

Programa de entreno de 12 semanas

Dos niveles, sin gimnasio y sin impacto. El fármaco quita grasa; la fuerza decide de qué está hecho lo que pierdes.

Antes de empezar. Si tienes un problema de corazón conocido, la tensión alta sin controlar o una articulación que se queja, habla con tu médico antes de la primera sesión. Nada de lo que hay aquí debe doler: molestar sí, doler no.

Los 20 ejercicios

Estos son los veinte movimientos del programa. No hacen falta máquinas: una silla, una pared, una mesa, dos botellas de agua y una banda elástica. Si un ejercicio te duele (dolor, no esfuerzo), sáltatelo y díselo a tu médico.

Sentarse y levantarse

1. Sentadilla a la silla. De espaldas a una silla estable, pies a la anchura de los hombros. Echa la cadera atrás como si fueras a sentarte, brazos al frente, y baja en 3 segundos hasta rozar el asiento. Sin apoyar el peso, empuja con los talones y sube soltando el aire. **2. Levantarse y sentarse.** Sentado en el borde de la silla, pies atrás bajo las rodillas, brazos cruzados. Inclina el tronco adelante ("la nariz sobre los pies"), empuja el suelo y ponte de pie del todo. Baja controlando hasta tocar el asiento; el aire se suelta al subir. **3. Sentadilla copa.** Abraza una botella grande, una mochila o una mancuerna contra el pecho, codos pegados. Pies a la anchura de los hombros, baja echando la cadera atrás y abajo hasta donde la espalda siga recta. Sube empujando con los talones y soltando el aire.

Doblarse por la cadera

4. Puente de glúteo. Tumbado boca arriba, rodillas dobladas, pies a un palmo del glúteo. Aprieta el glúteo y sube la cadera hasta que hombros, cadera y rodillas formen una línea recta; aguanta 2 segundos. Baja despacio sin apoyar del todo, soltando el aire al subir. **5. Bisagra de cadera con palo.** De pie, un palo de escoba pegado a la espalda tocando nuca, entre los omóplatos y sacro, sujeto con una mano arriba y otra abajo. Rodillas un poco dobladas, echa la cadera atrás como si cerraras un cajón con el culo, tronco recto, hasta notar tirantez detrás de los muslos. El palo no se despega de ningún punto; vuelve arriba apretando el glúteo. **6. Peso muerto rumano con botellas.** De pie, una botella o mancuerna en cada mano delante de los muslos, rodillas un poco dobladas y fijas. Haz la bisagra del ej. 5: cadera atrás, tronco recto, manos bajando pegadas a las piernas hasta media espinilla o hasta donde la espalda siga recta. Aprieta el glúteo y sube soltando el aire.

Empujar

7. Flexión en pared. Frente a la pared a un paso largo (60-80 cm), manos a la altura del pecho, algo más anchas que los hombros. Con el cuerpo recto de cabeza a talones, dobla los codos a unos 45° del cuerpo y acerca el pecho despacio. Empuja para volver soltando el aire. **8. Flexión en mesa o encimera.** Manos en el borde de la encimera o de una mesa pesada, pies atrás hasta que el cuerpo forme una línea recta inclinada. Baja el pecho hacia el borde con los codos a 45°, aguanta un segundo y empuja soltando el aire. Glúteo apretado todo el rato. **9. Press de hombros sentado.** Sentado con respaldo, una botella o mancuerna en cada mano a la altura de las orejas. Empuja hacia el techo hasta casi estirar los brazos, juntando las manos arriba. Baja despacio hasta las orejas; el aire se suelta al subir.

Tirar

10. Remo con banda sentado. Sentado en el suelo con las piernas estiradas (o en silla, con la banda enganchada delante a la altura del pecho), pasa la banda por las plantas de los pies y coge un extremo con cada mano. Espalda recta y pecho alto, tira de los codos hacia atrás pegados al cuerpo hasta que las manos lleguen al abdomen, juntando los omóplatos. Aguanta un segundo y vuelve en 3, soltando el aire al tirar. **11. Remo a una mano con apoyo.** Mano y rodilla izquierdas apoyadas en una silla, pie derecho en el suelo, espalda recta. Con la botella en la mano derecha colgando, tira del codo hacia el techo pegado al cuerpo, llevando la mano a la cadera, sin girar el tronco. Aguanta un segundo, baja en 3; todas las de un lado y cambio.

Que el tronco aguante

12. Plancha en pared o en mesa. Antebrazos en la pared (más fácil) o en el borde de una mesa (más duro), codos bajo los hombros, pies atrás hasta que el cuerpo quede recto e inclinado. Aprieta el glúteo, mete un poco el ombligo y aguanta respirando con normalidad. Empieza con 20 segundos y sube 5-10 cada semana. **13. Perro de caza (bird-dog).** A cuatro patas, manos bajo los hombros y rodillas bajo las caderas, espalda plana como una mesa. Estira despacio el brazo derecho al frente y la pierna izquierda atrás hasta quedar en línea con el tronco, sin que la cadera gire ni la lumbar se hunda (imagina un vaso de agua en la espalda). Aguanta 3-5 segundos, vuelve y cambia; respira todo el rato. **14. Bicho muerto (dead bug).** Tumbado boca arriba, brazos hacia el techo, caderas y rodillas a 90°. Pega la zona lumbar al suelo y baja despacio el brazo derecho hacia atrás y la pierna izquierda al frente, sin llegar al suelo, soltando el aire. Vuelve y cambia de lado. **15. Paseo del granjero.** Una carga en cada mano (dos garrafas de 5 L, dos bolsas equilibradas), hombros atrás y abajo, pecho alto, abdomen firme. Camina 20-40 metros a paso normal, pasos cortos, sin balancearte. Deja la carga con la espalda recta (la bisagra del ej. 5) y descansa.

No caerte

16. Apoyo a una pierna. Junto a la silla o la encimera con una mano apoyada, levanta un pie unos centímetros y aguanta 10-30 segundos con la mirada en un punto fijo. Cadera nivelada, rodilla de apoyo un poco doblada. Cambia de pierna y respira. **17. Elevación de talones.** Frente a la pared con las manos apoyadas, pies a la anchura de las caderas. Sube a la punta de los pies despacio, lo más alto que puedas, y aguanta un segundo. Baja en 3 segundos hasta apoyar los talones. **18. Marcha en el sitio o sentada.** De pie con algo cerca para apoyarte, marcha en el sitio subiendo las rodillas hacia la cadera y moviendo los brazos, a un ritmo que te deje hablar. Sentado: en el borde de la silla, espalda recta, levanta las rodillas alternando con los brazos acompañando. 1-3 minutos.

Que todo se mueva

19. Gato-camello. A cuatro patas (o de pie con las manos en la encimera), manos bajo los hombros. Coge aire y hunde la espalda despacio subiendo cabeza y coxis; suelta el aire y redondea toda la espalda hacia el techo metiendo la barbilla. 8-10 ciclos lentos, al ritmo de la respiración. **20. Ángel en la pared.** De espaldas a la pared, pies a un palmo, con lumbar, espalda alta y cabeza tocando (si la cabeza no llega, no la fuerces). Brazos en “cactus”: codos a 90° a la altura de los hombros, dorso de manos y codos contra la pared. Desliza los brazos hacia arriba hasta donde sigan tocando y baja despacio; 8-10 veces.

El pulso, sin complicarte

Casi todo el cardio del libro se hace a un ritmo que llamo **paseo rápido**: trabajas, notas el corazón, pero podrías seguir media hora más. Es el ritmo que quema grasa, que las articulaciones toleran y que no dispara la náusea. Si usas reloj, busca tu fila; son latidos por minuto.

Edad	Zona de paseo rápido	No pases de (los 3 primeros meses)
30-39	111-133	148
40-49	105-126	140
50-59	99-119	132
60-69	97-116	130
70 o más	91-111	122

Quédate en el medio de tu franja; 2-3 latidos arriba o abajo no importan. Si tomas una pastilla para la tensión o el corazón que frena el pulso (tu médico sabe cuál), el reloj no te sirve: usa la prueba del habla. Y no te asustes si el pulso en reposo ha subido 2-3 latidos con la pluma: es normal. Si se queda en 95-100, casi siempre es falta de agua.

La prueba del habla no falla y la uso con todos: si puedes hablar con frases largas y hasta cantar, vas muy suave (bien para calentar y para el día de dosis). Si hablas en frases completas pero no puedes cantar, **estás en el paseo rápido: ahí te quedas**. Si solo te salen frases de 3-4 palabras, te has pasado. El truco: di en voz alta tu dirección completa con código postal; si te sale de un tirón, vas bien.

Un reloj de pulso básico cuesta 30-60 € y lo recomiendo porque enseña: la mayoría cree que va “fuerte” a 100 y “normal” a 150, y en tres paseos lo corrige. Y el mismo paseo te subirá menos el pulso cada semana: eso se ve antes que el peso.

El programa de 12 semanas

Elige nivel sin engañarte hacia arriba. *Empiezo de cero:* más de un año sin ejercicio, menos de 4.000 pasos, te cuesta levantarte de una silla baja sin manos, te ahogas al subir un piso o tienes 40 kilos o más de exceso; también si estás en las 4 primeras semanas de pluma con náuseas. *Ya me muevo:* andas algo (5.000-7.000 pasos), subes dos pisos sin parar, te levantas sin manos, pero no haces fuerza desde hace años. Si dudas, el de abajo: se sube de nivel en cuatro semanas, se abandona en dos.

Cómo funciona, en los dos niveles: - Tres bloques de 4 semanas. Dentro del bloque no cambias nada: repites la misma sesión hasta que te sale con soltura. Entre bloques el trabajo sube un poco (una serie más, dos repeticiones más, algo de peso), nunca el doble. El que dobla en la semana 5 está en el sofá en la semana 7 con la rodilla hinchada. - Cada sesión tiene tres partes. **Calentamiento (4-5 min):** gato-camello 8 ciclos · marcha en el sitio 2 min · ángel en pared 6-8 · talones 10-12. **Parte principal:** el circuito de la tabla (una serie de cada ejercicio, seguidos, y vuelta a empezar). **Cierre (4-5 min):** isquios 30 s por pierna · flexores de cadera 30 s por lado · respiración 4-6, 10 ciclos. Si vas justo de tiempo, recorta la principal, nunca las otras dos. - Termina cada serie pudiendo hacer 2-3 más. Si no llegas, usa la versión “más fácil”. - Los días de fuerza van separados (martes y viernes; lunes, miércoles y viernes). El paseo rápido, los otros días o tras la sesión: son los minutos del plan de pasos, no los sumes dos veces. - El día de dosis o de tripa revuelta no se entrena ni se salta: se hace el protocolo de 15 minutos y cuenta como sesión. - Al final de cada bloque hay un reto. No es un examen: si no sale, repites una semana. Nadie suspende. Apunta cada sesión en el registro del cap. 13.1: qué hiciste, con qué peso y el pulso del paseo.

Nivel “empiezo de cero” · 2 días x 20-25 min

Silla, pared y dos botellas; nada en el suelo hasta el bloque 2, y si el suelo no es opción, la versión “más fácil”.

Bloque 1 · Semanas 1-4 · 20 min · 2 vueltas

Descargado en sinrebote.es/libro · Complementa a tu médico, no lo sustituye · Actualizado en septiembre de 2026

Ejercicio	Series × repeticiones	Descanso
2. Levantarse y sentarse (manos en los muslos si hace falta)	2 × 8	45-60 s
7. Flexión en pared	2 × 8	45-60 s
4. Puente de glúteo (en la cama si no hay suelo)	2 × 8	45-60 s
12. Plancha en pared	2 × 20 s	45-60 s
16. Apoyo a una pierna, con apoyo	2 × 15 s por pierna	1 min entre vueltas
Paseo rápido (otros días)	10 min tras comer, 4-5 días; semana 4: tres paseos de 20 min	—

Reto (semana 4): levantarte de la silla 10 veces seguidas con los brazos cruzados, y el paseo de 30 minutos con alguien que te caiga bien.

Bloque 2 · Semanas 5-8 · 23-25 min · 2 vueltas

Ejercicio	Series × repeticiones	Descanso
1. Sentadilla a la silla (sin sentarte)	2 × 10	45 s
8. Flexión en mesa o encimera	2 × 10	45 s
5. Bisagra de cadera con palo	2 × 10	45 s
11. Remo a una mano con botella	2 × 10 por lado	45 s
13. Perro de caza	2 × 6 por lado	45 s
16. Apoyo a una pierna, un dedo de apoyo	2 × 20 s por pierna	1 min entre vueltas
Paseo rápido (otros días)	3 × 20-30 min + 10 min tras cenar	—

Reto (semana 8): subir dos pisos de escaleras seguidos sin parar, hablando, y bajarlos con barandilla. Y repetir el test de la silla: compara con la semana 0.

Bloque 3 · Semanas 9-12 · 25 min · 3 vueltas

Ejercicio	Series × repeticiones	Descanso
1. Sentadilla a la silla con mochila de 2-3 kg (o 3. copa con botella)	3 × 10	30 s
8. Flexión en mesa, apoyo más bajo	3 × 10	30 s
6. Peso muerto rumano con dos botellas de 1,5 L	3 × 10	30 s
11. Remo a una mano con garrafa	3 × 10 por lado	30 s
14. Bicho muerto (o 12. plancha en mesa si no hay suelo)	3 × 6 por lado	1 min entre vueltas
Paseo rápido (otros días)	3 × 30 min + un paseo largo de 45 min el fin de semana	—

Reto (semana 12): una ruta nueva de 5 km sin prisa, y la sesión de la semana 1 como calentamiento. Te parecerá ridícula: eso es el progreso. La semana 13 pasas al nivel “ya me muevo”.

Nivel “ya me muevo” · 3 días x 30-35 min

Dos sesiones distintas, A y B, que se alternan: semana impar A-B-A, semana par B-A-B. Material: silla, mesa, banda media y dos botellas o mancuernas de 3-5 kg. Con gimnasio, la versión “en el gym” de cada ficha.

Bloque 1 · Semanas 1-4 · 3 vueltas · 30 s entre ejercicios, 1 min entre vueltas

Sesión A	Sesión B	Series x repeticiones
1. Sentadilla a la silla	3. Sentadilla copa con botella de 1,5 L	3 x 10
4. Puente de glúteo	5. Bisagra con palo	3 x 10
8. Flexión en mesa	9. Press de hombros con botellas	3 x 10
10. Remo con banda sentado	11. Remo a una mano	3 x 10 (por lado)
12. Plancha en mesa	13. Perro de caza	3 x 25 s · 3 x 6 por lado
16. Apoyo a una pierna	17. Talones	3 x 20 s por pierna · 3 x 12
Paseo rápido: 3 x 20 min (tras la sesión o en días libres) + 10 min tras cenar a diario		

Reto (semana 4): un paseo de 30 minutos con el pulso apuntado: pulso medio y tiempo. Lo compararás en la semana 12.

Bloque 2 · Semanas 5-8 · 3 vueltas · 30 s entre ejercicios, 1 min entre vueltas

Sesión A	Sesión B	Series x repeticiones
3. Sentadilla copa 4-5 kg	1. Sentadilla a la silla con mochila de 3-5 kg, pausa de 2 s	3 x 12
6. Peso muerto rumano 2 x 3-5 kg	4. Puente con pausa de 5 s y banda en los muslos	3 x 12
8. Flexión en mesa, apoyo bajo (o de rodillas en el suelo)	9. Press de hombros 2 x 3-5 kg	3 x 12
10. Remo con banda dura	11. Remo a una mano 4-6 kg	3 x 12 (por lado)
14. Bicho muerto	13. Perro de caza con pausa de 5 s	3 x 8 por lado
16. Apoyo a una pierna, sin apoyo	17. Talones en el borde de un escalón	3 x 30 s por pierna · 3 x 12
Paseo rápido: 3 x 25 min + 10 min tras cenar		

Reto (semana 8): 15 sentadillas copa seguidas con 5 kg y 45 segundos de plancha, el mismo día. Con fecha.

Bloque 3 · Semanas 9-12 · 20-30 s entre ejercicios, 45 s en los de 4 series, 1 min entre vueltas

Sesión A	Sesión B	Series x repeticiones
3. Sentadilla copa 6-8 kg	2. Levantarse y sentarse con mochila de 5 kg, silla baja	4 x 10 · 3 x 12
6. Peso muerto rumano 2 x 5-8 kg	4. Puente a una pierna	4 x 10 · 3 x 10 por pierna
8. Flexión de rodillas en el suelo	9. Press de hombros 2 x 4-6 kg	3 x 12
10. Remo con banda doble	11. Remo a una mano 8-10 kg	3 x 12 · 4 x 10 por lado
14. Bicho muerto con pausa de 3 s	13. Perro de caza, pausa de 10 s	3 x 10 por lado · 3 x 6 por lado
15. Paseo del granjero 2 x 8-10 kg	16. Apoyo a una pierna, ojos cerrados · 17. Talones a una pierna	3 x 30 m · 3 x 20 s · 3 x 10 por pierna
Paseo rápido: 3 x 30 min; en uno de ellos, desde la semana 10, 4 tramos de 30 segundos a paso vivo ("frases cortas") · + 10 min tras cenar		

Reto (semana 12): el paseo de 30 minutos de la semana 4, en el mismo sitio, con el pulso apuntado. Tardarás menos y con menos pulso; ese es tu resultado, y no sale en la báscula. La semana 13 vuelves al bloque 1 con los pesos del bloque 3, o pides en tu seguimiento FitDoctor un programa individual.

El día de dosis, o de tripa revuelta

El día de la inyección y las 24-48 horas siguientes, sobre todo en semana de subida, el estómago va más lento y el mareo al levantarte es más frecuente. No son días de entrenar: no rindes y es cuando pasan los sustos. Tampoco son días de sofá: moverte suave alivia la náusea más que quedarte quieto, y el día que te saltas "por la dosis" se convierte en dos, en tres y en un programa de tres semanas. **El día de dosis no se entrena, pero no se salta.** Vale para cualquier día de náusea, hinchazón, reflujo o diarrea. Si has vomitado o no toleras líquidos, no: ese día es el del cap. 3 y solo se rehidrata.

Minuto	Qué haces
0-2	Sentado, 100-150 ml de agua a sorbos (o infusión de jengibre tibia). Espera 30 min si acabas de comer
2-10	Paseo suave por la calle o el pasillo, a un ritmo en el que podrías cantar. Sin cuestas ni prisa. Si hay mareo, siéntate y pasa al minuto 13
10-13	Gato-camello con las manos en la encimera, 6 ciclos, y ángel en pared, 6 veces. Nada de tumbarse: sube el reflujo
13-15	Respiración 4-6 sentado, espalda apoyada: aire por la nariz 4 segundos hinchando la tripa, suéltalo por la boca 6 segundos con los labios casi cerrados. 10 ciclos, mejor con la ventana abierta

Si por la tarde estás mejor, repite el paseo (20-30 minutos, cantando) y nada más. La sesión de fuerza que tocaba se hace al día siguiente si estás bien, o se salta esa vez; no se recupera doblando. Si el malestar se come más de una sesión por semana tres semanas seguidas, dilo en tu seguimiento: a veces se cambia el día de la inyección. Y si ese día tienes dolor abdominal fuerte y continuo, sobre todo hacia la espalda, no es un día de paseo: es una llamada.

Qué sí y qué no, según de dónde partes

Tu IMC te da la casilla de salida. No dice quién eres ni cómo vas a acabar; dice por dónde empezar sin hacerte daño. Búscate en la tabla y luego lee, si te toca, tu situación.

Tu IMC	Qué priorizar	Qué evitar al principio	Cuándo pasar al siguiente nivel
40 o más	Fuerza sentado y de pie con apoyo; pasos en llano; piscina si la tienes; proteína al número alto de tu tabla	El suelo (usa cama y pared), bajar escaleras, cuestas, cualquier salto, entrenar con calor	Cuando te levantes de la silla 10 veces seguidas sin manos y andes 30 minutos sin parar
35-40	El nivel “empiezo de cero” entero; bici estática como cardio; equilibrio cada día	Correr, saltar, sesiones de más de 30 minutos, HIIT, doblar cargas	Cuando termines las 12 semanas y subas dos pisos hablando
30-35	El nivel “ya me muevo”; cargas que suban cada bloque; paseo rápido 3 veces por semana	Correr sobre asfalto, impacto, entrenar el día de dosis	Cuando completes el bloque 3 con las cargas indicadas: ahí puede entrar el HIIT, una vez por semana
Menos de 30	Fuerza con peso de verdad (mancuernas, máquinas) 3 días; conservar músculo es ahora lo principal	Perder músculo “para llegar antes”: nada de bajar la proteína ni de cardio a todas horas	Aquí ya no se pasa de nivel: se progresa en peso y se prepara la retirada (cap. 10)

Tensión alta. Puedes y debes hacer fuerza, pero con dos condiciones. Nada de aguantar la respiración ni de apneas (ya sabes por qué: la montaña rusa del apartado 5.2 bis), y cargas moderadas: las que te dejan terminar la serie pudiendo hacer 2-3 más, nunca las que te ponen la cara roja. Si tu tensión no está controlada, primero eso, y después la silla. Si tomas una pastilla que frena el pulso, olvida el reloj y usa la prueba del habla.

Diabetes tipo 2 con insulina o sulfonilureas. Entrena con buena glucosa: nunca en ayunas largo, nunca con síntomas de bajada (temblor, sudor, hambre repentina, confusión), y con azúcar rápido en el bolsillo siempre, aunque el paseo sea de diez minutos. Antes de empezar el programa, díselo a tu médico: cuando te mueves más, la medicación que baja el azúcar suele sobrar, y eso lo ajusta él, no tú. El resto, en el apartado 5.8.

Rodillas o cadera con artrosis. Sin impacto, ninguno: nada de saltar ni correr, ni siquiera “un poco”. Muévete en el rango que no duele, aunque sea media sentadilla, y ese rango irá creciendo. La bici estática y la piscina son tus mejores aliadas porque quitan peso de la articulación mientras el músculo trabaja. Y el músculo del muslo es la mejor rodillera que existe: cuanto más fuerte, menos duele. Molestia que baja al parar y no hincha, se tolera; dolor que hincha o que sigue al día siguiente, recorta.

Problema cardíaco conocido. Antes de nada, permiso de tu médico, y antes de cualquier intensidad alta (HIIT, cuestas, cargas grandes), una prueba de esfuerzo: te ponen en una cinta o una bici con el corazón monitorizado y ven cómo responde. Con ese permiso, el paseo suave y la fuerza ligera con la prueba del habla suelen ser exactamente lo que te recomiendan. Sin él, no pases de ahí.

Mayores de 65. Fuerza y equilibrio por delante de todo, y la silla como aparato principal. Y sin miedo al peso: una botella de 1,5 litros no es peligrosa; lo peligroso es no poder levantar la bolsa de la compra. Todo lo demás, en el apartado 5.8.

Postoperados y cirugía bariátrica previa. Pasé cinco años en Riad anestesiando cirugía bariátrica, y vi de cerca cómo ~~que pasas~~ después el peso cae muy deprisa y el músculo se va aún más rápido si no se trabaja. En el postoperatorio inmediato manda tu cirujano. Pasado ese plazo, y sobre todo si

además usas la pluma, la proteína y la fuerza son todavía más críticas que para cualquier otro lector de este libro: el estómago pequeño hace difícil llegar a la proteína, y el músculo no espera. Empieza por el nivel “empiezo de cero”, con la whey como ayuda (cap. 6), y cuéntaselo a tu equipo.