

Rutina de Fuerza para Aerobics.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 6. #34. Pág. 17.

Mucha gente que asiste al gimnasio para mejorar su composición corporal y reducir su peso y porcentaje de grasa, solamente realiza actividades de tipo aeróbico, en especial las clases de aerobics, pensando que esta es la mejor actividad para lograr sus metas. Sin embargo, es necesario combinarlo con una rutina de fortalecimiento en el gimnasio, para darle tono y resistencia a los músculos y así obtener el resultado deseado: al ir reduciendo el porcentaje de grasa mediante los aeróbicos y fortaleciendo nuestros músculos mediante el trabajo en el gimnasio, tendrás un cuerpo definido y firme.

A continuación te presentamos una rutina que te ayudará a fortalecer tu cuerpo de manera integral y mejorar tu desempeño en las actividades aeróbicas.

La rutina se realizará de la siguiente manera:

Trabajaremos 3 veces a la semana en días alternados. Se realizarán 3 series de cada grupo de ejercicios de acuerdo al siguiente esquema:

- En las semanas pares haremos 3 series: la 1ª. de 12 repeticiones, la 2ª. de 10 repeticiones y la 3ª. de 8 repeticiones, con un descanso de 60 segundos entre cada serie.
- En las semanas impares invertiremos el orden: la 1ª. de 8 repeticiones, la 2ª. de 10 repeticiones y la 3ª. de 12 repeticiones. El peso a utilizar es el que te permita realizar las repeticiones marcadas en cada serie.
- Los ejercicios se realizarán por grupos de dos (es decir que en una serie haremos los dos ejercicios juntos, sin descansar) de la siguiente manera:

Grupo 1:	Grupo 4:
Press de pecho horizontal con barra.	Press de pierna
Jalón con polea al frente.	Leg Curl
Grupo 2:	Grupo 5:
Press de hombro al frente.	Abductores
Elevaciones laterales con mancuernas.	Aductores
Grupo 3:	Grupo 6:
curl de bíceps con barra de pie.	Abdominales (crunches horizontales)
Extensión de Tríceps con mancuerna.	Erector espinal (extensiones en silla romana)