



## EJERCICIO EN EL GIMNASIO: FUERZA

### **Piernas, brazos y músculos centrales (core)**

Cuando empieces a hacer ejercicio, o si vuelves a hacerlo después de tu recuperación, ir al gimnasio puede resultar bastante intimidante. Estar rodeado de mucha gente joven y en forma puede hacerte sentir fuera de lugar. Esto es normal, especialmente las primeras veces que vayas. Trata de concentrarte en la razón por la que estás allí y en tu propio progreso.

**Antes de comenzar a agregar peso a los ejercicios,** pídele ayuda al personal de tu gimnasio. Ellos(as) se asegurarán de que hagas los ejercicios de manera adecuada y segura. También pueden aconsejarte sobre los pesos apropiados y el número de repeticiones / series.



#### ➤ **Sentadillas**

(Con y sin pesas) Mantente levantado(a) con las piernas un poco más separadas que el ancho de los hombros. Asegúrate de que tu espalda esté recta y no curvada. Contrae los músculos del estómago, dobla las rodillas y agáchate tan bajo como puedas, hasta justo antes de que tus talones comiencen a levantarse.

Cuando veas que es fácil hacer 20 seguidas, agrega un peso extra, como una barra.



#### ➤ **Remo**

Sigue las instrucciones en la imagen. Al hacer el ejercicio, es importante involucrar los músculos del estómago y dejar que los músculos de los brazos y la espalda hagan la mayor parte del trabajo. Pídele al personal del gimnasio que te ayude a comenzar.



#### ➤ **Giros rusos**

Siéntate en el suelo con la espalda recta, las rodillas dobladas y los talones en el suelo. Empieza sin peso. Junta las manos y mueve toda la parte superior del cuerpo de lado a lado, tocando el suelo (o cerca) con las yemas de los dedos. Agrega pesas, como una pesa rusa, cuando te sea fácil hacer 20 giros.

➤ **Tu coach puede ayudarte a mantenerte motivado(a), recordarte tu compromiso y hacer un seguimiento del "antes y el después".**

**Habla con tu coach** sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.