



Guía práctica

Entrena en **casa**

Cómo mantener el hábito cuando no puedes ir a la sala: sin material, en poco espacio y con una rutina que sí vas a cumplir.

Entrenar en casa también funciona

Unos días no puedes acercarte a la sala: por trabajo, por viajes o simplemente porque no te da la vida. No pasa nada. Entrenar en casa no sustituye a todo lo que tienes en el gimnasio, pero es una herramienta estupenda para no perder el hábito y seguir progresando con lo puesto. Lo importante es no romper la cadena.

Sus ventajas

- **Sin desplazamientos:** cero excusas de tiempo. En cuanto tienes 20 minutos libres, ya puedes empezar.
- **Poco espacio:** con el hueco de una esterilla te sobra para la mayoría de ejercicios de peso corporal.
- **Sin material:** tu propio cuerpo es una carga más que suficiente cuando empiezas o cuando quieres mantenerte.
- **A tu ritmo:** eliges la hora, la música y la intensidad, sin esperar a que se libere una máquina.

Cómo organizarte

La clave para que entrenar en casa funcione es tratarlo como una cita, no como algo que harás "si queda tiempo". Elige un **hueco fijo** en tu día (al levantarte, a media tarde o antes de cenar) y respétalo como respetarías una clase reservada.

- **Crea tu rincón de entreno:** un espacio despejado donde quepas tumbado y con los brazos abiertos. Deja la esterilla a la vista: verla ya te invita a usarla.
- **Prepara todo la noche antes:** ropa lista y móvil con la rutina apuntada. Cuantas menos decisiones tengas que tomar, más fácil es empezar.
- **Empieza corto:** 20-30 minutos bien aprovechados valen mucho más que una sesión eterna que acabas evitando.

Calienta siempre (también en casa)

Aunque no muevas hierro, el calentamiento sigue siendo obligatorio: activa el cuerpo, reduce el riesgo de lesión y hace que rindas más. Dedícale de 5 a 8 minutos antes de la parte fuerte.

Calentamiento breve en casa

1 minuto de marcha en el sitio elevando rodillas · 20 círculos de brazos (10 hacia delante, 10 hacia atrás) · 10 balanceos de cadera a cada lado · 10 sentadillas suaves sin

bajar del todo · 10 elevaciones de talones. Repite el circuito dos veces a ritmo cómodo.

Full-body sin material

Esta rutina trabaja todo el cuerpo usando solo tu peso corporal, sin necesidad de mancuernas ni máquinas. Haz cada ejercicio con buen control, sin prisa, y descansa de 45 a 60 segundos entre series. Si un ejercicio te resulta muy difícil, usa la variante más sencilla; si te sobra, ve a por la versión dura.

Ejercicio	Series × reps	Consejo de técnica
Sentadilla	3 × 12-15	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.
Flexiones (o apoyando rodillas)	3 × 8-12	Cuerpo en línea recta y manos algo más abiertas que los hombros. Baja el pecho controlando. Si cuesta, apoya las rodillas o hazlas contra la pared.
Zancadas	3 × 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.
Puente de glúteo	3 × 15	Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas, empuja con los talones y sube la cadera apretando los glúteos arriba, sin arquear la zona lumbar.
Plancha	3 × 20-30 seg	Cuerpo en línea recta de cabeza a talones. Aprieta abdomen y glúteos, sin hundir ni levantar la cadera.
Superman (espalda)	3 × 12	Boca abajo, eleva a la vez brazos y piernas unos centímetros apretando la espalda baja. Sube al exhalar y baja con control, sin dar tirones.

Cómo usarla

Hazla **2 o 3 días por semana**, dejando al menos un día de descanso entre sesiones. Empieza con 2 series de cada ejercicio la primera semana y sube a 3 cuando te sientas

cómodo. Completa el circuito entero y luego repítelo, en lugar de acabar un ejercicio antes de pasar al siguiente.

Cómo progresar sin pesas

Al principio, tu propio peso es reto suficiente. Pero llegará un momento en que las repeticiones te salgan fáciles. Sin material, el truco no es levantar más kilos, sino hacer que cada repetición cueste más. Estas son las formas de seguir progresando en casa:

- **Más repeticiones o más series:** la forma más sencilla de subir el listón. Añade un par de repeticiones o una serie extra.
- **Controla el tempo:** baja despacio, contando 3 segundos en la fase de bajada. Esa lentitud multiplica el trabajo del músculo sin añadir peso.
- **Variantes más difíciles:** pasa de flexiones de rodillas a flexiones normales, o de sentadilla normal a sentadilla búlgara con un pie apoyado atrás en el sofá.
- **Trabajo a una pierna o un brazo:** concentrar el esfuerzo en un solo lado duplica la carga de forma natural (zancadas, puente a una pierna, flexiones desiguales).
- **Reduce los descansos:** acortar la pausa entre series aumenta la intensidad y también trabaja tu resistencia.

La idea clave

Sin pesas, tu progreso está en el control, no en la carga. Una repetición lenta y perfecta cansa más que tres hechas con prisa y a medias. Antes de buscar más dificultad, asegúrate de que dominas la técnica del ejercicio.

Mantén la motivación

Entrenar solo en casa tiene un enemigo claro: la falta de un ambiente que te empuje. Sin monitores ni compañeros al lado, la motivación tienes que construirla tú. Estos hábitos ayudan:

- **Rutina fija:** entrena siempre a la misma hora hasta que sea automático, como lavarte los dientes.
- **Objetivos pequeños:** márcate metas semanales realistas ("tres sesiones esta semana") en lugar de grandes propósitos difusos.
- **Lleva un registro:** apunta cada sesión en el móvil o en un papel. Ver la cadena de días cumplidos motiva a no romperla.

Recuerda

Un entrenamiento imperfecto que sí haces vale mucho más que el plan perfecto que no cumples. Los días con poca energía, rebaja la intensidad, pero aparece: mantener el hábito es la verdadera victoria.

Cómo te ayuda JOYFIT

Entrenar en casa es perfecto para no perder el ritmo, pero tiene un techo. En la sala tienes material, monitores y una variedad que en casa es imposible reunir. Cuando quieras dar el siguiente paso y llevar tu progreso más lejos, te esperamos con todo puesto.

Material que en casa no tienes

Mancuernas, máquinas, barras y poleas te permiten graduar la carga con precisión y trabajar músculos que solo con el peso corporal se quedan cortos. Es la forma más rápida de seguir progresando cuando tu cuerpo ya pide más.

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 esa variedad y ese ambiente lo que más cuesta reproducir entrenando solo en casa.

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