

JUANJO RODRÍGUEZ

EL ENTRENADOR EN CASA

*En forma sin ir
al gimnasio*

Prólogo de Mar Saura



Juanjo Rodríguez

El entrenador en casa

En forma sin ir al gimnasio

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Juan José Rodríguez Romano, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño del interior y composición: Caja Alta Edición & Comunicación

Fotografías del interior: © Roberto Ranero, Shutterstock, © GRei / Shutterstock, Blue Ring Media / Shutterstock, Thinkstock

Primera edición: abril de 2014

Depósito legal: B. 4.783-2014

ISBN 978-84-08-12672-0

Impresión y encuadernación: Grafo, Industria Gráfica

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

<i>Prólogo, por Mar Saura</i>	7
<i>Presentación</i>	9
Capítulo 1. Fuerza y resistencia	11
1. Introducción	13
2. Beneficios de la actividad física	14
3. Cualidades físicas a trabajar	15
3.1. Trabajo cardiovascular o de resistencia	15
3.2. Trabajo de fuerza o muscular	22
Capítulo 2. Mantente en forma	27
1. ¡Comenzamos!.....	29
2. Tu primera vez	29
3. Mantente activo y vital	43
Capítulo 3. Trabaja tu cuerpo	55
1. Introducción	57
2. Niveles de entrenamiento	57
2.1. Nivel principiante.....	58
2.2. Nivel intermedio	80
2.3. Nivel avanzado	102
3. Sesión extra	125
3.1. Sesiones de fuerza para corredores	126
4. Piernas y glúteos.....	135
5. Brazos.....	136
6. Abdomen	138
Capítulo 4. Prevención y tratamiento de las lesiones	141
1. Lesiones y molestias de nuestro cuerpo	143
2. Problemas de espalda	144

2.1. Trabajo de la zona inferior afectada.....	147
2.2. Trabajo de la zona superior afectada.....	152
3. Problemas de rodilla.....	155
4. Problemas de hombro.....	166
Capítulo 5. Estira-relaja	175
1. Flexibilidad-movilidad articular	177
2. Estiramientos	177
2.1. Tipos de estiramientos.....	177
2.2. Cuándo y cómo realizar los estiramientos.....	179
3. Ejercicios de estiramientos analíticos (pasivos).....	180
4. Ejercicios de estiramientos de cadenas musculares (dinámicos).....	186
5. Rutina de estiramientos para problemas de espalda.....	188
Capítulo 6. EEM-Body.....	191
1. Introducción al método EEM-Body	193
2. Beneficios del método EEM-Body.....	194
Capítulo 7. Recomendaciones alimentarias	197
1. Aprender a comer	199
2. Componentes básicos de los alimentos	199
2.1. Lípidos o grasas.....	200
2.2. Proteínas.....	201
2.3. Carbohidratos.....	203
3. Cinco comidas al día	206
4. Recomendaciones generales.....	206
4.1. Desayuno	208
4.2. Almuerzo.....	209
4.3. Comida.....	209
4.4. Merienda.....	210
4.5. Cena.....	210
<i>Agradecimientos.....</i>	<i>211</i>

Fuerza y resistencia

1. Introducción.....	13
2. Beneficios de la actividad física	14
3. Cualidades físicas a trabajar.....	15
3.1. Trabajo cardiovascular o de resistencia.....	15
3.2. Trabajo de fuerza o muscular	22



1. ¡COMENZAMOS!

Estás deseando pasar a la acción, lo sé..., y no falta nada, créeme. Pero antes debes conocer una serie de cuestiones que son importantes cuando te inicias en el mundo de la actividad física:

1. **Calzado.** Se trata de un elemento muy importante en el ejercicio físico, ya que es la base sobre la cual se asienta nuestro cuerpo. Por ello, tienes que hacerte con unas zapatillas que dispongan de un buen sistema de amortiguación, para contrarrestar los ejercicios o actividades con impacto. Si además tuvieses problemas de tobillo(s), rodilla(s) o espalda, te recomiendo que acudas a alguna tienda que pueda medir tu pisada y aconsejarte sobre cuáles son las zapatillas más indicadas para ti. Ten en cuenta que una mala pisada es la causa de muchas lesiones, por lo que debes tomar todas las precauciones que sea posible.
2. **Problemas o lesiones.** Si tienes problemas físicos o has padecido alguna lesión, lo mejor es que empieces a trabajar de forma específica varias sesiones para la zona lesionada o con problemas. Para ello, ve al capítulo 4 (página 141), dedicado a ejercicios enfocados a lesiones, y trabaja la zona donde tienes las molestias, para reforzarla.
3. **Constancia.** Tú mejor que nadie sabes la cantidad de veces que lo has intentado y te has quedado a medio camino. Esta vez no va a pasar, esta vez es la definitiva. Vas a comprobar que tú eres más fuerte que esa enemiga llamada pereza. Si eres poco constante, tu primer objetivo, a corto plazo, va a ser hacer ejercicio. Será para ti el más importante, porque si lo consigues, los demás retos serán más fáciles de lograr.

2. TU PRIMERA VEZ

Aquí estás, preparado para la acción. Hoy es tu día, por fin has decidido que tú, al igual que yo y que millones de personas, vas a hacer ejercicio. Ríete de esos días oscuros, que van a quedar atrás. Con el deporte comprobarás que puedes cambiar tu estado de ánimo, porque al practicarlo te sentirás más dinámico y alegre. Recuerda: siempre tienes la clave, porque si quieres hacer algo, puedes hacerlo.



Cuando el día salga oscuro, míralo de frente y dile “bye bye”, porque solo tú decides cómo sentirte.

Si nunca has realizado ejercicio o, habiéndolo practicado, no has pasado de dos meses seguidos, este es tu capítulo, porque sus páginas están destinadas a quienes no han realizado deporte durante un tiempo prolongado y no consiguen una rutina de ejercicio ni, por lo tanto, un buen comienzo en el entrenamiento.

Una vez que hemos sentado las bases, ¡comencemos!

Durante las siguientes **6 semanas** realizarás, cada semana, **1 día de trabajo cardiovascular y 2 días de trabajo de fuerza.**

En la siguiente tabla puedes ver un reparto orientativo de las sesiones de entrenamiento, que puedes modificar según te resulte más cómodo respetando la distribución. Es decir, debes dejar, como mínimo, 2 días de descanso entre los días que realices sesiones de fuerza. Y tienes que descansar 1 día entre el día de ejercicio aeróbico y de fuerza o viceversa.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Fuerza 1		Cardiovascular 1		Fuerza 2		
Semana 2	Fuerza 1		Cardiovascular 1		Fuerza 2		
Semana 3	Fuerza 1			Fuerza 2		Cardiovascular 2	
Semana 4	Fuerza 1			Fuerza 2		Cardiovascular 2	
Semana 5	Fuerza 1			Fuerza 2		Cardiovascular 2	
Semana 6	Fuerza 1			Fuerza 2		Cardiovascular 2	

Tabla 1. Distribución semanal orientativa de los ejercicios de fuerza y de trabajo cardiovascular a realizar durante las primeras 6 semanas.

TRABAJO CARDIOVASCULAR O DE RESISTENCIA

El trabajo cardiovascular o de resistencia se puede llevar a cabo de diferentes formas. De entre las posibles, nosotros vamos a abordar las más frecuentes: andar, correr, montar en bicicleta o nadar. Puedes elegir practicar solo una de ellas o ir alternándolas semana a semana.

Importante

Al terminar las sesiones cardiovasculares, siempre hay que estirar. Para ello, realiza los ejercicios descritos en el capítulo 5 (página 173).

a) Parámetros a seguir si eliges andar/correr o montar en bicicleta

- **Semanas 1-3:** 35', sin descansar, a un nivel suave y sin establecer medida de la $FC_{m\acute{a}x}$. Camina o monta en bicicleta de modo que el ritmo de marcha te permita hablar sin problemas.
- **Semanas 4-6:** 35' en el umbral aeróbico, al 60-65 % de la $FC_{m\acute{a}x}$.

Recuerda

Para saber si te encuentras en el umbral aeróbico –más o menos en el 60-65 % de la $FC_{m\acute{a}x}$ – debes ir a un ritmo que te permita hablar, pero de forma entrecortada, sin fluidez.

b) Parámetros a seguir si eliges natación

- **Semanas 1-3:** 35' realizando descansos cada 2 largos, de 25 m cada uno. Puedes realizar largos (completos [con brazos y piernas] o únicamente de piernas) a crol o a espalda. Contabiliza cuántos largos has realizado durante los 35'. La segunda y tercera semanas tendrás que haber logrado realizar 2 largos más que la primera semana.
- **Semanas 4-6:** 35' realizando un descanso cada 4 largos de 25 m. Puedes realizar largos (completos o únicamente de piernas) a crol o a espalda. Si 4 largos te dejan muy fatigado, es suficiente con 3.

En estas rutinas vamos a incluir ejercicios de técnica de nado, como estos ejemplos:

• Ejercicio 1:

Exagera la posición del brazo y del codo durante el recobro (instante en que el brazo sale del agua y se dirige hacia delante), para que, en el momento de la entrada del brazo en el agua, el codo esté más elevado que la mano y, por lo tanto, introduzcas

la mano correctamente, esto es, previamente al codo. Para ello, durante el recobro, realiza una marcada elevación del codo; el pulgar y el índice deben acariciar el tronco, desde el muslo hasta la axila. Realiza la operación con ambos brazos.



TRABAJO DE FUERZA

Importante

Al terminar las sesiones de fuerza, siempre hay que estirar. Para ello, realiza los ejercicios descritos en el capítulo 5 (página 173).

<i>Sesión 1</i>	<i>Calentamiento</i> • <i>Circuito 1 o 2</i>	• <i>Circuito 1</i> • <i>Circuito 2</i>	Estiramiento
<i>Sesión 2</i>		• <i>Circuito 1</i> • <i>Circuito 2</i>	

Calentamiento para las sesiones 1 y 2

Importante

Antes de comenzar el circuito de calentamiento, realiza dos ejercicios de pie para movilizar los hombros, tal como verás a continuación.

Movilizar hombros

2 ejercicios × 2 series. Sin descanso.



10 repeticiones en cada dirección

Con los brazos estirados en posición horizontal, dibuja círculos en el aire en dirección a las flechas.



10 repeticiones en cada dirección

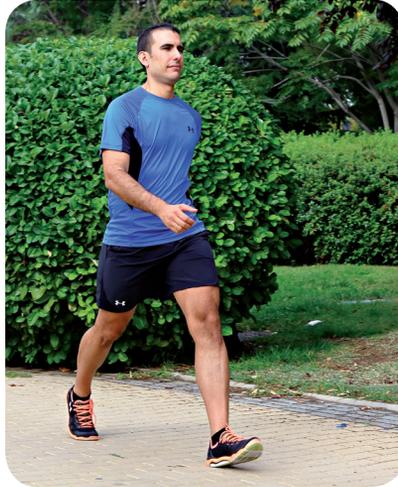
Vas a realizar dos tipos de calentamiento: en primer lugar, el circuito 1 y, cuando este te resulte fácil, el circuito 2. Es preciso practicar estos dos circuitos porque, durante las primeras semanas, tu cuerpo irá adaptándose con rapidez, y el circuito 1 puede acabar resultándote demasiado sencillo.

Sítuate en un pasillo o en algún otro espacio en el que puedas recorrer unos 10 pasos seguidos. Si no dispones de suficiente espacio en tu casa, en lugar de realizar estos circuitos, sal a la calle y pasea durante unos 5' antes de volver al lugar de entrenamiento.

Circuito 1

3 ejercicios × 3 series.
Equivalente a 5' de paseo por la calle.
Sin descanso.

Ejercicio 1. Andar



10 pasos

Ejercicio 2. Andar de lado



10 pasos

Ejercicio 3. Andar subiendo un poco las rodillas



10 pasos

Circuito 2

4 ejercicios × 3 series.

Equivalente a 5' de paseo por la calle.

Sin descanso.

Ejercicio 1. Andar



10 pasos

Ejercicio 2. Trotar



10 pasos

Trotar: correr muy suavemente. Puedes andar rápido si lo prefieres, e irás al mismo ritmo.

Ejercicio 3. Andar de lado flexionando rodilla



10 pasos

Camina lateralmente: flexiona la rodilla un poco, con cada paso que des, llevando la rodilla por detrás del pie y los dos brazos estirados al frente.

Ejercicio 4. Trotar (otra vez)



10 pasos

El consejo del entrenador

Tras el calentamiento, descansa 1 o 2' y bebe un poco de agua. Cuando te hayas repuesto, comienza con esta primera sesión, en la que te encontrarás con dos circuitos de entrenamiento.

Sesión 1. Circuito 1. Hombre y mujer

4 ejercicios × 3 series.

Descanso: 30" entre ejercicios, 1-2' entre series.



Ejercicio 1. Extensión de piernas

1. Siéntate en una silla pegando completamente la espalda al respaldo. Mantén la pierna extendida en un ángulo de 90° con respecto al tronco, con la punta del pie a la altura de la cintura, durante 10". Alterna la operación de una pierna a otra.
2. Conserva la posición anterior, baja unos centímetros el pie y vuélvelo a subir.



15 repeticiones con cada pierna

Si te resulta fácil _____

Puedes incorporar unas pesas de unos 0,5-1 kg en los tobillos.

Ejercicio 2. Tren superior

Para realizar este ejercicio, necesitas dos pesas de 0,5-1 kg aproximadamente. Cógelas con ambas manos (1). A continuación, con los brazos estirados, súbelos a la altura de los hombros (2). Después, dobla los codos llevándolos detrás de la espalda, a la altura de los hombros (3). Acto seguido, vuelve a estirar los brazos hacia delante y devuélvelos a la posición de partida (1).



15 repeticiones



15 repeticiones

Ejercicio 4. Tríceps-pared

Sitúate frente a una pared, con las piernas abiertas y alineadas con las caderas, y con las manos apoyadas en la pared, a la altura del pecho, con una apertura del ancho de los hombros. Separa ligeramente los codos del cuerpo y desarrolla el ejercicio flexionando los codos, de modo que acerques y alejes la cara de la pared.

Si te resulta fácil _____

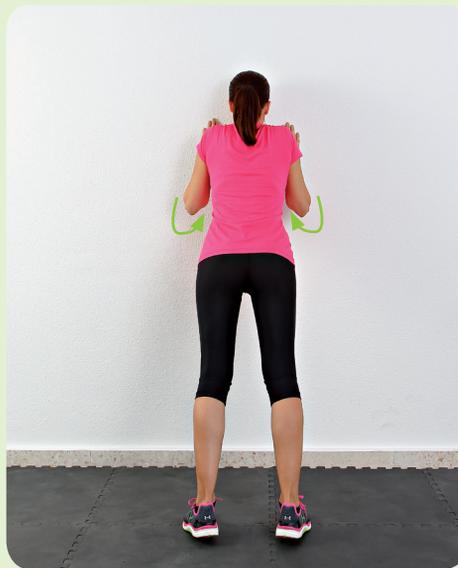
Separa más los pies de la pared.

Ejercicio 3. Sentarse en una silla

Siéntate en una silla, con la espalda recta e inclinada ligeramente hacia delante, y con las rodillas un poco por detrás respecto de la punta de los pies. Haciendo fuerza con las piernas y con los brazos estirados hacia delante, elévate y, posteriormente, vuelve a bajar dejándote caer sobre la silla.

Si te resulta fácil _____

Al bajar, límitate únicamente a tocar la silla con los glúteos, sin descansar sobre ella el peso del cuerpo, y vuelve a subir.



15 repeticiones

Sesión 1. Circuito 2. Hombre y mujer

3 ejercicios × 3 series.

Descanso: 30" entre ejercicios, 1-2' entre series.



Ejercicio 1. Plancha con manos

Colócate en el suelo, de rodillas, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y los pies separados. Deja de apoyarte con las rodillas, extiende las piernas y mantén la posición apoyando pies y manos. Mantén la posición durante 4-6 respiraciones, inspirando y espirando profundamente.

Si te resulta fácil _____

Descansa unos 30" entre las series.

Separa los pies y aleja las manos por delante de la altura de los hombros.



Ejercicio 2. Trabajo paravertebrales

Túmbate boca abajo con la frente apoyada en una mano. Eleva unos centímetros una pierna y el brazo contrario, sin subir demasiado la rodilla ni el codo. Permanece 15" con la pierna y el brazo en suspensión.

Si te resulta fácil _____

Puedes incorporar unas pesas de 0,5-1 kg en los tobillos.

Ejercicio 3. Trabajo dorsal con gomas

Sujeta la goma en el pomo de una puerta, de forma segura, y aléjate de ella de modo que mantengas la goma en tensión. Con los brazos estirados, acerca las manos al pecho deslizándolos alrededor del cuerpo hasta situarlos por detrás de este.



15 repeticiones

Sesión 2. Circuito 1. Hombre y mujer

3 ejercicios × 3 series.

Descanso: 10" entre ejercicios, 30" entre series.

Ejercicio 1. *Curl de bíceps*

De pie, coge con cada mano una pesa de 1-2 kg (mujer) o 3-5 kg (hombre) con las palmas de las manos hacia arriba y los brazos en un ángulo de 90°, pegados a los costados del tronco. Sube los brazos mientras flexionas los codos. Al bajar, realízalo lentamente, aguantando la resistencia de las pesas, sintiendo cómo debes soportar el peso al realizar la trayectoria.



15 repeticiones



Ejercicio 2. *Rotación externa con goma*

Fija la goma en el pomo de una puerta, de forma segura. Colocándote en posición lateral con respecto a la puerta, coge la goma con la mano más alejada del pomo. Flexiona el codo y acércalo unos centímetros al cuerpo. Imprime fuerza para desplazar hacia un lado la mano, estirando y tensando la goma, sin variar la posición del codo.

15 repeticiones

Ejercicio 3. *Extensión de cadera*

Ponte de rodillas en una colchoneta apoyándote sobre codos, brazos y manos, de modo que los hombros estén situados a la altura de los codos. Con una pierna doblada y apoyada en la colchoneta, estira la otra subiéndola y bajándola, evitando subirla por encima de la espalda, para no curvar la zona lumbar.



15 repeticiones

Si te resulta fácil _____

Puedes incorporar unas pesas de 0,5-1 kg en los tobillos.

Sesión 2. Circuito 2. Hombre y mujer

5 ejercicios × 3 series.

Descanso: sin descanso entre ejercicios, 1-2' entre serie y serie.



15 repeticiones

Ejercicio 1. Puente mantenido

Tumbate en la colchoneta boca arriba, con los brazos en posición vertical paralelamente al tronco. Levanta la cadera hacia arriba y mantente en esa posición durante unos segundos. A continuación, desciende lentamente hasta devolver la cadera a la posición inicial.

Ejercicio 2. Puente mantenido con pelota

Siguiendo las indicaciones del ejercicio anterior, coloca un balón entre las piernas, y cuando tengas la cadera arriba, ejerce presión con las rodillas sobre la pelota.



15 repeticiones



10 respiraciones

Ejercicio 3. Bird dog mantenido

Colócate en posición de cuadrupedia, comprobando que la columna está recta, con la espalda neutra. Levanta del suelo una pierna y su brazo opuesto, extendiendo ambas extremidades, y mantén esta posición durante 10 respiraciones.

Tenlo en cuenta

Espalda neutra: hace referencia a la posición de curvatura normal de la pelvis, que no fuerza la rotación hacia arriba o hacia abajo de esta durante el ejercicio.

Ejercicio 4. Abducción de cadera

Pega la espalda a la pared, con una pierna flexionada de modo que la planta del pie se apoye sobre la pared, y con la otra pierna recta, con la punta del pie en posición perpendicular con respecto a la pared. Levanta ligeramente la pierna, subiendo y bajando sin descanso.



15 repeticiones



Ejercicio 5. Abdominales

Crunch con piernas apoyadas
+ *crunch* con piernas elevadas

Túmbate en una colchoneta con las manos detrás de la cabeza y apoya las piernas flexionadas sobre una silla. Eleva la parte superior del cuerpo de la colchoneta hasta la altura de los omoplatos. Posteriormente, estira y eleva las piernas, y vuelve a subir el cuerpo repitiendo la misma operación.



2 veces (10 + 10 repeticiones)

Descanso: 30" al terminar los dos ejercicios, antes de volver a repetirlos.



Tras 6 semanas llevando a cabo estas sesiones ¡estarás preparado para pasar al siguiente nivel!