



TONIFICACIÓN MUSCULAR

Realizar ejercicios de tonificación muscular y entrenamientos de carácter aeróbico, es lo más aconsejable si pretendemos realizar un programa equilibrado. Independientemente de nuestro grado de condición física, los beneficios para nuestra salud serán más importantes realizando estas rutinas de forma combinada.

En una próxima entrada, analizaremos con detalle como iniciarse y progresar en el entrenamiento de tipo aeróbico, por el momento bastará con conocer que hemos de alternar estos dos tipos de entrenamiento, bien en diferentes días o en una misma sesión.

Una estructura simple de entrenamiento que podemos utilizar es:

Calentamiento – Tonificación – Aeróbico – Recuperación.

Es importante incluir días de descanso en tu programación o si lo prefieres dedicar estos a realizar suaves estiramientos, así una estructura a seguir para alguien que comienza a realizar un programa de actividad física con los planes que aquí os proponemos podría ser alternar días de entrenamiento y descanso o combinar en diferentes días los planes de tonificación 1 y 2 más entrenamiento aeróbico (andar rápido o trotar suave entre 20' y 30') los dos primeros días de entrenamiento y descansar el tercero.

Si esta segunda opción la repitiéramos dos veces a la semana descansando 2 días de forma consecutiva tras el 2º ciclo, lo haremos coincidir con una semana completa.

En todo caso siempre deberás tener en cuenta que se debe comenzar despacio, con calma y gradualmente aumentaremos tanto la intensidad como la duración de los entrenamientos.

Nuestro consejo es que mantengas aunque puedas incluir pequeñas modificaciones, el mismo programa al menos durante tres semanas.

Por último volveros a recordar que ante cualquier duda, deberemos consultar con nuestro médico, para verificar que estamos en condiciones de comenzar a realizar un programa de actividad física.