación / Adaptación:

- Si el giro resulta molesto o excesivo: reduce el rango de rotación, o realiza el movimiento más lento y con menor amplitud.

Consejo de Gloria

"Deja que la mirada acompañe a la mano. Ese pequeño gesto ayuda a que el giro venga de la columna y no fuerces el hombro."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 4 · SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

Objetivo:

- Fortalecer piernas y glúteos para facilitar las actividades del día a día, mejorar el equilibrio y ganar autonomía.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate al borde de una silla firme, con la espalda recta.
- Coloca los pies apoyados en el suelo, separados aproximadamente al ancho de las caderas.
- Inclina ligeramente el tronco hacia delante manteniendo la espalda neutra.
- Empuja el suelo con los pies hasta ponerte de pie.
- Baja lentamente hasta volver a sentarte sin dejarte caer.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 10-12 repeticiones
- Descansa 45 segundos entre series.

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al levantarte.

Evita:

- Impulsarte con las manos.
- Dejarte caer al sentarte.
- Meter las rodillas hacia dentro.
- Curvar demasiado la espalda.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en muslos y glúteos
- Activación del abdomen para mantener el tronco estable
- Peso repartido entre talón y planta del pie

¿Cuándo progresar?

Cuando completes fácilmente las 12 repeticiones durante dos semanas seguidas, puedes:

- Aumentar a 3 series.
- Bajar más rango (sentadilla más profunda) si la movilidad lo permite.
- Añadir peso (mancuernas a los lados o una mochila con carga ligera).

Músculos implicados:

- Cuádriceps.
- Glúteo mayor.
- Isquiotibiales,
- Core (estabilización).

Modificación / Adaptación:

- Si te cuesta completar las repeticiones: usa una silla más alta, apóyate con las manos en los reposabrazos o en los muslos.

Consejo de Gloria

"Imagina que te sientas hacia atrás, no hacia abajo. Ese matiz cambia por completo la técnica y protege mucho más tus rodillas."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 5 · PUENTE DE GLÚTEOS

Objetivo:

- Activar glúteos y musculatura del abdomen para proteger la zona lumbar.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba.
- Flexiona las rodillas.
- Apoya completamente ambos pies.
- Activa el abdomen.
- Eleva lentamente la pelvis hasta formar una línea entre hombros, caderas y rodillas.
- Mantén un segundo arriba.
- Baja despacio.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 10-12 repeticiones
- Descansa 45 segundos entre series.

Respiración:

- inspira al bajar
- Espira al elevar la cadera

Evita:

- Arquear la zona lumbar.
- Empujar con el cuello.
- Separar demasiado las rodillas.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en glúteos.
- Ligera activación abdominal.

¿Cuándo progresar?

Cuando completes fácilmente las 12 repeticiones durante dos semanas seguidas, puedes:

- Aumentar a 3 sesiones
- Añadir una banda elástica.
- O sujetar una pequeña mancuerna.

Músculos implicados:

- Glúteo mayor.
- Abdomen.
- Cuádriceps.
- Erectores espinales.

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestias o no llegas a las repeticiones: reduce el rango de elevación de la cadera, o coloca una almohada bajo la zona lumbar para menos exigencia.

Consejo de Gloria

"Piensa en empujar el suelo con los talones y aprieta los glúteos al llegar arriba."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 6 · BIRD DOG

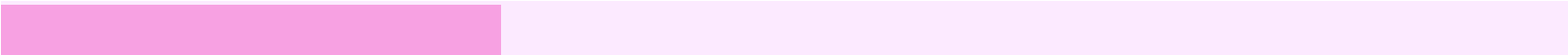
Objetivo:

- Mejorar el control lumbo-pélvico, la estabilidad del core y la coordinación entre extremidades opuestas.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate a cuatro patas, manos bajo los hombros y rodillas bajo las caderas.
- Activa el abdomen manteniendo la espalda neutra.
- Extiende lentamente un brazo hacia delante y la pierna contraria hacia atrás.
- Mantén la posición 2-3 segundos sin perder el equilibrio ni rotar la cadera.
- Vuelve con control y repite con el lado contrario.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 8 repeticiones
- Descansa 45 segundos entre series.

Respiración:

- Inspira al volver
- Espira al extender brazo/pierna

Errores frecuentes:

- Rotar la cadera o el tronco
- Arquear la zona lumbar
- Elevar demasiado el brazo o la pierna
- Ir demasiado rápido y perder el equilibrio

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Activación del abdomen profundo
- Estabilidad lumbar
- Ligera activación del glúteo que extiende la pierna.

¿Cuándo progresar?

- Cuando mantengas el equilibrio sin compensaciones durante dos semanas: aumenta a 5 s de mantenimiento, añade pequeños círculos con brazo/pierna extendidos, o pruébalo sobre superficie inestable.

Músculos implicados:

- Core profundo (transverso)
- Glúteo mayor
- Erectores espinales
- Multifidos

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes el equilibrio con facilidad: extiende solo el brazo o solo la pierna por separado (no a la vez), o reduce el tiempo de mantenimiento a 1 segundo.

Consejo de Gloria

"Antes de moverte, activa el abdomen como si te fueras a abrochar un pantalón ajustado. Ese gesto es lo que protege tu espalda durante todo el ejercicio."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 7 · ZANCADAS LATERALES

Objetivo:

- Fortalecer la musculatura de cadera y pierna en el plano lateral, mejorar la estabilidad de rodilla y cadera, y trabajar la movilidad de aductores.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con los pies juntos, manos apoyadas en la cintura o al frente para equilibrio.
- Da un paso amplio hacia un lado, manteniendo el pie contrario fijo.
- Flexiona la rodilla de la pierna que se mueve, llevando el peso hacia ese lado, con la pierna contraria estirada.
- Empuja con el pie para volver al centro con control.
- Repite alternando de lado o completando primero un lado.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 8-10 repeticiones por lado.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Inspira al bajar hacia el lado
- Espira al volver al centro

Errores frecuentes:

- Dejar que la rodilla se vaya hacia dentro
- Inclinar demasiado el tronco hacia delante
- Perder el apoyo del pie contrario
- Ir demasiado rápido sin control de la vuelta al centro

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en glúteo y muslo de la pierna que flexiona
- Estiramiento en la parte interna del muslo de la pierna estirada

¿Cuándo progresar?

- Cuando domines el movimiento sin molestias durante dos semanas: aumenta a 3 series, amplía el paso lateral, o añade una pequeña mancuerna sujeta al pecho.

Músculos implicados:

- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Aductores
- Glúteo mayor

Modificación / Adaptación:

- Si notas inestabilidad o molestia en la rodilla: reduce la amplitud del paso lateral, o realiza el movimiento sujeta a una silla o pared.

Consejo de Gloria

"Vigila que la rodilla siga siempre la dirección de los dedos del pie. Si se va hacia dentro, reduce la amplitud del paso hasta que ganes más control."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 8 · REMO CON BANDA ELÁSTICA

Objetivo:

- Fortalecer la espalda alta y mejorar la postura, contrarrestando la tendencia a encorvarse hacia delante.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate o ponte de pie con la espalda recta, banda anclada frente a ti o en las plantas de tus pies sino tienes otra opción
- Sujeta un extremo con cada mano, brazos extendidos al frente.
- Junta los omóplatos llevando los codos hacia atrás, pegados al cuerpo.
- Mantén un segundo la posición final.
- Vuelve lentamente controlando el movimiento.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 12 repeticiones
- Descansa 45 segundos entre series.

Respiración:

- Espira al tirar de la banda
- Inspira al volver

Errores frecuentes:

- Encoger los hombros hacia las orejas
- Mover solo los brazos sin juntar omóplatos
- Arquear la zona lumbar para compensar
- Tirar con impulso en vez de control



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo entre los omóplatos
- Activación de la espalda alta
- Postura más erguida al final.

¿Cuándo progresar?

- Con 12 repeticiones fáciles durante dos semanas: aumenta a 3 series, usa banda de mayor resistencia, o alarga el mantenimiento en la posición final.

Músculos implicados:

- Romboides
- Trapecio medio
- Dorsal ancho
- Deltoides posterior

Modificación / Adaptación:

- Si la banda resulta demasiado exigente: usa una banda de menor resistencia, reduce el rango de movimiento, o hazlo sentada para mayor estabilidad..

Consejo de Gloria

"Imagina que quieres sujetar un lápiz entre los omóplatos. Ese gesto de apretar es lo que fortalece la espalda, no la fuerza de los brazos."



EJERCICIO 9 · PRESS DE PARED

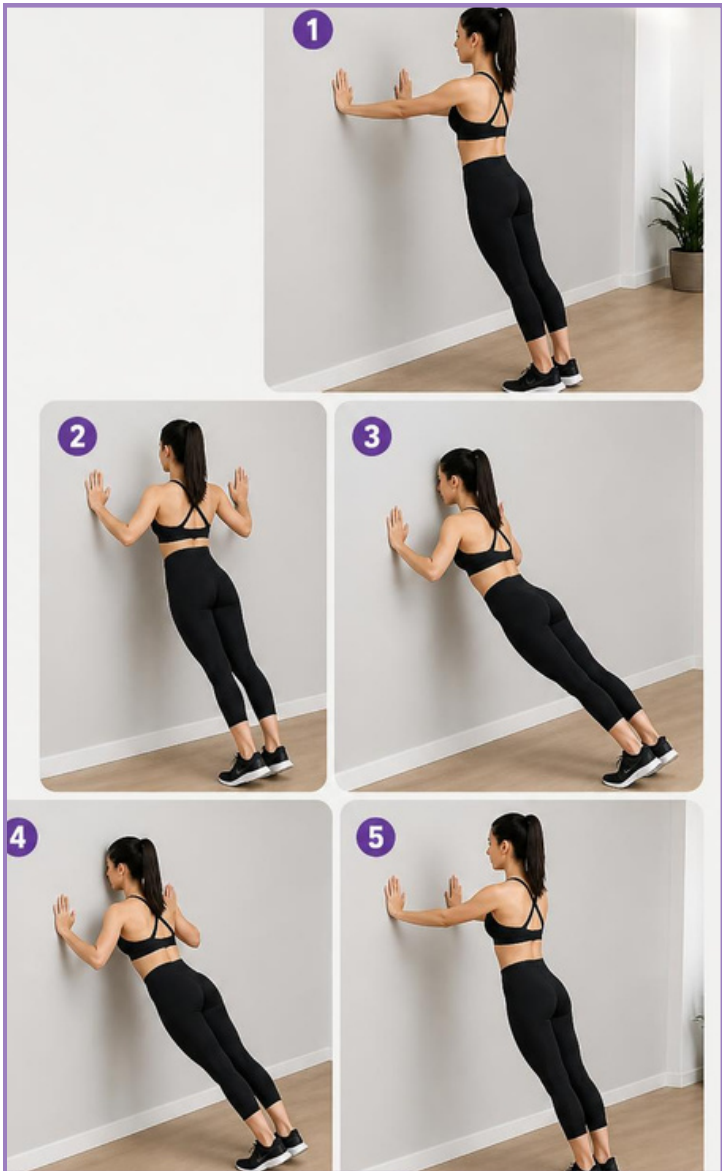
Objetivo:

- Fortalecer pecho, hombros y tríceps de forma segura, como progresión inicial hacia la flexión convencional.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de pie frente a una pared, a distancia de un brazo extendido.
- Apoya las manos en la pared a la altura de los hombros, algo más anchas.
- Mantén el cuerpo recto, como una tabla, de la cabeza a los talones.
- Flexiona los codos acercando el pecho a la pared.
- Empuja para volver sin bloquear los codos.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 10 repeticiones
- Descansa 45 segundos entre series.

Respiración:

- Inspira al acercarte a la pared
- Espira al empujar hacia atrás

Errores frecuentes:

- Arquear la zona lumbar
- Dejar caer la cabeza hacia delante
- Separar los codos en exceso
- Bloquear los codos al final



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Activación de pecho y hombros
- Ligero trabajo de tríceps
- Abdomen activo para mantener el cuerpo alineado.

¿Cuándo progresar?

- Con 10 repeticiones fáciles durante dos semanas: aumenta a 3 series, aléjate más de la pared, o progresa a flexiones con manos apoyadas en una superficie baja (mesa, banco).

Músculos implicados:

- Pectoral mayor
- Deltoides anterior
- Tríceps
- Core (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si 10 repeticiones son demasiadas: acércate más a la pared para reducir la carga, o reduce el rango de flexión de codos.

Consejo de Gloria

"Cuanto más te alejes de la pared, más peso corporal tendrás que controlar. Empieza cerca y ve alejándote poco a poco a medida que ganes fuerza."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 10 · ELEVACIÓN DE TALONES

Objetivo:

- Fortalecer gemelos y sóleo, mejorar la circulación de retorno en piernas y reforzar la estabilidad del tobillo para prevenir caídas.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie, apoyada en el respaldo de una silla si necesitas equilibrio.
- Pies separados al ancho de las caderas, peso repartido de forma uniforme.
- Eleva los talones despacio, quedando de puntillas.
- Mantén 1-2 segundos en la parte alta.
- Baja lentamente sin dejarte caer de golpe.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 series de 15 repeticiones. Descanso 30-45 s.

Respiración:

- Espira al subir
- Inspira al bajar

Errores frecuentes:

- Subir con impulso en vez de control
- Dejarse caer bruscamente al bajar
- Doblar las rodillas para ayudarse
- Perder el equilibrio hacia delante o atrás



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en la parte posterior de la pantorrilla
- Ligera activación de tobillo y pie para mantener el equilibrio.

¿Cuándo progresar?

- Cuando 15 repeticiones te resulten fáciles durante dos semanas: aumenta a 3 series, hazlo sin apoyo de manos, o pruébalo a una sola pierna (avanzado).

Músculos implicados:

- Gemelo
- Sóleo
- Tibial posterior.

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes el equilibrio: apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla, o reduce el rango de elevación.

Consejo de Gloria

"Es un ejercicio pequeño pero muy útil si pasas muchas horas sentada o de pie: activa la circulación de las piernas y protege tus tobillos."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 11 · EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Objetivo:

- Mejorar la propiocepción y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas en el día a día.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie cerca de una pared o silla por si necesitas apoyo.
- Levanta ligeramente un pie del suelo, sin apoyarte al inicio si te sientes segura.
- Mantén el equilibrio mirando un punto fijo al frente.
- Sostén la postura el tiempo indicado.
- Cambia de pierna con control.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 20-30 segundos por pierna.
- Descanso 30 s.

Respiración:

- Respiración normal y relajada durante todo el ejercicio

Errores frecuentes:

- Contener la respiración
- Mirar hacia el suelo en vez de al frente
- Tensar excesivamente los hombros
- Rendirse al primer tambaleo en lugar de reajustar

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Pequeños ajustes musculares en tobillo y pie
- Activación del core para mantenerte estable.

¿Cuándo progresar?

- Cuando aguantes 30 segundos sin apoyo y sin tambalearte: cierra los ojos unos segundos, practica sobre una superficie blanda (cojín), o añade un pequeño movimiento de brazos..

Músculos implicados:

- Peroneos
- Tibial posterior
- Glúteo medio
- Cores.

Modificación / Adaptación:

- Si no consigues mantener el equilibrio sin apoyo: sujétate con una mano a una silla o pared, o reduce el tiempo a 10-15 segundos..

Consejo de Gloria

"No pasa nada si te tambaleas: eso es lo que entrena tu equilibrio. Lo importante es reajustar sin apoyarte de inmediato."



EJERCICIO 12 · ESTIRAMIENTOS DE PECTORAL

Objetivo:

- Liberar tensión en la musculatura pectoral, mejorar la postura y facilitar la apertura del pecho al respirar

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de pie junto a un marco de puerta o esquina.
- Apoya la mano en el marco, con el codo estirado a la altura del hombro (o algo más bajo).
- Gira ligeramente el tronco hacia el lado contrario.
- Nota el estiramiento en la parte delantera del hombro y el pecho.
- Mantén la posición respirando de forma relajada.
- Repite el moviviento elevando mas la mano y después bajando la mano a la altura de la cintura

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado.

Respiración:

- Respiración lenta y continua durante todo el estiramiento

Errores frecuentes:

- Elevar el hombro hacia la oreja
- Arquear la zona lumbar para forzar el estiramiento.
- Mantener la respiración en apnea
- Rebotar en vez de mantener la posición fija



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión suave y sostenida en pecho, nunca dolor agudo.
- Mayor facilidad para respirar al soltar la posición.

¿Cuándo progresar?

- Si el estiramiento se queda corto tras varias semanas alarga el tiempo de mantenimiento a 40-45 segundos, o combínalo con mayor rotación de tronco.

Músculos implicados:

- Pectoral mayor
- Pectoral menor
- Deltoides anterior.

Modificación / Adaptación:

- Si sientes molestia en el hombro en vez de estiramiento en el pecho reduce el ángulo de giro.

Consejo de Gloria

"Este estiramiento es perfecto para hacer varias veces al día, sobre todo si pasas muchas horas sentada frente al ordenador."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 13 · ESTIRAMIENTOS DE GLUTEOS

Objetivo:

- Liberar tensión en la musculatura glútea y del piramidal, aliviando molestias lumbares y de cadera asociadas.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria, formando un "4".
- Sujeta con las manos la parte de atrás del muslo de la pierna de apoyo.
- Lleva ambas piernas suavemente hacia el pecho.
- Mantén la posición notando el estiramiento en el glúteo de la pierna cruzada.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos por lado..

Respiración:

- Respiración lenta, soltando tensión en cada espiración

Errores frecuentes:

- Tirar bruscamente en vez de acercar con control
- Levantar la cabeza y tensar el cuello
- Forzar si aparece dolor agudo en vez de molestia leve
- Mantener la respiración contenida

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Estiramiento en glúteo y zona lateral de la cadera
- Sensación de alivio progresivo, no dolor punzanteal.

¿Cuándo progresar?

- Si notas poca tensión tras varias sesiones: acerca más las piernas al pecho, alarga el tiempo a 40-45 segundos, o combínalo con una ligera rotación de cadera hacia el lado contrario.

Músculos implicados:

- Glúteo mayor
- Piriforme
- Rotadores externos de cadera

Modificación / Adaptación:

- Si notas tensión excesiva o molestia: reduce el ángulo de cruce de la pierna, o no llesves las piernas tan cerca del pecho.

Consejo de Gloria

"Si notas hormigueo en la pierna en vez de tensión muscular, afloja un poco: puede indicar que estás comprimiendo el nervio ciático en vez de estirar el glúteo."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes



EJERCICIO 14 · POSTURA DE LA PLEGARÍA

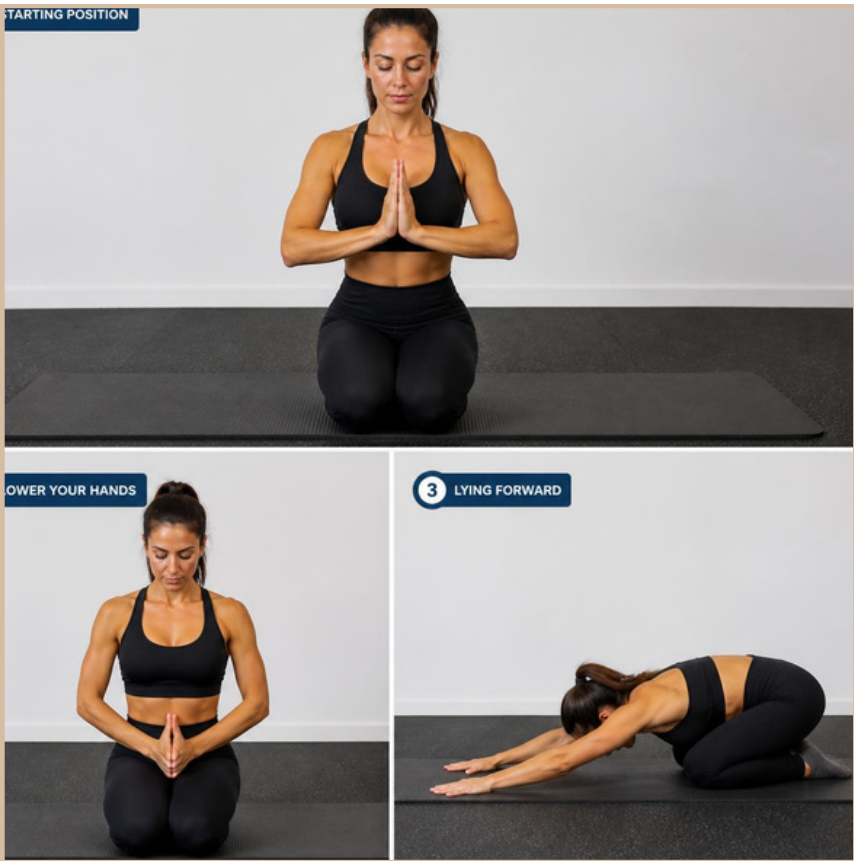
Objetivo:

- Estirar la musculatura flexora de la muñeca y el antebrazo, aliviando tensión asociada a sobrecarga o síndrome del túnel carpiano.

¿Cómo hacerlo?

- De rodillas junta las palmas de las manos frente al pecho, como en un gesto de plegaria.
- Dirígelas hacia delante y apóyalas en el suelo.
- Estira lentamente hacia delante hasta notar tensión en la espalda.
- Mantén la posición donde empieces a notar el estiramiento pero intentando avanzar lentamente.
- Sube de nuevo con control.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 repeticiones de 20-30 segundos.s.

Respiración:

- Respiración relajada y continua

Errores frecuentes:

- Forzar hasta sentir dolor o pinchazos
- Elevar los hombros durante el ejercicio
- Bajar demasiado rápido sin mantener la posición

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión en la espalda.
- Sensación de alivio en el pectoral.

¿Cuando progresar?

- Si el estiramiento resulta insuficiente: baja las manos un poco más antes de sentir tensión, aumenta el tiempo de mantenimiento a 40 segundos, o combínalo con una suave extensión de muñeca con la otra mano.

Músculos implicados:

- Dorsal ancho.
- Pectoral

Modificación / Adaptación:

- Si el estiramiento resulta intenso no avances en el suelo.

Consejo de Gloria

"Es un gesto muy discreto que puedes hacer varias veces al día, incluso en el trabajo, si notas las manos cargadas o entumecidas."

Tabla 1 · Empieza a moverte

Programa de ejercicio para principiantes

Hoja para anotar el peso, las series y las repeticiones reales de cada sesión



Registro de entrenamiento

Usa esta hoja junto con cualquiera de tus tablas de fuerza. Anotar lo que haces de verdad en cada sesión es lo que te va a permitir saber cuándo subir el peso — no adivinarlo.
Recuerda: si terminas todas las repeticiones sintiendo que podrías haber hecho 2-3 más con buena técnica, es el momento de aumentar ligeramente el peso o la resistencia en la siguiente sesión.

Nombre: _____ Tabla: _____
Fecha: _____ Semana n.º: _____

#	Ejercicio	Peso / Resistencia	Series	Repeticiones	¿Cómo lo sentiste?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Escala para “¿Cómo lo sentiste?”: Fácil (podría hacer muchas más) · Adecuado (2-3 más como mucho) · Difícil (no llegué a completarlo)
Notas de la sesión