Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de vuelta al gimnasio tras un parón (readaptación progresiva)

Rutina de 3 días para retomar el gimnasio tras varias semanas o meses parado, con progresión suave en 4 semanas antes de volver a tu rutina habitual.

Gimnasio | Principiante | 3 días/semana

Volver al gimnasio tras semanas o meses sin pisarlo es uno de los momentos donde más gente se lesiona: por las ganas de recuperar el nivel de antes, se entrena con las cargas que se movían meses atrás y el cuerpo (articulaciones, tendones) no está preparado todavía para eso. Esta rutina existe para evitarlo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Full body cada día: se prioriza recuperar el movimiento y la técnica antes que el volumen.

SEMANA 1-2: REINTRODUCCIÓN

1. **Sentadilla goblet**: 3 x 10 (peso ligero)
2. **Press de banca con mancuernas**: 3 x 10
3. **Remo con máquina**: 3 x 10
4. **Press militar con mancuernas**: 2 x 10
5. **Plancha abdominal**: 3 x 20-30 segundos

Usa un peso con el que llegues a las repeticiones marcadas dejando 3-4 en reserva (muy lejos del fallo). El objetivo de estas dos semanas no es esforzarte al máximo, es recordarle al cuerpo los movimientos.

SEMANA 3-4: PROGRESIÓN MODERADA

1. **Sentadilla**: 3 x 8
2. **Press de banca**: 3 x 8
3. **Remo con barra**: 3 x 8
4. **Press militar**: 3 x 8
5. **Elevación de piernas**: 3 x 12

Ya puedes acercarte algo más al fallo (deja 2-3 repeticiones en reserva) y usar barra en vez de mancuernas si la técnica está cómoda. Sigue sin ser momento de buscar récords personales.

CÓMO PROGRESAR SIN LESIONARTE

- Sube el peso solo cuando completes todas las series y repeticiones con buena técnica, la misma lógica que la sobrecarga progresiva, pero empezando más abajo de lo que harías normalmente. - Si notas cualquier dolor articular (no fatiga muscular normal) en hombro, rodilla o zona lumbar, baja el peso en ese ejercicio concreto antes de seguir subiendo. - No hace falta llegar cerca del fallo estas primeras semanas: el estímulo de volver a mover el peso ya es suficiente para que el cuerpo se readapte.

QUÉ ESPERAR DESPUÉS

Al terminar las 4 semanas, pasa a una rutina de más volumen según tu objetivo: la rutina full body de 3 días o la rutina de fuerza básica son buenos siguientes pasos. Es normal tardar unas semanas en volver a las cargas de antes del parón, pero suele ir más rápido que la primera vez que las alcanzaste. Consulta con un profesional médico o fisioterapeuta antes de empezar este programa si el parón fue por una lesión, dolor persistente o cualquier condición médica previa.