



5 errores comunes al entrenar



TABLA DE CONTENIDOS

03

Saludos de la autora

04

Error 1.

05

Error 2.

06

Error 3.

07

Error 4.

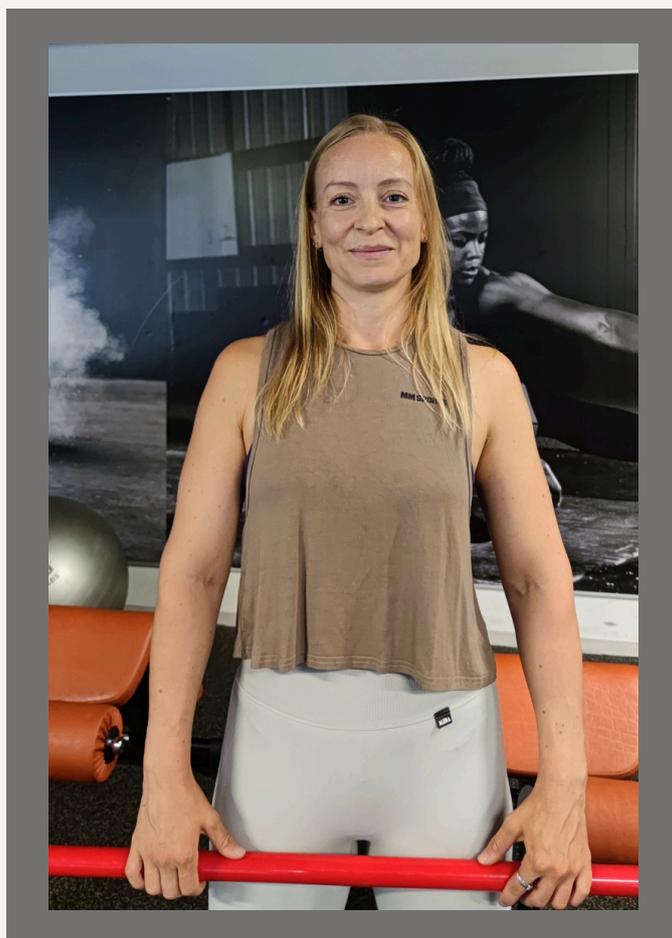
08

Planificador

09

Error 5.





SOBRE LA ENTRENADORA MIRA

He trabajado como entrenadora durante más de 10 años y llevo entrenando en el gimnasio durante 20 años. ¡Y sigo contando!

A lo largo de estos años, he aprendido de numerosos errores y he aplicado métodos respaldados por la ciencia tanto a mi entrenamiento como a mi forma de entrenar a otros.

Espero que esta guía te ayude a superar algunos de los problemas que puedas tener relacionados con el entrenamiento en el gimnasio y que despierte tu entusiasmo por entrenar.

Mira Auvinen

1 Ignoras la nutrición

ALIMENTA TUS OBJETIVOS

Probablemente has escuchado la frase: “No puedes compensar una mala dieta con ejercicio.” La nutrición es la base de cualquier plan de fitness.

Sin el combustible adecuado, tu cuerpo no puede recuperarse, desarrollar músculo ni rendir bien en los entrenamientos.

Este también es un error común entre las personas que buscan quemar grasa. Si no le das a tu cuerpo los nutrientes y la energía que necesita, se aferrará a las reservas de grasa.

Errores Comunes:

- Saltarse comidas o no comer lo suficiente para apoyar tus entrenamientos
- Consumir demasiados alimentos procesados y de baja calidad nutricional
- Descuidar la ingesta de proteínas.

Solución:

Como tu entrenador personal, te ayudaré a alinear tu dieta con tus objetivos de fitness, ya sea ganar fuerza, perder grasa o mejorar el rendimiento. Juntos podemos crear un plan de alimentación sostenible que se adapte a tu estilo de vida.



2 Entrenas sin un plan claro

ENTRENA DE MANERA MÁS INTELIGENTE, NO MÁS DURA

Entrar al gimnasio sin un plan a menudo lleva a ejercicios aleatorios y esfuerzo desperdiciado.



Sin un programa estructurado, es difícil medir el progreso o asegurarte de que tus entrenamientos están orientados a tus objetivos. Esto puede hacer que pierdas motivación rápidamente.

Errores Comunes:

- Hacer los mismos ejercicios en cada sesión sin progresar
- Descuidar grupos musculares clave o patrones de movimiento importantes
- Falta de variedad o rutinas demasiado complicadas.

Solución:

Con mi entrenamiento personal, tendrás un plan personalizado diseñado específicamente para tus objetivos. Ya sea que desees ganar fuerza, mejorar tu resistencia o simplemente sentirte más seguro en el gimnasio, un enfoque estructurado asegura que cada entrenamiento cuente.

3 Constantemente saltas los entrenamientos por prisa

PLANIFICA TU SEMANA POR ADELANTADO



Cuando tus días son demasiado caóticos y ocupados, las obligaciones pueden llenar fácilmente tu semana si no priorizas tu tiempo de bienestar.

Usa el planificador en la página siguiente para anotar hasta 5 tareas diarias más importantes. Luego, escribe a qué hora del día te dedicas a ti mismo y cuál es la actividad diaria que harás. Por ejemplo: entrenamiento con pesas, caminar, yoga, correr, meditación, etc.

Si no planificas, estás planeando fracasar.



4 Entrenas demasiado poco o demasiado

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Encontrar el equilibrio entre esforzarte y no exagerar es crucial. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones y estancamiento, mientras que el entrenamiento insuficiente no desafiará lo suficiente a tu cuerpo para ver resultados.

Errores Comunes:

- Hacer demasiado cardio sin complementar con entrenamiento de fuerza.
- No entrenar con la intensidad suficiente para estimular la adaptación.
- Ignorar la necesidad de días de descanso.

Solución:

Como tu entrenador personal, monitoreo tu rendimiento y ajusto tu programa para mantenerte en el punto óptimo. Me aseguraré de que trabajes lo suficiente para progresar, pero no tanto como para arriesgarte a lesiones o agotamiento.





5 Comprometer la Técnica

DEJA TU EGO EN EL VESTUARIO

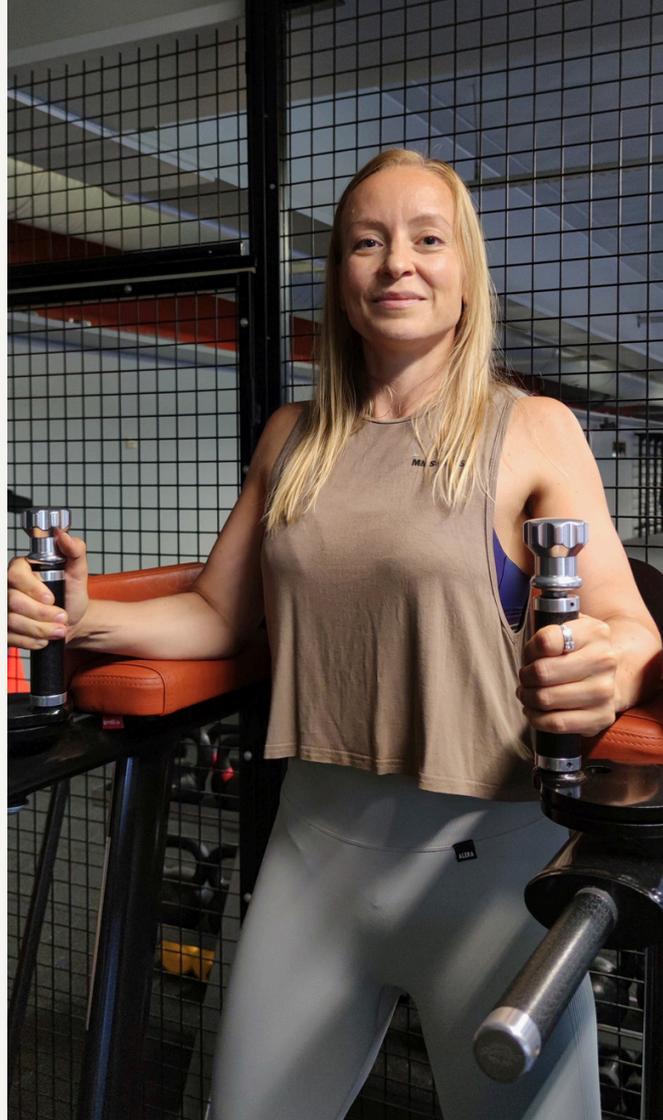
La técnica adecuada no solo es importante para evitar lesiones, sino también para la eficiencia. Una forma incorrecta puede limitar la efectividad de tus entrenamientos y provocar lesiones.

Errores Comunes:

- Usar el impulso en lugar de involucrar los músculos al levantar peso
- No completar el rango de movimiento en ejercicios como sentadillas o press de banca.
- Copiar a otros en el gimnasio sin entender la forma correcta.

Solución:

Como tu entrenadora personal, te enseñaré la técnica correcta para cada ejercicio. Desde dominar la sentadilla hasta perfeccionar tu press de banca, te sentirás seguro sabiendo que **entrenas de manera segura y efectiva.**



¿LISTO PARA TRANSFORMARTE?

Evita estos errores comunes y lleva tu viaje de fitness al siguiente nivel. Ya sea que busques ganar fuerza, mejorar tu confianza o alcanzar un objetivo específico, estoy aquí para ayudarte. Creamos juntos un plan que funcione para ti y te brinde los resultados que mereces 🌟😊

EMPIEZA
CONMIGO

WWW.TRAINERMIRA.EU