

Rutina en Casa: Tonificá sin Aparatos

Fuerza, forma y salida del sedentarismo
en 20 minutos, sin excusas.



Por qué esto no es 'hacer
ejercicio', es medicina preventiva:

El **músculo** es tu **órgano metabólico** más importante después de los 30: regula la glucemia, protege tus huesos de la osteoporosis y sostiene tu postura y energía diaria. El entrenamiento de fuerza con tu propio peso corporal genera un estímulo mecánico suficiente para activar la hipertrofia y frenar la sarcopenia, sin necesidad de gimnasios o equipamiento. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos **2 sesiones semanales** de fortalecimiento muscular para adultos: esta rutina cumple y supera esa recomendación en 20 minutos.



¿Querés el plan reto de 8 semanas completo
o un plan específico para ti?

carolmintegui.com



1. Calentamiento

Calentamiento — 3 minutos.



1) Marcha en el lugar* + rotación de brazos

Activa el sistema cardiovascular y prepara las articulaciones antes del esfuerzo.

2 min



2) Sentadilla sin peso (movilidad)

Moviliza cadera y rodilla, activa glúteos y cuádriceps en rango completo.

10 reps



2. Bloque de Fuerza — Tren Inferior



1) Sentadilla

El ejercicio más eficiente para glúteo, cuádriceps y densidad ósea femoral.

3 x 15



2) Zancada alterna (lunge)

Trabaja equilibrio, estabilidad de cadera y tonifica pierna y glúteo de forma unilateral.

3 x 12
c/pierna



3) Puente de glúteo

Fortalece la cadena posterior y protege la zona lumbar.

3 x 15



¿Querés el plan reto de 8 semanas completo
o un plan específico para ti?

carolmintegui.com

3. Bloque de Fuerza – Tren Superior y Core

Ejercicios funcionales para fortalecer la parte superior del cuerpo y el core, mejorar tu postura y ganar estabilidad.



1 Flexión de brazos (rodillas si es necesario)

Tonifica pecho, tríceps y hombro;
mejora la postura de la espalda alta.

3 x 10



2 Plancha abdominal

Estabiliza el core profundo y
protege la columna lumbar en
la vida diaria.

3 x 30 seg



Tip clínico

Mantené la técnica
antes que la velocidad.
Si recién empezás,
podés reducir
repeticiones y
avanzar de forma
gradual.

3 Superman (extensión de espalda)

Fortalece la musculatura
paravertebral y contrarresta
horas sentada.

3 x 12



¿Querés el plan reto de 8 semanas completo
o un plan específico para ti?

carolmintegui.com



4. Enfriamiento

Enfriamiento — 3 minutos.

"Estiramiento de cuádriceps, isquios y espalda"

Favorece la recuperación muscular y baja la frecuencia cardíaca de forma gradual.

 3 min

Frecuencia sugerida

3 veces por semana, con al menos un día de descanso entre sesiones para permitir la síntesis proteica muscular post-ejercicio.

Progresá aumentando repeticiones antes que velocidad.



Beneficios

- Más fuerza y tono muscular
- Mejor postura y estabilidad
- Más energía para el día a día



La **constancia** vale más que la perfección.



Vos podés. **Tu cuerpo** te lo va a agradecer.

¿Querés el plan reto de 8 semanas completo o un plan específico para ti?

carolmintegui.com