

ENTRENAMIENTO CAMAREROS



**"BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA
FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE LA HOSTELERÍA Y LAS ENSEÑANZAS FÍSICO
DEPORTIVAS"**

ÍNDICE

¿QUÉ HACEMOS AQUÍ?	2
¿CÓMO USAR ESTE DOCUMENTO?	4
ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO CAMAREROS	6
PLAN DE CONTROL MENSUAL	8

¿QUÉ HACEMOS AQUÍ?

No sabemos si hoy te sientes como *el hombre de hojalata* o como *una superwoman*. Lo que sí sabemos es que tienes que moverte todos los días.

Moverse es una necesidad.

Si eres una *persona normal* claro, de esas que tienen amigos y trabajo y vida social. Si eres un superhéroe o un deportista profesional, esto no es para ti.

Ya puedes abandonar este documento.

Si por el contrario. Te levantas como el resto de mortales, vas al trabajo o a estudiar, vuelves y haces tus cosas. Las que te permite el tiempo, tus padres o tu comunidad de vecinos.

Entonces, sigue leyendo.

Quizá descubras otra forma de estar en la vida, otra forma de moverte. Para qué. Pues no se. ¿Para evitar volverse una estatua? ¿Para tener mayor nivel de energía? ¿Para poder agacharse a por ese ingrediente que se te ha caído? ¿Para evitar estar postrado en una cama tus últimos días viendo como tus hijos se disputan tu herencia mientras deciden a qué residencia enviarte?

Bueno, razones se me ocurren unas cuantas. Tú, elige la tuya. Pero muévete.

Desde estas líneas te vamos a presentar recursos adaptados a tu profesión para que te sea mas factible hacer actividad física. Para que incluyas algo de movimiento en tu vida. Quizá para darle un cambio a otra realidad mas enérgica, mas activa, mas llena de vida.

Aquí tienes recursos adaptados a tu “profesión”. Esa que estudias o ejerces. Allí bucea en las opciones que te damos. Explora. Investiga... pero no mucho. **LO QUE HAY QUE HACER ES PONERLO EN PRÁCTICA** lo antes posible.

Teoría ya hay mucha. Te lo hemos dejado masticado para poder empezar YA. Sin poner excusas.

Por si acaso andas un poco perdido aquí te damos unas recomendaciones que pueden valerte.

Hemos dividido las partes para introducir actividad física en 4. Movilidad, fuerza, resistencia muscular y estrategias para moverte.

No somos tu jefe para obligarte a nada pero si fuésemos tu mejor amigo si te propondríamos que introdujeras ejercicios de **movilidad a diario**. **Unos 10 minutitos al día**. ¿Podrías cambiar la revisión de fotos de instagram por esto?. Dejar de ser como Bob Esponja nunca fue tan fácil.

La de vidas que serían mas libres simplemente haciendo algo tan sencillo como recordar “articuladamente” las posibilidades de movimiento que tenemos.

En cuanto a los ejercicios de **fuerza**, realizar un **par de sesiones a la semana** es mas que suficiente para una persona normal. A no ser que quieras ir a los próximos crossfit games o ser cliente habitual del fisio. En ese caso te puedes marcar dobles sesiones de 200 flexiones al fallo.

Unos buenos niveles de fuerza son imprescindibles para llevar una vida sana y activa pero entrenar como un profesional del deporte teniendo trabajo, familia, amigos te va a traer mas problemas que soluciones. Dicho esto no queremos que seas el próximo camarero Bob esponja. Entrena tu fuerza y ya nos cuentas.

También te ofrecemos circuitos de **resistencia muscular** que los podemos introducir **1 día a la semana**. Eso estaría la mar de bien. Hacer este tipo de entrenamiento te va a permitir por ejemplo ser mucho mas efectivo en tu trabajo y no jadear como un búfalo cuando subas 3 escaleras seguidas.

Otra opción sería una sesión de fuerza y hacer 2 circuitos de resistencia muscular. Un total de 3 sesiones relacionadas con esto.

Tampoco te vamos a engañar. La semana tiene 168 horas. Si suponemos que duermes 8 al día, nos quedan 112. Por que hagas 4 horas a la semana no vas a “*salvar los muebles*”.

Tenemos que incluir más actividad física en nuestra vida como caminar, ir al trabajo en bicicleta, evitar las escaleras mecánicas... Para que puedas incluirlo te vamos a dar una herramienta llamada **estrategias para moverse**.

En esta sección encontrarás ideas, propuestas, retos semanales que te van a ayudar a “**sacar tiempo para moverte más**”. O incluso para contrarrestar los efectos de mantener determinadas posturas durante mucho tiempo un mismo día.

Como buen amigo que te da consejos te digo que aquí no hay nada inventado. Hemos cogido lo que funciona y lo hemos agrupado en función de tu labor profesional para que, si quieres y decides ponerte a ello, puedas disfrutar de los efectos beneficiosos y las posibilidades que ofrece una vida activa llena de movimiento.

¿CÓMO USAR ESTE DOCUMENTO?

Este documento es una guía para iniciarse en un **estilo de vida más activo** y para que te sea más fácil implementarlo *según tu profesión*. En ella, tienes numerosos recursos.

Nosotros te damos algunas propuestas. Tú en función de tus quehaceres y tu vida los vas **adaptando**. Siéntete libre de modificar cosas si tienes cierta experiencia. Esto es como un buen servicio. Hace falta mezclar una educación adecuada, ofrecer los platos, limpiar las mesas y estar atentos a los clientes con equilibrio para que el servicio sea excelente. Algo así intentamos hacer aquí pero relacionado con la actividad física.

Si quieres seguir nuestras indicaciones, genial. Hemos dicho que hay cuatro patas que consideramos importantes para un entrenamiento eficaz. La movilidad, la fuerza, la resistencia muscular y las estrategias de movimiento.

En los diferentes apartados te proponemos **3 opciones** (excepto en el apartado de resistencia muscular). La opción 0 es una mezcla de actividades que consideramos conveniente en función de tu especialidad profesional.

Por ejemplo, dado el caso de los camareros, hemos tenido en consideración cosas como el tiempo que puedes pasar en una posición inclinada ligeramente hacia delante buscando actividades que favorezcan la corrección de la postura.

Luego te damos dos opciones más donde puedes hacer tu propio entrenamiento en función de lo que vayas sintiendo que necesita tu cuerpo. A medida que entrenas, vas ganando conciencia corporal y esto te hará ir progresando (esperamos) hacia otras formas de moverte y llevar un estilo de vida activo que hará que en un tiempo no necesites este “papelito” para incorporar más y mejor actividad física a tu vida.

Las **estrategias de movimiento** puede parecer una idea más abstracta y sin embargo, si *“le cogemos el tranquillo”*, puede ser la que mejor integres en tu vida diaria. Hay mil maneras de moverse y en este apartado te damos varias ideas para que hacer actividad física sea sencillo. Escoje estrategias para moverte más y mejor, buscando en ellas fluidez, armonía y sostenibilidad con tu vida diaria.

Los **snacks de movimiento** son pequeñas paradas (dos o tres) que haces en tu rutina diaria para darle movimiento a tu cuerpo. Por ejemplo, mientras trabajas haces una parada de 5' para hacer 3 ó 4 ejercicios propuestos.

Los **microentrenamientos** son entrenamientos reducidos. Los podemos incluir ese día que no tenemos casi tiempo e igualmente hacer en 2 ó 3 huecos que tengamos para hacer uno de los que hay en el documento..

Por último, las **secuencias de movimiento** son patrones donde tienes que intentar reproducir el movimiento igual que ves en el video. Cuánto más fluido mejor. Además, una vez que controles las que te proponemos, puedes crear tus propias secuencias.

En las dos páginas siguientes tienes un esquema y los recursos suficientes en forma de vídeos para que te pongas en marcha ya. Te dejamos un esquema mas visual para que conozcas cómo puedes iniciar tu programación semanal.



Si te gusta llevar la *organización de tus actividades*, en la última página te dejamos una lista de control para que vayas marcando con una **x** cuando realices tus ejercicios o propuestas de movimiento.

ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO CAMAREROS

MOVILIDAD (Diario 10')

Opción 0. Comanda especial de movilidad para camareros. 10-12 repeticiones de cada ejercicio.

[Extensión tendón de aquiles](#) + [Circunducción de tobillo](#) + ["Hacer puño"](#) + ["Superman"](#) + [Circunducción de hombros](#) + [Rotación de cadera](#) + [Gato-Camello](#).

Opción 1 Hacer 2 ejercicios a elegir de cada eje. De cada ejercicio alrededor de 10-12 repeticiones.

Opción 2 Hacer un eje completo. De cada ejercicio entre 10-12 repeticiones.

Eje rodilla tobillo	Flexo extensión rodilla Flexo extensión rodilla unilateral Dorsi flexión y extensión plantar Flexión rodilla con agarre de tobillo Extensión tendón de aquiles Circunducción de tobillo	Eje muñeca codo	Flexoextensión de muñeca Flexoextensión de codo "Hacer puño" Circunducción de codos Circunducción de muñeca	Eje hombro	Rotación externa e interna de hombros "Superman" "Brasileño" Circunducción de hombros
Eje cadera	Rotación de cadera Apertura de cadera unilateral "Frog rolls" Flexión de cadera unilateral Circunducción de cadera	Eje columna	Gato-Camello "Rotación" lumbar "Circunducciones de torax" "Pose del niño" "Rotación espalda media"		

FUERZA (2 veces en semana)

Opción 0. Comanda especial de fuerza para camareros. 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces. [Sentadilla](#) + [Fortalecimiento de rótula](#) + [Campana](#) + [Flexiones](#) + [Remo bajo](#) + [Antebrazo](#).

Opción 1 Hacer 2 ejercicios a elegir de cada zona del cuerpo. 10 repeticiones de cada ejercicio y repetirlo 3 veces. Con un descanso entre ejercicios que me permita ejecutar bien el siguiente ejercicio.

Opción 2 Hacer todos los ejercicios una zona del cuerpo. 10 repeticiones de cada ejercicio y repetirlo 3 veces. Con un descanso entre ejercicios que me permita ejecutar bien el siguiente ejercicio.

Tren superior	Remo invertido Remo bajo Press militar Fondos de tríceps Flexiones Elevaciones laterales hombro Deltoides posterior Antebrazo	Tren inferior	Zancada Subida y salto cajón Sentadilla Patada de glúteo Gemelos Fortalecimiento de rótula	Globales	Reptar Peso muerto Kettlebell Swing Cuclillas
Core	Tijeras Plancha Mountain climber Crunch abdominal Campana				

RESISTENCIA MUSCULAR (1 vez en semana)

Opción 0. Comanda especial de resistencia muscular para camareros.

[Circuito especial camareros.](#)

Opciones. Elegir cualquiera de los circuitos propuestos con o sin material.

[Máximo número de series en 10' \(con material\)](#)

[Máximo número de series en 10' \(sin material\)](#)

[5 series en el menor tiempo posible \(con material\)](#)

[5 series en el menor tiempo posible \(sin material\)](#)

[Circuito \(sin material\)](#)

ESTRATEGIAS DE MOVIMIENTO (Diario)

Opción 0. Comanda especial de estrategias de movimiento para camareros. Cuando tengamos 5'-10' diarios introducir este *snack de movimiento* (3 ó 4 repeticiones de cada ejercicio: [Mejor estiramiento del mundo](#) + [Sentadilla](#) + [Postura del niño](#) + [Equilibrio 1 pierna](#))

Opción 1. Elegir una de las estrategias de movimiento para una semana y llevarla a cabo el máximo número de días de esa semana.

Opción 2. Ir cambiando la estrategia de movimiento cada día y llevarla a cabo el máximo número de días de esa semana.

Snack de movimiento	Perro boca abajo	Microentrenamientos	Microentrenamiento 1	Secuencias de movimiento	Secuencia 1
	Mejor estiramiento del mundo		Microentrenamiento 2		Secuencia 2
	Estiramiento de muñeca		Microentrenamiento 3		Secuencia 3
	Equilibrio 1 pierna				
	Camello Gato				
	Movilidad de cadera				
	Perro de caza				
	Sentadilla				
	Puente de glúteo				
	Rodilla al pecho				
	Zancada + twist hombro				
	Postura del niño				
	Torsión de espalda				

PLAN DE CONTROL MENSUAL

Marca con una x el día que realices la actividad correspondiente

Semana _____

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Movilidad

Fuerza

Resistencia muscular

Estrategias de movimiento

Semana _____

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Movilidad

Fuerza

Resistencia muscular

Estrategias de movimiento

Semana _____

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Movilidad

Fuerza

Resistencia muscular

Estrategias de movimiento

Semana _____

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Movilidad

Fuerza

Resistencia muscular

Estrategias de movimiento
