

LA RECETA MÁGICA PARA UN TONO MUSCULAR ÓPTIMO

Todo cuerpo sano y vigoroso debe estar bien alimentado y bien ejercitado. Y lo mismo que la alimentación debe ser “de calidad” así debe ser también el ejercicio físico.

Esta sencilla pero efectiva receta te reportará una condición física básica y un tónico muscular adecuado para la actividad deportiva.

Por [Josíño](#), Licenciado INEF - La Coruña (1994)

Esta “Receta Mágica” esta elaborada con los ingredientes siguientes:



1º

Planchas o fondos

- *Posición Inicial:* Acostado boca abajo apoyado sobre las puntas de los pies un poco separados para mantener el equilibrio, las manos un poco más separadas que la anchura de los hombros y los dedos orientados hacia adelante.
- *Posición Intermedia:* Flexiono los brazos hasta sentir el suelo lo más cerca posible del pecho pero sin tocarlo, el movimiento deberá ser con el cuerpo totalmente recto como se representa en la imagen.
- *Posición Final:* Estirando los brazos adopto la misma posición que la posición inicial.

Ver video demostración: www.passion4profession.net

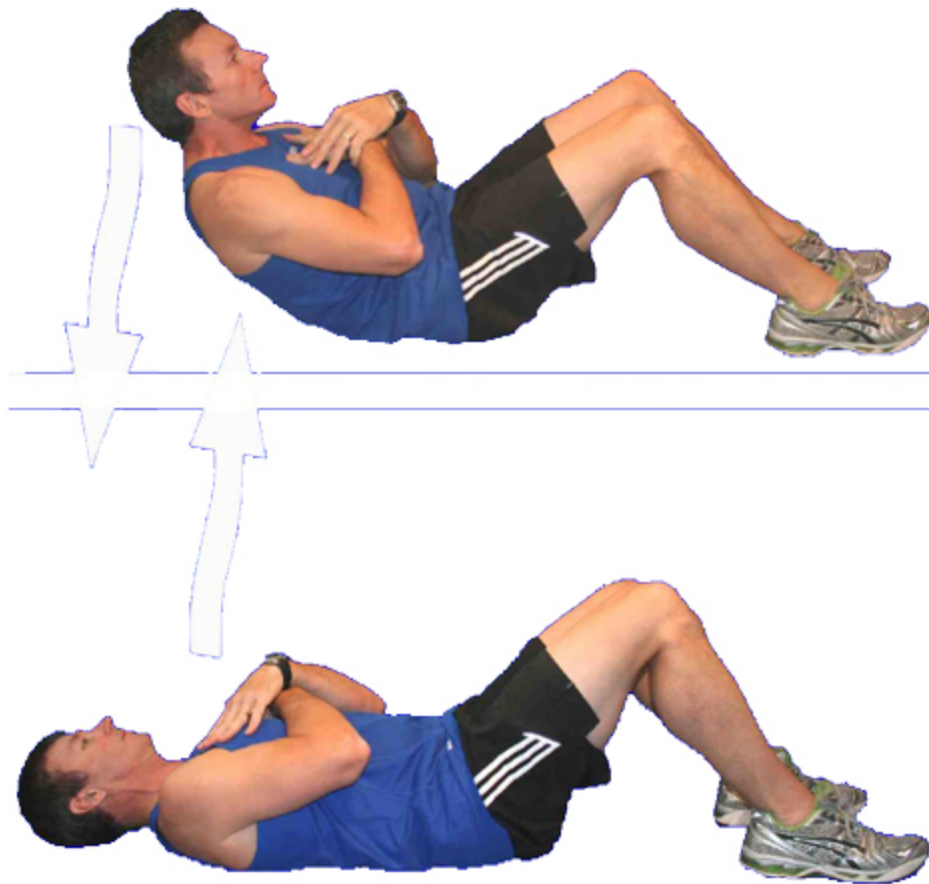


2º

Sentadillas

- *Posición Inicial*: De pie con los pies separados la anchura de los hombros, los brazos estirados hacia adelante para mantener el equilibrio.
- *Posición Intermedia*: Flexionando las rodillas, orientadas un poco hacia afuera, hasta que formen un ángulo recto.
- *Posición Final*: Estirando las rodillas adopto la posición inicial.

Ver video demostración: www.passion4profession.net



3º Abdominales

- ***Posición Inicial:*** Acostado boca arriba piernas flexionadas y plantas apoyadas en el suelo, brazos cruzados pegados al pecho.
- ***Posición Intermedia:*** Flexiono la columna acercando cabeza y tronco hacia las rodillas.
- ***Posición Final:*** Deshago el movimiento hasta tocar con la cabeza nuevamente en el suelo.

Ver video demostración: www.passion4profession.net/



4°

Persistencia

Ingrediente no menos importante que los anteriores y, en combinación con los mismos, manifiesta en resultados óptimos el trabajo realizado día a día:

Persistencia, significa: *“Insistencia, firmeza, empeño en la ejecución de algo. Firmeza y perseverancia en las resoluciones, en los propósitos y en las acciones”*.

Sin el ingrediente de la “persistencia” ninguna receta tiene éxito. Así como los 3 primeros ingredientes desarrollan el plano físico, la constancia y la perseverancia desarrollan el plano mental, ejercitado a través de la “auto-disciplina”, la “determinación” y la “paciencia”.

Lleva una “diario” o un simple “calendario” donde anotes, por ejemplo: la fecha, el trabajo realizado, las sensaciones, etc; te servirá de recordatorio, de información sobre tu progreso, de motivación, etc.

CANTIDADES DE LA RECETA

Para personalizarla al gusto de cada uno, intentaremos hacer el mayor número de repeticiones una sola vez, y de esa cantidad tomaremos la mitad: por ejemplo, si en planchas hago 10, sentadillas 20 y abdominales 30. Mi primera sesión sería: 4 series de 5 planchas, 10 sentadillas y 15 abdominales.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES

Comienzo haciendo unos breves ejercicios de calentamiento, sobre todo para preparar las articulaciones y músculos al esfuerzo. Primero hago las 5 planchas, seguidamente las 10 sentadillas, y las 15 abdominales, al término descanso 1 minuto y vuelvo a repetir esa misma secuencia otras tres veces. Finalizo con estiramientos de los grupos musculares trabajados.

Realizo tres sesiones semanales con un día de descanso entre cada una. Esto durante el primer mes. Al término aumentaría los ingredientes 2 planchas, 4 sentadillas y 5 abdominales, y esto durante los dos meses siguientes.

INGREDIENTE SECRETO

Justo al final, en la última repetición de cada serie de cada secuencia, mantenemos la posición intermedia durante 10' (o cuento mentalmente hasta 10).

DIAGRAMA DE FLUJO

