

Lydie Raisin

120 ejercicios
para un cuerpo
flexible y tonificado



Índice

Introducción5

Primera semana9

Lunes10

Martes.....16

Miércoles.....22

Jueves28

Viernes34

Sábado40

Segunda semana.....47

Lunes48

Martes.....54

Miércoles.....60

Jueves66

Viernes72

Sábado78

Tercera semana85

Lunes86

Martes.....92

Miércoles.....98

Jueves104

Viernes110

Sábado116

Cuarta semana	123
Lunes	124
Martes.....	130
Miércoles	136
Jueves	142
Viernes	148
Sábado	154
 Conclusión	 160

Introducción

• Está decidido! ¡Manos a la obra! ¡Se acabaron los músculos blandos y el aspecto de cansado! Esta guía le propone un programa serio de un mes para practicar todo el año, que le permitirá reestructurar completamente el cuerpo y mejorar la amplitud articular. Es importante que siga con asiduidad, al menos durante dos meses, el programa que le proponemos si quiere volver a tonificar de verdad su cuerpo. Es cierto que más vale una práctica anárquica que nada, pero con ello no se obtiene resultado visible alguno.

Puede seguir el programa de esta guía como complemento a cualquier clase de fitness (stretching, low-impact, body-sculpt, etc.).

El ejercicio físico, al igual que cualquier actividad deportiva, mejora de forma visible todo el cuerpo e incluso puede modificarlo por completo si el entrenamiento es intenso y va acompañado de un cuidado en la alimentación.

Todo es cuestión de regularidad y seriedad en la forma de practicarlo. Si aplica bien las técnicas descritas en este libro y realiza los movimientos con la máxima amplitud de movimiento, es imposible que no obtenga resultados.

El método

Sus preguntas

P: ¿Se aumenta de peso si se deja de hacer ejercicio físico?

R: ¡En absoluto! Lo único que hay que hacer es adaptar la cantidad de alimentos a su nuevo ritmo de vida y por lo tanto a un gasto físico menor. En la actualidad, la mayoría de los atletas profesionales que abandonan su actividad física no aumentan de peso ni un gramo, puesto que disminuyen alrededor de un 60 % el consumo de alimentos. Esto no era así hace unos años, cuando los deportistas de alto nivel que habían superado la edad límite se reciclaban en hombres y mujeres de negocios sedentarios y se volvían obesos.

El hecho de interrumpir una actividad no es lo que provoca que ganemos peso, sino el no saber adaptar la alimentación a una vida más sedentaria. En cambio, una persona que haya practicado ejercicio físico 6 horas semanales, por ejemplo, y lo interrumpa bruscamente constatará un reblandecimiento general del cuerpo al cabo de 2 meses, más o menos, y una pérdida de peso de 1 a 2 kg debido a la pérdida muscular (si ha sabido adaptar su aporte calórico a su nuevo ritmo menos físico).

Resultado apreciable de la tonicidad muscular:
2 meses.

El método ofrece dos posibilidades:

El método dirigido

Usted sigue al pie de la letra el programa durante un mes a razón de 15 minutos de entrenamiento diario (6 días de 7) y lo realiza cada mes aplicando las variantes con el propósito de renovar al máximo sus sesiones.

Este método propone un marco fijo y sobre todo impide cometer errores en la acción de los músculos agonistas y antagonistas, a fin de que el resultado, que es la recuperación del tono muscular, sea equilibrado y armonioso. Los ejercicios se han elegido, después de una larga reflexión, siguiendo dos criterios precisos. Nosotros se los proponemos con:

- el afán por progresar en el esfuerzo,
- un enfoque de total seguridad en cuanto a los movimientos y a su lugar en el programa de entrenamiento,
- el empeño en conseguir resultados eficaces,
- la constatación de que se ponen en acción todas las fibras del cuerpo (esto explica la puesta en forma general).

Así pues, este método es para usted si:

- es una persona disciplinada,
- desea un resultado que pueda constatar rápidamente,
- no tiene tiempo de confeccionar su propio programa,
- le parece factible dedicar 15 minutos diarios al esfuerzo.

El método

El método personalizado

Usted mismo confecciona su propio programa y elige las técnicas que más le gustan.

Este método da una libertad absoluta y presenta la ventaja de ejercitar únicamente una (o varias) parte(s) del cuerpo precisa(s) durante el tiempo que usted desee.

Por otro lado, le permite:

- suprimir de su programa las técnicas que no le gustan,
- no sentirse obligado,
- entrenarse de forma desestructurada (lo que es mejor que nada) si sus obligaciones no le permiten entrenarse de forma ordenada.

Importante

Todos los ejercicios de esta guía son las técnicas que más utilizan los profesionales debido a su fiabilidad. Están descritas con la mayor precisión para evitar cualquier posible error. Puede aumentar a su conveniencia el número de repeticiones de cada ejercicio a medida que le resulte más fácil realizarlos.

Este método está hecho para usted si:

- detesta las obligaciones,
- sólo desea hacer los ejercicios que le gustan de verdad,
- quiere realizar siempre los mismos movimientos o por el contrario cambiar todo el tiempo (el programa de un mes permite menos variaciones),
- sólo se entrena ocasionalmente o como complemento puntual a clases colectivas.

Pero, en cualquier caso:

¡ÁNIMO Y BUEN ENTRENAMIENTO!

P: El ejercicio físico ¿puede practicarse sin contraindicación, por ejemplo, una hora al día?

R: ¡Sin ningún problema! Los profesionales practican una media de 4 a 6 horas diarias. Lo único que importa es respetar las fases de recuperación (8 horas de sueño de calidad, por ejemplo) y asegurarse de que los entrenamientos generan un dinamismo permanente y no un mayor cansancio. A cada cual corresponde establecer de manera precisa el tiempo de entrenamiento, su intensidad y el tiempo de recuperación. Lo único que se requiere es conocerse bien.

P: ¿Hay que hidratarse más si se entrena un cuarto de hora diario?

R: Si hace los ejercicios a fondo, puede que tenga sed durante la sesión. Por eso, es conveniente beber un vaso de agua al final de la sesión o un vaso de zumo de frutas si es por la mañana o al comienzo de la tarde.

P: Si se quiere hacer bien este programa de entrenamiento, ¿hay que aumentar el número de calorías ingeridas?

R: ¡No! No es necesario. Sólo es un cuarto de hora al día. Esto no representa un gran gasto calórico. Conviene aumentar la cantidad de alimentos a partir de una hora diaria de actividad física (todo depende, por supuesto, de la intensidad del deporte).