



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA DE 30 DÍAS

## RECOMENDACIONES

- **ESTA RUTINA ESTÁ CREADA POR UN EQUIPO DE EXPERTOS DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS EN ÉSTE EQUIPAMIENTO. LOS EJERCICIOS Y DURACIONES ESTÁN BASADOS EN UN ESTUDIO PARA UN TIPO DE PERSONA MEDIA. SÍ LO CONSIDERAS NECESARIO, PUEDES REDUCIR O AUMENTAR LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA PERSONALIZARLOS AÚN MÁS A TU ESTILO.**
- **EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD. SI LO NECESITAS PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS PARA AYUDARTE A RESOLVER CUALQUIER DUDA MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA.**
- **RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!**



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 1)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: INTRODUCCIÓN AL PACK FUERZA DE AGARRE Y ENTRENAMIENTO BÁSICO**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 8-10 MIN**

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE Y APERTURA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
AGARRE FIJO	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
AGARRE DE DEDOS	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE DE ALTA PRESIÓN	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
AGARRE EN APERTURA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
AGUANTE EN CIERRE	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
PULSACIÓN PROGRESIVA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN SINCRONIZADA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN POR REPETICIÓN	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
EXTENSIÓN COMPLETA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
EXTENSIÓN FIJA	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO
EXTENSIÓN DESDE CIERRE	1 MINUTO	BAJA	2 POR CADA MANO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 2)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: AUMENTO DE LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 10-15 MIN**

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE Y APERTURA	1:30 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
AGARRE FIJO	2 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
AGARRE DE DEDOS	1:30 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE DE ALTA PRESIÓN	1 MINUTO	BAJA	3 POR CADA MANO
AGARRE EN APERTURA	1 MINUTO	BAJA	3 POR CADA MANO
AGUANTE EN CIERRE	1 MINUTO	BAJA	3 POR CADA MANO

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
PULSACIÓN PROGRESIVA	1:30 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN SINCRONIZADA	1:30 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN POR REPETICIÓN	1:30 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
EXTENSIÓN COMPLETA	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN FIJA	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN DESDE CIERRE	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 3)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: MAYOR AUMENTO DE LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 15-18 MIN**

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE Y APERTURA	2 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
AGARRE FIJO	2 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
AGARRE DE DEDOS	2 MINUTOS	ALTA	3 POR CADA MANO

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE DE ALTA PRESIÓN	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
AGARRE EN APERTURA	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
AGUANTE EN CIERRE	1:30 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
PULSACIÓN PROGRESIVA	2 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN SINCRONIZADA	2 MINUTOS	MEDIA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN POR REPETICIÓN	2 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
EXTENSIÓN COMPLETA	1:30 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN FIJA	1:30 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN DESDE CIERRE	1:30 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 4)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 18-20 MIN**

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE Y APERTURA	2 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO
AGARRE FIJO	2 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO
AGARRE DE DEDOS	3 MINUTOS	ALTA	3 POR CADA MANO

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
AGARRE DE ALTA PRESIÓN	2 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
AGARRE EN APERTURA	2 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO
AGUANTE EN CIERRE	2 MINUTOS	BAJA	3 POR CADA MANO

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
PULSACIÓN PROGRESIVA	3 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN SINCRONIZADA	3 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO
PULSACIÓN POR REPETICIÓN	3 MINUTOS	ALTA	2 POR CADA MANO

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 <u>EJERCICIO</u>	 <u>TIEMPO</u>	 <u>VELOCIDAD</u>	 <u>REPETICIONES</u>
EXTENSIÓN COMPLETA	2 MINUTOS	ALTA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN FIJA	2 MINUTOS	MEDIA	3 POR CADA MANO
EXTENSIÓN DESDE CIERRE	2 MINUTOS	ALTA	3 POR CADA MANO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# TABLA DE EJERCICIOS

## RECOMENDACIONES

- **ESTA RUTINA ESTÁ CREADA POR UN EQUIPO DE EXPERTOS DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS EN ÉSTE EQUIPAMIENTO. LOS EJERCICIOS Y DURACIONES ESTÁN BASADOS EN UN ESTUDIO PARA UN TIPO DE PERSONA MEDIA. SÍ LO CONSIDERAS NECESARIO, PUEDES REDUCIR O AUMENTAR LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA PERSONALIZARLOS AÚN MÁS A TU ESTILO.**
- **EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD. SI LO NECESITAS PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS PARA AYUDARTE A RESOLVER CUALQUIER DUDA MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA.**
- **RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!**

## EJERCICIOS PARA FUERZA DE AGARRE

### AGARRE Y APERTURA

1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO
2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES
3. COMIENZA A REALIZAR AGARRES HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR
4. COMIENZA A SOLTAR EL AGARRE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL



### AGARRE FIJO

1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO
2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES
3. REALIZA UN AGARRE HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR
4. MANTÉN LA PRESIÓN DEL AGARRE DURANTE EL TIEMPO DESEADO
5. COMIENZA A SOLTAR EL AGARRE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL



### AGARRE DE DEDOS

1. ACOMODA EL ARO DE FUERZA EN LA MANO Y AGÁRRALO FIRMEMENTE
2. COMIENZA A REALIZAR AGARRES PRESIONANDO CON LOS DEDOS
3. MANTÉN EL AGARRE DURANTE UN BREVE PERÍODO DE TIEMPO
4. SUELTA EL AGARRE LENTAMENTE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL



### RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIOS BÁSICOS DECALENTAMIENTO ANTES DE EMPEZAR CADA SESIÓN.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FAVORECER LA RESISTENCIA, LA FUERZA DE AGARRE, LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD. EN CASOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A CADA NECESIDAD.
- RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!

## EJERCICIOS PARA COORDINACIÓN

### PULSACIÓN PROGRESIVA

1. ACOMODA EL COORDINADOR EN TU MANO Y COLOCA LOS DEDOS EN LAS TECLAS
2. COMIENZA A REALIZAR PULSACIONES INDIVIDUALES CON CADA DEDO EN AMBOS SENTIDOS
3. ALTERNA EL EJERCICIO HACIENDO PULSACIONES CON DOS DEDOS Y CAMBIANDO CON CADA PULSACIÓN



### PULSACIÓN SINCRONIZADA

1. ACOMODA EL COORDINADOR EN TU MANO Y COLOCA LOS DEDOS EN LAS TECLAS
2. CREA MENTALMENTE UNA SECUENCIA DE PULSACIONES PARA LUEGO REPETIRLA
3. AUMENTA PROGRESIVAMENTE LA LONGITUD Y DIFICULTAD DE LA SECUENCIA

\*EJEMPLO: 1, 3, 4, 2 - 1, 2, 4, 3. (ASIGNANDO UN NÚMERO A CADA DEDO)



### PULSACIÓN POR REPETICIÓN

1. ACOMODA LA BOLA DE COORDINACIÓN EN LA PALMA DE LA MANO Y AGÁRRALA
2. COMIENZA REALIZANDO PULSACIONES SOLO CON EL DEDO PULGAR
3. DESPUÉS DE UNA SERIE DE PULSACIONES, CAMBIA AL SIGUIENTE DEDO Y CONTINÚA LA SERIE HASTA LLEGAR AL DEDO MEQUÍÑE.
4. REPITE LA SECUENCIA EN SENTIDO CONTRARIO HASTA LLEGAR DE NUEVO AL PULGAR



### RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIOS BÁSICOS DECALENTAMIENTO ANTES DE EMPEZAR CADA SESIÓN.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FAVORECER LA RESISTENCIA, LA FUERZA DE AGARRE, LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD. EN CASOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A CADA NECESIDAD.
- RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!

## EJERCICIOS PARA FLEXIBILIDAD

### EXTENSIÓN COMPLETA

1. COLOCATE EL EXTENSOR AJUSTANDO LA MUÑEQUERA Y LA RESISTENCIA DESEADA
2. COMIENZA CERRANDO LA MANO PARA COMENZAR EL EJERCICIO
3. REALIZA APERTURAS CON LOS DEDOS HASTA SU MÁXIMA EXTENSIÓN
4. MANTÉN LA POSTURA UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL



### EXTENSIÓN FIJA

1. COLOCATE EL EXTENSOR AJUSTANDO LA MUÑEQUERA Y LA RESISTENCIA DESEADA
2. COMIENZA EL EJERCICIO EXTENDIENDO LOS DEDOS EN SU TOTALIDAD
3. MANTÉN LA EXTENSIÓN DURANTE EL TIEMPO DESEADO
4. VUELVE A LA POSICIÓN DE CIERRE ORIGINAL



### EXTENSIÓN DESDE CIERRE

1. COLÓCATE EL EXTENSOR FIJO EN LOS DEDOS CON ESTOS EN POSICIÓN DE CIERRE
2. COMIENZA A REALIZAR APERTURAS DE DEDOS LENTA Y PROGRESIVAMENTE
3. MANTÉN LA POSTURA DURANTE UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL



### RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIOS BÁSICOS DECALENTAMIENTO ANTES DE EMPEZAR CADA SESIÓN.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FAVORECER LA RESISTENCIA, LA FUERZA DE AGARRE, LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD. EN CASOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A CADA NECESIDAD.
- RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!

## EJERCICIOS PARA RESISTENCIA

### AGARRE DE ALTA PRESIÓN

1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO
2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES
3. REALIZA EL AGARRE HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR
4. MANTÉN EL AGARRE DURANTE VARIOS SEGUNDOS Y DESPUÉS VUELVE LENTAMENTE A LA POSICIÓN ORIGINAL



### AGUANTE EN APERTURA

1. COLÓCATE EL EXTENSOR FIJO EN LOS DEDOS CON ESTOS EN POSICIÓN DE CIERRE
2. REALIZA LA APERTURA HASTA LLEGAR A LA EXTENSIÓN DESEADA
3. MANTÉN LA POSTURA DURANTE UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL



### AGUANTE EN CIERRE

1. ACOMODA EL ARO DE FUERZA EN LA MANO Y AGÁRRALO FIRMEMENTE
2. REALIZA EL AGARRE PRESIONANDO CON LOS DEDOS HASTA LA PRESIÓN DESEADA
3. MANTÉN EL AGARRE DURANTE UN BREVE PERÍODO DE TIEMPO
4. SUELTA EL AGARRE LENTAMENTE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL



## RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIOS BÁSICOS DECALENTAMIENTO ANTES DE EMPEZAR CADA SESIÓN.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FAVORECER LA RESISTENCIA, LA FUERZA DE AGARRE, LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD. EN CASOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A CADA NECESIDAD.
- RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!