

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EMPEZAR EN EL GIMNASIO

GUIA PARA GIMNASIO

Ruben_Fatnesss





INTRODUCCIÓN

Cuando empecé en el gimnasio, no sabía por dónde empezar. Miraba a mi alrededor y parecía que todo el mundo sabía exactamente qué hacer y cómo hacerlo. Veía todas las máquinas y no tenía idea de para qué servían ni cómo utilizarlas. Todos parecían saber exactamente qué hacer, y además se les veía en forma.



¡Para!



Esto es totalmente mentira. A mí nunca, nunca me ha pasado eso. Siempre he tenido la suerte de estar rodeado de los mejores entrenadores y profesionales que me han enseñado exactamente qué hacer en el gimnasio. Por eso, he decidido reunir todo ese conocimiento y plasmarlo en este libro para que tú también llegues al gimnasio con seguridad, sepas exactamente qué hacer y, lo más importante, consigas tus objetivos.

"Si algo odio profundamente es el desaprovechamiento."

No soporto ver a personas entrenar durante 10 años y llevar 10 años sin mejorar. Este libro está aquí para que eso no te pase. ¡Vamos a por ello!

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EMPEZAR EN EL GIMNASIO

1. Introducción
2. Beneficios del Entrenamiento de Fuerza
3. Creencias Limitantes y Cómo Vencerlas
4. Cómo Organizar Tu Rutina
5. Errores Comunes: Qué No Hacer y Qué Sí Hacer
6. ¿Cómo hacer cardio y que son las zonas?

CAPÍTULO 1:

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO

Podría sentarme aquí a contarte todos los beneficios que tiene el deporte con datos científicos y explicaciones técnicas, pero seamos honestos: probablemente dejarías de leerlo.

Así que vamos al grano. El entrenamiento de fuerza te llevará a tu mejor versión: física, mental e incluso espiritual.

- Mejorarás tu fuerza, tu salud y tu estética.
- Tu cerebro estará más oxigenado, tu sistema nervioso más activo y, como resultado, serás mucho más productivo.

No importa si trabajas reponiendo productos, en una oficina, liderando ventas, dirigiendo equipos o empresas. Entrenar te ayudará.



Hazme caso:

después de tres meses entrenando, tú mismo me lo vas a confirmar.



CAPÍTULO 2:

CREENCIAS LIMITANTES Y CÓMO VENCERLAS

Tu mente crea tus pensamientos

tus pensamientos crean tus palabras,

tus palabras crean tus actos,

tus actos crean tu estilo de vida,

tu estilo de vida tu futuro,

Todo empieza en la mente, si puedes
controlarla puedes controlarlo todo



Estas son las creencias limitantes más comunes que escucho en el gimnasio. Y déjame decirte algo: *son excusas de mierd.** Aquí tienes cómo romperlas: **Siento ser yo quien te lo diga, pero si sigues creyendo estas excusas, no cambiarás.** Es momento de tomar acción y empezar a construir la mejor versión de ti mismo/a.



Creencia Limitante	Cómo Romperla
"No tengo tiempo para entrenar."	Organiza tu día y prioriza. Puedes empezar con 30 minutos tres veces a la semana. Todos tenemos el mismo tiempo.
"No quiero ponerme demasiado musculado/a."	No te vas a convertir en culturista por entrenar fuerza. Imagina que al sacarte el carnet te vieras como Fernando Alonso en un Formula 1...
"No sé cómo usar las máquinas."	Aprende poco a poco. Pide ayuda, busca vídeos o sigue esta guía. Sinceramente todo gimnasio tiene un monitor que va ayudarte.
"Estoy demasiado viejo/a para empezar."	Tu mejor excusa debería ser el principal motivo, y este es uno de esos casos, cuanto más mayor más importante debe ser.
"Tengo miedo de hacer el ridículo."	En el gimnasio, todos están enfocados en su progreso. El único ridículo sería no intentarlo. (apuesto que asumir que te da vergüenza empezar te da más vergüenza)
"Nunca he entrado en un gimnasio no se como empezar"	Con esta guía sabrás exactamente qué hacer, y terminarás con un plan de acción una rutina





CAPÍTULO 4:

CÓMO ORGANIZAR TU RUTINA

1. Organización Semanal: Decide Cuántos Días Vas a Entrenar

Antes de planificar cualquier rutina, lo primero que debes hacer es determinar cuántos días puedes entrenar de manera realista. No se trata de lo que “deberías” hacer, sino de lo que realmente puedes comprometerte a realizar con constancia.

- 👉 **Entrenamiento de 3 días:** Ideal para quienes empiezan o tienen poco tiempo.
- 👉 **Entrenamiento de 4-5 días:** Perfecto para quienes buscan maximizar resultados y pueden dedicar más tiempo al gimnasio.
- 👉 **No olvides descansar:** Durante el descanso es cuando ocurre la magia y cuando realmente crece tu músculo.

FATNESS **FF**

FULLBODY

Es una rutina perfecta para principiantes o para quienes tienen poco tiempo. La rutina se centra en ejercicios compuestos que te permiten entrenar más de un grupo muscular a la vez, como un peso muerto, flexiones o press banca.

Así podrás trabajar todos los músculos en una única sesión.

- Fullbody
- Descanso
- Fullbody
- Descanso
- Fullbody
- Descanso

@ruben_fatness

FATNESS **FF**

PUSH-PULL-LEGS

Dirigida a deportistas más avanzados:

- En los días de empuje (PUSH) entrenarás grupos de músculos que empujan tu cuerpo como el pecho, los hombros y los tríceps.
- En Los días de tracción (PULL) te centrarás en ejercicios de jalón que entrenan tu espalda, tus bíceps y tus antebrazos.
- El día de piernas (LEGS) obviamente será para entrenar tus piernas y glúteos.

- Push
- Pull
- Legs
- Push
- Pull
- Legs
- Descanso

@ruben_fatness

FATNESS **FF**

PUSH-PULL-LEGS VARIANTE

Si 6 días de entrenamiento es mucho para ti, esta variante de 4 días será una mejor opción.

Consiste en hacer un día de empujes (PUSH) y 2 días de piernas:

- Uno para patrones de movimientos de sentadillas: Cuádriceps y gemelos.
- Otro para patrones de movimiento de bisagra: isquios y glúteos.

- Push
- Legs
- Descanso
- Pull
- Legs
- Descanso

@ruben_fatness

FATNESS **FF**

TREN SUPERIOR-TREN INFERIOR

Consiste en realizar:

- Un día de tren superior que incluya pecho, espalda, hombros y brazos.
- Un día de tren inferior: glúteos, cuádriceps, isquios, gemelos y core.

Permite mucho tiempo para descansar entre sesiones, lo que la convierte en una excelente opción para personas que quieren desarrollar fuerza con pesos altos y bajas repeticiones.

- Superior
- Inferior
- Descanso
- Superior
- Inferior
- Descanso

@ruben_fatness

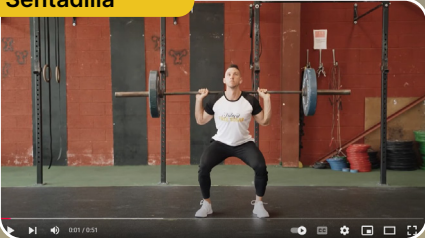
3. Cómo Ordenar los Ejercicios

Ordenar correctamente los ejercicios en una sesión es clave para maximizar tus resultados y evitar fatiga innecesaria.

1. Ejercicios Básicos 5 + 1 (Multiarticulares):

Estos son la base de cualquier rutina, ya que trabajan múltiples grupos musculares a la vez.

Sentadilla



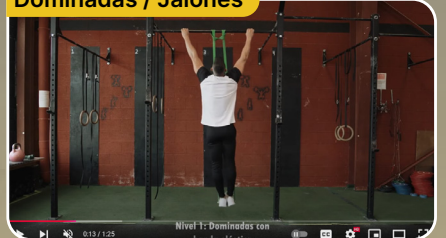
Glúteos, cuádriceps, femorales, core (abdomen y zona lumbar)

Peso Muerto



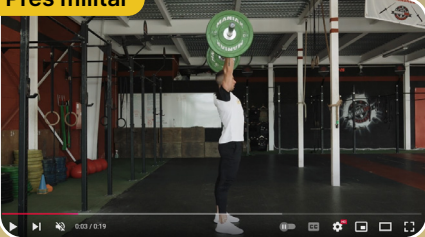
Glúteos, femorales, zona lumbar, espalda alta y media, antebrazos.

Dominadas / Jalones



Fortalece la espalda y mejora la postura. Las dominadas son un excelente indicador de fuerza relativa (tu capacidad para mover tu propio peso).

Pres militar



Hombros (deltoides anterior y lateral), tríceps, trapecios, core.

Press Banca



Pectorales, tríceps, deltoides anterior, core.

Hip Thrust



Glúteos, femorales, core.

2. Ejercicios Monoarticulares (Aislamiento):

Perfectos para atacar músculos específicos una vez que los grandes grupos ya están trabajados.



Tabla de Ejercicios Monoarticulares

Grupo Muscular	Cómo Romperla	Equipo
Brazos	Curl de bíceps con barra o mancuernas	Barra/Mancuernas
	Extensiones de tríceps en polea	Polea
	Martillo (Hammer Curl)	Mancuernas
Hombros	Elevaciones laterales	Mancuernas
	Elevaciones frontales	Mancuernas/Barra
	Face Pulls	Polea con cuerda
Pectorales	Aperturas con mancuernas	Mancuernas
	Cruces en polea	Polea
Espalda	Jalones al pecho	Polea
	Remo en máquina o polea baja	Máquina/Polea
	Pullover con mancuerna	Mancuernas
Piernas	Extensiones de cuádriceps en máquina	Máquina
	Curl femoral (de pie o tumbado)	Máquina
	Elevaciones de gemelos	Máquina/Plataforma
Glúteos	Abducción en máquina	Máquina
	Patada de glúteo en polea o máquina	Polea/Máquina

3. Ejercicios de Congestión:

Al final del entrenamiento, ideales para "llenar" el músculo de sangre y mejorar el bombeo muscular.

Ejemplos: Series con poco descanso o superseries muchas repeticiones

todo los ejercicios son buenos en esta parte per busca trabajar con poco peso y un rango de 12 a 25 repeticiones.



Tabla de Orden:

Fase	Tipo de Ejercicio	Rango de Series/Reps	Ejemplo
Fase 1	2 x Ejercicios Básicos	4-5 series de 5-8 reps	Sentadilla, Press Banca
Fase 2	2 Ejercicios Monoarticulares	3-4 series de 8-12 reps	Curl Bíceps, Ext. Tríceps
Fase 3	2 x Ejercicios de Congestión	3-4 series de 12-15 reps	Elevaciones Laterales

El objetivo de mis rutinas es **aprovechar al máximo cada fase del entrenamiento** para garantizar resultados óptimos. Cada sesión se divide en tres etapas clave:

1. Fase de fuerza:

Comenzamos el entrenamiento con ejercicios de máxima demanda energética, como sentadillas, peso muerto o press banca. Aquí es donde usamos la mayor cantidad de energía para trabajar la fuerza y el rendimiento.

2. Fase de hipertrofia:

Seguimos con ejercicios diseñados para romper fibras musculares y estimular el crecimiento. Estos se enfocan en rangos de repeticiones y cargas óptimos para desarrollar masa muscular.

3. Fase de congestión:

Finalizamos con ejercicios que llenan el músculo de sangre y nutrientes, maximizando la recuperación y potenciando el aspecto voluminoso del músculo tras el entrenamiento.

¿Cuántas repeticiones debo hacer ?

Objetivo	Rango de Repeticiones	Peso Utilizado
Fuerza	4-6 repeticiones	Pesos altos (80-90% de tu 1RM)
Hipertrofia	8-12 repeticiones	Pesos moderados-altos (65-75% de tu 1RM)
Resistencia	12-20 repeticiones	Pesos ligeros (50-60% de tu 1RM)

Esta tabla resume los rangos de repeticiones según tus objetivos y facilita la elección del peso adecuado para cada tipo de entrenamiento.

El 1RM (Repetición Máxima) es el peso máximo que puedes levantar en un ejercicio determinado con una sola repetición y sin perder la técnica.



¿Qué peso poner en el gimnasio?

Escoger el peso adecuado es clave para **progresar** y **evitar lesiones**. Imagina que tus músculos son como un equipo en un entrenamiento: si no los desafías lo suficiente, no se vuelven más fuertes.

¿Cómo saber qué peso usar?

1 Empieza ligero: Si eres nuevo, elige un peso con el que puedas hacer el ejercicio con buena técnica.

- ☐ Haz de 8 a 12 repeticiones. Si llegas a 12 y sientes que podrías hacer 2 más, el peso es **muy bajo**.
- ☐ Si no puedes llegar ni a 8, el peso es **demasiado alto**.
- ☐ Elige un peso que te haga sentir que **podrías hacer 1 o 2 repeticiones más** al terminar la serie.

2 Escucha a tu cuerpo:

- ☐ Si el ejercicio se siente **fácil**, ¡sube el peso!
- ☐ Si sientes que pierdes la técnica o no puedes completar las repeticiones, **bájalo**.

Lo mismo cuando quieras entrenar a otro rango, por ejemplo si quieres hacer 8 repeticiones, pon un peso para llegar justo a esas 8 repeticiones, ni más ni menos!

¿Por qué es importante poner mucho peso?



ruben_fatness  18/10/2024

...

Es importante destacar que lo que realmente ocurre durante un entrenamiento de hipertrofia son micro desgarros. Lo necesario es crear un estímulo suficiente para provocar reparación y crecimiento.



Vamos necesitas entrenar intenso para romper fibras y crear un estímulo, que eleve tus hormonas y haga que tu cuerpo debe adaptarse, es decir hacerse más fuerte.



ruben_fatness



fatnessonline



Fatness Online



Progresión de Peso: Cómo Aumentar el Desafío en el Gimnasio

¿Por qué aumentar el peso progresivamente?

Tu cuerpo es una máquina increíblemente adaptativa. Si siempre entrenas con el mismo peso, tus músculos dejarán de recibir el estímulo necesario para crecer. Aquí es donde entra el principio de **sobrecarga progresiva**: consiste en incrementar la dificultad del entrenamiento para que el cuerpo continúe adaptándose.

1 ¿Cuándo aumentar el peso?

Aquí tienes las 2 formas más efectivas de progresar:

- **Aumenta el peso:** La manera más simple. Si haces 12 repeticiones sin esfuerzo, añade un 5-10% de peso para el siguiente entrenamiento.
- **Disminuye los descansos:** Mantén el peso y repeticiones, pero reduce el tiempo de descanso entre series para aumentar la intensidad.

Errores Comunes: Qué NO Hacer y Qué SÍ Hacer

Error Común	Qué NO Hacer	Qué SÍ Hacer
Entrenar sin una rutina clara	Ir al gimnasio sin un plan, improvisar ejercicios o seguir a otros sin saber si es adecuado para ti.	Diseñar una rutina personalizada basada en tus objetivos, nivel y tiempo disponible.
Elegir pesos incorrectos	Usar pesos demasiado ligeros o demasiado pesados que no te permitan mantener una técnica correcta.	Escoger un peso que te permita trabajar con buena técnica y llegar al fallo técnico en el rango adecuado.
No calentar antes de entrenar	Saltarse el calentamiento y empezar con cargas pesadas directamente.	Dedicar 5-10 minutos al calentamiento para preparar tus músculos y articulaciones.
Descuidar la técnica	Sacrificar la técnica para mover más peso, aumentando el riesgo de lesiones.	Aprender y practicar la técnica correcta antes de añadir peso.
No hacer sobrecarga progresiva	Hacer siempre los mismos ejercicios con las mismas cargas sin buscar más estímulo.	Aumentar progresivamente el desafío a tus músculos para crear adaptaciones y crecimiento.
Seguir solo máquinas	Depender exclusivamente de máquinas, evitando ejercicios funcionales con pesos libres.	Combinar máquinas y ejercicios multiarticulares como sentadillas o pesos muertos para un entrenamiento completo.



7. Cómo Hacer Cardio y la Forma Más Efectiva de Incluirllo

El entrenamiento cardiovascular (cardio) es fundamental para mejorar tu resistencia, salud del corazón y quema de grasa. Pero para que sea efectivo, es importante hacerlo con un plan estructurado y basado en tus zonas de entrenamiento.

¿Qué son las zonas de entrenamiento?

Las zonas de entrenamiento son rangos de intensidad basados en tu frecuencia cardíaca máxima (**FCM**). Estas zonas permiten entrenar con precisión para alcanzar diferentes objetivos, como mejorar la resistencia, la velocidad o quemar grasa.

Mis planes de entrenamiento

En mis planes, utilizo un sistema personalizado de **5 zonas de entrenamiento**. Cada zona está ajustada a tus valores fisiológicos y de rendimiento para que cada sesión esté optimizada según tus objetivos.

Tabla de Zonas de Entrenamiento

Zona	% de FCM	Objetivo principal	Beneficios	Cómo saber que estás en esta zona
Zona 1	50-60%	Recuperación activa	Mejora la circulación, reduce el estrés.	Puedes hablar con total comodidad y respirar profundamente.
Zona 2	60-70%	Resistencia básica	Optimiza la quema de grasa, mejora la salud cardiovascular.	Puedes mantener una conversación, pero con respiración moderada.
Zona 3	70-80%	Umbral aeróbico	Aumenta la capacidad pulmonar y el rendimiento general.	Puedes hablar frases cortas, pero empieza a ser más difícil.
Zona 4	80-90%	Umbral anaeróbico	Mejora la velocidad, resistencia a la fatiga.	Solo puedes decir palabras sueltas entre respiraciones rápidas.
Zona 5	90-100%	Máximo esfuerzo	Desarrolla la explosividad y la capacidad máxima.	Es imposible hablar; tu respiración es muy rápida y profunda.

Cómo saber tus zonas de entrenamiento

Para calcular tus zonas de entrenamiento, primero necesitas conocer tu Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM). Aquí tienes un método sencillo para estimarla:

1 Fórmula básica:

- $FCM = 220 - \text{tu edad}$.
- Ejemplo: Si tienes 30 años, tu FCM será **190 pulsaciones por minuto**.
- bien con un test buscando tus pulsaciones máximas.

Cómo incluir el cardio en tu rutina

1 Combínalo con tu entrenamiento de fuerza:

- *Después de una sesión de pesas, añade 20-30 minutos en Zona 2 para optimizar la quema de grasa.*

2 Días exclusivos de cardio:

- *Alterna intensidades: por ejemplo, un día de Zona 2 para resistencia y otro de HIIT en Zonas 4-5.*

3 Adapta el cardio a tus objetivos

- *Si quieres perder grasa: Prioriza Zona 2-3.*
- *Si buscas rendimiento: Trabaja Zonas 4-5.*

*Si necesitas ayuda para calcular tus zonas o quieres saber cómo realizar un test completo, **escríbeme y te cuento cómo hacerlo de manera precisa y efectiva.***

Escríbeme aquí y te ayudaré.





CAPÍTULO FINAL:

LA ACCIÓN ES TU MEJOR ALIADA

Veo a mucha gente que sabe exactamente lo que tiene que hacer, pero no lo hacen. Saben los ejercicios, conocen las claves, incluso tienen un plan... pero nunca lo ejecutan. Si tuviera que resumir el principal obstáculo a la hora de empezar algo, sería este: **la falta de acción**.

No quiero que eso te pase a ti. Por eso, te invito a que tomes acción **ahora mismo**. Puede que no sea el momento perfecto, puede que tengas otras cosas en mente, pero justamente por eso, es el momento ideal para empezar. No necesitas hacerlo todo a la perfección, solo necesitas empezar.

Tu Primer Paso

1 Decide cuántos días vas a entrenar.

Sé realista y elige una cantidad que puedas mantener de forma constante.

2 Organiza tu rutina.

Elige:

- ☐ **2 ejercicios básicos** de la tabla que hemos visto.
- ☐ **2 ejercicios de hipertrofia** para trabajar el músculo.
- ☐ **2 ejercicios de congestión** para finalizar tu sesión

¡Envíame Tu Rutina!

Si quieres asegurarte de que estás comenzando con buen pie, pásame tu primera rutina. Estoy aquí para resolver tus dudas, ajustar lo que haga falta y ayudarte a construir un plan que funcione para ti.

Haz clic aquí para escribirme directamente:

 **LINK A mi INSTAGRAM**



¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS FRASES?

He intentado hacer rutinas, dietas y programas pero no me han ayudado de verdad

Llevo meses entrenando y comiendo bien pero no consigo verme como quiero.

Me falta la motivación suficiente para cumplir con un plan de entrenamiento y alimentación.

No sé por dónde empezar ni cómo progresar cada semana. No tengo conocimientos suficientes.

Me siento mal conmigo mism@ por intentarlo y fallarme una y otra vez.

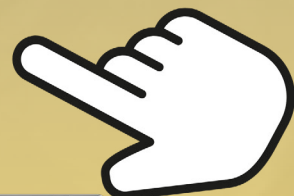
No estoy al 100% satisfech@ con mi cuerpo.

ENTONCES ESTÁS EN EL SITIO CORRECTO

PROGRAMA FATNESS ONLINE

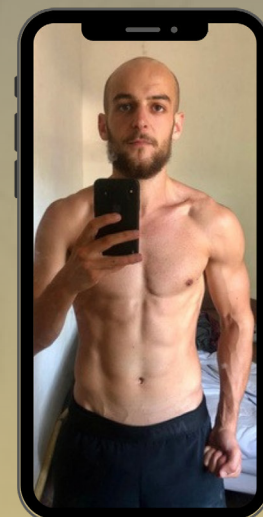
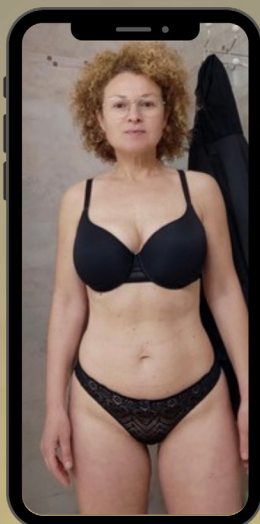
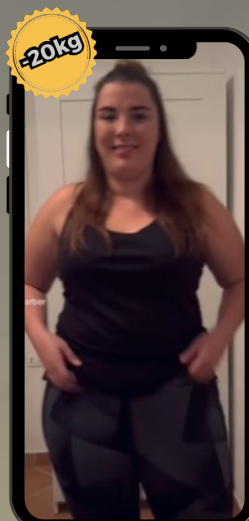
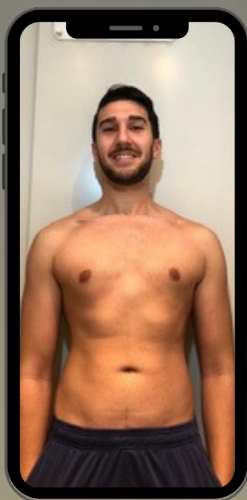
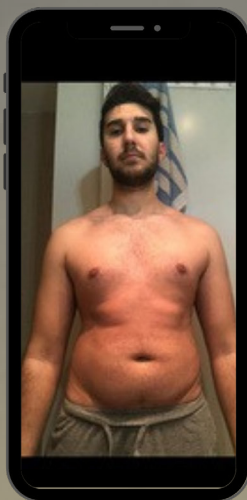


SABER MÁS





CAMBIOS FÍSICOS

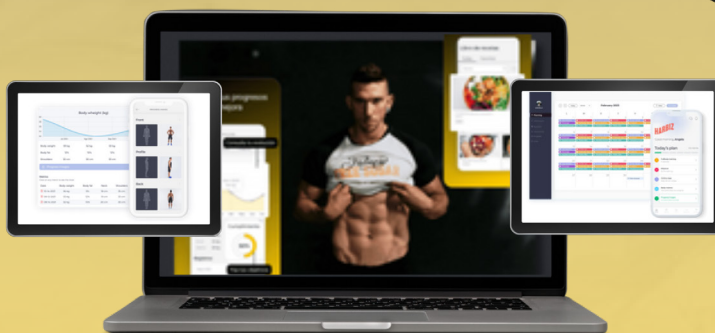
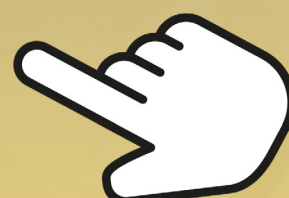


QUIERO UN CAMBIO FÍSICO

PROGRAMA FITNESS ONLINE



SABER MÁS



PROGRAMA FATNESS



 **VER VIDEO**

QUIERO EMPEZAR YA!!!

PROGRAMA FATNESS ONLINE



SABER MÁS

