



Guía práctica

Guía para **empezar** en el gimnasio

Los primeros pasos para entrenar bien, sin agobios y con cabeza. Todo lo que necesitas saber en tu primera semana y más allá.

Antes de empezar

Apuntarte al gimnasio ya es el paso más difícil, así que enhorabuena. Ahora toca lo importante: construir un hábito que dure. La mayoría de la gente no abandona por falta de fuerza, sino por empezar demasiado fuerte y quemarse en dos semanas. Vamos a hacerlo distinto.

La mentalidad correcta

No estás buscando un resultado en 15 días: estás cambiando tu rutina para los próximos años. Piensa en términos de constancia, no de perfección. Un entrenamiento imperfecto que sí haces vale infinitamente más que el plan ideal que no cumples.

Fija objetivos realistas

- **Concretos:** "ir 3 días esta semana" es mejor objetivo que "ponerme en forma".
- **Medibles:** apunta lo que haces. Ver el progreso motiva más que cualquier frase.
- **Alcanzables:** empieza por poco. Siempre puedes subir; es más difícil recuperar la motivación perdida.

La clave que casi nadie aplica

La constancia gana a la intensidad. Entrenar 3 días de forma moderada durante meses da mejores resultados que machacarse una semana y desaparecer. Prioriza aparecer.

Tu primera semana

¿Cuántos días?

Con **2 o 3 días** a la semana es más que suficiente para empezar. Deja al menos un día de descanso entre sesiones para que el cuerpo se adapte. No hace falta ir todos los días: el músculo crece y se recupera cuando descansas, no mientras entrenas.

Calienta siempre

Dedica de 5 a 10 minutos a activar el cuerpo antes de la parte fuerte: caminar o pedalear suave, y algunos movimientos articulares. Un buen calentamiento reduce el riesgo de lesión y te hace rendir mejor.

Escucha a tu cuerpo y no te compares

Las agujetas leves los primeros días son normales; un dolor agudo no lo es. Ve a tu ritmo. En la sala verás a gente con años de experiencia: todos empezaron igual que tú. Tu único punto de referencia eres tú de la semana pasada.

Rutina full-body para principiantes

Esta rutina trabaja todo el cuerpo en una sola sesión, ideal cuando entrenas 2-3 días por semana. Haz los ejercicios con un peso que te permita completar las repeticiones con buena técnica, dejando 1 o 2 repeticiones "en reserva". Descansa de 60 a 90 segundos entre series.

Ejercicio	Series × reps	Consejo de técnica
Sentadilla	3 × 10-12	Pies al ancho de hombros, baja como si te sentaras en una silla llevando el peso a los talones. Pecho arriba y rodillas alineadas con las puntas de los pies.
Press / empuje (pecho o mancuernas)	3 × 10-12	Baja controlando, sin bloquear de golpe los codos al subir. Mantén los hombros hacia atrás y abajo, sin encogerlos.
Remo (máquina o mancuerna)	3 × 10-12	Tira llevando los codos hacia atrás y junta las escápulas al final. Espalda recta, sin balancearte con impulso.
Zancadas	2 × 10 por pierna	Da un paso amplio y baja recto. La rodilla de delante no debe pasar mucho la punta del pie; el torso, erguido.
Plancha	3 × 20-30 seg	Cuerpo en línea recta de cabeza a talones. Aprieta abdomen y glúteos, sin hundir ni levantar la cadera.

Cómo usarla

Empieza con 2 series de cada ejercicio la primera semana y sube a 3 cuando te sientas cómodo. Si no sabes qué peso poner, pregunta a un monitor en sala: para eso estamos.

Respira bien

Como regla general, coge aire en la fase fácil y suéltalo al hacer el esfuerzo (por ejemplo, exhala al subir de la sentadilla). Nunca aguantes la respiración durante toda la repetición.

Técnica y errores comunes

La técnica es lo primero que debes dominar, antes de pensar en levantar más peso. Un movimiento bien hecho protege tus articulaciones y hace que trabajes el músculo correcto. Estos son los fallos que vemos más a menudo en quien empieza:

- **Cargar demasiado peso demasiado pronto.** Si pierdes la postura, es que pesa de más. Baja la carga y prioriza la forma.
- **Usar impulso.** Balancear el cuerpo para levantar el peso le quita trabajo al músculo y castiga la espalda.
- **Rango de movimiento incompleto.** Medias repeticiones dan medios resultados. Haz el recorrido completo y controlado.
- **Ir con prisa.** Controla especialmente la fase de bajada; ahí está gran parte del estímulo.
- **Saltarse el calentamiento o el descanso.** Ambos forman parte del entrenamiento, no son opcionales.

Progresión y descanso

Sube poco a poco

Cuando completes con facilidad todas las series y repeticiones con buena técnica durante un par de sesiones, es momento de progresar. Puedes hacerlo de varias formas, sin prisa:

- Añadiendo una repetición o una serie más.
- Subiendo el peso ligeramente (un pequeño incremento cada vez).
- Reduciendo un poco el descanso entre series.

Recuerda

La progresión es una carrera de fondo. Pequeños avances constantes, sesión a sesión, suman muchísimo a lo largo de los meses. No busques récords cada día.

Descanso y recuperación

Dormir bien (7-8 horas), alimentarte de forma adecuada e hidratarte son parte del entrenamiento. El progreso ocurre mientras te recuperas. Si un grupo muscular sigue dolorido, dale un día más antes de volver a trabajarlo.

NO ESTÁS SOLO

Cómo te ayuda JOYFIT

Empezar es mucho más fácil cuando tienes a alguien que te guía y un ambiente en el que te sientes a gusto. En JOYFIT te acompañamos desde el primer día para que entrenes con seguridad y disfrutando del proceso.

Monitores en sala

Siempre tienes un profesional cerca para corregir tu técnica, resolver dudas y ayudarte a montar tu rutina. Pregunta sin miedo: preferimos que preguntes a que te lesiones o entrenes sin resultados.

Más de 120 clases dirigidas

Si prefieres entrenar en grupo y con música, tienes un montón de clases para elegir según tu nivel y tus gustos. Es una forma estupenda de mantener la motivación y conocer gente.

Un ambiente cercano

En nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes encontrarás un trato de gimnasio de barrio, sin postureo, donde todo el mundo cabe y todo el mundo empezó alguna vez desde cero.

Tu primer día, gratis

Ven a probar sin compromiso. Conocerás las instalaciones, hablarás con nuestro equipo y verás por qué quedarte es fácil. Te esperamos.

joyfit.

Ven a probar un día **gratis en JOYFIT**

Sin compromiso y sin excusas. El primer paso lo damos contigo.
Pásate por nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes.

joyfit.es

Gimnasios en Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes