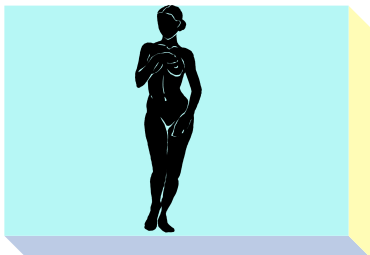




Guía de
**Equipo y
accesorios para tu
entrenamiento**

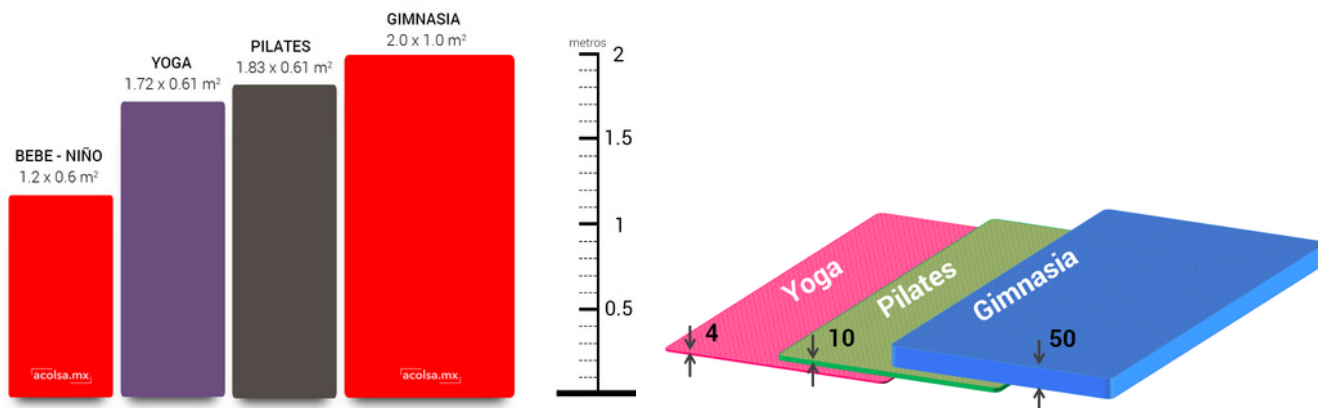
Equipo para tu entrenamiento:

Tu cuerpo



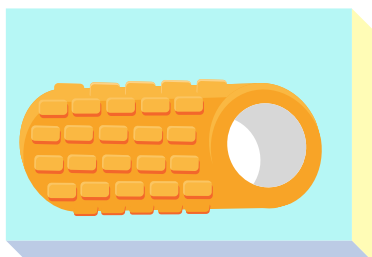
- Todo tipo de entrenamiento (tu mejor y más versátil equipo)
- Ayuda a tu coordinación e integración de diferentes sistemas (sistema nervioso, tejido muscular, tejido conectivo, etc) que crean movimiento en tu cuerpo.
- *Necesario empezar con peso corporal que te da la libertad de entrenar donde quieras y tener mayor control de tus variantes de entrenamiento.*

Mat (Cochoneta)



- Para uso general de tu entrenamiento, usada para ayudarte a amortiguar y asegurar tus movimientos. Comúnmente utilizadas en Pilates y Yoga por sus movimientos desde el suelo pero también te ayuda a los movimientos de impactos y repetitivos, mantener tu piso libre de golpes que las pesas pueden causar, y evitar que te resbales si sudas mucho durante el entrenamiento.
- *Piensa en que tu mat va a ser parte de tu área de entrenamiento. Combinalas con tu decoración en la casa y recuerda limpiarlas luego de cada entrenamiento para que no guarden olor a sudor.*

Foam Roll (Rodillo de espuma)



- Entrenamiento de correctivos, movilidad, recuperación de todo tu cuerpo.
- Efectivo para masaje myofascial que ayuda a mejorar tus movimientos, postura y manejo de malestares corporales.

Equipo para tu entrenamiento:

Cuica o Cuerda



- Entrenamiento cardiovascular
- Resistencia muscular de tus existencia muscular de tus manos, brazos, hombros, piernas, glúteos, núcleo, espalda y antebrazos.

Elásticos o Bandas elásticas



- Entrenamiento de estabilidad, balance y fuerza muscular.



Bandas elásticas lisas de menos resistencia y usada mayormente para movilidad y recuperación. Excelente para empezar con este equipo y desarrollar musculos.



Mini bandas son pequeñas. Vienen en diferentes resistencia y son usadas mayormente para calentamiento dinámicos, movimientos de tren inferior, activación de glúteos y ejercicios de equilibrio.

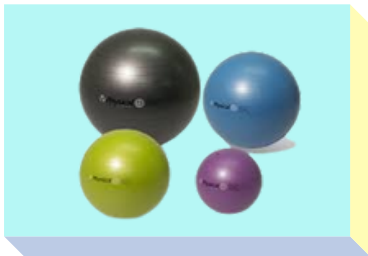


Bandas elásticas circulares son bandas lisas vienen de varias resistencia a mayor resistencias más anchas. Son usadas para movimientos de fuerza y soporte de movimientos como los Pull-ups (las dominadas).



Bandas elásticas de tubo su forma es de cordón de diferentes texturas se pueden usar para movimientos de fuerza y son muy cómoda por su agarre.

Bola de Estabilidad



- Entrenamiento que busca aumentar tu rango de movimiento, estabilidad y fuerza de tu grupos musculares del torso.

Altura

Tamaño recomendado

5' 1" - 5' 4" (1.55-1.65m)	→	17" (45cm)
hasta 5' 10" (1.85 m)	→	25 " (45cm)
hasta 6' 6" 2m)	→	29" (75cm)

***Quieres poder sentarte y que te puedas sentar con tus rodillas flexionadas a 90 grados.*

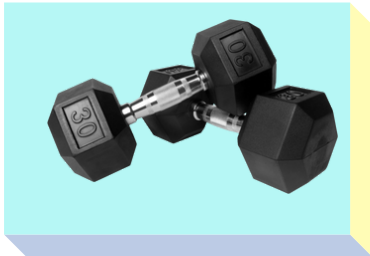
Equipo para tu entrenamiento:

Bola Medicinal



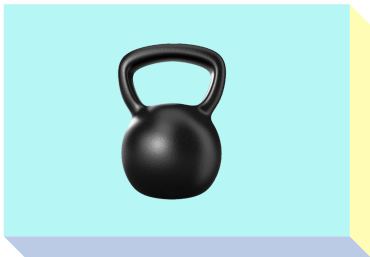
- Entrenamientos de rehabilitación, movilidad, y fuerza. Puedes conseguir las de diferentes pesos las más chicas son más usadas para movimientos de "core" y movilidad y las más grandes y pesadas para fuerza de todo tu cuerpo.
- "Slam ball" son aquellas que no rebotan y se usan para movimientos de poder y resistencia muscular.

Dumbbell (Pesas Libres)



- Entrenamientos metabólicos y fuerza de todo tu cuerpo.
- Versátil. Excelente para movimientos unilaterales y en diferentes rangos de movilidad.
- Pesas libres ajustables son aquellas que traen varios pesos en la misma pesa y es conveniente para que tengas más libertad de ajustar tu demanda progresivamente.

Kettlebell (Pesa Rusa)



- Entrenamientos metabólicos, poder, resistencia, velocidad y fuerza de todo tu cuerpo.
- Versátil. Excelente para movimientos unilaterales y en diferentes rangos de movilidad.
- Pesa rusa ajustable es aquella que trae varios pesos en la misma pesa y es conveniente para que tengas más libertad de ajustar tu demanda progresivamente.

Equipo para tu entrenamiento:

Opcional

Bench

(Banco para ejercicios)



- Uso general para todos los entrenamientos.
- Busca aquellos que resistan cargas arriba de 220 libras (100 kilos) y que se inclinen en varios niveles.

Guantes



- Uso general para todos los entrenamientos.
- Te ayuda a evitar ralladura o callosidades a tus manos con el movimiento repetido de levantar pesas libres, pesas rusas y /o barras olímpicas.
- Lo ideal es buscar aquel que te cubran las palmas de las manos y de buen grosor. Trata de elegir un material antideslizante.

Pedómetro o dispositivo inteligente



- Uso general para todos los entrenamientos.
- Te ayuda a cuantificar tu esfuerzo mientras estas en tu entrenamiento.
- Puedes usar un monitor de pecho para medir tu ritmo cardiaco si estas buscando una medida más exacta.
- *En cuanto las calorías gastadas esto es un aproximado y no son exactas. Este equipo nunca debe ser determinante para moderar tu nutrición o querer tener movimientos excesivos que perjudiquen tu salud.*

Ropa:

Para la elección de tu ropa de entrenamiento tienes que pensar en dos cosas: funcionalidad y comodidad.

- Funcionalidad- cada actividad física tiene su propia demanda y no quieres que la ropa cree una barrera a tu rendimiento o que pueda provocar algún accidente.
- Comodidad - estar a la moda siempre es importante pero también el hecho que necesitas moverte y respirar con facilidad durante tu entrenamiento. Los movimientos en tus rutinas de cardio no son iguales a los de fuerza.

La tela o material que eliges va a ser determinante por el tipo de ventilación que te va a proveer. Se recomienda utilizar el algodón porque absorbe mucho el sudor haciendo la ropa más pesada y molesta mientras nos ejercitamos. Al contrario, los materiales sintéticos como el poliéster y el nylon, expulsan el agua.

Algunas piezas recomendadas:



Calzado:

Descalza



Todo deporte (cross training)



Fuerza/Gym



Correr/Caminar



Aeróbicos



- Ayuda puede ayudarte a fortalecer los músculos, mejorar la estabilidad y mejorar la propiocepción.
- Recomendado para movimientos de bajo impacto, fuerza, flexibilidad y de "core".
- Entrenamiento de brincos o alto impacto puede aumentar el riesgo de lesión si no estas acostumbrada.
- Este tipo de calzado es adecuado para poder realizar diversas actividades deportivas.
- Proporcionan amortiguación , estabilidad, protección del pie en movimientos laterales, brincos, o correr.
- Recomendados para clases de HIIT.
- Este tipo de calzado es adecuado para levantamiento de pesas y uso general en el gym.
- Proporcionan mayor amortiguación para absorber el impacto de gran peso y estabilidad para alinear correctamente los talones y rodillas.
- Este tipo de calzado es adecuado para hacer caminatas o correr.
- proporcionan amortiguación, flexibilidad, control y estabilidad en la parte del talón. Tienden a ser una zapatilla ligera.
- Este tipo de calzado es adecuado para poder realizar movimientos aeróbicos como bailar.
- Proporcionan estabilidad y amortiguación adicional en la suela, debajo de la bolsa del pie o área metatarsiana.

Opciones de Calzado (2022):

Todo deporte (cross training)



- Nike Air Zoom SuperRep Go 2
- Reebok Nano X2
- **Reebok HIIT**
- **Under Armour TriBase Reign 4**

Fuerza/Gym



- Nike Metcon 7
- Reebok Nanoflex TR
-

Correr/Caminar



- Under Armour HOVR Machina 3
- Nike React Infinity Run Flyknit 3
- Saucony Kinvara 13
- Hoka Rincon 3
- Brooks Ghost

Aeróbicos



- Ver opciones de todo deporte o algún zapato especializado para el tipo de aeróbicos que tienes que hacer.



Toda información
ofrecida son
recomendaciones para
ayudarte a tener una
experiencia de
entrenamiento
efectiva e inteligente.
Déjame saber si tienes
alguna duda o
pregunta de lo
compartido aquí.

Coach Anaís

