Tu Peso Saludable

PROGRAMA 90 DÍAS

GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS



INTRODUCCIÓN

💡 **¡Bienvenido a tu Guía práctica de ejercicios!**

¡Enhorabuena por llegar hasta aquí! 🙌
Esta guía ha sido diseñada para enseñarte **cómo ejecutar cada ejercicio correctamente**, mejorar tu técnica y evitar lesiones.

Aquí encontrarás:

- Imágenes detalladas que muestran la **posición del movimiento**, para que siempre sepas cómo colocarte.
- Explicaciones paso a paso, con **tips, postura y activación muscular**.
- Descansos recomendados y consejos para progresar de manera segura.
- Espacio para añadir en el futuro tus propios vídeos de referencia.

📌 **Recuerda:**
La técnica es más importante que la cantidad de repeticiones. Dominar cada ejercicio te hará **más fuerte, más seguro y más eficiente**.
Tómate tu tiempo, sigue las indicaciones y no dudes en revisar esta guía cada vez que tengas dudas.
¡Vamos a por ello! Tu cuerpo y tu progreso te lo agradecerán.



EJERCICIOS

Sentadillas (Squats)

- **Cómo se hace:**
  - Pies al ancho de hombros, espalda recta, mirada al frente.
  - Flexiona rodillas y caderas, baja el glúteo controlando, como si te sentaras en una silla invisible.
  - Vuelve a la posición inicial empujando con talones.
- **Músculos trabajados:** Piernas, glúteos, core.
- **Tips:**
  - Evita que las rodillas se adelanten sobre los pies.
  - Mantén abdomen activado para proteger la espalda.
  - Exhala al subir, inhala al bajar.
- **Series / repeticiones:** Principiante 2x10 / Intermedio 3x15
- **Descanso:** 45-60 s



EJERCICIOS

Zancadas (Lunges)

- **Cómo se hace:**
  - Paso largo hacia adelante, rodilla trasera casi tocando el suelo.
  - Pierna delantera flexionada 90°, torso recto.
  - Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.
- **Músculos trabajados:** Piernas, glúteos, core
- **Tips:**
  - Mantén la rodilla delantera alineada con el tobillo.
  - Evita balancearte hacia adelante o atrás.
  - Controla el movimiento, no rebotes.
- **Series / repeticiones**: Principiante 2x8 / Intermedio 3x12
- **Descanso:** 45-60 s



Plancha (Plank)

- **Cómo se hace:**
  - Apoyado sobre antebrazos y punta de pies.
  - Cuerpo en línea recta desde cabeza hasta talones.
- **Músculos trabajados:** Core (abdomen y zona lumbar)
- **Tips:**
  - Evita hundir cadera o levantar glúteo.
  - Activa glúteos y abdomen.
  - Mira al suelo para no forzar cuello.
- **Series / tiempo:** Principiante 2x20 s / Intermedio 3x40 s
- **Descanso:** 30-45 s





Elevación de cadera (Hip Thrust / Bridge)

- **Cómo se hace:**
  - Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados.
  - Eleva cadera apretando glúteos hasta alinear rodillas, cadera y hombros.
  - Baja controlando.
- **Músculos trabajados:** Glúteos, core
- **Tips:**
  - Mantén abdomen activado para no arquear la espalda.
  - Exhala al subir, inhala al bajar.
- **Series / repeticiones:** Principiante 2x10 / Intermedio 3x15
- **Descanso:** 45 s



Flexiones (Push-ups)

- **Cómo se hace:**
  - Boca abajo, manos al ancho de hombros.
  - Baja controlando hasta que pecho casi toque el suelo, sube.
  - Principiante puede apoyar rodillas.
- **Músculos trabajados:** Pecho, brazos, core
- **Tips:**
  - Mantén abdomen firme, espalda recta.
  - Evita hundir cadera o arquear espalda.
  - Exhala al empujar, inhala al bajar.
- **Series / repeticiones:** Principiante 2x6 / Intermedio 3x12
- **Descanso:** 45-60 s





Dips con silla

- **Cómo se hace:**
  - Apoya manos en silla detrás de ti, piernas flexionadas (o rectas para más dificultad).
  - Baja codos 90° y sube empujando con brazos.
- **Músculos trabajados:** Tríceps, pecho
- **Tips:**
  - Mantén hombros alejados de orejas.
  - Controla bajada, no rebotes.
  - Abdomen activado para estabilidad.
- **Series / repeticiones:** Principiante 2x8 / Intermedio 3x12
- **Descanso:** 45 s



Superman

- **Cómo se hace:**
  - Boca abajo, brazos y piernas extendidos.
  - Eleva brazos y piernas simultáneamente, aprieta glúteos y espalda.
  - Baja controlando.
- **Músculos trabajados:** Espalda, core
- **Tips:**
  - No hiperextiendas cuello.
  - Mantén movimiento controlado, no rebotes.
- **Series / repeticiones:** Principiante 2x10 / Intermedio 3x15
- **Descanso:** 30-45 s



Jumping Jacks

- **Cómo se hace:**
  - De pie, pies juntos y brazos pegados al cuerpo.
  - Salta separando pies y brazos hacia arriba, vuelve.
- **Músculos trabajados:** Cardio ligero, coordinación
- **Tips:**
  - Aterriza suave, evita impacto fuerte en rodillas.
  - Mantén ritmo constante, no te aceleres al inicio.
- **Series / tiempo:** Principiante 30 s / Intermedio 1 min
- **Descanso:** 30 s



PÁGINA FINAL MOTIVACIONAL

🌟 **¡Has dado un paso gigante!**
Ahora que conoces **la técnica correcta de todos los ejercicios**, estás listo/a para **poner en práctica tu entrenamiento con seguridad y confianza.**

Recuerda:

- La constancia es lo que marca la diferencia, no la perfección.
- Escucha a tu cuerpo: ajusta intensidad y ritmo según tus sensaciones.
- Cada movimiento bien hecho cuenta, incluso los más simples.
- Tu progreso no solo se mide en fuerza o apariencia, sino en **energía, movilidad y confianza** que vas ganando día a día.

💥 **Siguiente paso:** aplica esta técnica en tu plan mensual de entrenamiento. Con la práctica y la constancia, los resultados llegarán casi sin darte cuenta.
¡Confía en ti mismo y sigue avanzando! 🚀
Tu compromiso de hoy es **tu transformación de mañana**.

