

MUESTRA DE HANDYPOWER

HANDYPOWER

Elimina
Grasas

Desarrolla tu
Fuerza sin
Tiempo



PILATES para
PROFESORES



BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. **Incrementa la fuerza muscular**, a través del aumento de masa muscular.
2. Imprescindible en los programas para **perder peso**. Cuanto mayor sea el porcentaje de masa muscular, el cuerpo tiene mayor desgaste calórico porque tiene que mantener con vida esos músculos.
3. **Mejora la postura** corporal.
4. Ayuda a **prevenir lesiones**. Ya que los músculos protegen de impactos y sostienen mejor las articulaciones.
5. Aumenta la **autopercepción corporal**. Tener niveles más altos de fuerza permite realizar las actividades cotidianas con menor nivel de esfuerzo. Lo cual facilita la positividad emocional, por la producción de la hormona de la felicidad. La serotonina.
6. Desarrolla la **coordinación y el equilibrio**.
7. Optimiza las **funciones mentales**.
8. **Frena los procesos de envejecimiento y de pérdida de masa muscular** por la edad. Hay datos científicos que demuestran que partir de los 50 años perdemos un 1% de masa muscular por año.
9. Crece la **densidad ósea**, imprescindible para prevenir la osteoporosis.
10. **Beneficios para la diabetes**. A través de la mejora de la sensibilidad frente a la insulina.

Trabajar la fuerza tiene más beneficios, pero para hacernos una idea, creo que es suficiente.



Foto Cottonbro

PRINCIPIOS PARA TRABAJAR LA FUERZA

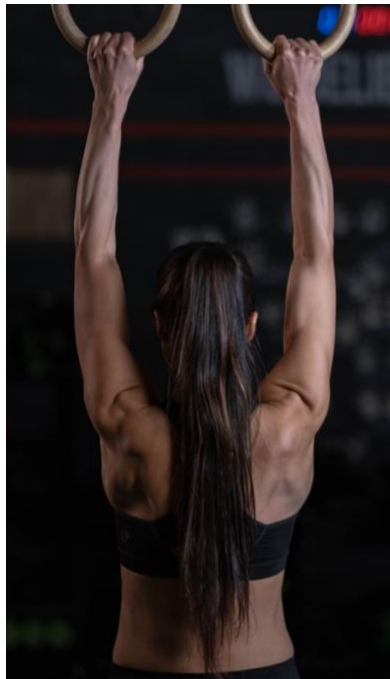


Foto Cottonbro

1. Para **extremidades superiores y tronco**. Haces 10-12 Repeticiones máximas (RM) Es decir que cuando estas llegando a las últimas repeticiones ya te empiecen a costar. O con un peso o fuerza, que solo podrías hacer 2-3 repeticiones más.

2. Para **extremidades inferiores** sigues el mismo principio, pero haz más repeticiones entre 18-20.
3. En los **ejercicios de fuerza isométricos**: aplica también el principio de mantener la tensión hasta que te empiece a costar.

Empieza manteniendo la tensión entre 15' y 20' segundos, para trabajar entre un 40% - 50% de tu fuerza máxima.

Y progresivamente ve disminuyendo los tiempos y aumentando la intensidad del esfuerzo, hasta llegar a 4' y 6' segundos, soportando entre un 80 % - 90 % de tu fuerza máxima.

4. Realiza entre 1 y 3 **series** diarias.
5. **Frecuencia** semanal: 2 y 5 días a la semana. El tiempo de **recuperación** dependerá de tu edad, el nivel de ejercicio que realices en tu trabajo y tiempo de ocio, alimentación, factores genéticos, etc. te recuperarás más o menos rápido, ve tanteando cuantas sesiones puedes hacer de forma que antes de aplicar cargas de nuevo percibas que te has recuperado de la sesión anterior.

Pero a grandes rasgos, después de un entrenamiento de fuerza necesitamos entre 24 y 72 horas para poder volver a someter a los músculos a un esfuerzo similar y que el rendimiento sea óptimo.

Si no dispones de mucho tiempo, o tienes un nivel alto de condición física, entrenar en días alternos la fuerza y resistencia produce mayores ganancias que combinándolo en una misma sesión.

Para personas con un nivel de entrenamiento bajo con dos sesiones semanales es suficiente, y a medida que va aumentando vas añadiendo días hasta hacer 5 sesiones por semana, dejando siempre los días de descanso en medio.

Por ejemplo, días de entrenamiento:

- Marte y jueves.
- Lunes, miércoles y viernes.
- Lunes y martes, jueves y viernes.
- Lunes, martes y miércoles, viernes y sábado.

Nota: en principio es recomendable hacer un mínimo de dos sesiones semanales de fuerza, pero hay un investigador <https://www.cbass.com/> tiene un artículo en el cual explica como a partir de ciertas edades, con un

entrenamiento semanal de fuerza es suficiente. Sus trabajos tienen respaldo científico.

Si alguna semana solo puedes entrenar una vez, hazlo, una sesión es mucho más que no hacerla.

6. **¿Cuándo aumentar las cargas?** Es decir, el peso que levantas.

EXTREMIDADES INFERIORES

1. En la **cola del supermercado**. Sentadillas. Con las bolsas en las manos o levantando un carro.



Variante:

- También puedes fortalecer las piernas mientras andas en cualquier sitio, bajando la altura de tu cuerpo, camina manteniendo aproximadamente caderas y rodillas a unos 90 grados de flexión o a una altura que notes que en 15-20 pasos te empieza a ser complicado mantener la posición.
- **Isométricos.** levanta el carro en media sentadilla y te quedas en esa posición. Busca desde dónde lo puedes hacer con menos palancas. Acercando el peso a tu cuerpo, agarra el carro por delante manteniendo tu tórax cerca de la cesta. Mantén la posición hasta que te empiece a costar.



Bíceps y cuádriceps.

- **Combina isométricos de piernas con isotónicos de brazos.** En media sentadilla, solo flexionas y extiendes los codos elevando y bajando el carro o las bolsas.

Para poner mayor énfasis en unos grupos musculares u otros en las sentadillas ten en cuenta estos aspectos:

- Si tus extremidades inferiores (caderas, rodillas y tobillos) se mantienen a unos 90º de flexión el músculo que más trabaja es el **cuádriceps**. En la imagen superior estoy a unos 90º.

Atención: mantén en todas las variantes la columna en neutro. En el siguiente enlace explico como hacerlo.

Neutro de la Columna. Pilatesparaprofesores

2. Cuando estés haciendo **compras** y leas el resumen de los libro, instrucciones o ingredientes de los alimentos ¹.
En vez de estar de pie con las rodillas estiradas, las flexionas y trabajas la fuerza isométrica o isotónica de **extremidades inferiores**, también hasta que te empiece a costar un poco mantener la posición o hacer más repeticiones

¹ Considero imprescindible para nuestra salud saber lo que introducimos en nuestro cuerpo. Te pongo un enlace relacionado con nutrición:

<https://pilatesparaprofesores.com/perder-peso-practicando-el-metodo-pilates/>



EXTREMIDADES SUPERIORES.

Vamos a trabajar ahora la fuerza en los bíceps, tríceps, deltoides, flexores - extensores de la mano-antebrazo y rotadores de hombros.

Al mover las sillas por la casa para barrer, fregar u ordenarlas:

- Flexiones de brazos levantando las sillas. **Bíceps.**



- **Deltoides medio**, levanta las sillas en un ángulo de 30º hacia delante.
Deltoides



ABDOMINALES Y ERECTORES DE LA COLUMNA

Estos ejercicios a la vez que trabajas la fuerza, te van a ayudar a **vaciar tus intestinos**, las contracciones musculares abdominales comprimen el abdomen y te ayudan a expulsar.

Imprescindible para mantener en buen estado de salud.

- Sentado en la taza del W.C., cv en neutro, flexión y extensión de caderas, pivotando el tronco sobre las cabezas de los fémures. **Recto abdominal y erectores de la columna.**

