“**GUÍA** PARA MONTAR TU **ENTRENAMIENTO** EN **CASA** EN TAN SOLO **4 SENCILLOS PASOS**”

OncoloGym

Especialistas en ejercicio físico
para paciente oncológico.

“Si no encuentras tiempo para el ejercicio, tarde o temprano deberás encontrarlo para la enfermedad”

Oncologym_oficial

Muchas gracias por haber solicitado esta guía y felicidades por tomar acción y querer llevar una vida más activa!
Sin duda, es una gran decisión y te ayudará a vivir mejor, más feliz, reduciendo el riesgo de enfermar y te permitirá envejecer más fuerte.

Quiero que sepas, que mi misión es ayudar al máximo numero de personas posibles, poniendo a disposición de todos, **mis conocimientos de 12 años de estudio, formación continua y ejercicio de la profesión**.

Un saludo!

NUESTRO OBJETIVO:

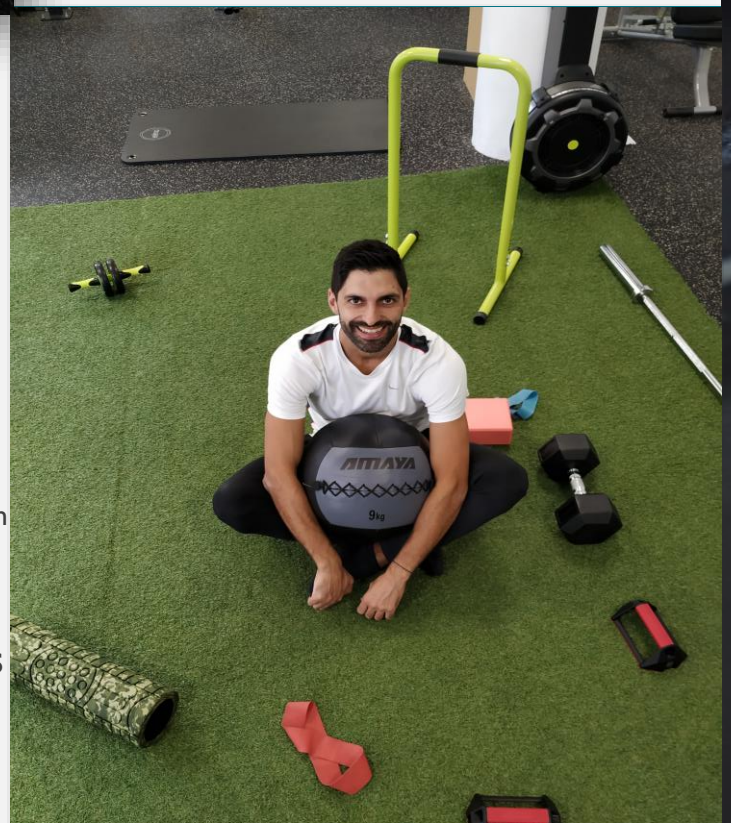
En España hay un 50% de personas con sobrepeso u obesidad, la obesidad infantil está en aumento y cerca del 80% de los niños no llegan a la actividad mínima recomendada que es de 60 minutos al día. Esto nos indica que tenemos una sociedad con un riesgo muy alto de enfermar, ya que debes saber que esos "kilitos de más", "huesos grandes" y demás excusas son una bomba de relojería, que si explota dará como resultado una diabetes, hipertensión, Cáncer, infartos, etc.

Pero bueno, si estás aquí es porque quieres tomar acción, llevar una vida más saludable y de este modo minimizar el riesgo de enfermar.

O quizá, seas una persona que sufre o ha sufrido una enfermedad crónica (Cáncer, Diabetes II, etc) y sabes que un ejercicio bien pautado es capaz de mejorar esos dolores causado por los medicamentos o la enfermedad.

Así que **TE FELICITO**! El cambio empieza hoy, ya en 5', el tiempo que tardes en cambiarte los zapatos, ir a por una toalla y esa playlist que tanto te gusta.

Ya sabes mi objetivo, **QUIERO QUE TE SIENTAS BIEN Y MEJORES TU SALUD.**



sabías que el ejercicio es un increíble antiaging?

SOLUCIÓN AL PROBLEMA

Muchas veces me preguntáis por redes sociales que no sabéis como montar vuestra propia rutina y al final siempre termináis haciendo lo mismo, y sinceramente, eso aburre y está condenado a fracasar en el 90% de las ocasiones.
Pero no os preocupéis, os voy a dar una solución, con la que podréis montar vuestra rutina de entrenamiento de una forma muy sencilla, en pocos segundos y con poco o ningún material.
¿Vamos al lio?

PROPUESTA

Te quiero facilitar más las cosas, ya que mi misión es que te muevas, que no tengas ninguna excusa para no entrenar (es que no aguanto, es que este entreno es para gente más entrenada, ya no tengo edad…) , así que te propongo varias opciones de entrenamiento, de **MÁS FÁCIL A MÁS DIFICIL, TU DECIDES SEGÚN TU NIVEL.**

UN PROBLEMA UNA SOLUCIÓN

ES MUY FÁCIL! SOLO DEBES ELEGIR 11 EJERCICIOS:

2 DE CALENTAMIENTO

3 DE CORE

3 DE TORSO

3 DE PIERNAS

¿QUIÉN PUEDE REALIZARLO?

Hay ejercicios de diferentes dificultades, opciones facilitadoras y se da la opción de que la persona escoja sus ejercicios y tiempo de entrenamiento. Por lo tanto, es es accesible a todos.

OJO! En caso de fiebre, mareo, dolor repentino u otras sensaciones anormales, deberás detener el ejercicio y contactar con profesional médico.

Y las personas con patologías u enfermedades, es recomendable que contacten con un profesional del ejercicio especializado, para que les realice un programa de entrenamiento adaptado.

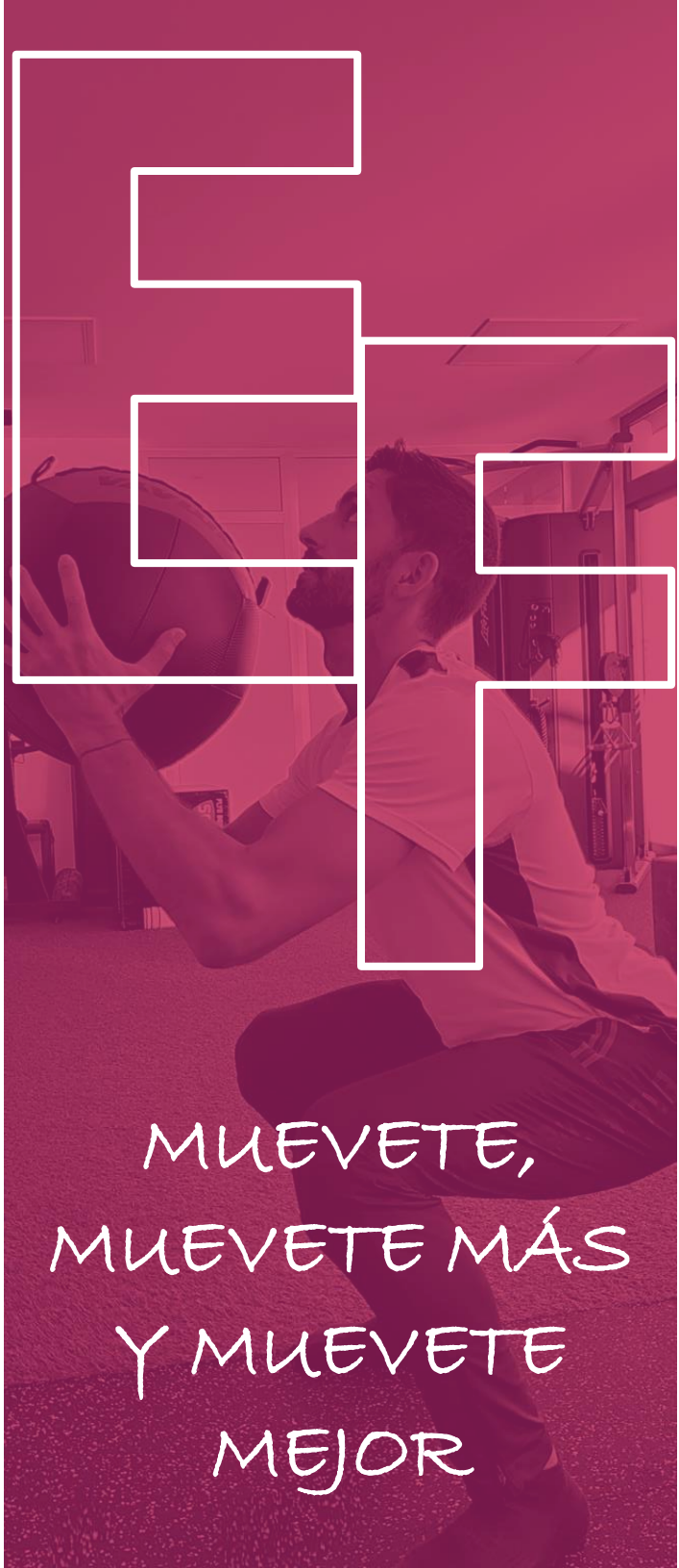
¿CÓMO HACERLO?

Primero: Elegir 2 ejercicios de calentamiento, que serán los primeros que se realizarán a una intensidad suave.

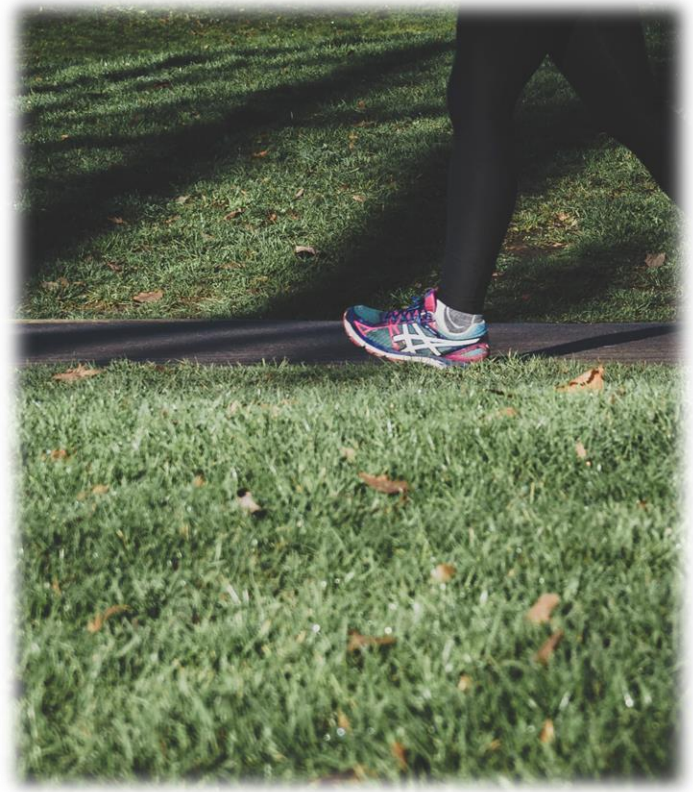
Segundo: Elegir 3 ejercicios de core para empezar a activarte.

Tercero: Elegir 3 ejercicios de torso y 3 de piernas, que se pueden hacer de forma alterna (torso-pierna-torso o primero torso y luego piernas)

Cuarto: Respetar pausas e hidratarse dando pequeños sorbos (si necesitas unos segundos más de descanso, no hay problema).



MUEVETE, MUEVETE MÁS Y MUEVETE MEJOR



¿QUÉ ES EL NEAT?

Para que lo entiendas, es la actividad física que realices fuera del gimnasio o rutina de entrenamiento en casa. Como ves el NEAT durante un día es muy elevado, más que el entrenamiento. Por lo tanto**, si tu objetivo es bajar la grasa corporal deberás tener un NEAT alto**, y con una jornada laboral de 8h es difícil elevarlo, sin que sea suficiente entrenar a primera hora 45' en Spinning, o hacer 2 entrenos de 30 minutos, pero no te preocupes ahora te daré unos trucos para que puedas moverte más durante el día.

La actividad fuera del ejercicio genera un gasto calórico más elevado que el entrenamiento.

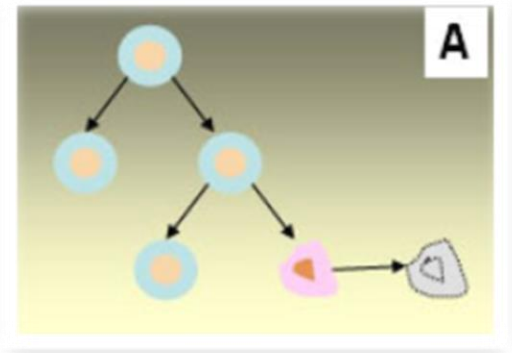
TRUCOS PARA TENER UN NEAT ALTO:

1. Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
2. Por cada hora de estar sentado, haz una pausa para hacer 25 jumping jacks, 12 sentadillas o subir y bajar 2-3 veces las escaleras.
3. Tus piernas, el mejor transporte, camina.
4. Realiza 10,000-15,000 pasos, no te acuestes sin hacerlos.
5. Juega con tus hijos, sobrinos…
6. Limpia la casa, evita robots de limpieza.

EL NEAT

"NON EXERCISE ACTIVITY TERMOGÉNESIS"

EJERCICIO Y CÁNCER



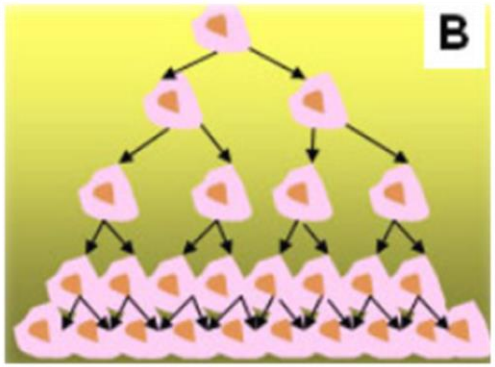


IMAGEN A:
División celular controlada

IMAGEN B:
División celular descontrolada.

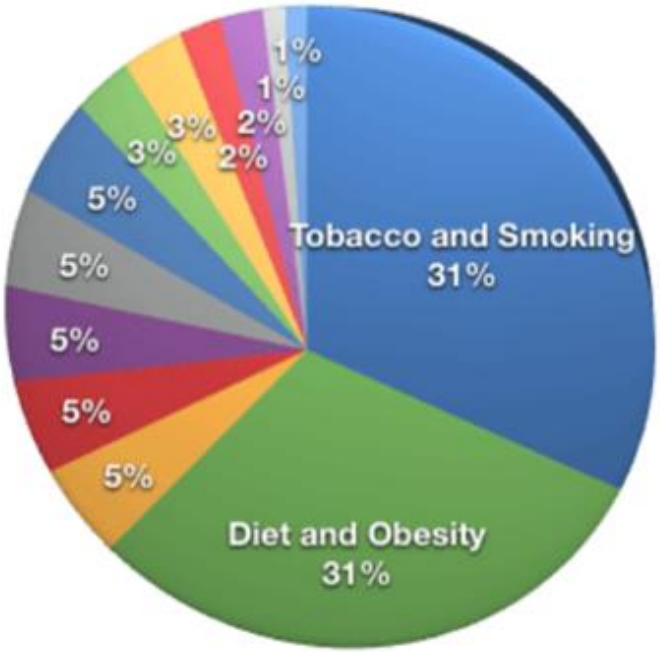
¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Se debe dejar de entender el Cáncer como una única enfermedad, ya que es un conjunto de estas (conjunto de 200 enfermedades). Todos los tipos de neoplasias tienen en común que las células normales mutan en cancerígenas, multiplicándose descontroladamente e invadiendo tejidos y órganos.

CÉLULAS MALIGNAS Y NORMALES:

Las normales crecen, se dividen, mueren en un tiempo ya "programado" y las células nuevas sustituyen las muertas.
Las cancerígenas, pierden la capacidad de morir y se crean células nuevas cuando no son necesarias. Esta cantidad de células nuevas, pueden dividirse "sin limite" creando los tumores.

CÁNCER Y DIVISIÓN CELULAR."



- Tabaquismo
- Dieta y obesidad
- Sedentarismo
- Peligros ocupacionales
- Antecedentes familiares
- Virus
- Factores de crecimiento
- Alcohol
- Estatus socioeconómico
- Contaminación ambiental
- Radiación ultravioleta
- Medicamentos e intervenciones médicas
- Aditivos alimentarios y contaminantes

MODIFICANDO LOS HÁBITOS DE VIDA COMO TABAQUISMO, DIETA, SEDNTARISMO Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL, SE PODRÍAN REDUCIR ENTRE EL 40 Y 50% LOS DIAGNÓSTICOS DE CÁNCER QUE SE DAN ACTUALMENTE.

Es una enfermedad genética causada por cambios en los genes que controlan el funcionamiento de las células, como ya vimos (crecimiento y su división).

El desarrollo de un cáncer es la interacción de factores endógenos (genéticos y hormonales) y exógenos (tabaco, alcohol. Radiaciones, dieta, virus, contaminación ambiental, etc)

FACTORES DE RIESGO

¿QUÉ SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Los efectos secundarios son diferentes para cada persona, hasta tal punto, que un mismo diagnóstico y tratamiento puede tener efectos adversos diferentes.

Estos pueden cambiar según el tipo de cáncer, su ubicación, tratamiento, dosis y estado de salud general de la persona.

El ejercicio físico y en especial la fuerza, es un gran complemento ya que reduce la toxicidad, previene sarcopenia, fuerza, linfedema y otros efectos adversos frecuentes.

PARA REDUCIRLOS:

1. Mantener un peso saludable.
2. Mejorar o mantener una buena composición corporal (Gras-músculo).
3. Llevar una alimentación saludable.
4. Realizar ejercicio aeróbico moderado **mínimo150-300 min semanales o 75-150min aeróbico vigoroso.**
5. Entrenar la fuerza 2-3 veces semana.

El ejercicio físico y en especial la fuerza, es un gran complemento ya que reduce los efectos secundarios, permite modificar la composición corporal, aumentar la fuerza y supervivencia.

EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMMUNES:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Fatiga
- Dolor articular
- Sarcopenia
- Pérdida de capacidad cardiorrespiratoria
- Linfedema
- Estreñimiento
- Osteoporosis

ENTRENAMIENTO:

Para beneficiarse de todas la ventajas que proporciona el ejercicio, se debe realizar un entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia (el mantener la masa muscular y la fuerza es una prioridad).

Esto quiere decir, durante la semana se deben practicar las dos cualidades físicas, adaptando las variables del entrenamiento al nivel de la persona, situación, etc.

EF

EFECTOS SECUNDARIOS

OncoloGym

ELEGIR ENTRENAMIENTO SEGÚN NIVEL.

NOMBRE

OBJETIVO

OPCIÓN 1: 23 MINUTOS

2 rondas / 30" de ejercicio / 30" descanso

ENTRE RONDAS: Descansar 1' para beber y respirar

OPCIÓN 2: 35 MINUTOS

3 rondas / 30" de ejercicio / 30" descanso

ENTRE RONDAS: Descansar 1' para beber y respirar

OPCIÓN 3: 35 MINUTOS

3 rondas / 40" de ejercicio / 20" descanso

ENTRE RONDAS: Descansar 1' para beber y respirar

OPCIÓN 4: 35 MINUTOS

3 rondas / 45" de ejercicio / 15" descanso

ENTRE RONDAS: Descansar 1' para beber y respirar

OPCIÓN 5: 47 MINUTOS

4 rondas / 45" de ejercicio / 15" descanso

ENTRE RONDAS: Descansar 1' para beber y respirar

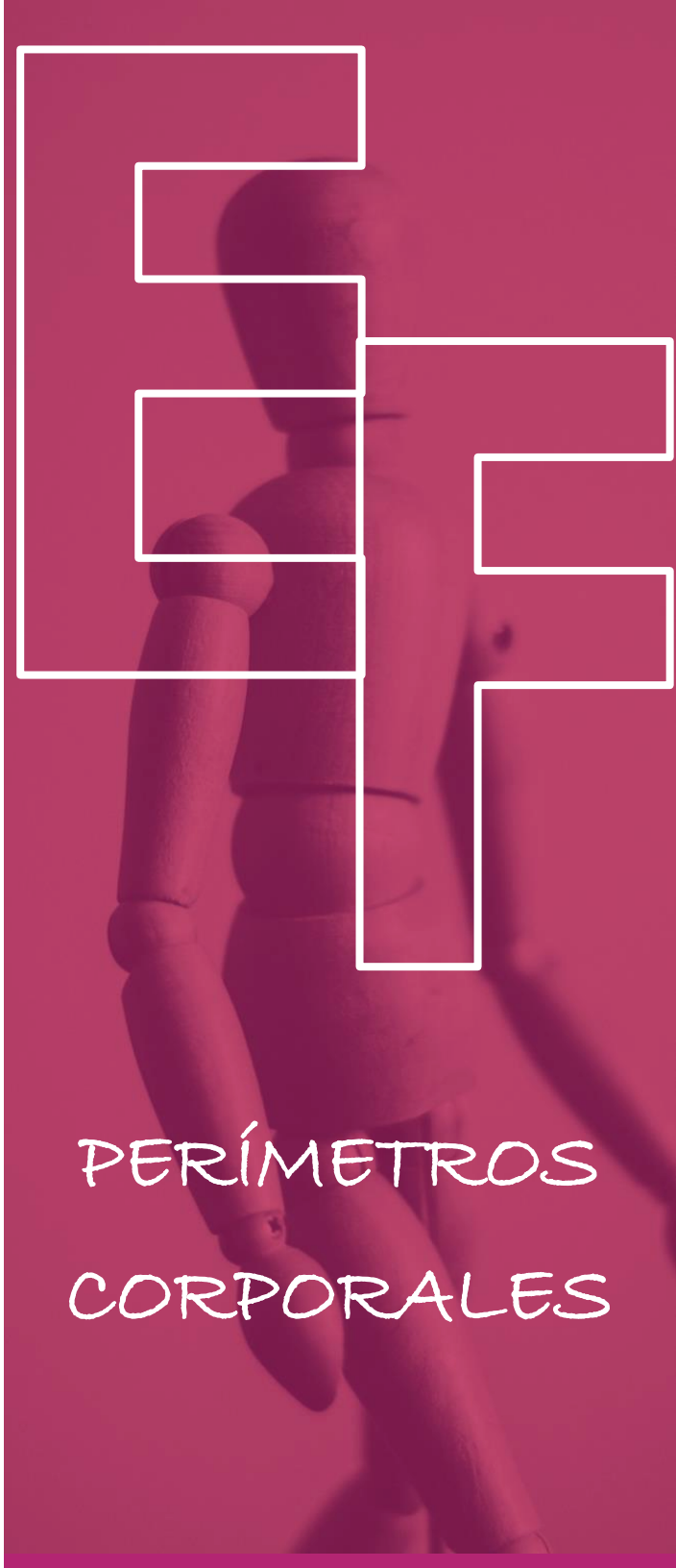
ONCOLOGYM

CONTROL DE MEDIDAS CORPORALES

NOMBRE	
INICIO DEL CAMBIO	

ZONAS A MEDIR	MES 1	MES 2	MES 3
PERÍMETRO BRAZO (zona media del biceps)	Cm	Cm	Cm
PERÍMETRO CINTURA (dos dedos por debajo del ombligo)	Cm	Cm	Cm
PERÍMETRO ABDOMEN (zona más amplia del abdomen)	Cm	Cm	Cm
PERÍMETRO CADERA (zona más amplia)	Cm	Cm	Cm
PERÍMETRO MUSLO (2 dedos por debajo del glúteo)	Cm	Cm	Cm
PERÍMETRO GEMELO (A la mitad del gemelo, parte más amplia)	Cm	Cm	Cm

OncoloGym



OTRA IDEA PARA CONTROLAR TU PROGRESO:

Cada mes te recomiendo que te tomes los perímetros corporales indicados en la página anterior y/o que te tomes tres fotografías:

1. Foto de frente sin camiseta o con ropa interior.
2. Foto de perfil sin camiseta o con ropa interior.
3. Foto de espalda sin camiseta o con ropa interior.

Guárdate, por ejemplo, cada día 5 del mes para fotografiarte y tomar las mediciones corporales, es una forma increíble de ver si estás trabajando bien, alimentándote de forma saludable y de motivarte mucho, ya que cuando compares los resultados con los del mes anterior y veas que vas progresando, te dará una energía y fuerzas enormes.

Y fíjate, no he nombrado en ningún momento la báscula, ya que quiero te centres en mejorar tu composición corporal, no en cambiar un número.

Como quiero que mejores... te dejo una imagen que te ayudará muchísimo para tener un plato nutricionalmente correcto:

EL PLATO DE HARVARD:

Limítate a copiar esas cuatro partes: granos integrales, proteína, fruta y muchos vegetales, cuanto más colorido sea tu plato, mejor.

"PLATO DE HARVARD,

BOMBA NUTRICIONAL"

¿QUÉ SE NECESITA?

HIDRATACIÓN

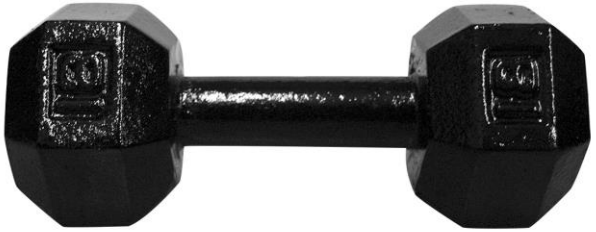
TOALLA

COLCHONETA

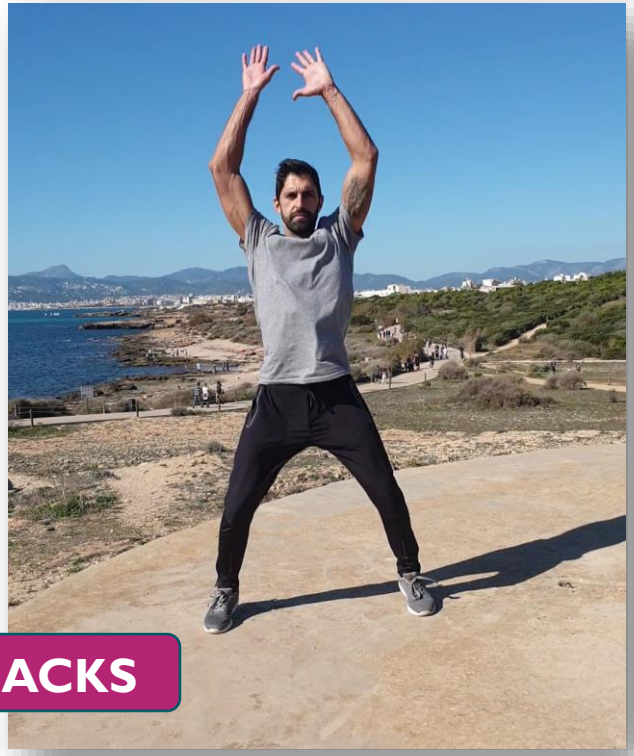
GOMA OPCIONAL

¿QUÉ SE NECESITA?

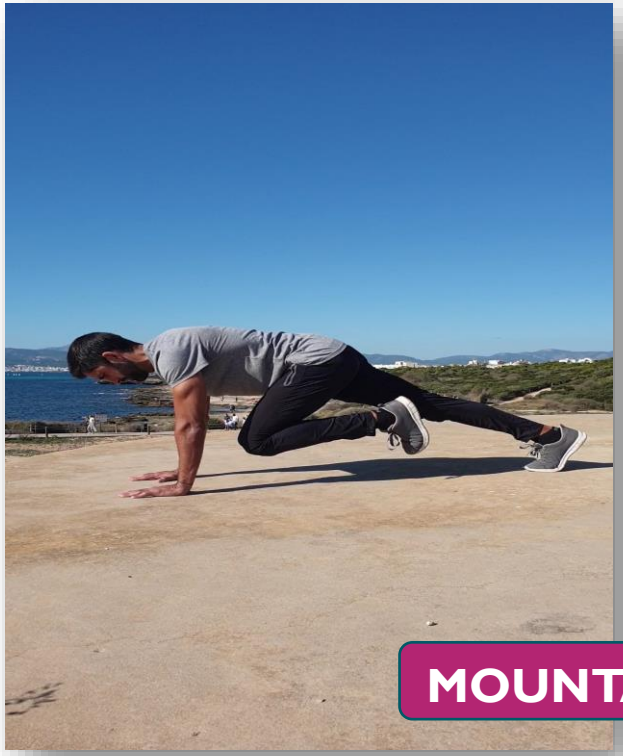
MANCUERNAS O GOMAS (OPCIONAL)



CALENTAMIENTO



JUMPING JACKS



MOUNTAIN CLIMBER

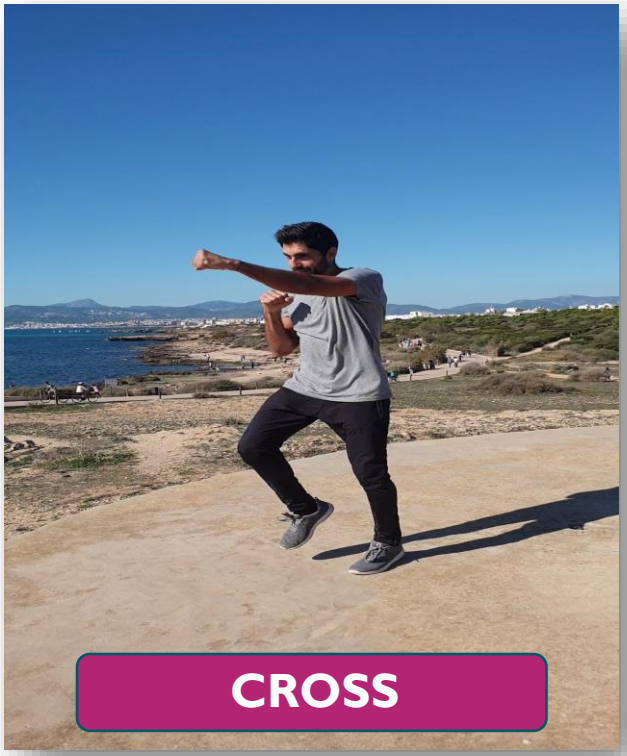
EF

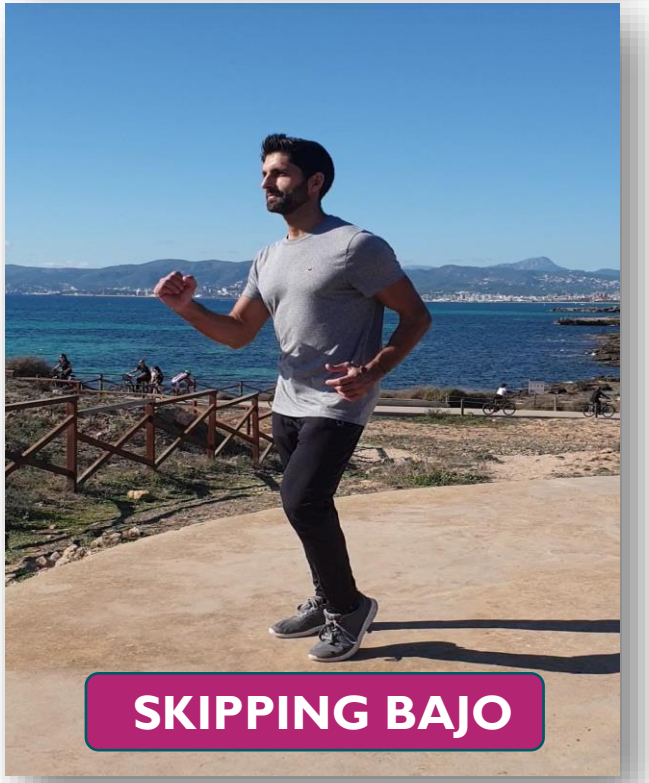
CALENTAMIENTO

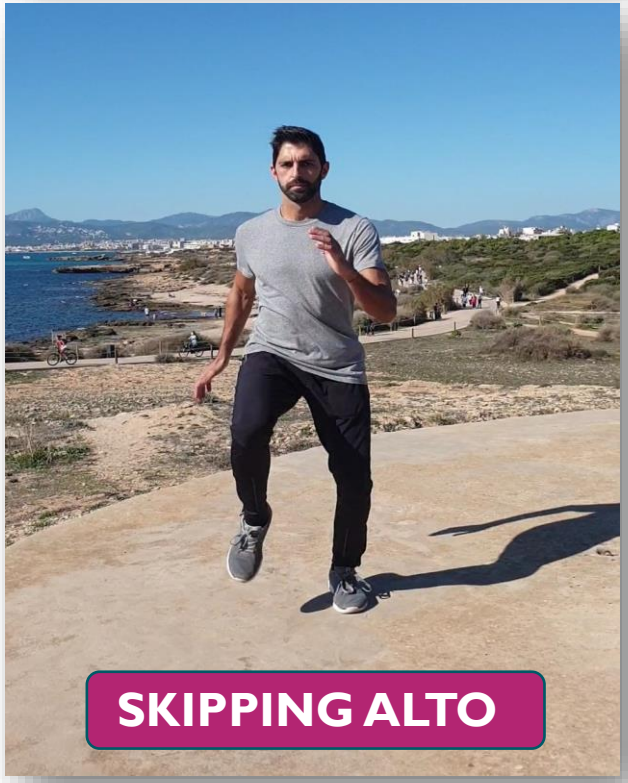
ELEGIR 2 EJERCICIOS

EJECUCIÓN A BAJA

INTENSIDAD







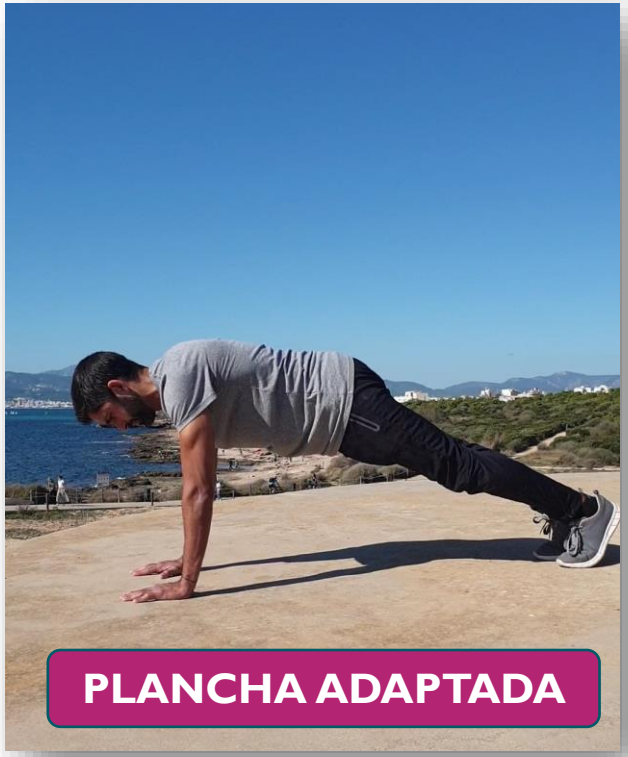
CALENTAMIENTO

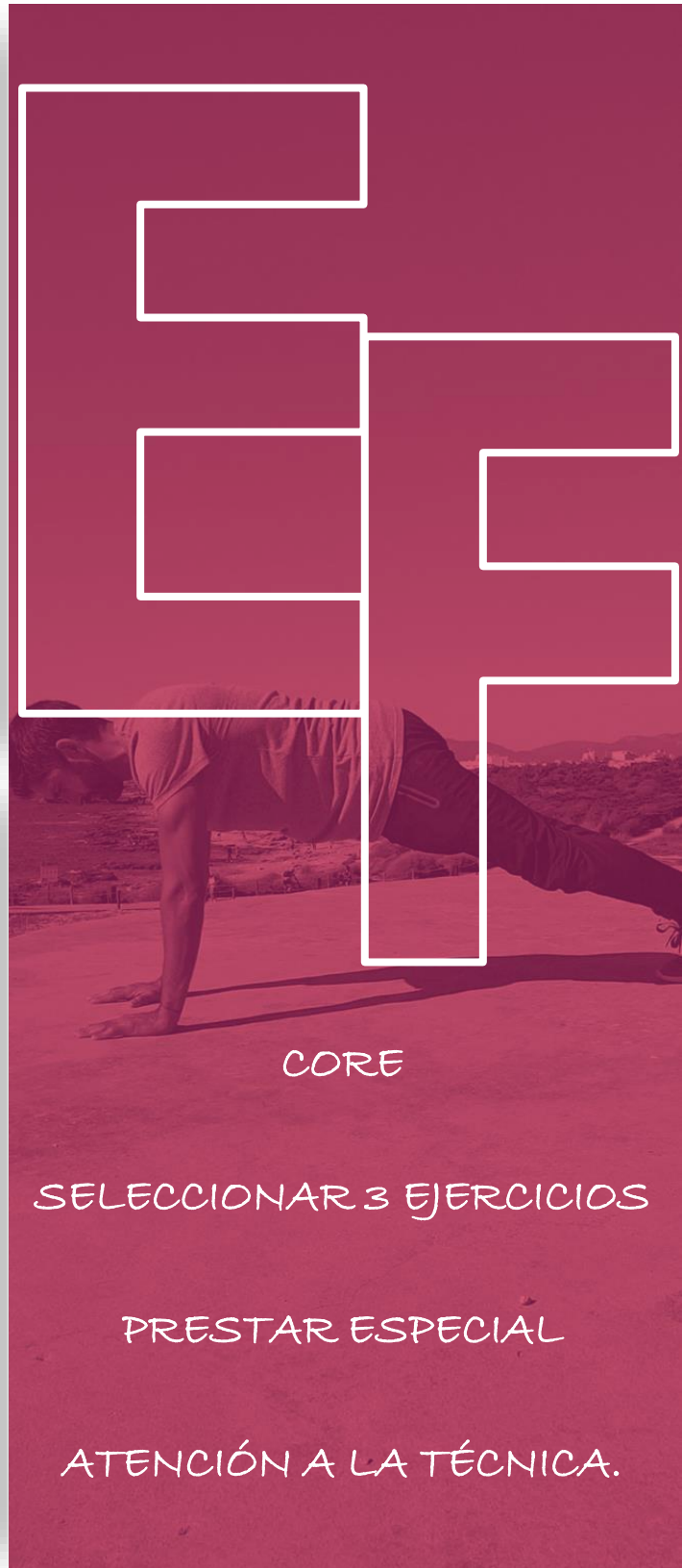
ELEGIR 2 EJERCICIOS

EJECUCIÓN A BAJA

INTENSIDAD

CORE
AMAYA
PLYO BOX
50
Life Cycle



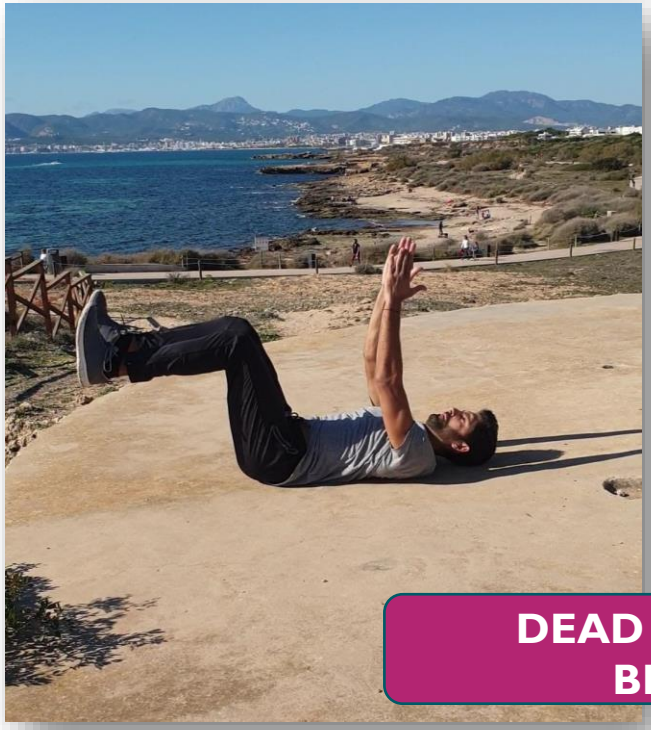


CORE

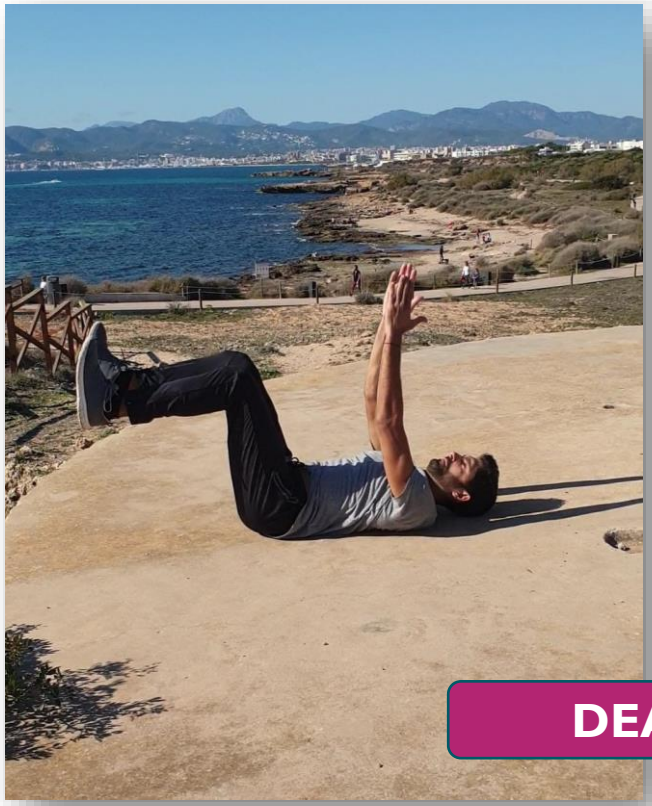
SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

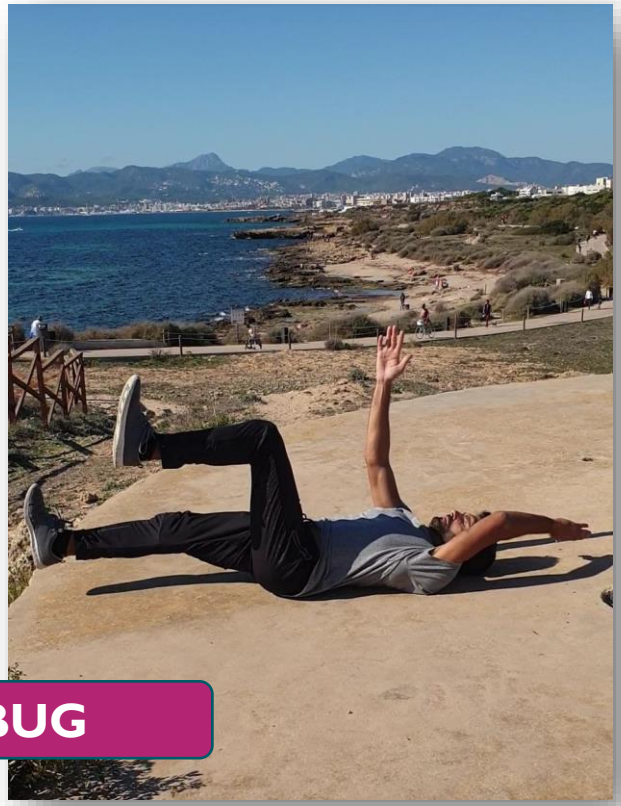
PRESTAR ESPECIAL

ATENCIÓN A LA TÉCNICA.



DEAD BUG SOLO BRAZOS





DEAD BUG

EF

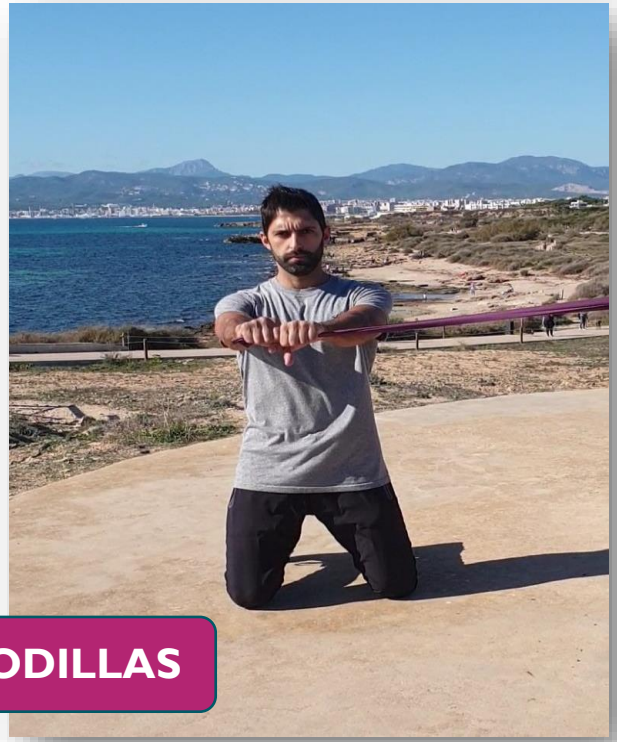
CORE

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL

ATENCIÓN A LA TÉCNICA.

PALLOF DE RODILLAS



SUPERMAN ALTERNO

SUPERMAN ISOMETRICO

EF

CORE

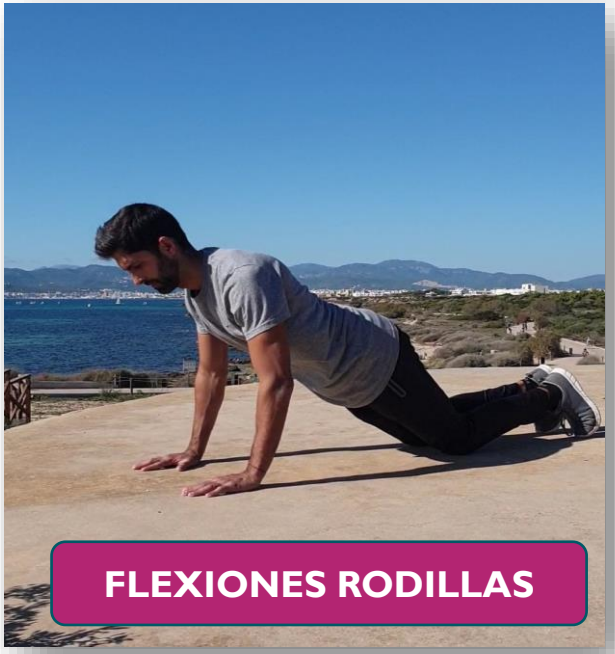
SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL

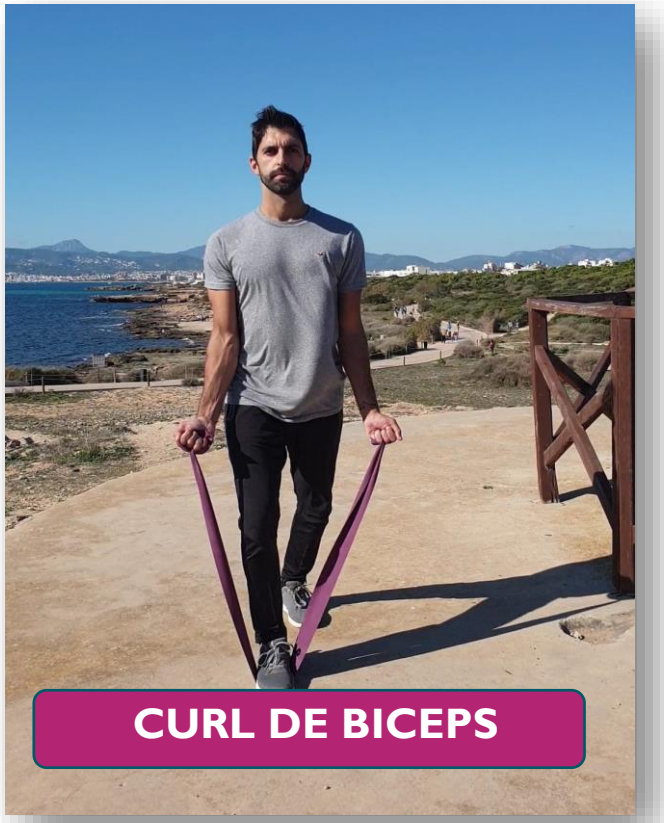
ATENCIÓN A LA TÉCNICA.

TORSO
20KG

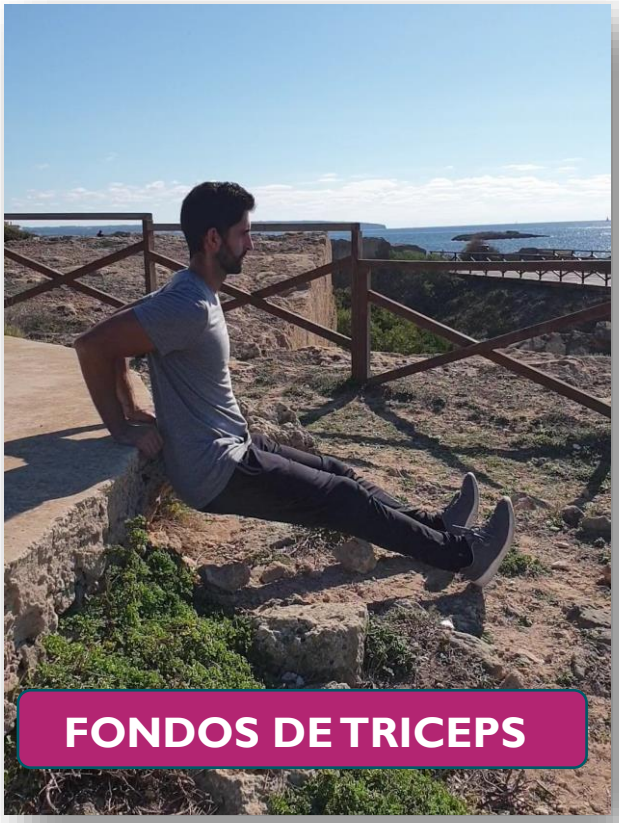
FLEXIONES



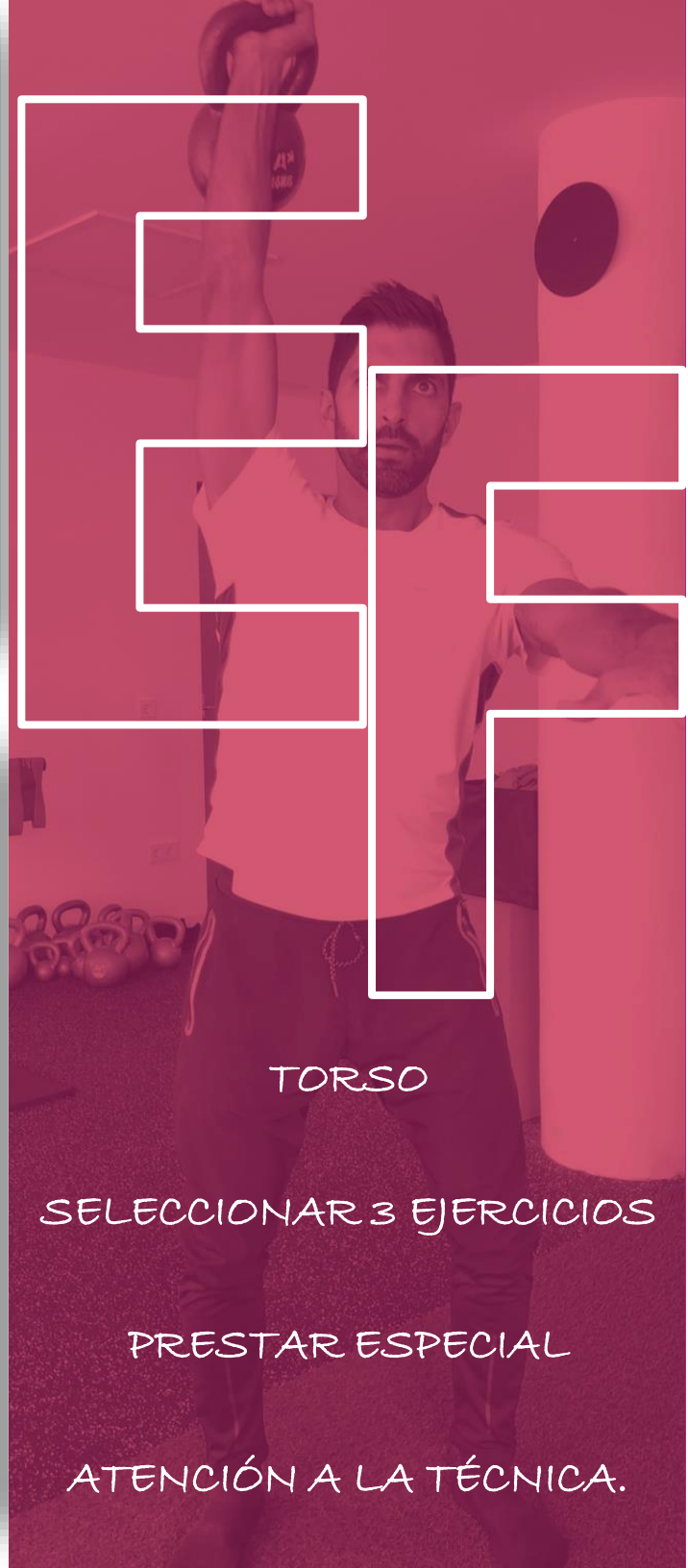
FLEXIONES RODILLAS



CURL DE BICEPS



FONDOS DE TRICEPS



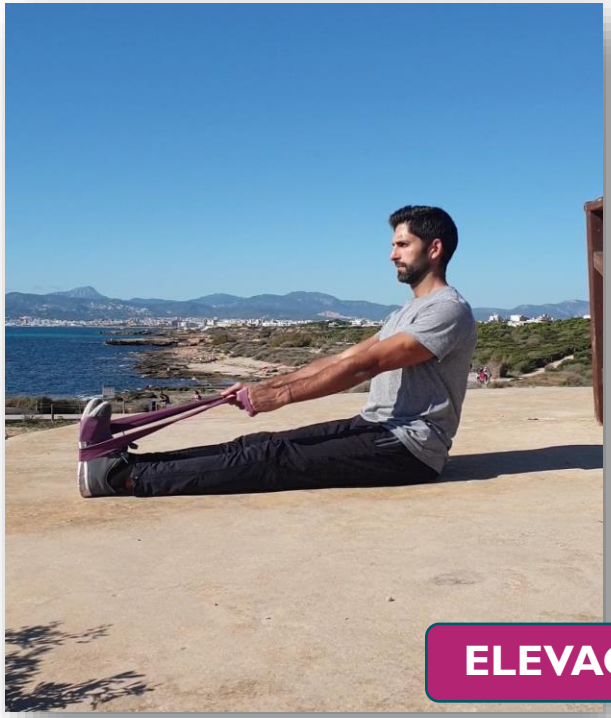
TORSO

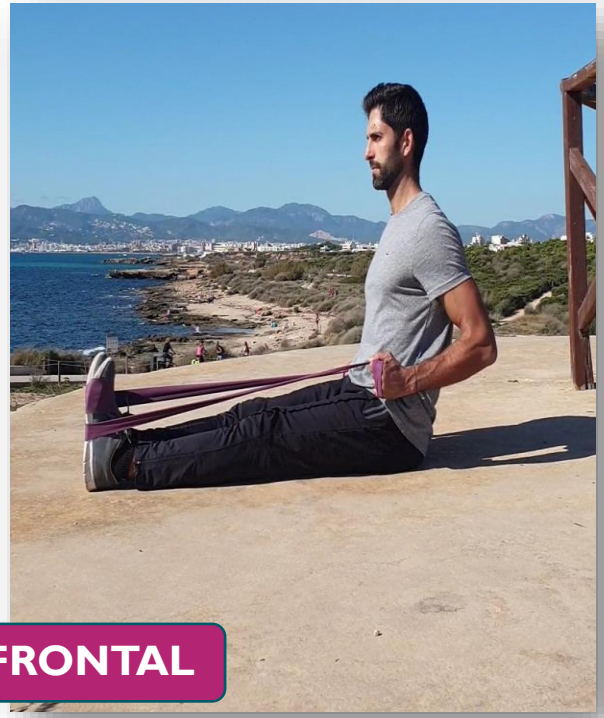
SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL

ATENCIÓN A LA TÉCNICA.

TRICEPS (OPCIÓN MÁS FÁCIL)





ELEVACIÓN FRONTAL

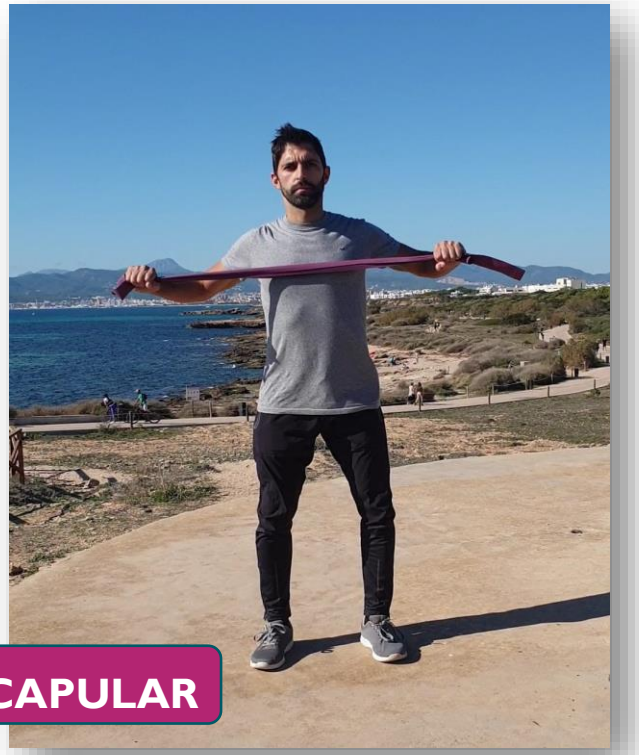
TORSO

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

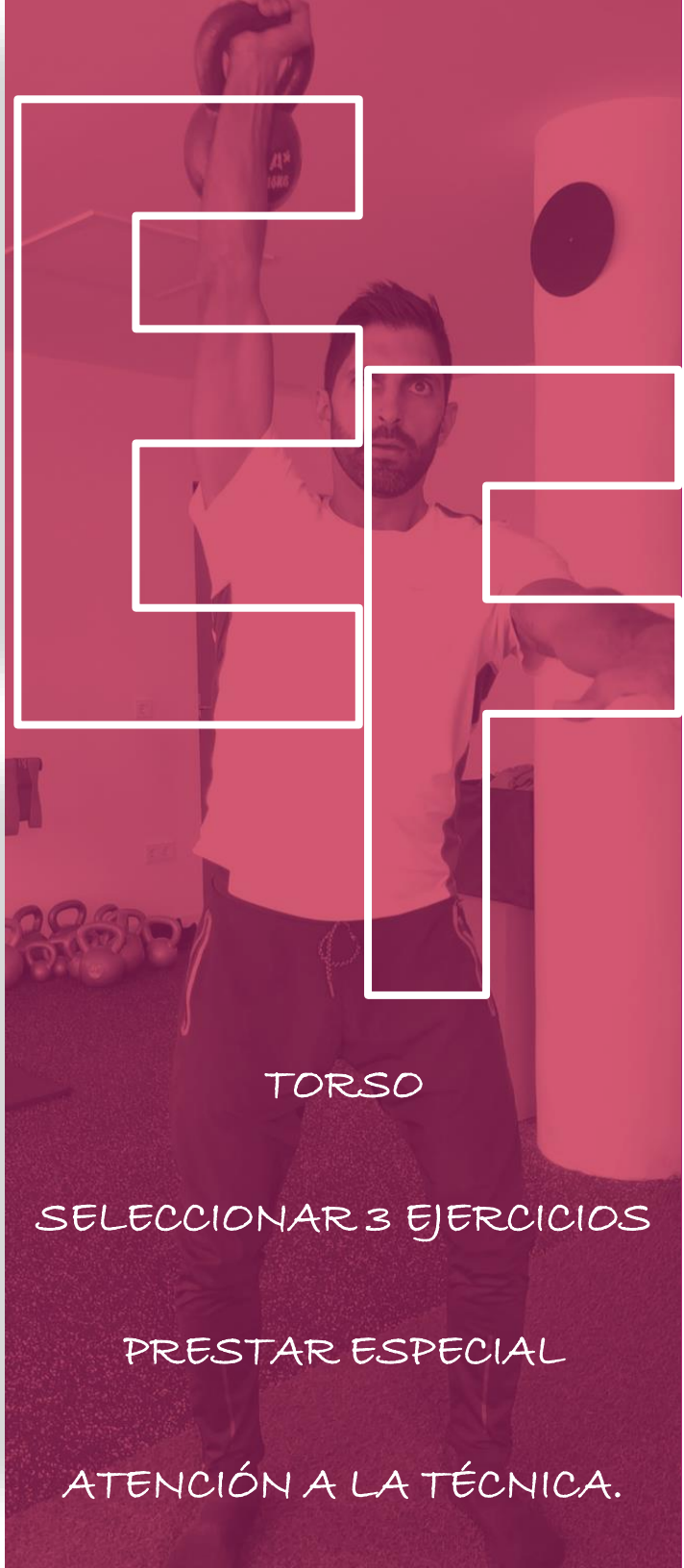
PRESTAR ESPECIAL

ATENCIÓN A LA TÉCNICA.

ELEVACIÓN FRONTAL HOMBRO



CINTURA ESCAPULAR



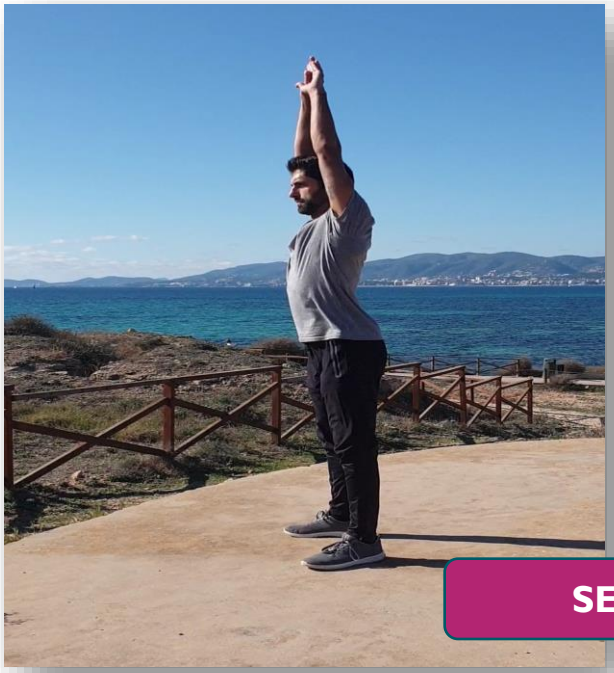
TORSO

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

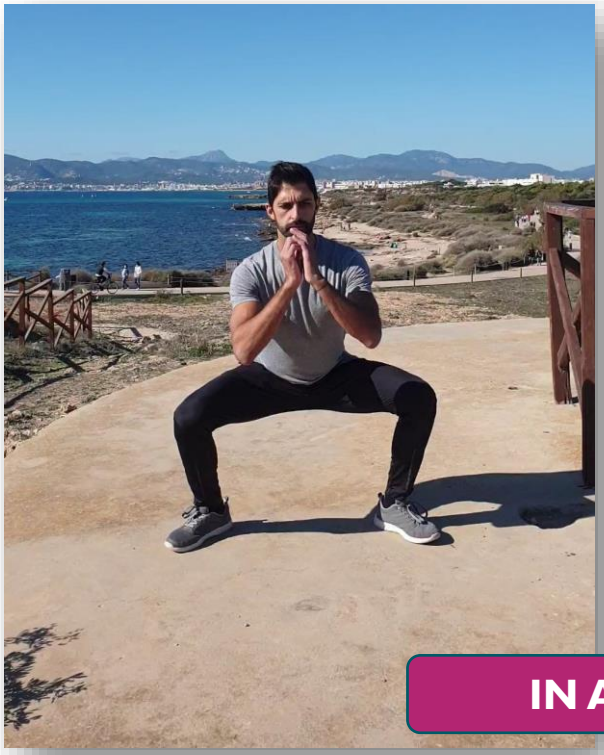
PRESTAR ESPECIAL

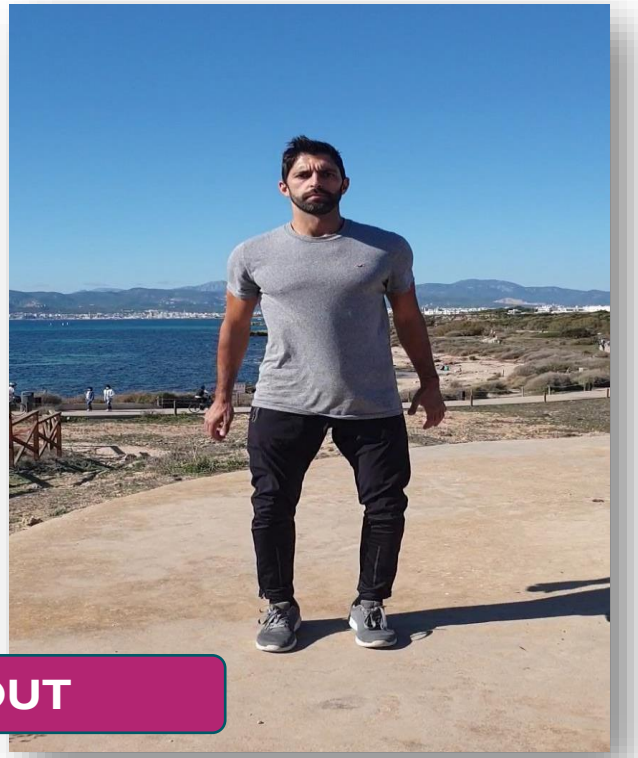
ATENCIÓN A LA TÉCNICA.

PIERNAS



SENTADILLA





IN AND OUT

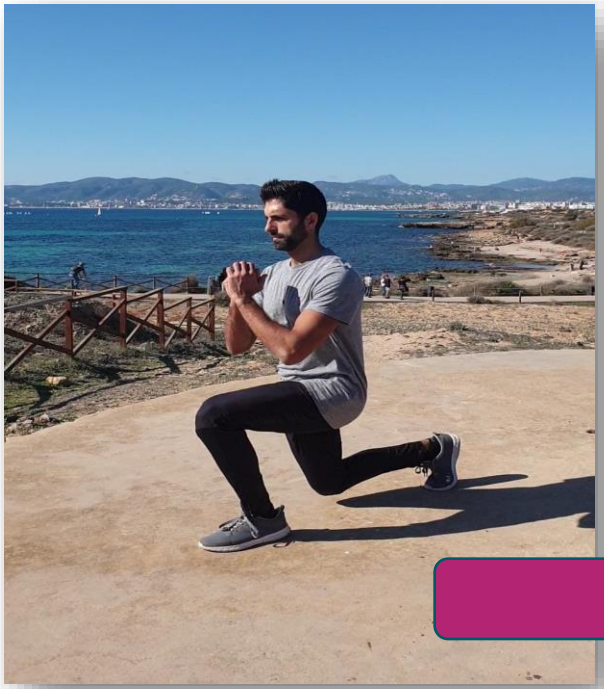
FF

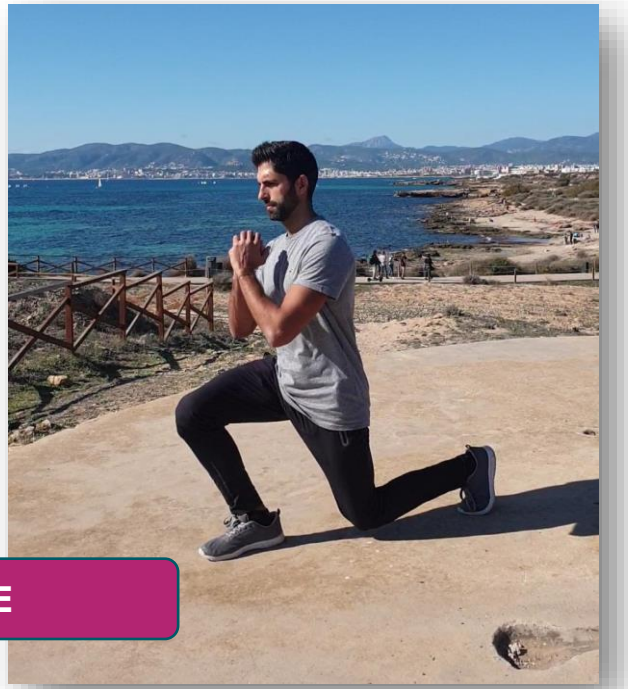
PIERNAS

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

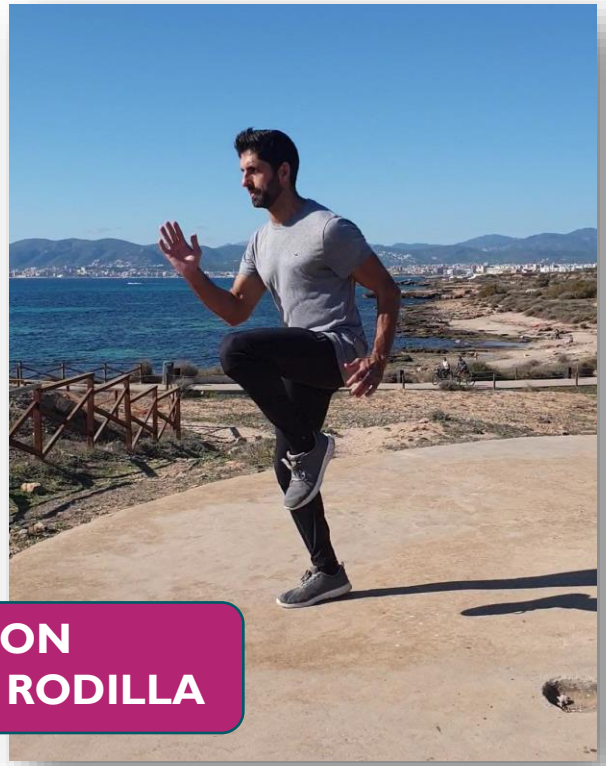
PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN

A LA TÉCNICA





LUNGE



LUNGE CON
ELEVACIÓN DE RODILLA

PIERNAS

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL
ATENCIÓN

A LA TÉCNICA

PATADA DE GLUTEO

ELEVACIÓN DE CADERA

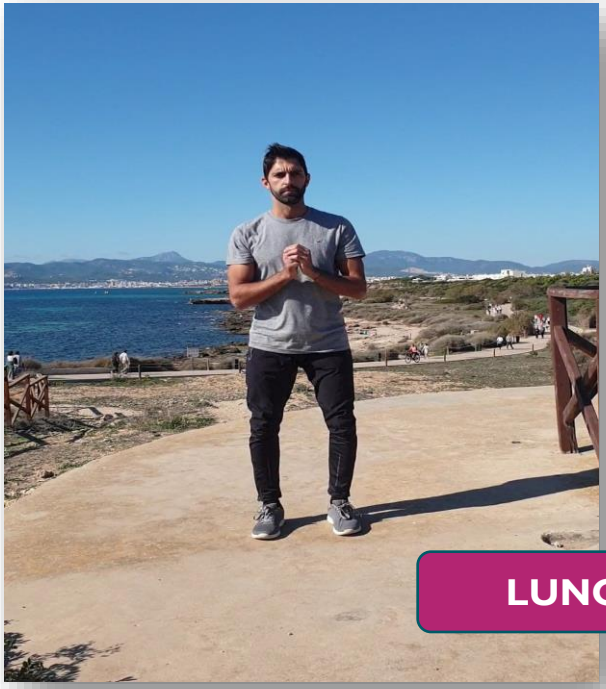
FF

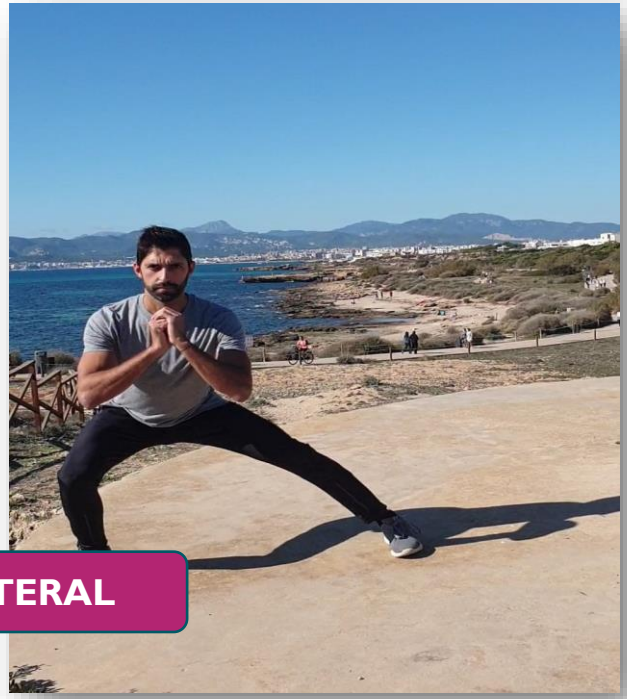
PIERNAS

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN

A LA TÉCNICA





LUNGE LATERAL

PASOS LATERALES CON GOMA

FF

PIERNAS

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN

A LA TÉCNICA

Muchas gracias y ya sabes, estamos a tu disposición para que encuentres tu mejor y más saludable versión.

OncoloGym

¿Donde puedes encontrarme?

Oncologym_oficial
info@oncologym.com
www.oncologym.com
+34 659.458.325