





DEFINICIÓN

Esta rutina está diseñada para personas que nunca han entrenado o que han estado inactivos físicamente durante más de 2 años.

El enfoque principal es recuperar movilidad, activar músculos, mejorar postura y coordinación, sin exigir fuerza ni resistencia previa.

CARACTERÍSTICAS

-  **Enfoque en Técnica y Aprendizaje**
 - Se prioriza que la persona aprenda cómo se mueve su cuerpo, con buena postura y respiración.
 - No se busca fatiga muscular, sino conexión mente-músculo.
 -  **Movimientos Simples y Seguros**
 - Se utilizan máquinas, poleas y ejercicios sin impacto para evitar lesiones.
 - Ideal para todas las edades y condiciones físicas.
 -  **Volumen Bajo – Medio**
 - De 2 a 4 ejercicios por grupo muscular.
 - Series: 2 a 3 máximo.
 - Repeticiones: 10 a 15 por serie (sin llegar al fallo muscular).
- 

RECOMENDACIONES

- Duración del programa:** 4 a 6 semanas.
- Frecuencia semanal:** 3 a 4 días (1 grupo muscular por día).
- Peso:** Usar peso muy ligero (o incluso solo el peso corporal si es necesario).
- Repeticiones:** Entre 10 y 15 repeticiones, priorizando control del movimiento.
- Descanso entre series:** 60 a 90 segundos.
- Enfoque:** Técnica, respiración, postura. NO buscar fatiga o fallo muscular.



RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

RUTINA GRUPO MUSCULAR: PECHO

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Press de pecho en SMITH	2X12	Movimiento básico de empuje. Estabilidad y control.
Aperturas en máquina (contractora)	2X15	Aislamiento del pectoral. Evitar abrir demasiado.
Flexiones de pared (push-ups contra la pared)	2x10	Peso corporal. Ideal para fortalecer sin impacto.
Estiramiento de pectoral contra pared	2x20 seg por lado	Recuperar movilidad torácica.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: BICÉPS-TRICEPS

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Curl de bíceps en máquina	2X12	Movimiento guiado, controlado.
Curl con mancuernas (peso muy ligero)	2X10	Ejercicio libre. Sentado si es necesario.
Extensión de tríceps en polea (cuerda o barra recta	2X12	Controlar el rango, sin bloquear codos.
Fondos asistidos en máquina (tríceps)	2x8	Usar asistencia
Estiramiento de pectoral contra pared	2x20 seg por lado	Usar asistencia según condición física.

RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

RUTINA GRUPO MUSCULAR: ESPALDA

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Jalón al pecho en máquina o polea	2X12	Movimiento básico de tracción. Agarre cómodo.
Remo sentado en máquina o polea baja	2X12	Controlar la espalda recta, sin balancear.
Facepull con cuerda (polea alta)	2x15	Activación escapular. Ideal para postura.
Superman (en el piso, sin peso)	2x10	Libera tensión y mejora postura.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: HOMBROS

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Press de hombros en máquina	2X12	Movimiento guiado, controlado.
Elevaciones laterales con mancuernas (peso ligero)	2X12	Brazos ligeramente doblados. Control total.
Elevaciones frontales con mancuernas (opcional)	2X10	No elevar más allá de los hombros.
Facepull (repetido aquí como activación del posterior)	2x15	Trabaja hombro posterior y rotadores.
Estiramientos suaves de hombros y cuello	2x20 seg por lado	Mejora movilidad articular y relajación muscular.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: PIERNA

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Prensa de pierna en máquina (ángulo cómodo)	2X12	Movimiento compuesto, controlado. Trabaja cuádriceps, glúteos y parte posterior.
Extensión de pierna en máquina	2X12	Aislamiento de cuádriceps.
Curl femoral en máquina (acostado o sentado)	2X12	Aislamiento de isquiotibiales (femorales).
Elevaciones de talones (gemelos) de pie o sentado	2x20	Trabaja pantorrillas, sin impacto.
Puente de glúteo en tapete (glute bridge)	2x15	Activa glúteos y zona lumbar. Ideal para personas con sedentarismo.
Estiramientos finales: <ul style="list-style-type: none">Cuádriceps (de pie, jalando tobillo) por piernaIsquiotibiales (sentado o de pie)Glúteo (posición sentada o tumbado)	2x20 cada una	Relaja todos los músculos.

SUERTE CON TU ENTRENAMIENTO

