



ENTRENA DESDE CERO



Una guía práctica para comenzar a entrenar con seguridad, entender lo esencial y construir una base sólida y duradera desde el primer día.

ANGY WORKOUT STUDIO

ÍNDICE

01. Antes de empezar

Lo que realmente necesitas para comenzar.

02. Empieza por construir el hábito

Cuánto y cómo entrenar durante las primeras semanas.

03. Aprende los movimientos básicos

Los patrones que deberían formar la base de tu entrenamiento.

04. Tu primera rutina

Una propuesta sencilla de cuerpo completo.

05. ¿Cómo saber si estás entrenando bien?

Esfuerzo, técnica y progresión.

06. Los errores que debes evitar

Más no siempre significa mejor.

07. Tu siguiente paso

Cómo continuar progresando.

01 • ANTES DE EMPEZAR

No necesitas estar en forma para empezar a entrenar.

Uno de los errores más frecuentes es pensar que primero necesitas adelgazar, ganar resistencia o sentirte preparada para empezar.

Es justamente al revés.

Empiezas a entrenar para conseguir todo eso.

No necesitas entrenamientos extremos, levantar grandes pesos ni terminar cada sesión agotada. Al principio, tu objetivo es mucho más sencillo: **aprender a moverte bien, acostumbrar tu cuerpo al entrenamiento y crear una rutina que puedas mantener.**

Si llevas mucho tiempo sin realizar actividad física, tienes alguna lesión, enfermedad o cualquier circunstancia que pueda afectar al ejercicio, consulta previamente con un profesional sanitario.

Para empezar **necesitas muy poco.**

Ropa cómoda, unas zapatillas adecuadas, agua y aproximadamente 30–60 minutos.

Pero, sobre todo, necesitas una estrategia que puedas repetir.

La constancia supera a la intensidad cuando estás empezando.

02 • EMPIEZA POR CONSTRUIR EL HÁBITO

No intentes recuperar años de inactividad en dos semanas.

Cuando aparece la motivación es fácil querer entrenar todos los días. El problema es que la motivación inicial desaparece y queda una rutina demasiado exigente para mantenerla.

Empieza con **algo realista**.

Una buena referencia inicial:

2-3 sesiones de fuerza por semana.

Deja al menos **un día de recuperación** entre sesiones si tu cuerpo lo necesita. Los demás días puedes caminar, moverte, realizar actividades cotidianas o practicar ejercicio cardiovascular suave.

Durante las primeras semanas **no necesitas entrenar más.**

Necesitas conseguir algo mucho más importante:
volver la semana siguiente.

“El entrenamiento que produce resultados no es el más duro. Es el que puedes mantener durante meses y años”.

03 • APRENDE LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

No necesitas conocer decenas de ejercicios.

La mayoría de los buenos programas de entrenamiento se construyen alrededor de unos **pocos patrones fundamentales**.

Sentadilla:

Sentarte y levantarte, bajar el cuerpo flexionando cadera y rodillas.

Trabaja principalmente: piernas y glúteos.

Bisagra de cadera:

Llevar la cadera hacia atrás manteniendo el tronco estable.

Trabaja principalmente: glúteos, parte posterior de las piernas y musculatura de la espalda.

Empuje:

Alejar una resistencia de tu cuerpo.

Ejemplos: press de pecho o flexiones adaptadas.

Trabaja principalmente: pecho, hombros y tríceps.

Tracción:

Acercar una resistencia hacia tu cuerpo.

Ejemplos: remo en máquina, polea o banda.

Trabaja principalmente: espalda y brazos.

Estabilidad del tronco:

Aprender a controlar y estabilizar la zona central del cuerpo.

Ejemplos: planchas adaptadas, dead bug o ejercicios anti-rotación.

“La prioridad siempre es controlar el movimiento antes de aumentar la dificultad”.

04 • TU PRIMERA RUTINA

Esta rutina puede realizarse **2 o 3 veces por semana**, dejando recuperación entre sesiones.

Calentamiento:

5–10 minutos

Camina, utiliza bicicleta estática o realiza movimientos suaves de las principales articulaciones.

El objetivo es prepararte para entrenar, no cansarte antes de empezar.

Entrenamiento:

1. Sentadilla a banco o silla:

2–3 series.

8–12 repeticiones.

2. Peso muerto con mancuerna ligera:

2–3 series.

8–12 repeticiones.

3. Remo sentado en máquina o banda:

2–3 series.

8–12 repeticiones.

4. Press de pecho en máquina o con mancuernas:

2–3 series.

8–12 repeticiones.

5. Puente de glúteos:

2–3 series.

10–15 repeticiones.

6. Dead bug o plancha adaptada:

2–3 series **controladas**.

Descanso.

Descansa aproximadamente **60–120 segundos** entre series.

Si necesitas algo más, **descansa**.

No estás compitiendo contra el reloj.

05 · ¿CÓMO SABER SI ESTÁS ENTRENANDO BIEN?

El ejercicio debe suponer un esfuerzo, pero eso no significa que tengas que llegar al límite.

Cuando termines una serie deberías sentir que has trabajado, pero que todavía podrías realizar aproximadamente **2–4 repeticiones más manteniendo una buena técnica.**

Al principio, utiliza cargas que puedas controlar.

Cuando puedas completar todas las repeticiones con buena técnica y el ejercicio resulte **claramente más fácil**, puedes progresar poco a poco.

Puedes progresar de muchas formas.

Haciendo alguna repetición más, aumentando ligeramente el peso, mejorando la técnica, controlando mejor el movimiento, aumentando gradualmente las series, utilizando una variante algo más exigente.

“Progresar no significa levantar más peso en cada entrenamiento, significa que tu cuerpo es capaz de hacer un poco más con el paso del tiempo”.

06 · LOS ERRORES QUE DEBES EVITAR

Hacer demasiado, demasiado pronto:

Las primeras semanas no deberían destruirte. Deberían prepararte para las siguientes.

Cambiar constantemente de rutina:

Tu cuerpo necesita repetir movimientos para aprenderlos y adaptarse.

Compararte con otras personas:

No conoces su experiencia, genética, historial deportivo ni circunstancias.

Tu referencia debe ser tu propio progreso:

Pensar que las agujetas indican un buen entrenamiento. Puedes progresar sin tener agujetas. El dolor muscular no es una medida fiable de la calidad de una sesión.

Entrenar ignorando el dolor:

Esfuerzo y dolor no son lo mismo. Una sensación de trabajo muscular puede ser normal. Un dolor agudo, repentino o que empeora durante el ejercicio merece atención.

Querer compensar con ejercicio:

Entrenar no debería ser un castigo por lo que has comido ni una forma de pagar excesos.

“Entrenas para construir salud, capacidad y fuerza”.

07 • TU SIGUIENTE PASO

Durante tus primeras semanas no busques una transformación espectacular.

Busca pequeñas victorias:

1. Has entrenado las sesiones que habías planificado.
2. Un ejercicio que parecía difícil empieza a resultar **natural**.
3. Puedes utilizar algo más de peso.
4. Subes unas escaleras con menos esfuerzo.
5. Te sientes **más segura** dentro del gimnasio.
6. Tienes **más energía**.

Esos pequeños cambios son las primeras señales de adaptación.

Con el tiempo, puedes aumentar progresivamente la dificultad y adaptar el entrenamiento a tus objetivos.

Pero recuerda algo:

“No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo suficientemente bien durante suficiente tiempo”.

CONCLUSIONES FINALES

1. Entrena para ser más fuerte. Entrena para **cuidarte**.
2. El ejercicio no debería ser una etapa temporal para cambiar tu cuerpo.
3. Puede convertirse en una herramienta que te acompañe **durante toda tu vida**.

Empieza donde estás.

Aprende.

Progresas.

Y construye poco a poco una versión más fuerte de ti.

ANGY WORKOUT STUDIO

Fuerza · Salud · Confianza

www.angyworkoutstudio.com