

# PROGRAMA DE GANANCIAS MUSCULARES



## ENFRIAMIENTO

### INTRODUCCIÓN

Calentar y enfriar adecuadamente es esencial para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento del entrenamiento. El Programa de Ganancias Musculares Incluye cuatro calentamientos y enfriamientos diferentes adaptados a tu entrenamiento. El calentamiento prepara tus músculos y articulaciones para el entrenamiento. Los enfriamientos ayudan a relajar los músculos, reducir el dolor y promover la recuperación.

### ENFRIAMIENTO GENERAL

| TIEMPO | EJERCICIO                           | DESCRIPCIÓN                                                |
|--------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 10 Min | Caminar en la Caminadora, Bicicleta | Una actividad cardiovascular ligera para enfriar el cuerpo |

### ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN DE CUERPO COMPLETO

| 2 RONDAS   |                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
|------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SUPERSERIE | ESTIRAR                                        | DESCRIPCIÓN                                                                                                          | DURACIÓN                                                                                                                                                |
| A1         | Postura del Niño con Estiramiento de Dorsales  | Siéntate sobre tus talones y extiende los brazos hacia adelante                                                      | Mantén la posición durante 30 segundos y luego camina con las manos hacia la izquierda y la derecha para lograr un estiramiento más profundo del dorsal |
| A2         | Estiramiento de Flexión Hacia Adelante Sentado | Siéntate con las piernas estiradas. Alcanza hacia adelante manteniendo la espalda recta                              | Mantener 30 segundos                                                                                                                                    |
| A3         | Estiramiento Gato-Vaca                         | Alterna entre arquear y redondear la espalda para liberar tensión en la columna vertebral                            | Alternar durante 30 segundos                                                                                                                            |
| A4         | Estiramiento de Flexores de Cadera             | Haz una zancada hacia adelante con una rodilla, empujando las caderas hacia adelante y la pierna opuesta hacia atrás | Mantenga la posición durante 30 segundos por lado y luego repita una vez                                                                                |
| A5         | Torsión Supina                                 | Acuéstate de espaldas, deja caer las rodillas hacia un lado mientras mantienes los hombros en el suelo               | Mantener 30 segundos por lado                                                                                                                           |

# RECUPERACIÓN DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

## (ENFOQUE: AFLOJAR HOMBROS, PECHO Y BRAZOS)

| 2 RONDAS   |                                                                                   |                                                                                                        |                                       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| SUPERSERIE | ESTIRAR                                                                           | DESCRIPCIÓN                                                                                            | DURACIÓN                              |
| B1         | Estiramiento para Abrir el Pecho                                                  | Junta las manos detrás de la espalda y levántalas ligeramente para expandir el pecho                   |                                       |
| B2         | Estiramiento de Hombro Cruzado                                                    | Cruza un brazo sobre el pecho y usa el otro para mantenerlo en su lugar                                | Mantener 30 segundos por lado         |
| B3         | Estiramiento de Bíceps Contra la Pared                                            | Coloca la palma de tu mano contra la pared a la altura del hombro, con los dedos apuntando hacia abajo | Mantener 30 segundos por lado         |
| B4         | Estiramiento del Trapecio Superior (Usa tu mano para profundizar el estiramiento) | Siéntate erguido, inclina suavemente la cabeza hacia un lado                                           | Mantener 30 segundos por lado         |
| B5         | Estiramiento de Muñecas y Antebrazos                                              | Extiende un brazo con la palma hacia arriba y tira de los dedos hacia atrás                            | Cambia de Dano Después de 30 Segundos |

# LIBERACIÓN DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO Y EL COR

| 2 RONDAS   |                                    |                                                                                                              |                                    |
|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| SUPERSERIE | ESTIRAR                            | DESCRIPCIÓN                                                                                                  | DURACIÓN                           |
| C1         | Estiramiento de Cuádriceps de Pie  | Sostén un pie detrás de ti para estirar el cuádriceps                                                        | Mantener 30 segundos por lado      |
| C2         | Estiramiento en Figura 4           | Acuéstate de espaldas, cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta y tira de la pierna inferior hacia tu pecho | Mantener 30 segundos por lado      |
| C3         | Estiramiento de Mariposa           | Siéntate con las plantas de los pies juntas, dejando que las rodillas caigan hacia los lados                 | Mantén la posición por 30 segundos |
| C4         | Estiramiento Cobra                 | Acuéstate boca abajo y presiona con las manos para arquear la espalda                                        | Mantén la posición por 30 segundos |
| C5         | Postura de Piernas Contra la Pared | Acuéstate con las piernas apoyadas contra una pared para aliviar los isquiotibiales y relajarte              | Mantén la posición por 1 minuto    |