

## PROGRAMA – EN FORMA

### INTRODUCCIÓN

Si quieres estar en forma tenemos que tener todos los músculos activos y preparados para responder lo que necesitemos hacer en nuestro día a día.

Para ello, hemos diseñado un programa a través del entrenamiento de fuerza de alta intensidad donde conseguimos una **estimulación completa** de todo el cuerpo **con poco tiempo** a la semana y partiendo del estado de forma de cada persona.

### ¿CÓMO LO HAREMOS?

Sin electroestimulación, sin máquinas complejas, sin ejercicios agresivos para las articulaciones, adaptado 100% a la situación de la persona, con una sesión a la semana puedes conseguirlo, aunque en función de tus objetivos y necesidades podrías escoger un programa de dos sesiones a la semana de 30 minutos a 1 hora.

Trabajaremos entre 6-8 ejercicios, entre los que se incluyen todas las zonas musculares más importantes y añadimos algunos ejercicios más específicos para trabajar áreas vulnerables de cada cliente, como la columna, tobillo, rodilla.

### ¿QUÉ CONSEGUIRÍAS?

Como resultado no sólo **ganarás fuerza general en todo el cuerpo**, sino que mejorarás tu metabolismo celular y tu resistencia, la movilidad articular, el equilibrio y la postura, pero sobre todo, te encontrarás mejor para enfrentar los retos de la vida diaria.

A través de este programa conseguirás ponerte en forma con sensaciones que jamás hubieras pensado, eso sí, prepárate para trabajar duro y esforzarte. Te haremos consciente de hasta donde puedes llegar y ni te lo imaginas.

### ¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- 1 o 2 sesiones presenciales (30 minutos a 1 hora)
- 2 o 3 sesiones a distancia (opcional)
- Evaluación, control y acompañamiento con una alimentación complementaria (opcional)

### ¿QUÉ PRECIO TIENE?

El precio que ponemos es adaptado a lo que incluya cada programa personalizado.

### ¿EN QUE CONOCIMIENTOS SE BASA ESTE SERVICIO?

Este servicio se basa en estos documentos científicos entre otros:

- Clarke DH. Adaptations in strength and muscular endurance resulting from exercise. *Exerc Sport Sci Rev* 1973; 1: 73-102.
- Graves JE, Holmes BL, Leggett SH, et al. Single versus multiple set dynamic and isometric lumbar extension training. *Proceedings of the XIth International Congress of the World Confederation for Physical Therapy*; 1991 Jul 28-Aug 2; 1340-2.
- Kraemer WJ, Newton RV, Bush J, et al. Varied multiple set resistance training programs produce greater gains than single set program [abstract]. *Med Sci Sports Exerc* 1995; 7 (5): S195.
- Kramer JB, Stone MH, O'Bryant HS, et al. Effects of single vs multiple sets of weight training: impact of volume, intensity, and variation. *J Strength Conditioning Res* 1997; 11 (3): 143-7.
- Liederman E. Quality of muscle the basis of strength. In: *Secrets of strength*. New York (NY): Earle Liederman, 1925: 116-30.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Muscular strength: training muscles to become stronger. In: *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. 4th ed. Baltimore (MD): Williams & Wilkins, 1996: 417-55.
- McDonagh MN, Davies CM. Adaptive response of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads. *Eur J Appl Physiol* 1984; 52: 139-55.



- Ralph, N. & Otto, R. (1998). Strength training. Single versus Multiple Sets. Sport Med. 26 (2). 73-84.
- Stadler Jr LV, Stubbs NB, Vokovich MD. A comparison of a 2-day and 3-day per week resistance training program on strength gains in older adults [abstract]. Med Sci Sports Exerc 1997; 20 (5 Suppl.): S254.
- Strength Cond Res 2005;11(1):152-6.
- Terbizan DJ, Bartels RL. The effect of set-repetition combinations on strength gain in females age 18-35 [abstract]. Med Sci Sports Exerc 1985; 17 (2 Suppl.): 267.
- Westcott WL, Greenberger K, Milius D. Strength training research: sets and repetitions. Scholastic Coach 1989; 58: 98-100.