

CERG ¡PONTE EN FORMA EN 7 SEMANAS!

El objetivo y la misión de NTNU (the Norwegian University of Science and Technology) es compartir conocimientos y crear soluciones para mejorar el mundo, y así cambiar el día a día al mayor número de personas posibles. Uno de sus áreas estratégicas se llama NTNU Salud: este departamento se dedica a la investigación, cuyo objetivo es crear soluciones innovadoras y simples a desafíos complejos de salud.

CERG (Cardiac Exercise Research Group) es un grupo de investigación cardiovascular que forma parte de NTNU Salud. Su objetivo de trabajo es definir programas de ejercicio óptimos para gente en su vida diaria y así aumentar la probabilidad de desarrollo y preservación de una buena salud a lo largo de sus vidas. El grupo estudia el efecto de ejercicio como medicina para tratar enfermedades cardíacas y otras enfermedades relacionadas al estilo de vida. El grupo está formado por científicos, médicos e investigadores de todo el mundo, CERG está ubicado y totalmente integrado al [St. Olavs University Hospital](#). En 2011 CERG logró el honor de convertirse en [K.G. Jebsen Center for Medical Research](#). El grupo está encabezado por el profesor Ulrik Wisløff.

Uno de los trabajos de CERG que posiblemente haya recibido más atención mediática, es el desarrollo del programa “¡PONTE EN FORMA EN 7 SEMANAS!”. Consiste de un programa de entrenamiento de 7 semanas con el fin de mejorar la salud cardiovascular, independientemente de tu estado de forma inicial. Está basado en una amplia investigación con el objetivo de obtener el mejor resultado posible - sin tener que invertir mucho tiempo. El entrenamiento queda así al alcance de cualquier persona, por muy ocupada que esté y a pesar del ritmo de vida que lleve hoy en día.

Desde Atleta Corporativo te invitamos a probar este programa con una duración de 7 semanas para mejorar tu salud y rendimiento cardiovascular.

¡PONTE EN FORMA EN 7 SEMANAS!

¡Bienvenido a este viaje de 7 semanas para mejorar tu forma física!
Este programa se adapta tanto a los que les encanta la actividad física - como los que la detestan.

Es un programa eficiente para los que tengan poco tiempo, ofreciendo buenos resultados tanto a nivel físico como mental. Las actividades cardiovasculares que se mencionan en el programa son paseos y carrera a pie. Sin embargo puedes cambiar por natación, ciclismo, remo o similar, siempre y cuando la actividad involucre trabajo dinámico de grandes grupos musculares. Si eliges andar/trotar/correr será algo más fácil cumplir el objetivo de intensidad si encuentras una zona ligeramente ascendente (tampoco demasiada inclinación) para realizar los intervalos de trabajo.

Hacemos referencia a % de frecuencia cardiaca máxima, aunque no es estrictamente necesario usar pulsómetro. El efecto del entrenamiento es parecido con y sin un monitor de frecuencia cardiaca, pero puede resultar más motivador utilizar uno. Si la progresión del programa te parece demasiado intenso, no dudes en usar una semana o dos extras para terminarlo: lo importante es realizar el programa entero. Si por alguna razón tienes que dejar el programa: repite la primera semana de entrenamiento antes de retomar el plan donde lo dejaste.

SEMANA 1

LUNES

Programa cardiovascular: 1x4 min KICK START

1. 10 minutos de calentamiento. Trote ligero o paseo rápido para romper a sudar. Preferiblemente en una subida suave para aumentar la frecuencia cardiaca progresivamente y evitar sobrecargas en las rodillas.
2. 4 minutos de paseo rápido o carrera a pie subiendo una cuesta progresiva. Debes sentirte cansado y sin aliento al final del intervalo. Si llevas un pulsómetro esto significa que debes llegar al 85 - 95% de tu frecuencia cardiaca máxima al final de los 4 minutos.
3. 5 minutos vuelta a la calma. Ya puedes volver a casa donde te espera una ducha refrescante. ¡Has comenzado el camino hacia un estado físico mejor!

¡TOMA NOTA! Es importante que los 4 minutos de trabajo sean de alta intensidad. Si no puedes aguantar el ritmo durante los 4 minutos has empezado demasiado fuerte: la próxima vez empieza un poco más suave para aguantar todo el intervalo. Al contrario, debes estar tan agotado y a falta de aire que no puedas mantener una conversación normal.

MIÉRCOLES

Programa cardiovascular: 20 min FUN-RUN

1. Calentamiento de 10 minutos a una velocidad cómoda (andar/trotar)
2. Anda o corre 20 minutos a una intensidad cómoda, un poco más rápido que el calentamiento, sin parar.

Programa de fuerza y Core

1. 10 FONDOS

Con piernas extendidas o apoyando las rodillas. También puedes empezar con las piernas extendidas y apoyar las rodillas cuando empiezan a flaquear las fuerzas.



2. 15 SENTADILLAS

Trabajo de cuádriceps, glúteos y musculatura estabilizadora. Mantén las manos detrás de la cabeza y los pies a la anchura de la caderas. Mantén la mirada hacia el frente y activa los abdominales. Flexiona las rodillas y baja todo lo que puedas sin perder el equilibrio. Baja lento y sube un poco más rápido.



3. 10 SENTADILLAS CON SALTO

Se basa en el mismo movimiento que la sentadilla, pero vuelves a subir tan rápido que llegues a realizar un salto.



VIERNES

Programa cardiovascular: 2x4 min HEALTH BOOST

1. 10 minutos de calentamiento para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave.
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 5 min andando suave. ¡Ya está! Has terminado el entrenamiento esta semana.

Una hora o dos después de terminar la sesión fíjate en tus sensaciones, ¡has hecho un gran trabajo!

SEMANA 2

LUNES

Programa cardiovascular: 1x4 min KICK START

1. 10 minutos de calentamiento. Trote ligero o paseo rápido para romper a sudar. Preferiblemente en una subida suave para aumentar la frecuencia cardiaca progresivamente y evitar sobrecargas en las rodillas.
2. 4 minutos de paseo rápido o carrera a pie subiendo una cuesta progresiva. Debes sentirte cansado y sin aliento al final del intervalo. Si llevas un pulsómetro esto significa que debes llegar al 85 - 95% de tu frecuencia cardiaca máxima al final de los 4 minutos.
3. 5 minutos vuelta a la calma. Ya puedes volver a casa donde te espera una ducha refrescante. ¡Has comenzado el camino hacia un estado físico mejor!

¡TOMA NOTA! Es importante que los 4 minutos de trabajo sean de alta intensidad.

Si no puedes aguantar el ritmo durante los 4 minutos has empezado demasiado fuerte: la próxima vez empieza un poco más suave para aguantar todo el intervalo. Al contrario, debes estar tan agotado y a falta de aire que no puedas mantener una conversación normal.

MIÉRCOLES

Programa cardiovascular: 3x4 min INTERVAL

1. Calentamiento 10 minutos para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 5 minutos de vuelta a la calma y... ¡has terminado el trabajo por hoy!

Si tienes un pulsómetro debes estar sobre 85-95% de tu frecuencia cardiaca máxima terminando los primeros 4 minutos de trabajo. En los dos siguientes periodos de trabajo debes tardar más o menos 2 minutos en llegar a la misma intensidad y mantenerla hasta terminar los periodos de trabajo. 5 minutos vuelta a la calma y ¡has terminado el trabajo por hoy!

VIERNES

Programa de CORE y fuerza

5-10 repeticiones de cada ejercicio (la cantidad depende de tu estado de forma), 30 segundos de recuperación entre cada ejercicio y 1 minuto de recuperación entre cada serie/ circuito - 3 vueltas en total.

1. 10 minutos de calentamiento para romper a sudar.

2. ZANCADA

Mantén las manos detrás de tu cabeza. De un paso amplio hacia atrás, hasta casi tocar con la rodilla en el suelo. Vuelve rápido a la posición inicial y repite con la otra pierna.



3. SENTADILLA Y SALTO

Mantén las manos detrás de la cabeza y los pies a la anchura de la caderas. Mantén la mirada hacia el frente y activa los abdominales. Flexiona las rodillas y baja todo lo que puedas sin perder el equilibrio. Baja lento y sube tan rápido que llegues a realizar un salto.



4. FONDOS

Con piernas extendidas o apoyando las rodillas. También puedes empezar con las piernas extendidas y apoyar las rodillas cuando empiezan a flaquear las fuerzas.



Tarea para el fin de semana

¿Es dañino ser totalmente sedentario? La respuesta es sin duda SI.

Ser sedentario causa unos 5,5 millones de muertes al año a nivel mundial, en comparación fumar es causa directa de más o menos 5 millones de muertes al año. El sedentarismo es un factor de riesgo de muerte prematura y los ministerios de salud a nivel mundial ha calculado que el potencial riesgo de inactividad es igual a otros factores de riesgo como: fumar, tener presión sanguínea alta y colesterol alto, **¡todos juntos!**

A lo largo del fin de semana debes realizar una de tus actividades preferidas. Debe incluir el trabajo de grandes grupos musculares (andar, trotar/correr, nadar, esquiar, tenis, fútbol...) y el movimiento activo debe durar mínimo 60 minutos. Llévate a un amigo o familiar, así es más fácil salir del cómodo sofá :o)

SEMANA 3

LUNES

Programa cardiovascular: 3x4 min INTERVAL

1. Calentamiento de 10 minutos para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 5 minutos de vuelta a la calma y... ¡has terminado el trabajo por hoy!

MIÉRCOLES

Elige una actividad que incluye el uso de grandes grupos musculares y movimientos dinámicos (andar, trotar/correr, natación, esquiar, tenis, fútbol...) que normalmente **NO** sueles hacer. Mantente activo durante mínimo 60 minutos. Lleva a un amigo o familiar para que sea más fácil salir del cómodo sofá.

VIERNES

Nuestro cerebro muchas veces se describe como el núcleo que controla y coordina todo el resto del cuerpo.

Nacemos con 130 billones de neuronas: dependen totalmente de nuestra actividad física y una buena circulación sanguínea para obtener un suministro de oxígeno suficiente, y por lo tanto "gasolina" adecuada, para su óptimo desarrollo y función. Personas que hacen actividad física regularmente tiene un envejecimiento más lento del cerebro, un volumen cerebral mayor, mejor aprendizaje, mejor memoria y menos riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas (entre ellas Parkinson, Alzheimer, demencia y función cognitiva reducida).

Programa cardiovascular: 1x4 min KICK START

1. 10 minutos de calentamiento. Trote ligero o paseo rápido para romper a sudar. Preferiblemente en una subida suave para aumentar la frecuencia cardiaca progresivamente y evitar sobrecargas en las rodillas.
2. 4 minutos de paseo rápido o carrera a pie subiendo una cuesta progresiva. Debes sentirte cansado y sin aliento al final del intervalo. Si llevas un pulsómetro esto significa que debes llegar al 85 - 95% de tu frecuencia cardiaca máxima al final de los 4 minutos.

3. 5 minutos vuelta a la calma. Ya puedes volver a casa donde te espera una ducha refrescante. ¡Has comenzado el camino hacia un estado físico mejor!

Disfruta de un fin de semana libre. ¡La próxima semana será más intensa!

SEMANA 4

LUNES

Programa de rendimiento cardiovascular: 4x4 HEALTH BOOSTER

1. 10 minutos de calentamiento para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave.
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave.
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 3 minutos andando/trotando suave.
8. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
9. 5 minutos vuelta a la calma, ¡buen trabajo!

Fíjate en tus sensaciones tras una ducha refrescante, ¡genial - disfrútalo!

MIÉRCOLES

Programa de rendimiento cardiovascular: 4x4 minutos HEALTH BOOSTER

Repite la sesión del lunes esta semana - ¡un empujón importante para tu salud! ¡Estás en buen camino hacia una salud mejor y una edad de Fitness más joven!

VIERNES

Programa cardiovascular: 1x4 min KICK START

1. 10 minutos de calentamiento. Trote ligero o paseo rápido para romper a sudar. Preferiblemente en una subida suave para aumentar la frecuencia cardiaca progresivamente y evitar sobrecargas en las rodillas.
2. 4 minutos de paseo rápido o carrera a pie subiendo una cuesta progresiva. Debes sentirte cansado y sin aliento al final del intervalo. Si llevas un pulsómetro esto significa que debes llegar al 85 - 95% de tu frecuencia cardiaca máxima al final de los 4 minutos.
3. 5 minutos vuelta a la calma. Ya puedes volver a casa donde te espera una ducha refrescante. ¡Has comenzado el camino hacia un estado físico mejor!

Programa de fuerza y CORE

1. SENTADILLAS 10 repeticiones.



2. ZANCADAS - 7 repeticiones cada pierna.



3. SENTADILLA CON SALTO - 5 repeticiones.



4. FONDOS - máximo numero de repeticiones.



5. SENTADILLAS - 7 repeticiones (Foto ej. 1)
6. ZANCADAS - 5 repeticiones cada pierna (Foto ej. 2)
7. SENTADILLA CON SALTO - 5 repeticiones (Foto ej. 3)
8. FONDOS - máximo numero de repeticiones.(Foto ej. 4)

Vas a sentir la carga del entrenamiento esta semana tanto a nivel físico como mental, ¡seguro que te va a gustar! Fin de semana libre. Si aún así decides hacer algo de ejercicio... mantén una intensidad baja.

SEMANA 5

LUNES

Programa cardiovascular: 1x4 min KICK START

1. 10 minutos de calentamiento. Trote ligero o paseo rápido para romper a sudar. Preferiblemente en una subida suave para aumentar la frecuencia cardiaca progresivamente y evitar sobrecargas en las rodillas.
2. 4 minutos de paseo rápido o carrera a pie subiendo una cuesta progresiva. Debes sentirte cansado y sin aliento al final del intervalo. Si llevas un pulsómetro esto significa que debes llegar al 85 - 95% de tu frecuencia cardiaca máxima al final de los 4 minutos.
3. 5 minutos vuelta a la calma. Ya puedes volver a casa donde te espera una ducha refrescante. ¡Has comenzado el camino hacia un estado físico mejor!

¡TOMA NOTA! No te olvides, es importante que los 4 minutos de trabajo sean de alta intensidad.

Si no puedes aguantar el ritmo durante los 4 minutos has empezado demasiado fuerte: la próxima vez empieza un poco más suave para aguantar todo el intervalo. Al contrario, debes estar tan agitado y a falta de aire que no puedas mantener una conversación normal.

MIÉRCOLES

Programa cardiovascular: 20 min FUN-RUN

1. Calentamiento de 10 minutos a una velocidad cómoda (andar/trotar).
2. Anda o corre 20 minutos a una intensidad cómoda, un poco más rápido que el calentamiento, sin parar.

Programa de fuerza y CORE

10-15 repeticiones de cada ejercicio (la cantidad depende de tu estado de forma, aunque ponemos una recomendación de repeticiones abajo), 30 segundos de recuperación entre cada ejercicio y 1 minuto de recuperación entre cada serie/circuito - 3 vueltas en total.

1. 10 FONDOS
Con las piernas extendidas o apoyando las rodillas.



2. 15 SENTADILLAS



3. 10 SENTADILLAS CON SALTO



4. 15 SENTADILLAS (Foto ej. 2)
5. 10 SENTADILLAS CON SALTO (Foto ej. 3)
6. 10 FONDOS - elige tu nivel (Foto ej. 1)
7. 15 SENTADILLAS (Foto ej. 2)
8. 10 SENTADILLAS CON SALTO (Foto ej. 3)
9. 10 FONDOS - elige tu nivel (Foto ej. 1)

VIERNES

Elige una actividad que incluye el uso de grandes grupos musculares y movimientos dinámicos (andar, trotar/correr, natación, esquiar, tenis, fútbol...) que normalmente **NO** sueles hacer. Mantente activo durante mínimo 60 minutos. Lleva a un amigo o familiar para que sea más fácil salir del cómodo sofa.

SEMANA 6

LUNES

Programa de rendimiento cardiovascular: 4x4 minutos HEALTH BOOST

1. Calentamiento de 10 minutos para romper a sudar
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 3 minutos andando/trotando suave
8. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
9. 5 minutos vuelta a la calma, ¡buen trabajo!

Fíjate en tus sensaciones tras una ducha refrescante, ¡genial - disfrútalo!

MARTES

Programa cardiovascular: 20 minutos FUN-RUN

1. Calentamiento de 10 minutos a una velocidad cómoda
2. Anda o corre 20 minutos a una intensidad cómoda, un poco más rápido que el calentamiento, sin parar.

Programa de fuerza y CORE

1. 10 FONDOS con las piernas extendidas o apoyando las rodillas.



2. 15 SENTADILLAS



3. 10 SENTADILLAS CON SALTO



JUEVES

Programa cardiovascular: 4x4 minutos HEALTH BOOST

1. Calentamiento de 10 minutos para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 3 minutos andando/trotando suave

- 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
- 5 minutos vuelta a la calma, ¡buen trabajo!

VIERNES

Programa cardiovascular: 20 minutos FUN-RUN

- 1 Calentamiento de 10 minutos a una velocidad cómoda.
- 2 Anda o corre 20 minutos a una intensidad cómoda, un poco más rápido que el calentamiento, sin parar.

Programa de fuerza y CORE

1. 10 FONDOS con piernas extendidas o apoyando las rodillas.



2. 15 SENTADILLAS



3. 10 SENTADILLAS con salto.



4. 10 FONDOS (Foto ej. 1)
5. 15 SENTADILLAS (Foto ej. 2)
6. 10 SENTADILLAS CON SALTO (Foto ej. 3)
7. 10 FONDOS (Foto ej. 1)
8. 15 SENTADILLAS (Foto ej. 2)
9. 10 SENTADILLAS CON SALTO (Foto ej. 3)

SEMANA 7

LUNES

Programa cardiovascular: 4x4 minutos HEALTH BOOST

Calentamiento 10 minutos para romper a sudar

1. Calentamiento de 10 minutos para romper a sudar.
2. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
3. 3 minutos andando/trotando suave
4. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
5. 3 minutos andando/trotando suave
6. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
7. 3 minutos andando/trotando suave
8. 1 x 4 minutos andando o corriendo hasta tener la sensación de que te falte el aliento.
9. 5 minutos vuelta a la calma. ¡QUE BUENAS SENSACIONES!

MIÉRCOLES

Elige una actividad que incluye el uso de grandes grupos musculares y movimientos dinámicos (andar, trotar/correr, natación, esquiar, tenis, fútbol...) que normalmente **NO** sueles hacer. Mantente activo durante mínimo 60 minutos. Lleva un a amigo o familiar para que sea más fácil salir del cómodo sofa.

JUEVES

Realiza el máximo numero de abdominales que puedas hacer.



30 minutos andando, trotando o corriendo a un ritmo en el que puedas mantener una conversación más o menos cómoda. Cuando termines, vuelve a realizar el máximo numero de abdominales al igual que al principio. ¡Gran trabajo!

¿TE SIENTES MÁS EN FORMA?

Gracias por acompañarnos en este viaje de 7 semanas - ¡deberías estar orgulloso de ti mismo! Definitivamente has mejorado tu forma física comparado con cuándo empezaste. El entrenamiento en este momento te ofrece más energía de lo que requiere - seguro que ya notas diferencias a nivel físico y mental. Has mejorado tu estado físico, fundamental para tu salud cardiovascular. También has mejorado la fuerza en grandes grupos musculares para que tus actividades diarias sean más fáciles de realizar y con menor riesgo de lesión.