



XTRONG40

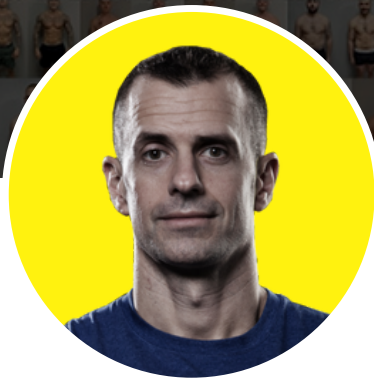
**BIENVENIDO**

CÓMO COMENZAR TU NUEVO VIAJE EN XTRONG40



XTRONG40





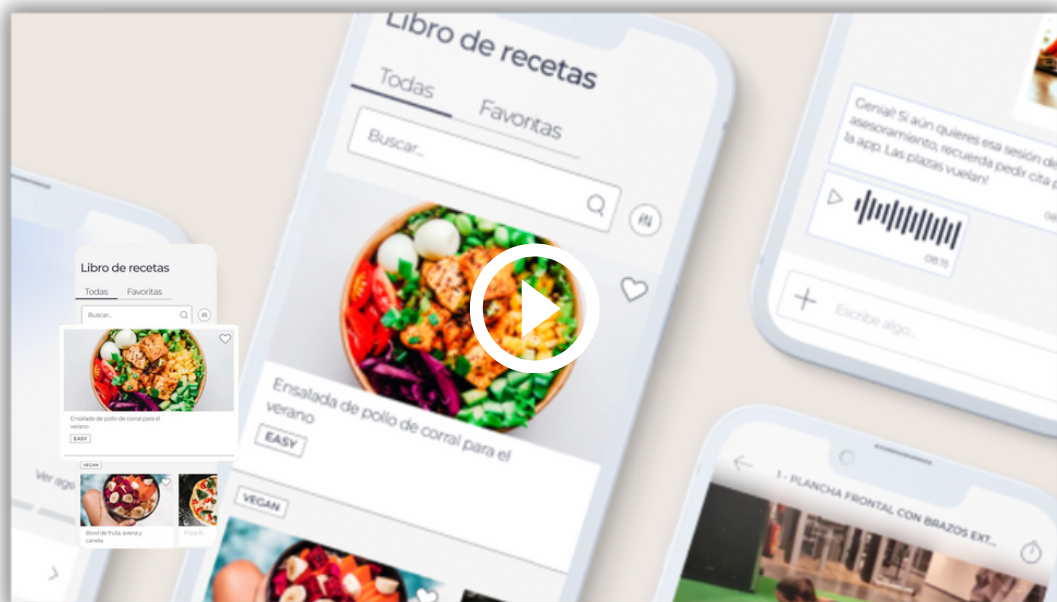
# BIENVENIDO/A

Primero de todo, quiero agradecerte por elegirme como tu entrenador, como tu guía, en este proceso de transformación para poder **disfrutar de tu cuerpo sin limitaciones, perder grasa, verte más fuerte** y, por qué no, volver a enamorar a tu pareja. Estoy muy emocionado de embarcarme en este viaje contigo. Los dos sabemos que no va a ser un camino de rosas, pero estoy seguro de que, si te comprometes contigo mismo, con tu familia y con el programa, vamos a lograr tus objetivos.

No solo **quiero que te sientas orgulloso de tus logros, sino que también quiero que disfrutes del proceso.** Aunque el entrenamiento en línea es un concepto relativamente nuevo y del que aún tendrás muchas dudas, estoy seguro de que lo disfrutarás. Confía en mí. Antes de comenzar, me gustaría que leyeras este breve folleto detenidamente. En él se encuentra toda la información sobre tu programa y lo que vas a conseguir en los próximos meses. Te he explicado todo lo que te voy a enviar, así como cuándo lo vas a recibir, además de unas pautas de todo lo que necesitarás para tus sesiones. Tu preocupación ahora es confiar en el proceso y dejarte llevar. Suena bien, ¿verdad? También te he incluido todo lo que necesitas saber sobre cómo te voy a presentar los entrenamientos y una explicación de todas las variables. Gracias nuevamente por elegirme para ayudarte en tu viaje hacia la plaza de tus sueños. Estoy aquí para ti en cada paso del camino.

Tu entrenador **Aritz Altadill**

# ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR DENTRO DE LA APLICACIÓN?



*\*Haz clic en la imagen para ver el vídeo.*



**NUTRICIÓN**



**REGISTRO DE HÁBITOS**



**ACCOUNTABILITY/  
CHECKING**

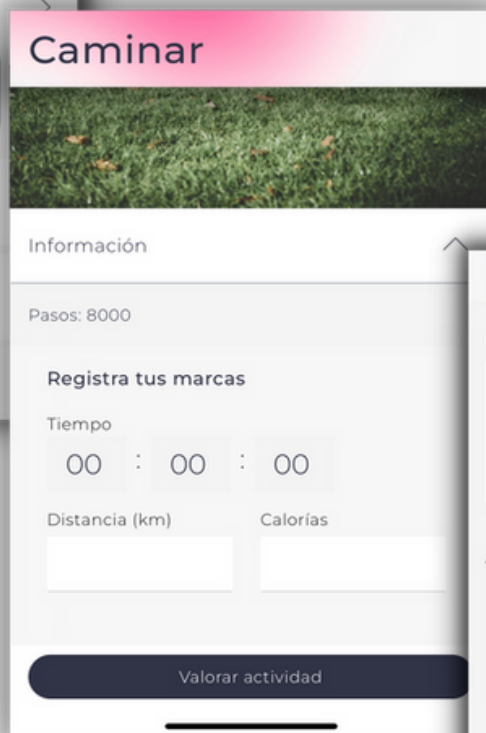
# REGISTRO DE HÁBITOS

## • RETO DE PASOS DIARIOS:

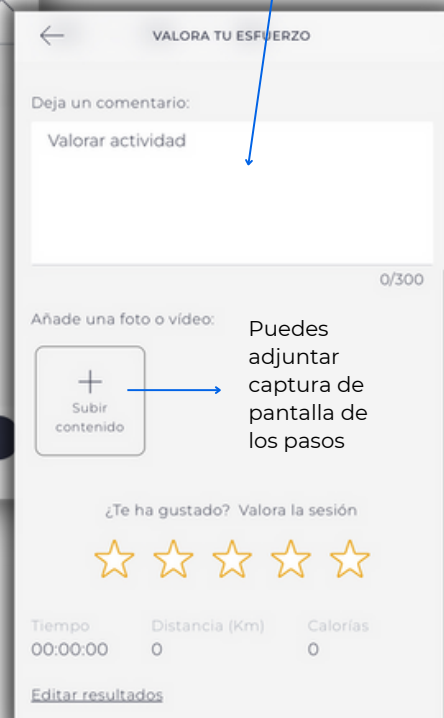
Cada día tendrás un reto de pasos mínimos que puedes controlar con aplicaciones del móvil. No te preocupes, el objetivo con esto solo es marcarnos pequeños objetivos para estar más activos y poquito a poco ir aumentándolos.



Número de pasos objetivo



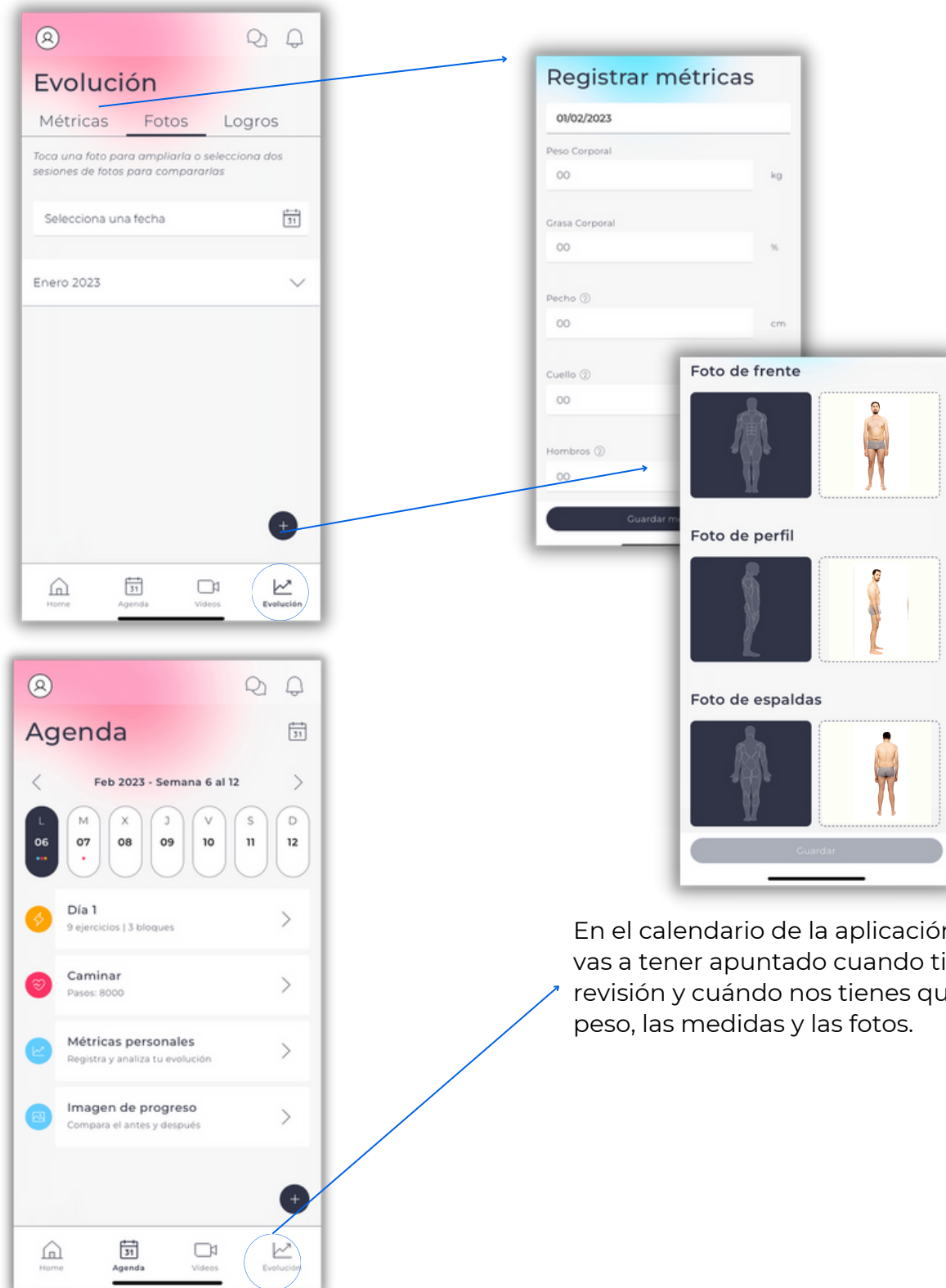
Al valorar tu actividad, deja un comentario con el número de pasos que has realizado al final del día





# ¿DÓNDE SUBIR LAS FOTOS Y MEDIDAS?

La primera que vayas a registrar tus datos, accede a la App de Harbiz, haz clic en evolución y ahí encontrarás el registro de métricas y fotos.



En el calendario de la aplicación, también vas a tener apuntado cuando tienes la revisión y cuándo nos tienes que enviar el peso, las medidas y las fotos.

# ACCOUNTABILITY/ CHECKING

Tendrás varios tipos de ACCOUNTABILITY:

## DIARIAMENTE:

- Tendrás que ir anotando el progreso de tus hábitos en la hoja de registro (ponlo en un sitio visible para que tu entorno lo sepa y sean tus aliados para conseguirlo).

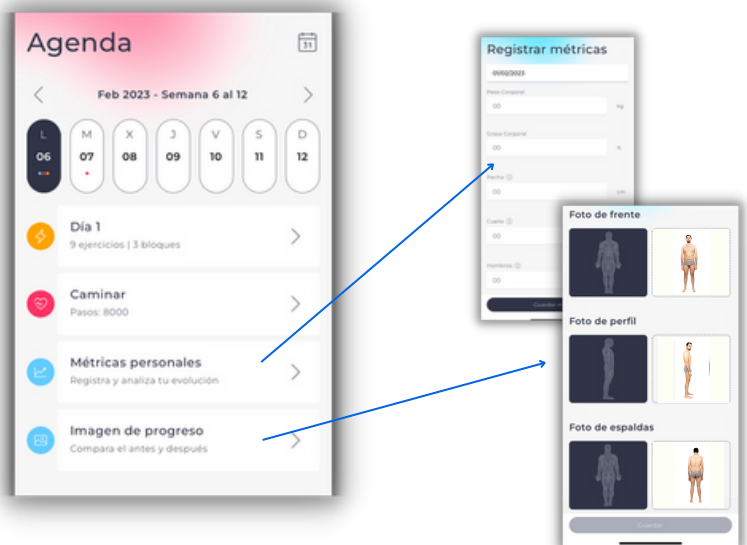
## SEMANALMENTE:

- Todos los viernes te enviaremos a través de la App, un **FORMULARIO** en el tendrás que contestar unas preguntas para que conozcamos con detalle cómo ha ido tu semana. Esto aparecerá en tu calendario y tendrás hasta el domingo para contestarlo.
- Tendrás que enviarnos una foto de tu hoja de registro de hábitos a través de WhatsApp.



## QUINCENALMENTE:

- Tendrás que registrar tus fotos y métricas personales.





# CONTENIDOS

<b>01</b>	<b>GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA</b>	<b>04</b>
<b>02</b>	<b>REGISTROS</b>	<b>13</b>
<b>03</b>	<b>TERMINOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO</b>	<b>19</b>
<b>04</b>	<b>LA SEGURIDAD</b>	<b>24</b>
<b>05</b>	<b>CONSEJOS</b>	<b>27</b>
<b>06</b>	<b>NOTAS SOBRE EL GIMNASIO</b>	<b>31</b>



01

# GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

XTRONG40



# GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

Este **programa está preparado y diseñado para que pierdas grasa, ganes masa muscular y recuperes tu autoestima.** Para poder ayudarte a conseguir tu objetivo, yo voy a poner todo de mi parte, pero quiero que entiendas que **yo no puedo hacer el programa por ti.** No conozco a nadie que haya adelgazado por comprar un programa online o por apuntarse a un gimnasio. Ese solo es el primer paso; ahora tienes que cumplir con el programa para realmente conseguir lograr tu objetivo. Como siempre digo, **tu vida, tu cuerpo, tu responsabilidad.** Yo te voy a mostrar el camino y voy a estar a tu lado durante todo el proceso; el resultado final dependerá de tu compromiso y adherencia al plan que te voy a marcar.

Aunque cumplir con el **80% del plan asegurará tu éxito, voy a necesitar lo mejor de ti las primeras 4 semanas.** Estas primeras 4 semanas son clave en tu proceso de transformación. Cuanto más te acerques al 100% las primeras 4 semanas, mejores resultados vas a tener. Por lo tanto, tu motivación va a ir en aumento y el éxito del programa estará casi garantizado. Al contrario, si las primeras 4 semanas empiezas titubeante y sin creer mucho en el programa y en ti mismo, seguro que no verás los resultados esperados y será complicado que sigas el programa.

En XTRONG40, vas a entrenar principalmente fuerza. Vas a moverte más durante el día a día y vas a cumplir un plan nutricional, ya que estos son los 3 pilares sobre los que se sustenta un proceso de transformación corporal.

# GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

Yo voy a estar supervisando todo tu trabajo y todas tus acciones para que no te desvíes del camino y reprogramar el plan en caso de que surjan imprevistos.

- **Para poder supervisar la parte de entrenamiento, vas a mandarme videos realizando algunos de los ejercicios de la sesión.** Yo te marcaré con **(V)** [*de video*] los que necesito que me mandes. De esta forma, podré comprobar que has realizado el entrenamiento y que lo has hecho a la intensidad que te he pedido. Otra razón por la que necesito que me envíes los videos es porque no quiero que te lesiones. No quiero que una lesión haga que tengamos que parar el proceso, y por eso te enviaré correcciones de los ejercicios. Los videos mándalos recortados, que solo tenga que ver la parte del ejercicio, así podré dedicar el tiempo a tareas que tengan más impacto en tu transformación. Te pediré que me mandes los videos por WhatsApp los jueves, ya que el viernes te mandaré las correcciones de los ejercicios para que ya puedas aplicarlas en los entrenos de la siguiente semana.
- **Para poder supervisar la parte de la nutrición y movimiento, te pediré que me envíes fotos de la comida y la cena para poder comprobar que estás siguiendo lo pautado y para comprobar que lo haces en las proporciones adecuadas.** Estas fotos las tendrás que subir los viernes, junto con la foto de los pasos realizados durante el día, todas a la vez. Así, a la hora de hacer el check-in semanal de un vistazo, puedo comprobar si has cumplido con la parte de nutrición y si has cumplido con la parte de movimiento.



# GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

**Los lunes, a lo largo de la mañana, te enviaré un video dándote feedback de cómo ha sido tu semana, si hay que ser más riguroso en alguna de las partes del programa o si hay que modificar algo.** También será un avance para presentarte lo que viene en la semana entrante.

Has de saber que cada semana se te irán abriendo nuevos retos con el objetivo de educarte y ayudarte a que mejores tus hábitos y que aprendas a gestionar mejor tu salud y controlar mejor tu peso. También va a ser una forma de empezar motivado cada semana.

- Registro y evolución: Antes de comenzar con el programa y cada 2 semanas, vas a tener que pesarte y mandarme fotos en ropa interior tanto de frente, de perfil como de espaldas. Además, tendrás que medirte y apuntar en la app ciertos perímetros corporales que, dependiendo de cuál sea tu objetivo, oscilarán entre 2 y 4 zonas del cuerpo. Esto es muy importante y, ya que el nutricionista del programa te llamará para la primera consulta por videollamada, pero el resto de comunicación debe ser a través de la app y si no tiene tus datos de progreso no va a poder ajustarte correctamente los menús y las cantidades.

# GUÍA PARA TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

**A final de cada semana**, como muy tarde el sábado, tendrás que rellenar un formulario en el que, a través de varias preguntas, me darás a conocer tus logros, tu estado de ánimo, tus problemas, sugerencias y demás. **Es importante que no te limites a contestar con monosílabos. Tómate 5 minutos para escribir y tratar de transmitirme cómo lo estás llevando. Esta parte es importante, ya que para poder darte feedback y ajustar el programa necesito tener toda la información posible, y así, el lunes poder mandarte el video.**

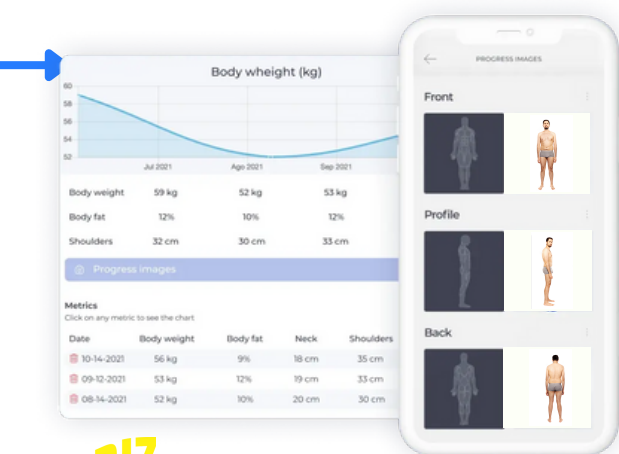
- **Comunicación:** La vía principal de comunicación será el chat privado que incorpora la aplicación. **Los horarios de soporte son de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 y de 20:00 a 21:00. Esto quiere decir que si me escribes a las 17:00 no te contestaré hasta las 20:00. Otro ejemplo, si me escribes el viernes a las 22:00 horas, no lo veré hasta el lunes a las 9:00.** Para los videos de los ejercicios, como ya hemos mencionado anteriormente, va a ser a través de WhatsApp.

A mitad del programa, en la semana 6, tendremos una videollamada de control por el método que mejor te venga a ti, WhatsApp o Zoom.

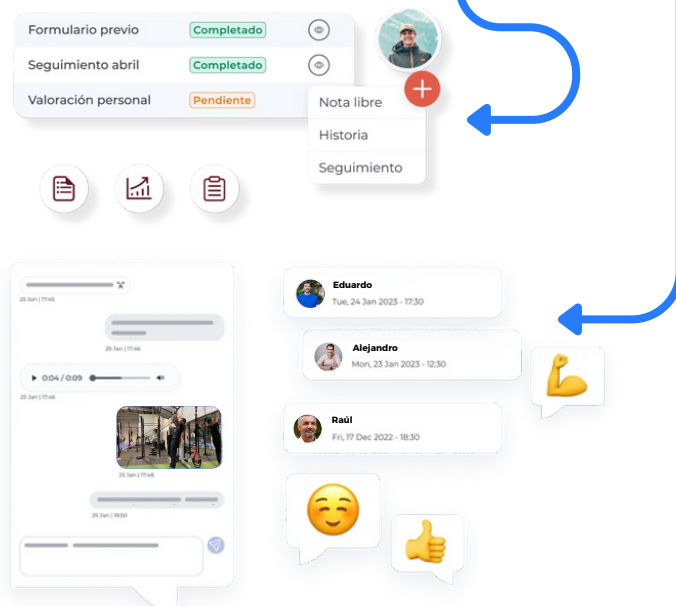
# LOS ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos los recibirás a través de la plataforma de entrenamientos Harbiz. En ella siempre tendrás visibles 5 días de entrenamiento por adelantado que te aparecerán en tu calendario. En el calendario te podrán aparecer diferentes ítems:

- **Workout** (las sesiones con los diferentes ejercicios en video)
- **Cardio** (sesiones sin ejercicios, solamente el trabajo cardiovascular a realizar). Puedes tener el mismo día un **workout** y después la sesión de **cardio**. Aunque raras veces encontrarás este tipo de sesiones.
- **Registro evolución** (en este apartado controlaremos las métricas corporales y la foto de progreso)
- **Mensaje** (recibirás ciertos mensajes en ciertos días para recordarte alguna parte importante del entrenamiento, para motivarte...)
- **Formulario** (para la recogida de datos y demás aspectos importantes que necesite recopilar del proceso de entrenamiento).



HARBIZ



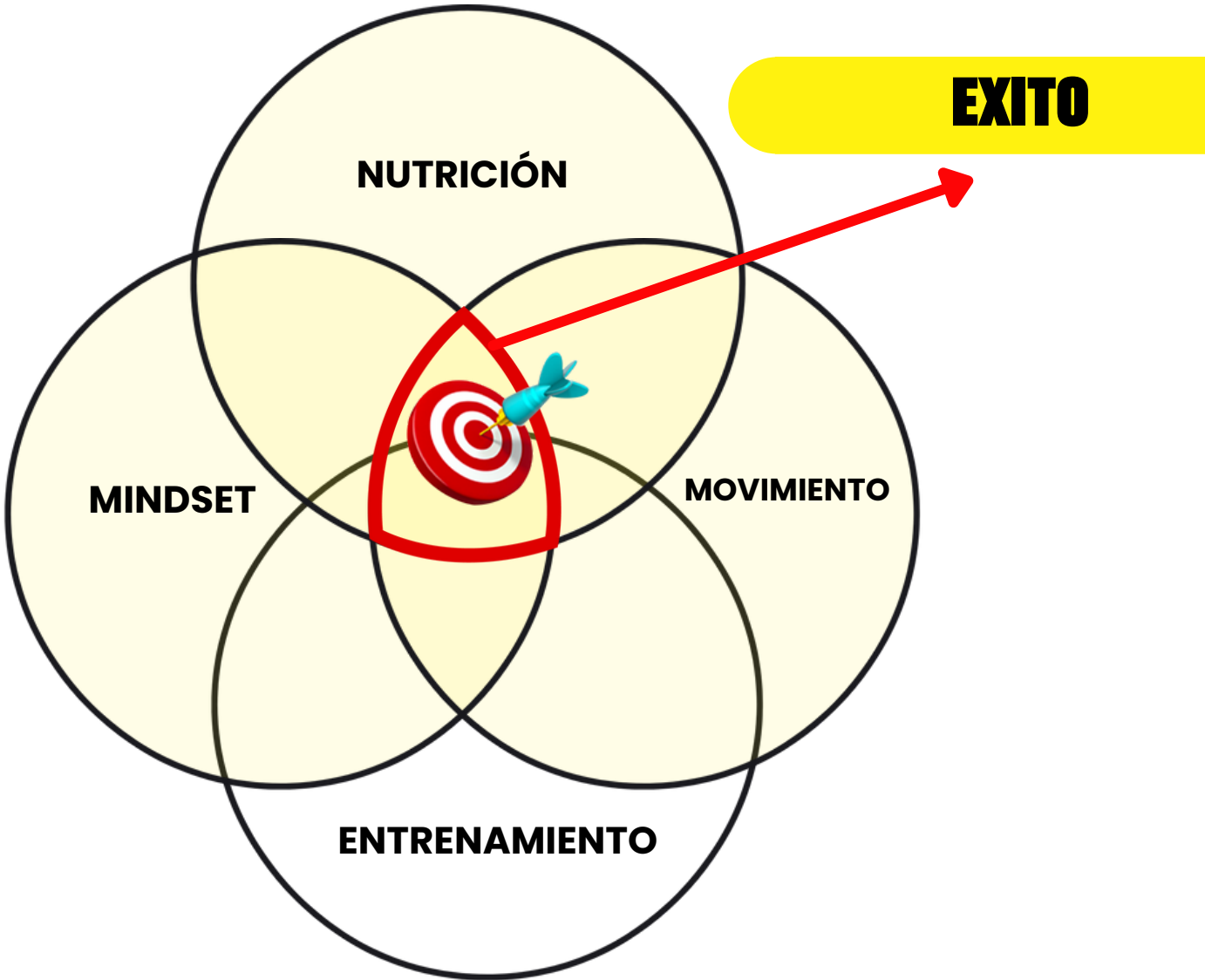


# EJEMPLO

HARBIZ



Dentro del **proceso de transformación**, destacaría **4 pilares claves para tener éxito**:



# MINDSET

De nutrición, movimiento y entrenamiento, ya te he dicho lo que espero de ti, pero falta una de las más importantes: el Mindset, que va a ser el protagonista de que no te desmorones a lo largo del camino. **Doce semanas son 84 días**, y si lo miras así, puede parecer mucho tiempo, pero si te enfocas en hacer check en las tareas de cada día, te centras en sacarle partido a cada entrenamiento, te enfocas en disfrutar de los paseos, el camino se te va a hacer mucho más cuesta abajo.

Al igual que no puedes comerte un elefante de un bocado y tienes que partirlo en porciones pequeñas para ir comiendo poco a poco cada día, con este proceso de transformación tenemos que ir con la misma mentalidad. **Trata de no ver el entrenamiento, el movimiento y el comer saludable como un castigo, dale la vuelta y míralo como el regalo que le estás haciendo a tú yo del futuro.** Al que cuando tenga 70 años pueda disfrutar de la vida sin limitaciones, disfrutar de los nietos, tener autonomía y hacer posible que esa etapa sea la mejor de tu vida.





02

# REGISTROS

XTRONG40

# LO QUE NECESITAS SABER

Tus "registros" serán una herramienta fundamental que me permitirá guiarte en tu viaje de acondicionamiento físico. Nos brindan la oportunidad de reevaluar conjuntamente tus objetivos y superar cualquier desafío que puedas estar enfrentando. Además, quiero que tengas una cinta métrica para ir midiendo el progreso. Los controles semanales se vuelven un componente crucial para evaluar tu progreso, al mismo tiempo que mantenemos un enfoque claro en tu objetivo.

**REALIZAREMOS UNA EVALUACIÓN COMPARATIVA DE TU AVANCE, MANTENIENDO UN ENFOQUE CLARO EN TU OBJETIVO.**



## BENEFICIOS DE CHECK-INS SEMANALES:



**RESPONSABILIDAD**



**SEGUIMIENTO DEL PROGRESO**



**LOGRAR OBJETIVOS MÁS RÁPIDO**



**MAYOR MOTIVACIÓN**



# CRONOGRAMA DE CHECK-INS

**PASO****1**

## REGISTRO Y EVOLUCIÓN INICIAL:

- Antes de comenzar el programa, realiza la primera evaluación.
- Cada 2 semanas, pésate y envíame fotos en ropa interior desde diferentes ángulos (frente, perfil y espalda).
- Mide y registra los perímetros corporales según las zonas específicas indicadas en la aplicación.

**PASO****2**

## PRIMERA CONSULTA CON EL NUTRICIONISTA:

La primera consulta con el nutricionista del programa se realizará por videollamada. Para el resto de ajustes y modificaciones del plan nutricional se utilizará tu progresión, para comprobar la progresión es clave que subas las fotos y las medidas en las fechas indicadas.

**PASO****3**

## SEGUIMIENTO QUINCENAL:

Continúa enviando actualizaciones cada 2 semanas, incluyendo peso, fotos y medidas.

**PASO****4**

## COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LA APP:

Mantén abierta la comunicación mediante la aplicación para una ajustada interacción.



# CRONOGRAMA DE CHECK-INS

PASO

5

## AJUSTES Y PERSONALIZACIÓN:

Con base en tus progresos, el nutricionista realizará ajustes en tus menús y cantidades para una mayor efectividad.

PASO

6

## FORMULARIO SEMANAL:

A final de cada semana, como máximo el sábado, llena el formulario semanal para proporcionar información detallada sobre tus logros, estado de ánimo, problemas, sugerencias y demás. Esto será fundamental para ajustes continuos del programa.

# CÓMO TOMAR FOTOGRAFÍAS DE PROGRESO

**Es crucial que me envíes tus fotos de progreso, incluyendo imágenes de antes y después en su totalidad.** Asegúrate de tomarlas en un entorno bien iluminado y limpio. Si estás tomando las fotografías por ti mismo, utiliza un cronómetro para asegurar la consistencia en el tiempo entre tomas.

Toma las fotografías en ropa interior, calzoncillos o pantalones cortos pequeños para obtener una visión clara. Se requieren tres imágenes desde todos los ángulos: frontal, trasero y lateral. Este conjunto de imágenes nos permitirá evaluar de manera efectiva tu evolución y ajustar el programa según sea necesario.

## REQUISITOS

- ✓ **Asegúrate de tomar la foto de cuerpo completo desde la cabeza hasta los pies para obtener una visión completa de tu progreso.**
- ✓ **Opta por la luz del día o una iluminación brillante para garantizar que las fotos reflejen con precisión tu figura y detalles.**
- ✓ **El fondo de la imagen debe ser liso y limpio para facilitar una evaluación clara de tu transformación.**
- ✓ **Utiliza ropa interior, shorts o boxers que te permitan mostrar claramente tu cuerpo y los cambios que estás experimentando.**
- ✓ **Toma fotos desde el frente, detrás y los lados para evaluar tu progreso y ajustar el programa.**

# REFERENCIAS DE IMÁGENES DE PROGRESO

FOTO DE FRENTE



FOTO DE PERFIL



FOTO DE ESPALDAS



## TU PUNTO DE PARTIDA

Afronta este viaje con determinación y confianza, recordando que cada pequeño paso te acerca a tu versión más fuerte y saludable. Tu compromiso es la clave para el éxito. No olvides enviar las fotos de progreso, además de tu peso actual registrado en la báscula y cualquier otra información relevante. Estoy aquí para guiarte y apoyarte en cada logro en este camino hacia tu mejor yo. ¡Juntos alcanzaremos tus metas!





03

# TERMINOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

XTRONG40



# TERMINOLOGÍA

En este apartado te incluyo algunos de los términos que voy a utilizar en todo momento para que te sean del todo familiares.

Para darte el mejor entrenamiento posible, **te voy a dar indicaciones sobre varios factores diferentes más allá de las series y las repeticiones.**

A continuación se encuentran las definiciones de algunos términos usados en la jerga del entrenamiento para diferentes aspectos del programa.

## 1 REPETICIÓN (REP)

Una repetición se refiere a la ejecución completa de un movimiento o ejercicio específico.

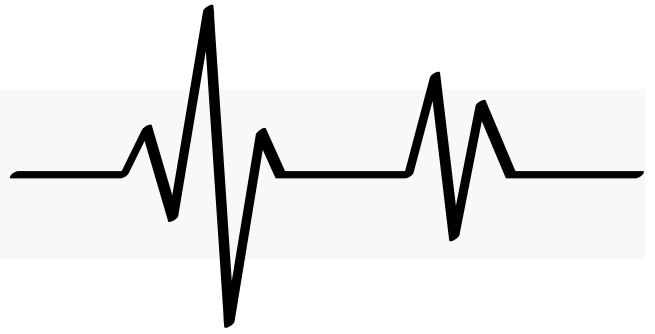


## 2 SERIE

Una serie es un conjunto de repeticiones. Por lo general, los programas de entrenamiento especifican el número de repeticiones que deben realizarse en cada serie y cuántas series deben completarse. Por ejemplo, "3 series de 10 repeticiones" significa realizar 10 repeticiones del ejercicio en tres conjuntos separados.

### 3

## RITMO O TEMPO



La velocidad a la que se ejecuta una repetición. Se indica con 3 números (Ej., 3:0:1). Cada uno de los 3 números está en segundos. El primer número representa la velocidad del movimiento que va en dirección de la gravedad, es decir, la fase excéntrica o negativa del movimiento. El número que le sigue es la pausa, y el tercer número es la fase de acción del movimiento, la que va en contra de la gravedad. También conocido como fase concéntrica o positiva. En el ejemplo de un peso muerto rumano, el primer número hace referencia a la velocidad a la que se baja el peso, el segundo es la pausa en la parte inferior, el tercero es la velocidad a la que se sube la barra.

### 4

## DESCANSO

El tiempo de descanso es el período entre series o ejercicios. Puede variar según el objetivo del entrenamiento. Descansos más cortos entre series tienden a favorecer el desarrollo de resistencia y quema de calorías, mientras que descansos más largos permiten una recuperación adecuada para levantamientos pesados.



## 5

## INTENSIDAD

La intensidad se relaciona con la dificultad del ejercicio y la carga utilizada. Puede expresarse como porcentaje de tu RM. Mayor intensidad implica usar un porcentaje más alto de tu capacidad máxima.

**✓ RIR:**

Las "repeticiones en reserva" (RIR) es un concepto utilizado en el entrenamiento para evaluar cuántas repeticiones adicionales podrías realizar al final de una serie hasta llegar al fallo muscular. Se expresa en forma de número, indicando cuántas repeticiones más podrías hacer antes de no poder hacer otra con buena forma técnica.

**Por ejemplo:**

- RIR 0: Significa que no podrías realizar ninguna repetición más con buena forma técnica; estás en el punto de fallo muscular.
- RIR 1: Indica que podrías realizar una repetición más antes de llegar al fallo.
- RIR 2: Significa que podrías hacer dos repeticiones más, y así sucesivamente.

**✓ RM:**

La RM se utiliza para describir el número máximo de repeticiones que puedes realizar con un peso determinado. Por ejemplo, si puedes hacer 8 repeticiones máximas (8RM) de un ejercicio, significa que no podrías hacer más repeticiones con ese peso antes de alcanzar el fallo muscular.

 **RPE**

El "RPE" significa "Esfuerzo Percibido" en inglés, y se utiliza en el ámbito del entrenamiento para evaluar subjetivamente la intensidad del esfuerzo durante una serie de ejercicios. El RPE se expresa comúnmente en una escala numérica, donde el individuo asigna un número que representa la percepción de la dificultad del ejercicio. La escala típicamente va del 1 al 10, donde:

- RPE 1-3: Percibido como fácil, con capacidad para realizar muchas repeticiones.
- RPE 4-6: Percibido como moderado, con capacidad para realizar más repeticiones pero con un aumento en la dificultad.
- RPE 7-8: Percibido como difícil, con la sensación de que podrías hacer unas pocas repeticiones más antes de llegar al fallo.
- RPE 9-10: Percibido como muy difícil o máximo esfuerzo, al punto de fallo muscular.

La utilización del RPE es una herramienta útil para ajustar la intensidad del entrenamiento, especialmente cuando no se dispone de un compañero de entrenamiento para supervisar el rendimiento. Ayuda a personalizar la intensidad de acuerdo con la sensación subjetiva de esfuerzo de la persona en ese momento particular.





04

# LA SEGURIDAD

XTRONG40



# SEGURIDAD

Ya que no estoy físicamente contigo, es importante que desarrolles la habilidad de "escuchar tu cuerpo". Si no te sientes bien, no te presiones; tu cuerpo está tratando de decirte algo..

**DOLOR BUENO  
VS  
DOLOR MALO**

- **QUEMAZÓN**
- **FATIGA**
- **AGUJETAS**
- **DOLOR INTENSO**



## 1

### QUEMAZON

Es un buen dolor. Debe ser de corta duración y solo durante el ejercicio.

## 2

### LA FATIGA

La fatiga después de un entrenamiento debería dejarte un poco cansado, pero no agotado. Si la fatiga continúa durante varios días significa que el entrenamiento ha sido demasiado duro y que tus músculos y reservas de energía no se han recuperado adecuadamente. La fatiga crónica se conoce como "sobrentrenamiento" y no es buena.

**3****AGUJETAS**

Este dolor es común, especialmente en los músculos que no se han trabajado durante largos períodos de tiempo, o cuando realiza un ejercicio al que no se está acostumbrando. El dolor suele comenzar a las pocas horas, pero alcanza su punto máximo dos días después del ejercicio. Suele ser muy común al comenzar un nuevo programa de entrenamiento.

**4****TU CUERPO DEBE RECUPERARSE**

Suele ser generalmente causado por la ejecución incorrecta de un ejercicio. Avísame inmediatamente o ponte en contacto con un médico sobre cualquier dolor agudo o inesperado, hinchazón o cualquier sensación antinatural en tus articulaciones o ligamentos.

Te recomiendo realizar cada ejercicio SIN PESO para familiarizarte con el patrón de movimiento y para prepararte mental y físicamente para las series que tienes por delante. El calentamiento es una parte crucial de la prevención de lesiones y prepara tu cuerpo para el ejercicio lubricando tus articulaciones.

**Avísame de cualquier dolor extremo que puedas sentir.**





05

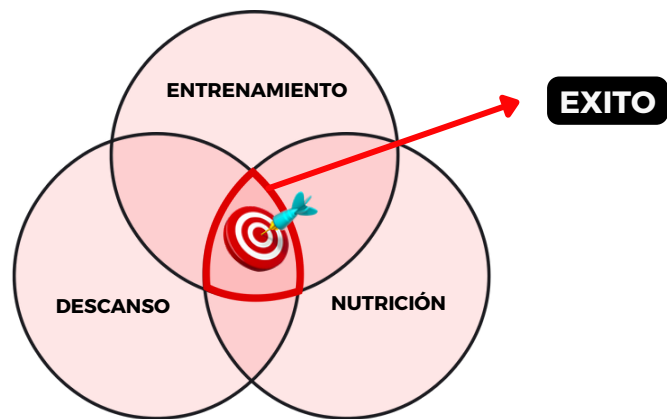
# CONSEJOS

XTRONG40



# SUEÑO Y DESCANSO

Un sueño bueno, profundo y adecuado, nos ayudará a recuperarnos y conseguir nuestros objetivos más fácilmente



## EL DESCANSO ES OTRO DE LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA OBTENER UN BUEN RENDIMIENTO. POR LO QUE UN SUEÑO ADECUADO SERÁ MUY IMPORTANTE

- Un sueño adecuado es imprescindible para que nuestro descanso y recuperación sean buenos.
- Mientras dormimos nos recuperamos de los entrenamientos anteriores
- En la fase de descanso es cuando se dan las mejoras en nuestro cuerpo y rendimiento
- No tener un sueño y descanso adecuado puede provocar un exceso de fatiga, y que no mejoremos por mucho que entrenemos.

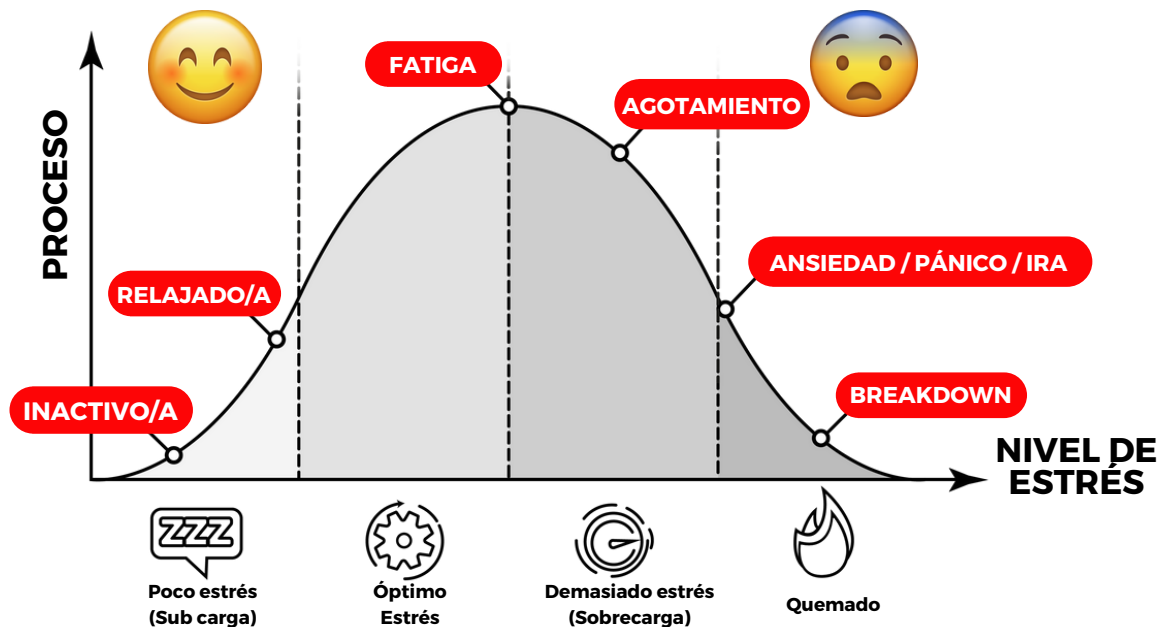
# CONSEJOS

- ▶ Trata de dormir 6 horas diarias como mínimo. Si pueden ser 8 horas mucho mejor.
- ▶ Establece una rutina y hábitos de sueño. Trata de dormirte y despertarte a la misma hora.
- ▶ No hagas cambios muy bruscos en tu rutina de sueño, ya que tu cuerpo lo notará
- ▶ Antes de dormirte, procura no estar con el móvil o delante de pantallas. La luz no ayuda a conciliar el sueño
- ▶ Procura evitar la cafeína o alimentos que la contengan a partir de media tarde.

# ESTRÉS

El estrés también jugará un papel esencial al determinar la calidad de nuestro descanso. Por lo tanto, igual que el punto anterior, será importante tratar de minimizarlo para optimizar nuestro rendimiento.

## NIVELES DE ESTRÉS Y EFECTOS:



## CONSEJOS:

- ▶ Organiza tus días y apunta las cosas pendientes
- ▶ Divide el tiempo de trabajo y descanso para ser más productivo/ a
- ▶ Establece prioridades y ordena las tareas por importancia





06

# NOTAS SOBRE EL GIMNASIO

XTRONG40

# NOTAS DE GIMNASIO

Como no estaré contigo en el gimnasio, creo que es importante asegurarte de que sigas las reglas no escritas. Puede que notes que otras personas no las cumplen, pero quiero que te sientas lo más cómodo posible en el menor tiempo. Aquí están las cinco reglas más relevantes que tienes que tener en cuenta durante tu entrenamiento.

**1**

## RESPETA LA ZONA PROHIBIDA

Nunca levantes una pesa a menos de 1,5 metros de distancia del soporte para mancuernas. No importa si estás haciendo press de hombros, sentadillas, bíceps, tríceps o cualquier otra cosa. Coge tus pesas y da 2 pasos gigantes hacia atrás.

**2**

## EVITE LA "ZONA AB".

La mayoría de los gimnasios tienen un área designada para colchonetas, pelotas, bosu, etc. No lleses pesos pesados a esta área. Está diseñada para estiramientos y abdominales.



### **3 MANTÉN TU COLCHONETA FUERA DEL CAMINO**

No coloques una esterilla entre dos bancos en la zona de peso libre para hacer abdominales a menos que desees que se te caiga una pesa sobre la cabeza.

Incluso si el gimnasio está vacío, coloca tu colchoneta fuera del camino. O quédate en la "zona abdominal" o coloca tu esterilla en una esquina fuera del camino. Piensa de forma proactiva. ¿Dónde podría alguien querer hacer ejercicio mientras tú haces tus repeticiones? No te pongas ahí.

### **4 EVITA CRUZARTE DELANTE DE UNA PERSONA EN MEDIO DE UNA SERIE**

Si alguien está haciendo una serie, NUNCA cruces su campo de visión. Coge el camino más largo si es necesario. Si no puedes coger otra alternativa, espera a que termine su serie antes de cruzarte.

### **5 COLOCA EL MATERIAL QUE UTILICES EN SU SITIO CORRESPONDIENTE**



# ¿TIENES MÁS DUDAS? PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS



**EMAIL:**

[aritz@akrocenter.com](mailto:aritz@akrocenter.com)



**TELÉFONO:**

+34 667 407 615



[akrocenter.com](http://akrocenter.com)



[aritzaltadill.com](http://aritzaltadill.com)





XTRONG40

XTRONG40