

**BARE
WOMAN**

BARE RESET — GUÍA EXTRA

THE MOVEMENT

Reset

*Un plan semanal sencillo para fuerza,
movilidad y longevidad*

CINCO MOVIMIENTOS · TRES ENTRENAMIENTOS · UNA SEMANA
MELISSA SAPMAZ

melissa@bare-woman.com · [@melissa.sapmaz](https://www.instagram.com/melissa.sapmaz)



01 BIENVENIDA

No necesitas más tiempo. Necesitas el movimiento adecuado.

El movimiento es una de las medicinas más poderosas del cuerpo. No por cómo cambia tu aspecto, sino por lo que hace dentro de ti: a tus huesos, músculos, azúcar en sangre, ánimo y cerebro.

No necesitas entrenar cada día. No necesitas pasar horas en el gimnasio.

Simplemente necesitas darle a tu cuerpo los tipos de movimiento para los que fue diseñado: caminar, levantar, estirar, respirar fuerte de vez en cuando y jugar.

Esta guía te muestra exactamente cómo: cinco tipos de movimiento, un plan semanal, tres entrenamientos cortos de fuerza y una rutina de movilidad de diez minutos que puedes mantener de por vida.

El movimiento es medicina. La dosis es la constancia.

*Tu cuerpo no fue diseñado
para quedarse quieto y esperar.*

Fue diseñado para caminar, cargar, alcanzar, escalar y descansar.

Cinco tipos de movimiento. Cada semana.

Cada uno hace algo que los otros no pueden. Juntos cubren todo lo que tu cuerpo necesita para mantenerse fuerte, móvil e independiente durante décadas.

01 **Caminar**
MUÉVETE A MENUDO

Mejora la circulación. Reduce el estrés. Aumenta la energía.

02 **Fuerza**
CONSTRUYE MÚSCULO

Protege tus huesos. Acelera el metabolismo. Apoya un envejecimiento saludable.

03 **Movilidad**
MANTENTE LIBRE

Mantén la libertad de movimiento. Reduce la rigidez. Previene lesiones.

04 **Cardio**
ENTRENA EL MOTOR

Entrena tu corazón y pulmones. Mejora la resistencia. Aumenta la longevidad.

05 **Jugar**
MUÉVETE POR PLACER

Baila. Haz senderismo. Nada. Juega con tus hijos. Muévete porque te sientes bien.



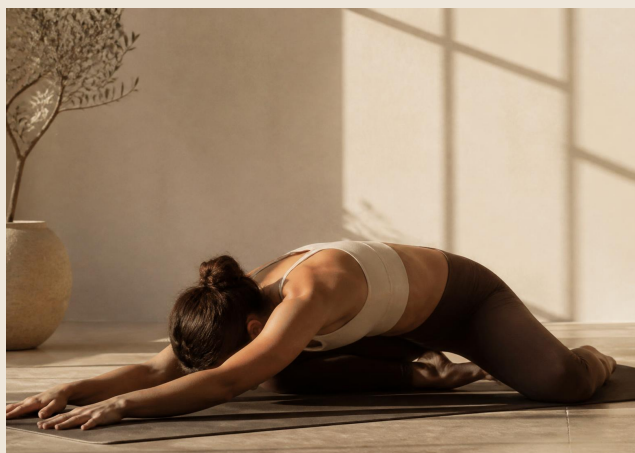
Caminar

La mayoría de los días, la mayor parte del tiempo.



Fuerza

Tres sesiones. Innegociable.



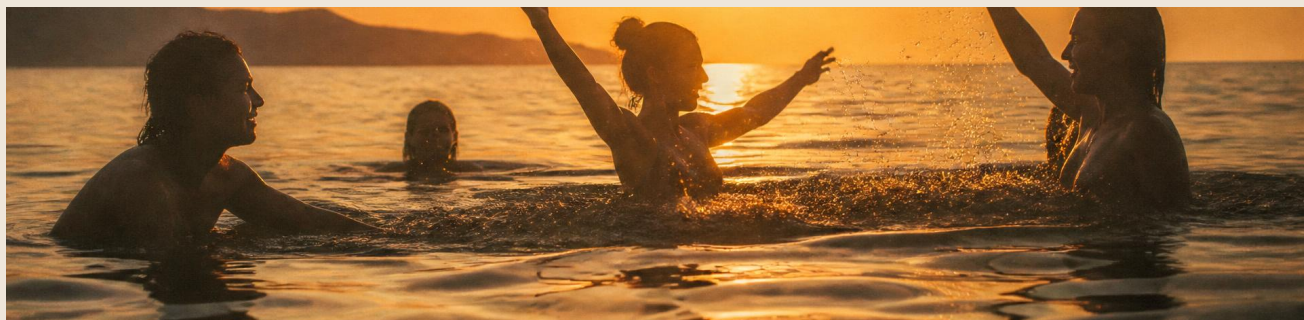
Movilidad

Diez minutos te mantienen libre.



Cardio

Zona 2 — aún puedes hablar.



Jugar

Baila. Haz senderismo. Nada. Muévete porque te sientes bien.

Una semana. Siete intenciones.

Este es el ritmo. Adapta los días a tu vida — mantén el equilibrio.

Lunes	<i>Fuerza Cuerpo Completo</i>	Entrenamiento A · 30–45 min
Martes	<i>Caminata + Movilidad</i>	Zona 2 · 10 min movilidad
Miércoles	<i>Fuerza Tren Inferior</i>	Entrenamiento B · 30–45 min
Jueves	<i>Caminata o Bici Zona 2</i>	40–60 min, conversacional
Viernes	<i>Fuerza Tren Superior</i>	Entrenamiento C · 30–45 min
Sábado	<i>Juego + Caminata Larga</i>	Lo que te apetezca
Domingo	<i>Movilidad + Estiramientos</i>	Día de recuperación

Tres días de fuerza. Tres días suaves. Un día para jugar.

Aspira a esto. No a la perfección.

☐ 3 Sesiones de Fuerza

30–45 minutos.

☐ 2–3 Sesiones de Movilidad

10–15 minutos.

☐ 150 minutos de Cardio Zona 2

Caminar, bici, nadar o senderismo.

☐ 7 Caminatas Diarias

Incluso 20–30 minutos marcan la diferencia.

Logra tres de cuatro y ya estás por delante de casi todas.



PARTE DOS

Los Entrenamientos

Tres sesiones de fuerza y una rutina de movilidad.
Mancuernas, una banda y una esterilla. Nada más.

<i>Entrenamiento A</i>	Fuerza Cuerpo Completo
------------------------	------------------------

<i>Entrenamiento B</i>	Tren Inferior
------------------------	---------------

<i>Entrenamiento C</i>	Tren Superior
------------------------	---------------

<i>Rutina</i>	Movilidad · 10 minutos
---------------	------------------------



05 ENTRENAMIENTO A

Cuerpo completo. Cada músculo, una vez.

Tu sesión del lunes. Elige un peso que haga que las dos últimas repeticiones sean realmente difíciles, y descansa 60-90 segundos entre series.

CALENTAMIENTO · 5 MINUTOS

- Marcha en el sitio Círculos de brazos Círculos de cadera
- Sentadillas con peso corporal Gato-Vaca
-
-
-

ESTIRAMIENTOS · 5 MINUTOS

Termina con estiramientos lentos y suaves para los músculos que acabas de trabajar.

EL ENTRENAMIENTO

01	Sentadilla Cáliz	3 × 10
02	Peso Muerto Rumano	3 × 10
03	Flexiones (pared, inclinadas o suelo)	3 × 8–12
04	Remo con Barra Inclinado	3 × 10
05	Puente de Glúteos / Empuje de Cadera	3 × 12
06	Plancha	3 × 30–45 seg

Deja una o dos repeticiones en reserva. La fuerza se construye en meses.



06 ENTRENAMIENTO B

Tren inferior. Tu base.

Las piernas y caderas te sostienen el resto de tu vida. Calienta con cinco minutos de caminata y sentadillas antes de empezar.

EL ENTRENAMIENTO

01	Sentadillas	3 × 10–12
02	Zancadas Inversas	3 × 10 cada lado
03	Peso Muerto Rumano	3 × 10
04	Empuje de Cadera	3 × 12
05	Elevación de Gemelos	3 × 15
06	Core	3 × 30–45 seg

Piernas fuertes son el mejor predictor de independencia después de los sesenta.



07 ENTRENAMIENTO C

Tren superior. Postura y potencia.

Empujar, tirar y cargar. Mantén los hombros bajos y las costillas suaves, y baja lentamente.

EL ENTRENAMIENTO

01	Press de Hombros	3 × 10
02	Remo	3 × 10
03	Press de Pecho o Flexiones	3 × 8–12
04	Elevación Lateral	3 × 12
05	Curl de Bíceps	3 × 12
06	Extensión de Tríceps	3 × 12
07	Core	3 × 30–45 seg

Controla la fase de descenso. Ahí es donde se genera la fuerza.



08 RUTINA DE MOVILIDAD

Diez minutos. Libertad para décadas.

Hazla dos o tres veces por semana — después de un paseo, antes de dormir, o cualquier día que tu cuerpo se sienta rígido. Muévete despacio. Respira en cada posición.

01	Gato-Vaca	x10
02	El Estiramiento Más Completo del Mundo	x5 cada lado
03	Sentadilla Profunda Sostenida	60 seg
04	Estiramiento de Flexores de Cadera	45 seg cada lado
05	Rotación Torácica	x10
06	Abridores de Hombros	x10
07	Postura del Niño	60 seg

La rigidez no es edad. Es desuso.

Nada debería doler. Busca el límite del estiramiento, luego respira lenta y profundamente y permite que ceda.

Marca los días. Observa las semanas.

Una marca por cada sesión. No para juzgarte — sino para ver el patrón.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Caminar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fuerza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Movilidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cardio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LISTA DE RECUPERACIÓN — PREGÚNTATE CADA DÍA

- ☐ ¿Me he movido hoy?
- ☐ ¿He estirado?
- ☐ ¿He dormido suficiente?
- ☐ ¿He caminado?
- ☐ ¿Me he recuperado?

Cuatro cosas. Eso es todo el gimnasio.

TODO LO QUE NECESITAS

Mancuernas

Banda de resistencia

Mini banda

Esterilla de yoga

OPCIONAL

Banco

Pesa rusa

Rodillo de espuma



El mejor entrenamiento no es el perfecto.

Es el que harás con constancia.

Pequeñas cantidades de movimiento, repetidas semana tras semana, cambiarán tu cuerpo, tu energía y tu salud mucho más que explosiones ocasionales de ejercicio intenso.

Tu cuerpo no necesita perfección. Necesita constancia.

MI COMPROMISO PARA LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS

FIRMA

FECHA

*Muévete a menudo.
Levanta algo pesado.
Estira lo que esté tenso.
Juega cada semana.*

BARE RESET — THE MOVEMENT RESET

