Fernando Orpinell

TU ENTRENADOR PERSONAL

30 ejercicios para ponerte en forma
en cualquier momento y lugar

CONSIGUE Y MANTIENE UN CUERPO SALUDABLE

Ilustraciones de Patricia Soler

Cuadrilátero de libros

Título: *Tu entrenador personal*

© 2014 Fernando Orpinell

© 2014 Patricia Soler Vico, por las ilustraciones

© 9 Grup Editorial
Lectio Ediciones
c/ Muntaner, 200, ático 8.ª
08036 Barcelona
T. 93 363 08 23 / F. 93 363 08 24
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Primera edición: septiembre de 2014
ISBN: 978-84-16012-24-4
DL T 994-2014
Impreso en Romanyà Valls, S.A.
No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Fernando Orpinell

TU ENTRENADOR PERSONAL

30 ejercicios para ponerte en forma en cualquier momento y lugar

Ilustraciones de Patricia Soler

Cuadrilátero de libros

Índice

Propósito 13

La actividad física, un hábito necesario 17

Descripción y prescripción de la actividad física 19

Presentación de la guía de ejercicios 22

Programa de ejercicios 25

Serie de inicio 26

Gato • Oleaje A • Oleaje B

Serie de columna 38

Cien • Flexión del tronco hacia adelante • Flexión del tronco hacia atrás • Puente • Estiramiento de columna hacia adelante • Sierra • Cisne • Natación • Flexión lateral • Posición de descanso

Serie de abdominales 68

Estiramiento de una pierna • Estiramiento de las dos piernas • Tijeras • Elevación de piernas • Flexión y rotación • Bromista

Serie de piernas 82

Delante y atrás • Arriba y abajo • Círculos • Passé • Parte interna del muslo: arriba y abajo • Parte interna del muslo: círculos • Golpeteo

Serie de fuerza 100

Sentadillas • Flexiones de brazos • Vertical • Dominadas

Agradecimientos 111

Propósito

Este libro, en un primer momento, surgió como la necesidad profesional de planificar una rutina de ejercicios para mis clientes que viajan con asiduidad y como complemento para el trabajo que realizamos semanalmente. Fue durante la elaboración de estas planificaciones cuando comprendí que debía compartir esta idea, englobando soluciones para todo tipo de personas, en un formato ágil y sencillo.

El resultado de todo ello lo tienes en tus manos. Te presento un programa de actividad física pensado para realizarse en una habitación de hotel o en cualquier espacio reducido disponible, hecho a tu medida y tus posibilidades físicas.

Si has llegado hasta aquí, significa que, o bien buscas un cambio, o necesitas herramientas que te ayuden a mejorar.

El bienestar físico es el primer requisito para la felicidad, decía Joseph H. Pilates (de quien recomiendo su libro *Return to Life trough Contrology*, de 1945), y yo estoy completamente de acuerdo. Te deseo que este libro resulte un instrumento útil en ese camino. En mi caso, el deporte y la actividad física me han ayudado a comprender cosas; a superarme personalmente e iniciar una búsqueda de consciencia. Me han hecho ob-

servar cosas que antes era incapaz de ver. Ojalá esto pueda ser la chispa que encienda tu fuego. El movimiento va a ayudarte a estar mejor, a sentirte seguro, apto y feliz. Recuerda que el deporte es solo uno de los aspectos que debemos cuidar.

Despertar nuestra consciencia sobre nuestros hábitos va a generar cambios internos evolutivos. ¿Qué y cómo estoy comiendo? ¿De qué manera estoy respirando? Realizar este tipo de planteamientos me ha funcionado como una manera de evolución y de autoconocimiento. Sugiero que te contemples y que te cuestiones cómo vives. Detente un momento, en tu vorágine del día, a observar cómo estás respirando. Piensa qué alimentos estás llevando a tu plato o en tu universo cercano, tu cuerpo, tus hábitos... Tu vida no va a cambiar si tú no cambias. El verdadero cambio está en uno mismo. Dicho esto, ¡te invito a dejar el sofá y pasar a la acción! Menos televisión, ordenador y redes sociales. Sentado no vas a arreglar tu mundo. Actívate, muévete. ¡El movimiento es vida!

Gato

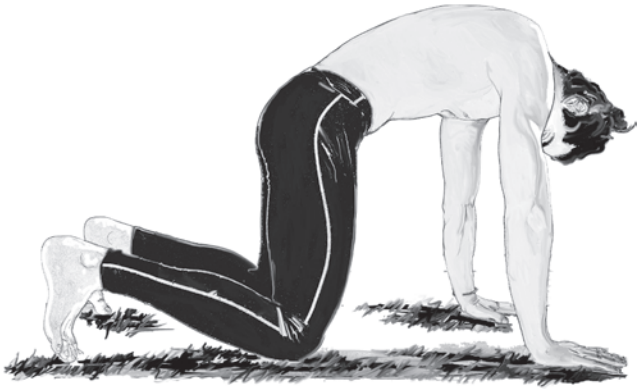
Repite esta secuencia de movimiento 5 veces.

Ideal para comenzar a movilizar y estirar la columna. Conecta la respiración con el movimiento.

Posiciónate en cuadrupedia, es decir a cuatro patas, sobre el mat. Apoya las manos justo debajo de los hombros y las rodillas justo debajo de las caderas. Presiona las palmas de las manos contra el mat, separando bien los dedos. Los dedos de los pies deben estar apoyados firmemente. Inhala con la columna en posición neutra, es decir con las curvas de la columna en una posición anatómicamente correcta. (Imagen 1)

Exhalando profundamente redondea la columna. Imagina que quieres llevar el ombligo al techo. Procura vaciar los pulmones, forzando la exhalación. Relaja la cabeza y aleja tus hombros de las orejas. (Imagen 2)

(Imagen 1)



(Imagen 2)

Oleaje A

Repite esta secuencia de movimiento 5 veces.

Esta secuencia nos ayuda a activar músculos y articulaciones. Estira la espalda y promueve la concentración gracias al vínculo necesario de la respiración con el movimiento.

Túmbate boca abajo con las piernas extendidas y ligeramente separadas. Recoge el ombligo hacia adentro y hacia arriba. Coloca tus manos debajo de tus hombros, apuntando con tus codos hacia el techo y manteniéndolos pegados al cuerpo. (Imagen 1)

Inhalando colócate en cuadrupedia. Cerciórate de que las manos están apoyadas justo debajo de los hombros y las rodillas debajo de la cadera. Presiona las palmas de las manos contra el mat, separando bien los dedos. Los dedos de los pies deben estar apoyados. (Imagen 2)

(Imagen 1)

(Imagen 2)

Exhalando lleva la cadera hacia los talones. Extiende los pies en el mat. Intenta que tus manos no se desplacen. Relaja la cabeza y aleja los hombros de las orejas. (Imagen 3)

Inhalando regresa a cuadrupedia. Mantén tu espalda recta y los hombros relajados. Tus manos (con sus dedos bien extendidos) deben estar apoyadas justo debajo de los hombros y las rodillas debajo de la cadera. Afirma los dedos de los pies en el mat. (Imagen 4)

Exhalando vuelve a tumbarte boca abajo, llevando el pecho entre las manos. Procura que tu barriga no llegue antes al suelo que tus pectorales. Activa tu abdomen y acerca tus codos a las costillas. (Imagen 5)

Si tienes molestias en las rodillas puedes colocar un cojín debajo. Si tus pies están incómodos en extensión, flexiónalos.

(Imagen 3)

(Imagen 4)

(Imagen 5)