



¿QUÉ ELLA DIJO?

Guía práctica de los términos, palabras, y algunas frases que estarás escuchando en tu programa de ejercicios y nutrición en Bold & Fit.



ENTRENAMIENTO



VOCABULARIO

Activación muscular: es la capacidad neuromuscular de contraer un músculo o grupo muscular. Sumamente importante para hacer tus movimientos más eficientes, trabajar desequilibrios musculares, y crear cambio en el músculo.

Asesora de nutrición y Ejercicios (Fitness & Health Coach): te ayuda a crear las condiciones adecuadas para lograr el objetivo que deseas, te apoya y guía a añadir conductas que producen cambios a corto y largo plazo y te ofrece las herramientas necesarias para lograr progreso y añadir más vitalidad a tus días.

Calentamiento (warm ups): movimientos que se realizan para ayudar al cuerpo a prepararse a la demanda de la rutina que vas hacer. Estos movimientos van aumentar gradualmente el ritmo cardíaco y temperatura corporal.

Capacidad Aeróbica: se refiere a tu capacidad de sostener una actividad física mediante el consumo de oxígeno como combustible prioritario durante un espacio de tiempo. Actividades aeróbicas se conocen como correr, nadar, bailar, entre otros. Estas actividades tienen una duración de más de 15 minutos ya que en actividades menores de 15 minutos el cuerpo utiliza otra fuente de combustible.

Capacidad Anaeróbica: Se refiere a la capacidad de realizar actividades físicas de corta duración y alta intensidad con escasez de oxígeno. Aquí se identifica toda actividad que requiere explosividad y rapidez como correr 100 metros, kickboxing, saltos, entre otros.

Cardio (abreviación para cardiovascular)- entrenamiento enfocado en fortalecer el corazón y vasos sanguíneos. El propósito es aumentar el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.



VOCABULARIO

Circuito: tipo de entrenamiento que organiza una serie de ejercicios interconectados en estaciones con mínimo descanso entre ejercicios hasta culminar el último ejercicio de la serie. Se descansa y se vuelve a comenzar la serie por el número o tiempo determinado a completar ese circuito.

Clases “on-demand”: clases pregrabadas que tienes acceso en tu aplicación para completar en cualquier momento del día.

Clases o sesiones virtuales en vivo: clases o sesiones que son a un momento determinado del día con tu entrenadora en vivo.

“Core” o torso: se refiere a los grupos musculares que se encuentran en tu torso. Estos grupos musculares son tus estabilizadores, entre ellos se identifican, zona abdominal (recto del abdomen, transverso, oblicuos, Psoas), tren superior (multifidos y cuadrado lumbar) y en el tren inferior (erectores de la columna, glúteos, grupos rotadores de la cadera).

Descanso activo o intencional: es un descanso en dónde nos movemos con una carga más liviana de lo normal. Esto nos ayuda a permitir que el cuerpo se recupere sin parar lo que ayuda a mejorar tu rendimiento y evita conductas de un estilo de vida sedentaria.

DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness o Dolor Muscular de Inicio Retardado): es el término utilizado para la inflamación inmediata o retardada muscular producida por el ejercicio.

Ejercicio: movimiento intencional para trabajar un músculo o grupo muscular.

Enfriamiento (“cool down”): movimientos que se realizan para ayudar a tu cuerpo a regular tu ritmo cardiaco y temperatura corporal.



VOCABULARIO

EPOC (Exceso de Consumo de Oxígeno Post Ejercicio): es un proceso que se da una vez finalizada la sesión de entrenamiento (relacionado con la recuperación) y que puede durar horas depende del tipo de entrenamiento que has hecho. Este proceso explica el trabajo por el cual tu cuerpo pasa para traer sus niveles de oxígeno de vuelta a la normalidad después del ejercicio lo que produce una alza en tu metabolismo basal.

Fitness: se refiere al término que relaciona actividades y conductas que apoyan un estilo de vida sana y balanceada.

Fit: la abreviación de fitness.

Flexibilidad o estiramiento: tipo de entrenamiento que se realiza para mejorar la flexibilidad muscular, es decir la habilidad de un músculo de contraerse y extenderse con la capacidad de volver a su posición natural.

Frecuencia cardíaca en reposo: número de latidos que necesita el corazón para enviar sangre a los tejidos del cuerpo en un minuto mientras estamos en reposo.

Fuerza o Resistencia: tipo de entrenamiento en donde se utiliza algún tipo de resistencia para aplicar mayor fuerza muscular. Entiéndase fuerza muscular como la tensión intramuscular ante una resistencia en movimiento o isométrica.

HIIT (High Intensity Interval Training): tipo de entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Consiste en mezclar periodos cortos de tiempo de entrenamiento cardiovascular muy intenso con otros periodos también cortos de una intensidad moderada o baja.

Intervalos: se refiere al tipo de entrenamiento que organiza una serie de ejercicios de ejercicio de baja y alta intensidad intercalados con períodos de descanso o recuperación.



VOCABULARIO

Modificación: variación de un movimiento para ayudarte a enfocarte en la calidad sin lastimarte o sobre fatigar tu cuerpo.

Movilidad: tipo de entrenamiento en donde hacemos movimientos controlados de las articulaciones. El propósito es crear una secuencia de movimientos dinámicos que involucran articulaciones, tendones y ligamentos permitiendo al cuerpo a reducir tensión, aumentar elasticidad o flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Movimiento Concéntrico: este movimiento es cuando un músculo (o grupo muscular) crea la fuerza suficiente para superar una resistencia. Por ejemplo en un curl de bíceps, la fase concéntrica corresponde a la flexión de codo mientras levantas la mancuerna (dumbbells).

Movimiento excéntrico: este movimiento ejerce una tensión en las fibras de los músculos, con el fin de generar un aumento en la longitud de la musculatura donde se genera. Por ejemplo en un curl de bíceps, la fase excéntrica corresponde a la extensión de codo mientras levantas la mancuerna.

Repeticiones o “Reps”: son las veces que tienes que repetir un movimiento.

Resistencia Máxima: capacidad del sistema neuromuscular para generar la mayor fuerza posible mediante una contracción voluntaria.

Rondas, series, “Sets”: son las veces que tienes que hacer un grupo de movimientos.

Rutina o “Workout”: grupo de series de movimientos intencionales (ejercicios).



VOCABULARIO

TABATA: este tipo de entrenamiento propone un cuadro de ejercicios que dura 4 minutos por ronda. Se realiza un ejercicio durante 20 segundos, la mayor cantidad de repeticiones posibles, a continuación descansamos 10 segundos exactos hasta completar 8 rondas

Tempo: se refiere al tiempo que ejerce en cada fase del movimiento. Fase concéntrica, fase isométrica o de pausa, fase excéntrica y la pausa final. Por ejemplo, un tempo 4-1-2-1 en un squat (sentadilla) significa: cuentas 2 en el descenso, 1 al final del descenso, 2 cuando subes, 1 en posición inicial. Si hay presente un 0 significa que no se hace ningún tipo de pausa.

Tempo constante: 2020

Tempo rápido: X0X0

Tempo solo excéntrico: 4—

Tempo solo concéntrico: 1X1

Tempo controlado sin pausa intermedia: 30X0

Tempo controlado sin pausa intermedia y con pausa final: 30X1

Tempo controlado con pausa intermedia: 31X0

TUT (Time under tension): cuando quiero especificar si necesitas aguantar la contracción del músculo en algún movimiento. El propósito es enfocarse en sentir el músculo y activarlo adecuadamente para mejores resultados de definición y crecimiento.

Posición Prono: Posición en la que el cuerpo está tendido sobre el vientre y el pecho.

Posición Supino: Posición en la que el cuerpo está tendido sobre la espalda.



VOCABULARIO

Progresión: variación de un movimiento que te permite crear una mayor demanda a tu cuerpo y puedas continuar desafiando a tu cuerpo para producir cambios. No significa que se produzca dolor o incomodidad mayor.

RPE “Rate Per Exertion” o Índice de esfuerzo percibido: se refiere al esfuerzo o intensidad en la que estás ejerciendo en tu rutina.

Volumen: es la cantidad total de trabajo realizado en tu entrenamiento (número de repeticiones por el número de series realizadas).

FRASES:

“Abrazate”- momento del entrenamiento en dónde te abrazas agradeciendo y reconociendo lo mucho que has logrado y lo maravilloso que es mover tu cuerpo.

“Estar fit”- se usa cuando se quiere decir que estás en forma.
OJO: luce diferente para cada persona.

“Esto está bueno”- estamos gozando esta rutina.

“Escucha tu cuerpo”- indica esa capacidad de hacer tus movimientos de manera intencional en donde sabes que músculos estás involucrando y puedes reconocer si hay algún dolor o tensión inusual.

“Que quemazón”- la fatiga producida en el grupo muscular que estamos trabajando dentro los rangos normales.

“Wuu”- este ejercicio está bueno (mayormente utilizado en clases en vivo o “on-demand”)

“La resistencia está mejorando”- se refiere a tu capacidad muscular o cardiovascular para retrasar tu fatiga.



NUTRICIÓN



VOCABULARIO

Aditivo alimentario: se llaman así a una serie de sustancias añadidas con objetivos específicos como crear cierta consistencia, añadir color, entre otros.

Alimento Natural: es aquel que no ha sido procesado.

Alimento Procesado: es aquel que pasa por algún tipo de procesamiento antes de ser consumido. Por ejemplo cuando se cocinan, se añade algún tipo de ingrediente o se transforma (por ejemplo fresa la mermelada de fresa).

Alimento ultra procesado: es aquel que ha sufrido un tratamiento que modifica en gran medida su naturaleza.

Alimentación: es la ingesta de alimentos que se realiza para cubrir las necesidades energéticas de nuestro organismo.

Anabolismo: este es el proceso metabólico de construcción en el que el organismo crea nuevos tejidos o repara tejidos dañados a partir de la síntesis de moléculas sencillas.

Dieta: el conjunto de alimentos que consumimos diariamente.

Calorías: es la unidad de energía que nuestro cuerpo utiliza para los procesos químicos de nuestro cuerpo. Adquiridas a través de los alimentos y bebidas, Calorías no es sinónimo de calidad nutricional.

Catabolismo: es el conjunto de procesos metabólicos que transforman las grandes moléculas en pequeñas. Este proceso siempre está presente en nuestro organismo, pero se acentúa cuando falta un aporte adecuado de carbohidratos y proteínas en la dieta. En esa situación, nuestro organismo utiliza las proteínas musculares como energía produciendo un deterioro muscular. Aumenta el riesgo de sufrir una lesión muscular y dificulta el mantenimiento de la masa muscular.



VOCABULARIO

Conservante: son aditivos tienen como finalidad asegurar la salubridad de un alimento perecedero, evitando infecciones o bacterias.

Complementos alimenticios- son sustancias que se ingieren con la finalidad de incrementar una sustancia ya presente, pueden ser alimentos en sí mismos, y su objetivo es reforzar la dieta, no suplementarla.

Cetosis: situación metabólica originada por un déficit en el aporte de carbohidratos, que provoca la utilización de las grasas como fuente principal de energía.

IMC (Índice de masa corporal): es el resultado de la división de nuestro peso y altura. Es una medida estándar que indica si nuestro peso es “normal”. No especifica composición corporal.

Nutrición: es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

Macronutrientes: se refiere a los nutrientes que tu cuerpo necesita en mayor cantidad. Esto se conocen como se conoce con este nombre a las grasas, proteínas y glúcidos (carbohidratos)

Micronutriente: se refiere a los nutrientes que se necesitan en menor cantidad. Estos se conocen como minerales y vitaminas.

Metabolismo: el metabolismo se refiere a los procesos que ocurren en tu cuerpo una vez ingieres alimentos para extraer la energía que el cuerpo necesita para seguir trabajando en sus funciones vitales.



VOCABULARIO

Metabolismo Basal: se refiere a la energía necesaria para que las células realicen las reacciones químicas mínimas para su subsistencia, como es el caso de la respiración. Se entiende como la cantidad mínima de energía que debemos ingerir diariamente para cubrir las funciones de supervivencia sin recurrir a las reservas de nuestro organismo (habría que añadirle el gasto calórico organizado por las actividades que realicemos).

Suplementos alimenticios: son sustancias que se ingieren con la finalidad de solucionar alguna deficiencias nutricionales procedentes de la dieta.

Ventana Metabólica: es el periodo luego de completar un entrenamiento en donde el cuerpo está más receptivo a la asimilación de nutrientes. Dentro los primeros 30-45 minutos de que terminas tu rutina.

Tu coach, Anais