

Antes de la primera sesión

Prepara un espacio estable

Usa suelo seco, calzado firme, una silla sin ruedas apoyada contra la pared y una superficie de apoyo que no se mueva. Retira alfombras sueltas. Las mancuernas deben permitir un agarre cómodo. No uses mesas plegables ni anclajes improvisados.

Adapta el punto de partida

Si tienes una lesión, cirugía reciente, síntomas al hacer esfuerzo o una enfermedad que limita tu actividad, consulta qué movimientos y esfuerzo son adecuados para ti. Una variante sencilla no sustituye tus indicaciones individuales.

Cuándo parar

Detén el ejercicio ante dolor agudo, mareo, pérdida de equilibrio o falta de aire desproporcionada. Dolor u opresión en el pecho, desmayo o dificultad respiratoria intensa requieren atención urgente. No entrenes a través del dolor.

Durante el movimiento

Respira de forma continua; suelta el aire en el esfuerzo. Evita contenerlo. Mantén un recorrido cómodo y deja espacio para descansar. La sensación de trabajo muscular puede ser normal; el dolor articular no es una meta.

Dos niveles · Fuerza en casa

Inicio

Si empiezas o retomas, aprende primero las variantes con apoyo. Haz una serie de 5 a 8 repeticiones cómodas, sin carga o con una que controles. Descansa 60 a 120 segundos, o más si hace falta. No tienes que completar todas las variantes con pesas desde el primer día.

Con mancuernas

Si ya controlas los movimientos, sigue A y B con una o dos series de 8 a 12 repeticiones por ejercicio. Las últimas deben requerir esfuerzo, conservando unas 2 o 3 repeticiones posibles con buena técnica. El peso adecuado puede ser distinto para piernas, pecho y brazos.

Elige por capacidad, no por edad

Puedes usar Inicio para un ejercicio y mancuernas para otro. No entrenes al fallo ni contengas la respiración para completar una repetición. Consulta los descansos y la selección de carga en la página 34.

Cómo leer las rutinas

Una serie agrupa varias repeticiones. «Por lado» significa completar ambos lados. Escoge una sola variante de cada ejercicio: no sumes la variante inicial y la cargada. A y B son sesiones alternativas, no dos sesiones para el mismo día.

Rutina A · Pesas en casa

Piernas, cadera, pecho, espalda y pantorrillas. Reserva unos 30 a 40 minutos, incluidas preparación y pausas. Usa el calentamiento de la página 5 y ensaya los movimientos con menos carga.

Orden de trabajo

1. Sentadilla con mancuerna al pecho · ficha p. 35.
2. Press de pecho con mancuernas en el suelo · p. 37.
3. Remo con apoyo y mancuerna · p. 10.
4. Peso muerto rumano con mancuernas · p. 36.
5. Elevación de talones con apoyo · p. 12.

Series, repeticiones y pausas

Con mancuernas: 1–2 series de 8–12 por ejercicio; remo, por lado. Talones: 10–15. Descansa 90–120 segundos, hasta 2–3 minutos si lo necesitas. Termina las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente. Progresión: p. 41.

Para empezar con apoyo

Usa sentarse y levantarse (p. 8), empuje en pared (p. 9), remo ligero, bisagra sin peso (p. 11) y talones sin carga. Una serie de 5–8 por ejercicio, con pausas. Cuando controles la variante, puedes aprender su opción con pesas.

Cierre

Camina suave y elige dos estiramientos (p. 16). Registra la carga real y las repeticiones en la página 29; no evalúes la sesión por cuánto sudaste.

Cuánto peso y cuánto descanso

Encuentra tu carga de trabajo

Ensaya primero sin peso o con menos carga. Después prueba ocho repeticiones. Si podrías hacer muchas más sin esfuerzo, aumenta un poco en otra serie de prueba. Si pierdes postura antes de ocho, reduce el peso. No hace falta medir tu repetición máxima.

Esfuerzo con margen

En las series de trabajo, termina sintiendo que podrías hacer otras 2 o 3 repeticiones igual de controladas. Esa estimación requiere práctica. No busques temblar, contener el aire ni fallar la última repetición. Usa pesos distintos según el ejercicio.

Pausas de verdad

Descansa 90–120 segundos entre series. En sentadilla, peso muerto o press puedes necesitar 2–3 minutos. Espera más si la respiración aún impide hablar cómodamente. La pausa forma parte de la rutina, no es un fallo.

Repeticiones claras

Baja con control, cambia de dirección sin rebote y sube sin tirones. Suelta el aire durante el esfuerzo. «Más lento» no significa aguantar la respiración. Las molestias articulares o el dolor agudo son motivo para parar, no señales de una buena serie.

Sentadilla con mancuerna

Prepara la posición

Sujeta una mancuerna vertical cerca del pecho con ambas manos, sin apretarla contra el cuello. Separa los pies a una anchura cómoda. Puedes colocar una silla firme contra la pared detrás como referencia de profundidad.

Movimiento

Flexiona caderas y rodillas, llevando la cadera ligeramente atrás. Mantén toda la planta apoyada y las rodillas orientadas hacia los dedos de los pies. Baja hasta donde controles el tronco; no necesitas una sentadilla profunda. Empuja el suelo para volver de pie sin impulso.

Qué evitar

Dejar caer el peso lejos del pecho, levantar talones, juntar las rodillas a la fuerza o sentarte de golpe. Si tocas la silla, hazlo suavemente; no te balances para subir.

Ajuste y dosis

Empieza con la ficha de silla de la página 8 si aún no controlas el movimiento. En A: 1–2 series de 8–12 con carga, según tu semana. Mantén margen de 2–3 repeticiones y descansa antes de repetir.

Press de pecho en el suelo

Colócate con control

Usa una colchoneta firme y cargas que puedas llevar al suelo sin esfuerzo excesivo. Tumbate boca arriba, rodillas dobladas y pies apoyados. Sujeta una mancuerna en cada mano, muñecas rectas; codos cerca del cuerpo, en un ángulo cómodo, no abiertos hacia los hombros.

Movimiento

Desde los brazos superiores apoyados suavemente en el suelo, empuja las mancuernas hacia arriba sobre el pecho. Mantén los antebrazos verticales. Baja despacio hasta volver a tocar el suelo sin golpe. No choques las pesas entre sí ni arquees la espalda para levantarlas.

Al terminar

Baja las mancuernas de forma controlada y déjalas a los lados antes de incorporarte. No te levantes sosteniéndolas sobre el pecho ni las dejes caer. Si no puedes entrar y salir del suelo con seguridad, elige el empuje en pared de la página 9.

Dosis

En A o B: 1–2 series de 8–12. Usa una carga con margen y reduce el recorrido o suspende el ejercicio si aparece dolor de hombro. No necesitas banco ni otra máquina.

Antes de reducir carbohidratos

Si tienes diabetes

Consulta con quien lleva tu tratamiento antes de una restricción importante. Con insulina o ciertos medicamentos puede aumentar el riesgo de hipoglucemia; con inhibidores SGLT2, una dieta cetogénica puede aumentar el riesgo de cetoacidosis. No suspendas ni reduzcas dosis siguiendo esta guía. [7]

Si tienes otras necesidades

En enfermedad renal, restricciones de proteína, embarazo o antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria, este menú no sustituye un plan adaptado. Si ya te indicaron límites de líquidos, sal u otros alimentos, mantenlos.

Nutrición completa

Reducir carbohidratos no equivale a comer solo grasa ni a eliminar fibra. Incluye variedad, verduras que tolere y fuentes de proteína. Prioriza grasas insaturadas cuando formen parte de tu alimentación y no añadas mantequilla o aceite solo para alcanzar una cifra de grasa.

Observa y adapta

Hambre persistente, estreñimiento, debilidad o mareo no son objetivos ni una señal obligatoria de adaptación. Revisa el plan. Vómitos, dolor abdominal, respiración anormal o confusión en una persona con diabetes requieren atención urgente.

El cansancio persistente puede tener causas distintas de la alimentación y necesita valoración. Comer con regularidad y organizar el descanso son hábitos de apoyo; este menú no promete recuperar energía ni trata una fatiga sin diagnóstico.

Menú · Días 1 y 2

Ejemplos bajos en carbohidratos con proteína animal. No son una prescripción ni garantizan cetosis. Ajusta cantidades a tus necesidades, sin saltarte comidas para compensar.

Día 1

Desayuno: huevos revueltos con espinaca, cocinados suavemente con un poco de aceite de oliva.

Almuerzo: pollo a la plancha con ensalada de pepino y hojas verdes. Aliña con aceite de oliva y limón si lo toleras.

Cena: salmón al horno con calabacín. Usa hierbas y cocina ambos hasta que el pescado esté listo.

Día 2

Desayuno: yogur natural sin azúcar con nueces picadas; añade un huevo cocido si necesitas una comida más sustanciosa.

Almuerzo: hamburguesa casera de pavo, sin pan, con repollo salteado.

Cena: tortilla de huevo con champiñones y ensalada verde.

Sustitución sencilla

Salmón por sardinas o trucha; pavo por pollo. Sin lácteos: cambia el yogur por huevos y conserva un acompañamiento que toleres. Las sustituciones no son equivalentes exactos en calorías o nutrientes.