

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





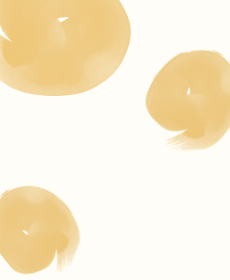
Que aprenderás?

Entrenamiento de fuerza: ¿a qué sirve? Como practicarlo?

Entrenamiento cardiovascular: ¿a qué sirve? Como practicarlo?

Movimiento consciente: ¿a qué sirve? Como practicarlo?

El círculo del movimiento



Empezemos!





Entrenamiento de fuerza:

El entrenamiento de fuerza puede definirse como una rutina deportiva que está orientada a tonificar y fortalecer los músculos del cuerpo mediante la realización de ejercicios con peso, con el objetivo de mejorar su rendimiento y conseguir un mayor nivel de fuerza.

Un **entrenamiento de fuerza** se organiza por grupos musculares y se estructura en una serie de ejercicios que consisten en realizar repeticiones con un determinado peso.

Los ejercicios consisten en realizar repeticiones con un determinado peso.

El número de repeticiones varía en función del grupo muscular que se esté trabajando, del peso con el que se realice, de los objetivos...





Beneficios:

Mejora la calidad de vida

Mejora rendimiento y calidad del sueño

Aumenta gasto energético en reposo

Incrementa la densidad mineral ósea

Mejora la postura

Mejora el sistema neuromuscular





Como entrenar fuerza?

Con tu propio peso

Con mancuernas

Con barras

Con kettlebells

Con bandas elásticas





Porque entrenar fuerza en perdida de grasa y/o musculación?

El entrenamiento de fuerza nos ayuda a lograr la llamada recomposición corporal: perder peso y ganar masa muscular a la vez.

Aumentar la masa muscular eleva el metabolismo basal, algo que no se logra con el ejercicio aeróbico.

El entrenamiento de fuerza es también efectivo para perder grasa corporal y visceral, y parece reducir la grasa pericárdica (que rodea el corazón) en mayor medida que el ejercicio aeróbico.



Entrenamiento Cardiovascular

Los ejercicios cardiovasculares se caracterizan por aumentar el ritmo cardíaco y la respiración al utilizar de forma reiterada un grupo muscular grande. Estos ejercicios pueden ser de **alta intensidad**, como correr, o de **baja intensidad**, como caminar.

El entrenamiento **constante de baja intensidad y larga duración (LISS**, por sus siglas en inglés) es un tipo de cardio que se suele practicar a una intensidad de baja a moderada: entre el **60 % y el 80 %** de tu frecuencia cardíaca máxima.

El entrenamiento de intervalos de **alta intensidad (HIIT)** es un tipo especial de cardio anaeróbico que consiste **en intervalos breves y explosivos** al máximo esfuerzo con periodos de descanso.



Beneficios:

Fortalece el corazón y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades metabólicas

Ayuda a aliviar el estrés

Aumenta la resistencia





Como entrenar cardio?

Correr

Caminar

Actividades dirigidas (zumba, spinning, bodycombat..)

Bicicleta

Natación

Baile

Hiit





Conclusion:

La base, tiene que ser el **entrenamiento de fuerza.**

Pero, Como incluir ambos en el día día?

Aumentando el NEAT

HIIT

Cualquier actividad cardiovascular que te resulte placentera (natación, baile, correr, bicicleta, caminar, escalar...)





Movimiento Consciente

Cuando nos movemos de manera consciente, involucramos nuestro ser al completo. Esto significa ser atento a nosotros mismos, según nuestra posición física, nuestro movimiento, nuestra respiración, el ambiente externo e interno.

A través del movimiento consciente aprendemos a controlar nuestro cuerpo, pero también la mente.

Contrariamente a como se cree, hacen parte del mismo equipo, y no están separados.

Mejorando el estado físico aumentamos nuestro bienestar anímico. Y viceversa.





Movimiento Consciente

El movimiento consciente se crea a través de 3 factores: el cuerpo, la respiración y la atención.

Dicho de forma sencilla, pasa por ser, estar y escuchar. Es un método de trabajo corporal suave que ayuda a conocer y mejorar el cuerpo.

Este tipo de movimiento que parte de la autopercepción busca ampliar tu experiencia corporal: escuchar tus sensaciones, la respiración y prestar atención a tus emociones.





Movimiento Consciente

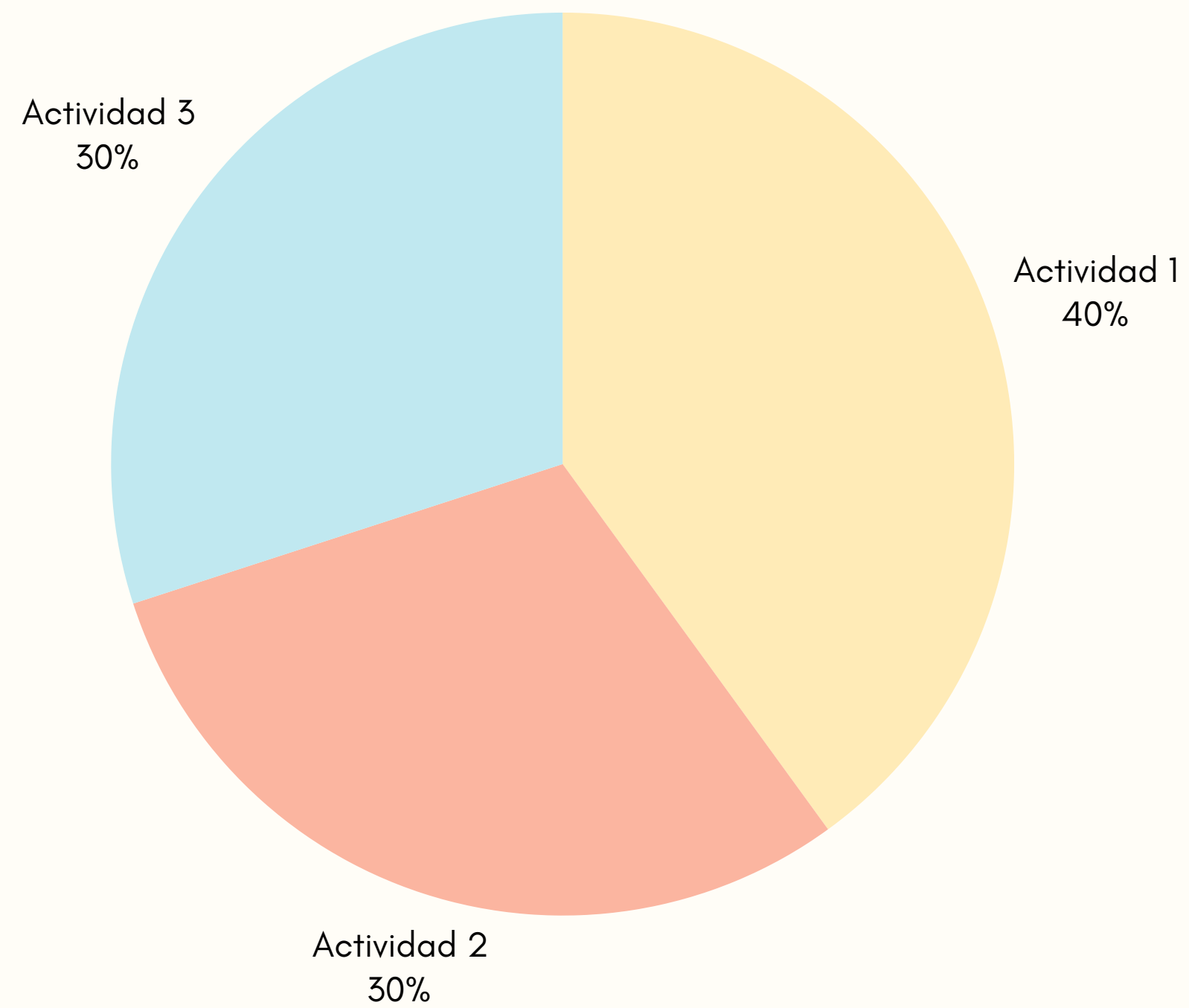
Las dos grandes disciplinas de movimiento consciente actuales con el Yoga y el Thai Chi.

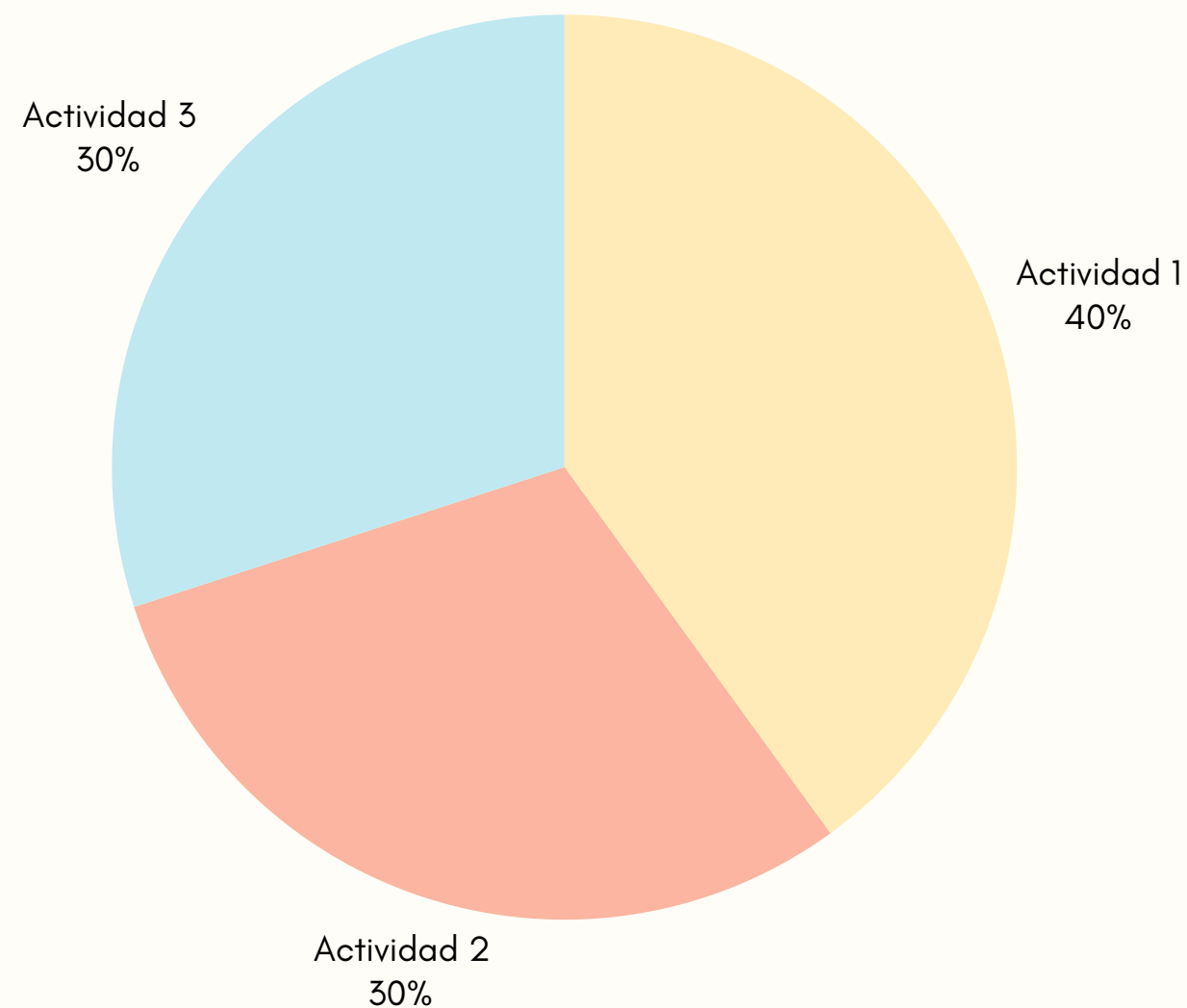
Se trata de bajar revoluciones, físicas y mentales, poniendo todo el foco de atención sobre la respiración, de una manera más dinámica que la meditación clásica estática.

Es entrenar a que mente y cuerpo colaboren de una manera más pausada y reflexiva, concentrándose en los movimientos corporales y así haciendo relajando el "rio de pensamientos automáticos" que solemos tener.



Círculo del movimiento





Circulo del movimiento

La actividad 1 (40%) corresponde a la actividad que te guste más, donde disfrutas de verdad, que para ti es casi como una **terapia**. Puede ser algo de cardio, fuerza o movimiento consciente

Las actividades 2 y 3 corresponden en los otros elementos que talvez no te apasionen tanto, igualmente son necesarias para un bienestar al 100%



IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!