

RUTINAS PARA BAJAR DE PESO

20 ejercicios para mujeres · 20 para hombres · nivel principiante

MUJERES · 20 EJERCICIOS

HOMBRES · 20 EJERCICIOS

BIENVENIDO/A

Entrena en casa, avanza a tu ritmo

Esta guía reúne dos rutinas de nivel principiante para acompañar un proceso de pérdida de peso: la primera son 20 ejercicios pensados para mujeres y, después de esos 20, la segunda parte trae 20 ejercicios orientados a hombres. Todo se puede hacer en casa, sin gimnasio ni equipamiento especial: solo tu peso corporal, una mochila ligera y un par de botellas de agua.

40

EJERCICIOS EN TOTAL

PRINCIPIANTE

NIVEL DE LAS RUTINAS

EN CASA

SIN GIMNASIO NI MÁQUINAS

ANTES DE EMPEZAR

- Calienta 5–7 minutos antes de empezar (marcha suave, círculos de brazos y movilidad).
- Descansa entre 45 y 60 segundos entre series y hidrátate durante el día.
- Realiza los movimientos de forma controlada, sin buscar el máximo esfuerzo.

SEGURIDAD

Si aparece dolor fuerte, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria inusual, detén el ejercicio y consulta a

GUÍA RÁPIDA

Contenido

1**20 EJERCICIOS PARA MUJERES**

para bajar de peso · cuerpo completo

20 EJERCICIOS

2**20 EJERCICIOS PARA HOMBRES**

20 ejercicios · tren superior y abdomen

20 EJERCICIOS

¿Cómo seguir estas rutinas?

Elige un día para la rutina general y otro para la de hombres, o alterna semana a semana. Realízalas 3 días por semana con al menos un día de descanso entre sesiones.

PARTE 1 DE 2

20 EJERCICIOS PARA MUJERES

para bajar de peso · cuerpo completo

Rutina de nivel principiante, pensada para realizarse en casa y acompañar un proceso de pérdida de peso. Los ejercicios deben realizarse de forma controlada, sin buscar el máximo esfuerzo.

20 EJERCICIOS

NIVEL PRINCIPIANTE



EMPIEZA DESPACIO Y CON CONTROL · SIN PRISAS

01

Sentadilla con peso corporal

SERIES 2

REPETICIONES 10–12

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Colócate de pie con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. Lleva la cadera hacia atrás y flexiona las rodillas lentamente, como si fueras a sentarte. Baja hasta donde te resulte cómodo y vuelve a subir de manera controlada.

RECOMENDACIÓN

Mantén los talones apoyados y evita que las rodillas se vayan hacia dentro.

02

Sentadilla con mochila ligera

SERIES 2

REPETICIONES 8–10

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sostén una mochila ligera frente al pecho con ambas manos. Baja lentamente realizando una sentadilla y después vuelve a subir empujando suavemente el suelo.

RECOMENDACIÓN

Comienza sin peso si eres principiante y aumenta progresivamente.

03

Zancadas alternas

SERIES 2

REPETICIONES 8 por pierna

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Ponte de pie y da un paso hacia adelante con una pierna. Flexiona ambas rodillas lentamente y baja el cuerpo. Regresa a la posición inicial y repite con la otra pierna.

RECOMENDACIÓN

Puedes apoyarte en una pared si necesitas mejorar el equilibrio.

04

Puente de glúteos

SERIES 2

REPETICIONES 12–15

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera lentamente, aprieta los glúteos y después baja de forma controlada.

RECOMENDACIÓN

No arquees excesivamente la espalda.

05

Flexiones con manos elevadas

SERIES 2

REPETICIONES 8–12

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya las manos sobre una mesa firme o una superficie estable. Mantén el cuerpo alineado, flexiona los brazos y acerca el pecho hacia la superficie. Empuja para volver a la posición inicial.

RECOMENDACIÓN

Utiliza una superficie más alta si todavía te cuesta realizar flexiones.

06

Flexiones con rodillas apoyadas

SERIES 2

REPETICIONES 6–10

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca las manos en el suelo y apoya las rodillas. Mantén el abdomen firme, flexiona los codos y baja lentamente el pecho. Después empuja para regresar.

RECOMENDACIÓN

Mantén la espalda alineada y evita hacer movimientos rápidos.

07

Remo con mochila

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta una mochila ligera con ambas manos. Inclina ligeramente el torso hacia adelante manteniendo la espalda recta. Lleva la mochila hacia el abdomen y vuelve a bajarla lentamente.

RECOMENDACIÓN

Utiliza una mochila bien cerrada y evita colocar demasiado peso.

08

Remo unilateral con mochila

SERIES 2

REPETICIONES 8-10 por lado

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya una mano sobre una silla firme. Con la otra mano, sujeta la mochila y llévala hacia la cintura. Baja lentamente y cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Mantén el torso estable y evita girarlo.

09

Press de hombros con botellas

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sostén una botella pequeña en cada mano y colócalas a la altura de los hombros. Empuja hacia arriba hasta extender los brazos cómodamente y vuelve a bajar lentamente.

RECOMENDACIÓN

Empieza con botellas pequeñas y aumenta el peso únicamente cuando controles bien el movimiento.

10

Curl de bíceps con botellas

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Sostén una botella en cada mano con los brazos a los lados. Mantén los codos cerca del cuerpo y flexiona los brazos llevando las botellas hacia los hombros. Baja lentamente.

RECOMENDACIÓN

No balancees el cuerpo para levantar las botellas.

11

Extensión de tríceps sobre la cabeza

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta una botella con ambas manos y colócala sobre la cabeza. Flexiona los codos para bajar la botella detrás de la cabeza y vuelve a extender los brazos.

RECOMENDACIÓN

Mantén los codos apuntando hacia adelante y utiliza poco peso.

12

Elevaciones laterales

SERIES 2

REPETICIONES 8-10

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta botellas pequeñas a los lados del cuerpo. Eleva lentamente los brazos hacia los lados hasta aproximadamente la altura de los hombros. Después baja de forma controlada.

RECOMENDACIÓN

No necesitas utilizar mucho peso.

13

Step-up en escalón bajo

SERIES 2

REPETICIONES 8 por pierna

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca un pie sobre un escalón firme y bajo. Empuja suavemente para subir y después baja de manera controlada. Alterna las piernas.

RECOMENDACIÓN

Asegúrate de que el escalón sea estable antes de comenzar.

14

Elevación de pantorrillas

SERIES 2

REPETICIONES 15

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Ponte de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Eleva los talones hasta quedar sobre las puntas de los pies y después vuelve lentamente al suelo.

RECOMENDACIÓN

Puedes utilizar una pared para mantener el equilibrio.

15

Bird-dog

SERIES 2

REPETICIONES 8 por lado

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Colócate en cuatro apoyos. Extiende lentamente un brazo y la pierna contraria. Mantén la posición durante unos segundos, regresa y cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Mantén la espalda estable y evita levantar demasiado el brazo o la pierna.

16

Plancha sobre rodillas

SERIES 2

TIEMPO 15–20 seg

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya los antebrazos y las rodillas en el suelo. Mantén el abdomen ligeramente contraído y la espalda alineada.

RECOMENDACIÓN

Cuando puedas mantener la posición fácilmente, aumenta poco a poco el tiempo.

17

Plancha lateral con rodillas apoyadas

SERIES 2

TIEMPO 10–15 seg por lado

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Colócate de lado apoyando un antebrazo y las rodillas. Eleva suavemente la cadera y mantén la posición. Después cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Mantén el movimiento controlado y no fuerces la posición.

18

Marcha en el sitio

SERIES 2

TIEMPO 1 min

DESCANSO 30–45 seg

CÓMO REALIZARLO

Ponte de pie y camina sin desplazarte. Levanta las rodillas de manera cómoda mientras mueves los brazos naturalmente.

RECOMENDACIÓN

Mantén un ritmo moderado que te permita hablar sin quedarte sin aire.

19

Jumping jacks de bajo impacto

SERIES 2

TIEMPO 30–45 seg

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

En lugar de saltar, da un paso hacia un lado mientras elevas los brazos. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

RECOMENDACIÓN

Es una alternativa de menor impacto que los jumping jacks tradicionales.

20

Mountain climbers lentos

SERIES 2

TIEMPO 20–30 seg

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca las manos sobre una superficie firme y estable. Lleva una rodilla hacia el pecho y después regresa la pierna. Alterna ambas piernas lentamente.

RECOMENDACIÓN

No necesitas hacerlo rápido. Prioriza el control y mantén el abdomen firme.

PARTE 1 DE 2

Recomendaciones generales

- Realiza esta rutina aproximadamente 3 días por semana al comenzar.
- Antes de entrenar, realiza 5–7 minutos de calentamiento suave.
- Descansa entre 45 y 60 segundos entre series.
- No es necesario entrenar hasta el agotamiento.
- Aumenta progresivamente las repeticiones, el tiempo o la resistencia cuando los ejercicios se vuelvan fáciles.
- Combina los ejercicios con caminatas y una alimentación equilibrada.
- Mantente hidratado durante el día.
- Si aparece dolor fuerte, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria inusual, detén el ejercicio.
- Los ejercicios ayudan a aumentar el gasto energético y fortalecer el cuerpo, pero la pérdida de peso no depende de un ejercicio específico.

PARTE 2 DE 2

20 EJERCICIOS PARA HOMBRES

20 ejercicios · tren superior y abdomen

Rutina suave para principiantes, enfocada principalmente en pecho, espalda, hombros, brazos y abdomen. Puede realizarse en casa utilizando únicamente el peso corporal, botellas de agua o una mochila ligera.

20 EJERCICIOS

NIVEL PRINCIPIANTE



EMPIEZA DESPACIO Y CON CONTROL · SIN PRISAS

01

Flexiones inclinadas

SERIES 2

REPETICIONES 8-12

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca las manos sobre una mesa, escritorio o superficie firme. Extiende las piernas hacia atrás y mantén el cuerpo recto. Flexiona los codos lentamente hasta acercar el pecho a la superficie y después empuja para volver.

RECOMENDACIÓN

Si resulta difícil, utiliza una superficie más alta.

02

Flexiones con rodillas apoyadas

SERIES 2

REPETICIONES 6-10

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya las manos en el suelo un poco más abiertas que los hombros y coloca las rodillas en el suelo. Baja el pecho lentamente y vuelve a subir.

RECOMENDACIÓN

Mantén la espalda alineada y realiza el movimiento sin prisa.

03

Flexiones cerradas

SERIES 2

REPETICIONES 6-8

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca las manos un poco más cerca entre sí que en una flexión normal. Baja lentamente manteniendo los codos cerca del cuerpo y vuelve a subir.

RECOMENDACIÓN

Si son difíciles, hazlas con las rodillas apoyadas.

04

Press de pecho en el suelo con botellas

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Acuéstate boca arriba y sostén una botella en cada mano. Coloca los brazos a los lados del pecho. Empuja las botellas hacia arriba y después bájalas lentamente.

RECOMENDACIÓN

Utiliza botellas pequeñas al comenzar.

05

Remo con mochila

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta una mochila ligera con ambas manos. Inclina ligeramente el torso hacia adelante manteniendo la espalda recta. Lleva la mochila hacia el abdomen y baja lentamente.

RECOMENDACIÓN

No utilices demasiado peso.

06

Remo unilateral con mochila

SERIES 2

REPETICIONES 8-10 por lado

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya una mano sobre una silla firme. Con la otra mano, sujeta la mochila y llévala hacia la cintura. Baja lentamente y cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Evita girar el torso durante el movimiento.

07

Pull-over con botella

SERIES 2

REPETICIONES 10

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Acuéstate boca arriba y sostén una botella con ambas manos sobre el pecho. Lleva lentamente los brazos hacia atrás, sin forzar los hombros, y después regresa a la posición inicial.

RECOMENDACIÓN

Utiliza una botella ligera y realiza un recorrido cómodo.

08

Elevaciones laterales

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Sostén una botella pequeña en cada mano. Eleva los brazos hacia los lados hasta aproximadamente la altura de los hombros y vuelve a bajarlos lentamente.

RECOMENDACIÓN

No necesitas utilizar mucho peso.

09

Press de hombros con botellas

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45-60 seg

CÓMO REALIZARLO

Coloca una botella en cada mano a la altura de los hombros. Empuja ambas hacia arriba y después baja lentamente.

RECOMENDACIÓN

Mantén el abdomen ligeramente contraído.

10

Elevaciones frontales

SERIES 2

REPETICIONES 8-10

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Sostén una botella en cada mano frente a los muslos. Eleva los brazos hacia adelante hasta aproximadamente la altura de los hombros y bájalos lentamente.

RECOMENDACIÓN

Utiliza poco peso y evita balancearte.

11

Curl de bíceps con botellas

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Ponte de pie con una botella en cada mano. Mantén los codos cerca del cuerpo y flexiona los brazos llevando las botellas hacia los hombros. Baja lentamente.

RECOMENDACIÓN

No uses el impulso del cuerpo para levantar las botellas.

12

Curl de bíceps unilateral

SERIES 2

REPETICIONES 10 por brazo

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta una botella con una mano. Mantén el codo pegado al cuerpo y lleva la botella hacia el hombro. Baja lentamente y cambia de brazo.

RECOMENDACIÓN

Concéntrate en mover únicamente el antebrazo.

13

Extensión de tríceps sobre la cabeza

SERIES 2

REPETICIONES 10–12

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Sujeta una botella con ambas manos y colócala sobre la cabeza. Flexiona los codos para bajar la botella detrás de la cabeza y vuelve a extender los brazos.

RECOMENDACIÓN

Utiliza una botella ligera y evita mover los codos excesivamente hacia los lados.

14

Fondos de tríceps asistidos

SERIES 2

REPETICIONES 6–8

DESCANSO 60 seg

CÓMO REALIZARLO

Siéntate cerca del borde de una silla firme. Apoya las manos en el borde y desplaza ligeramente la cadera hacia adelante. Flexiona suavemente los codos y vuelve a subir.

RECOMENDACIÓN

No bajes demasiado. Si sientes molestias en los hombros, sustituye este ejercicio por extensiones de tríceps.

15

Plancha inclinada

SERIES 2

TIEMPO 15–20 seg

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya los antebrazos sobre una mesa o superficie firme. Extiende las piernas hacia atrás y mantén el cuerpo alineado.

RECOMENDACIÓN

Aprieta suavemente el abdomen y evita hundir la espalda.

16

Crunch abdominal

SERIES 2

REPETICIONES 10-12

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca las manos detrás de la cabeza sin tirar del cuello. Eleva ligeramente los hombros del suelo y vuelve a bajar lentamente.

RECOMENDACIÓN

El movimiento debe ser corto y controlado.

17

Dead bug

SERIES 2

REPETICIONES 8 por lado

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos hacia arriba. Extiende lentamente un brazo y la pierna contraria hacia el suelo. Regresa y cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Mantén la zona lumbar lo más estable posible.

18

Bird-dog

SERIES 2

REPETICIONES 8 por lado

DESCANSO 45 seg

CÓMO REALIZARLO

Colócate en cuatro apoyos. Extiende lentamente un brazo y la pierna contraria. Mantén la posición durante unos segundos, regresa y cambia de lado.

RECOMENDACIÓN

Realiza el ejercicio lentamente y evita girar el torso.

19

Marcha de pie con elevación de rodillas

SERIES 2

TIEMPO 1 min

DESCANSO 30–45 seg

CÓMO REALIZARLO

Ponte de pie y comienza a marchar sin desplazarte. Eleva las rodillas de forma moderada y mueve los brazos naturalmente.

RECOMENDACIÓN

Mantén un ritmo cómodo que permita hablar sin dificultad.

20

Mountain climbers lentos e inclinados

SERIES 2

TIEMPO 20–30 seg

DESCANSO 45–60 seg

CÓMO REALIZARLO

Apoya las manos sobre una mesa firme. Lleva una rodilla hacia el pecho y regresa lentamente. Alterna las piernas manteniendo el torso estable.

RECOMENDACIÓN

No es necesario hacerlo rápido. La prioridad es mantener el control.

PARTE 2 DE 2

Recomendaciones generales

- Realiza la rutina 3 días por semana al comenzar.
- Antes de empezar, realiza 5–7 minutos de calentamiento suave.
- Descansa entre 45 y 60 segundos entre series.
- Comienza con poco peso o únicamente con tu propio cuerpo.
- No entrenes hasta el agotamiento; deja algunas repeticiones "en reserva".
- Cuando la rutina resulte fácil, aumenta gradualmente las repeticiones o el peso.
- Combina el ejercicio con caminatas y una alimentación equilibrada para apoyar la pérdida de peso.
- Mantente hidratado durante el día.
- Si aparece dolor fuerte, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria inusual, detén el ejercicio.
- La rutina está enfocada principalmente en el tren superior y abdomen, pero trabajar todo el cuerpo también es importante para mantener una buena condición física.

PARA CERRAR

Tu constancia es la clave

Haz las rutinas 3 días por semana, descansa al menos un día entre sesiones y aumenta el reto poco a poco: más repeticiones, más tiempo o un poco más de peso. El cambio real no nace de un solo entrenamiento, sino de repetir pequeños hábitos con regularidad.

Combina el ejercicio con caminatas diarias y una alimentación equilibrada: así apoyas la pérdida de peso de forma sostenible. Escucha a tu cuerpo, respeta tus límites y celebra cada progreso.

SEGURIDAD PRIMERO

Detén la actividad si aparece dolor fuerte, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria inusual. Si tienes alguna condición médica, consulta antes con un profesional de la salud.