

EL PRIMER DÍA

Lo que pasa cuando entras en un gimnasio por primera vez.
La guía para empezar sin sentirte fuera de lugar.

Esto no va de **entrenar**

Va de lo que pasa antes.

Ese momento en que pasas por delante de la puerta, miras dentro, ves a gente que parece saber exactamente lo que hace, y sigues caminando.

Llevamos más de 15 años en Amposta y hemos visto entrar por esa puerta a cientos de personas. Casi todas nos han dicho lo mismo en la primera conversación: «Llevaba meses queriendo venir.»

Meses. A veces años. No por falta de ganas ni de tiempo. Por algo mucho más simple y mucho menos hablado: **por vergüenza a no saber.**

Cuando termines de leer esto vas a saber qué pasa exactamente el primer día, qué llevar, qué se dice, qué no se hace y qué esperar de tus primeras semanas.

No hay nada que vender aquí dentro. Léelo, y si después decides venir, **ya sabrás dónde estás.**

LO QUE VAS A ENCONTRAR

- | | |
|--|--|
| 01 No eres el único. Ni de lejos. | 06 El diccionario |
| 02 Los 7 miedos, desmontados uno a uno | 07 Las cinco reglas no escritas |
| 03 Cómo empieza alguien que parte de cero | 08 Tus primeras cuatro semanas |
| 04 Qué llevar (la lista completa) | 09 Cómo no dejarlo esta vez |
| 05 Cómo funciona esto por dentro | |

No eres el único. Ni de lejos.

Hay una idea que necesitas descartar cuanto antes: nadie te está mirando.

Suena a frase de consuelo, pero es literalmente cierto. En una sala de entrenamiento cada persona está concentrada en su serie, en su respiración, en no perder la cuenta. La atención que le dedican a un desconocido es cero.

Y las pocas veces que alguien sí se fija en alguien nuevo, el pensamiento no es el que tú temes. Es este: «mira, uno nuevo, a ver si aguanta.» Y va acompañado de simpatía, no de burla. Porque todos los que están ahí dentro fueron nuevos una vez, y todos recuerdan perfectamente lo mal que se pasa el primer día.

Empezar de cero es la norma,
no la excepción.

Un dato que te puede servir: la mayoría de personas que entran por primera vez en Temple Unbroken Club no vienen de otro gimnasio. Vienen del sofá, de una lesión, de un embarazo, de un susto médico o de veinte años sin hacer nada.

Los 7 miedos, desmontados

uno a uno

1 «Voy a hacer el ridículo porque no sé usar las máquinas»

No las vas a usar solo. Si empiezas de cero, tus primeros entrenamientos son con un entrenador dedicado exclusivamente a ti, enseñándote máquina por máquina y movimiento por movimiento. No es que haya alguien por ahí al que puedas preguntar si te atreves: es que alguien viene contigo.

Y cuando ya entrenes por tu cuenta, preguntar seguirá sin delatarte como principiante. Te delata como alguien que quiere hacerlo bien. Los que hacen el ridículo de verdad son los que cargan peso de más porque les da vergüenza preguntar.

2 «Estoy demasiado gordo / demasiado flaco / demasiado mayor»

Esto es como decir que estás demasiado sucio para ducharte.

El gimnasio no es un sitio al que se llega en forma. Es el sitio donde se llega a estar en forma. Si ya estuvieras donde quieres estar, no necesitarías venir.

Sobre la edad: la fuerza es el parámetro físico que se puede mejorar prácticamente a cualquier edad. Tenemos gente entrenando pasados los 65 que levanta más peso hoy que a los 50.

3 «No tengo la ropa adecuada»

Camiseta, pantalón cómodo y zapatillas. Eso es todo. Ni marcas, ni conjuntos, ni nada técnico. En el capítulo 4 tienes la lista exacta.

4 «Me voy a lesionar»

Es un miedo razonable, y por eso se empieza despacio y con supervisión. Pero conviene poner el riesgo en contexto: la vida sedentaria es más peligrosa que entrenar mal. Lo que te lesiona no es levantar peso; es levantar demasiado, demasiado pronto y sin que nadie te corrija.

Ese es exactamente el problema que resuelve tener a alguien delante las primeras semanas.

5 «Voy a ir un mes y lo voy a dejar, como siempre»

Probablemente sí, si repites lo mismo de otras veces: empezar a tope, ir cinco días a la semana, prohibirte todo y agotarte en tres semanas.

En el capítulo 8 tienes un plan de cuatro semanas diseñado justo para lo contrario: para que te sepa a poco. Esa es la clave.

6 «No tengo tiempo»

Casi siempre esto significa «no tengo tres horas». Y es verdad, no las tienes. Nadie las tiene.

Pero dos sesiones de 45 minutos a la semana ya producen cambios reales y medibles. Eso es hora y media de tus 168 horas semanales. Menos del 1 % de tu tiempo.

7 «No sé si voy a encajar con la gente de ahí»

Este es el miedo más legítimo de todos y el que menos se dice en voz alta. En un pueblo como Amposta pesa más, porque además conoces a media sala.

LO ÚNICO QUE PODEMOS DECIRTE

Ese es precisamente el motivo por el que la mayoría se queda. La gente no renueva la cuota por las máquinas. **La renueva porque a las tres semanas alguien le pregunta cómo va la rodilla.**

Cómo empieza alguien que parte de cero

Aquí hay algo que conviene aclarar desde el principio, porque es la diferencia entre empezar bien y empezar como siempre.

No te vamos a soltar en la sala a ver qué tal. Si nunca has entrenado o llevas años parado, no empiezas comprando una cuota y buscándote la vida entre las máquinas. Empiezas por un programa de iniciación en el que un entrenador trabaja contigo, solo contigo, hasta que sabes qué estás haciendo.

Primero aprendes.
Después entrenas.

Así funciona, paso a paso

PASO 1 La entrevista

Antes de que pises la sala a entrenar, nos sentamos y hablamos: qué quieres conseguir y por qué ahora, qué has probado antes y cómo fue, lesiones, operaciones y dolores, cuántos días puedes venir de verdad (no los que te gustaría) y a qué horas. No hay respuestas malas. Si llevas diez años sin moverte, dilo. Sirve para adaptar, no para juzgar.

PASO 2 Tu programación

Con esa información te diseñamos un programa a tu medida: qué ejercicios, cuántas series, con qué progresión y en qué orden. No es una plantilla genérica ni la rutina que le damos a todo el mundo.

PASO 3 Cuatro entrenamientos acompañado

Aquí es donde se aprende. Cuatro sesiones individuales con un entrenador al lado enseñándote la técnica de cada movimiento, corrigiéndote en el momento y ajustando lo que haga falta. Sales de ahí sabiendo ejecutar, no imitando lo que hace el de al lado.

PASO 4 Ya entrenas solo — pero no a ciegas

Cuando terminas, entrenas por tu cuenta con tu programa y con la técnica aprendida. Y si te surge una duda, preguntas. Siempre. No desaparecemos cuando se acaban las cuatro sesiones.

Nuestro objetivo no es que dependas siempre de un entrenador. Es justo el contrario: que aprendas a entrenar con criterio y llegues a hacerlo con confianza tú solo.

Y el primer día, ¿qué pasa **exactamente**?

La entrevista y la programación ya están hechas antes de llegar. Así que tu primer día no es papeleo ni pruebas: es el día 1 de tu programa. Esto es el guion.

Min. 0-10

Familiarizarte con el espacio

Vestuarios, dónde dejar las cosas, dónde está cada zona, cómo funciona todo. Aquí es donde dejas de sentirte perdido, y por eso es lo primero.

Min. 10-20

Tu entrenador te explica el programa

Qué vas a hacer hoy, qué vas a hacer las próximas semanas y por qué está planteado así. Sales sabiendo hacia dónde vas, no solo qué toca hoy.

Min. 20-50

Entrenas

Día 1 del programa, con tu entrenador al lado. Se para las veces que haga falta para corregir la postura y se ajustan cargas sobre la marcha. No se trata de acabar reventado: se trata de que salgas ejecutando bien.

Min. 50-60

Dudas y próximo día

Preguntas lo que quieras y quedáis para la siguiente sesión.

Sales sudando lo justo y sabiendo mucho. El primer día no es para machacarse: **es para empezar bien.**

Qué llevar (la lista completa)

IMPRESINDIBLE

- ☐ Camiseta transpirable — el algodón sirve perfectamente al principio
- ☐ Pantalón corto o mallas cómodas, que te dejen agacharte del todo
- ☐ Zapatillas deportivas con suela plana y estable. No de correr amortiguadas si tienes otra opción: se hunden al levantar peso

MUY RECOMENDABLE

- Toalla pequeña
- Botella de agua
- Calcetines de repuesto
- Chancas si vas a ducharte
- Desodorante

NO NECESITAS (TODAVÍA)

- Guantes
- Cinturón de levantamiento
- Muñequeras
- Batidos, cápsulas, preentrenos ni nada que se venda en bote

Todo eso son herramientas para problemas que aún no tienes. Cómpralo cuando alguien te diga que lo necesitas, no antes.

UN APUNTE SOBRE LAS ZAPATILLAS

Es la única inversión que vale la pena hacer pronto. Con unas planas y firmes vas a estar más seguro y más estable en todo. **No hace falta que sean caras.**

Cómo funciona esto por dentro

Dentro del club hay dos formas de entrenar. No son dos niveles ni dos sitios: son dos maneras de hacer lo mismo.

Por tu cuenta, con un plan

Entrenas solo siguiendo un programa. Alguien te lo diseña, te lo explica y te lo corrige, pero el ritmo lo llevas tú.

Para quién funciona mejor: horarios irregulares, gente que prefiere ir a su aire, quien viene de una lesión y necesita ir muy adaptado.

En grupo, con alguien dirigiendo

Alguien dirige, marca el ritmo y corrige en directo. Todo el mundo hace lo mismo a la vez, pero adaptado a cada nivel.

Para quién funciona mejor: quien necesita que le digan qué hacer, quien se aburre solo, quien engancha con el ambiente de grupo.

SOBRE LAS ADAPTACIONES

Esto es lo que más tranquiliza a la gente nueva: en una clase donde otros hacen dominadas, tú haces la versión asistida. Donde otros hacen flexiones en el suelo, tú las haces inclinado. No es una versión de segunda: **es tu versión**. Todo el mundo empezó ahí.

ESTRUCTURA TÍPICA DE UNA SESIÓN

- Calentamiento — 8-10 min
- Ejercicio principal, el más exigente, cuando estás fresco — 15-20 min
- Accesorios: 2-3 ejercicios complementarios — 15-20 min
- Vuelta a la calma y movilidad — 5-10 min

¿Y cuál de las dos te toca a ti? No lo decidas desde fuera. Es exactamente lo que se resuelve en la entrevista antes de empezar, y muchísima gente acaba combinando las dos en la misma semana.

El diccionario

Uno de los motivos por los que uno se siente fuera de lugar es que se habla un idioma que no entiendes. Aquí lo tienes traducido.

Serie

Un bloque de repeticiones seguidas. «4 series de 10» = haces 10 repeticiones, descansas, y repites eso 4 veces.

Repetición (rep)

Cada ejecución completa de un movimiento.

Calentamiento

Los primeros minutos, para subir temperatura y preparar articulaciones. No te lo saltes nunca.

Técnica

Cómo ejecutas el movimiento. Es lo primero que se trabaja y lo que más resultados da a largo plazo.

Progresión

Subir la dificultad poco a poco: más peso, más repeticiones, menos descanso.

RPE o esfuerzo percibido

Del 1 al 10, cuánto te ha costado. Un 7 significa que podrías haber hecho unas 3 repeticiones más. Es la forma más simple de regular la intensidad sin cálculos.

PR (Personal Record)

Tu mejor marca personal. Cuando alguien hace uno, la sala aplaude. Es normal, no te asustes.

WOD

Workout of the Day. El entrenamiento del día en las clases dirigidas. Es el mismo para todos, con adaptaciones.

AMRAP

As Many Rounds As Possible. Tantas rondas como puedas en un tiempo fijo. Tú haces las tuyas, a tu ritmo.

Escalar o adaptar

Ajustar un ejercicio a tu nivel. Se hace siempre y no tiene nada de malo.

Movilidad

Trabajo para que las articulaciones se muevan en todo su rango sin dolor. Suele ser lo que más falta le hace a quien lleva años sentado.

DOMS o agujetas

El dolor muscular que aparece 24-48 h después. Normal los primeros días. Si dura más de tres días o duele una articulación (no el músculo), dilo.

Las cinco reglas no escritas

Nadie te las va a decir, pero todo el mundo las conoce. Con esto ya pareces veterano el primer día.

01 Recoge lo que usas

Discos a su sitio, mancuernas a su sitio. Es la única norma que de verdad molesta si se incumple.

02 Limpia la máquina o el banco después de usarlo

De ahí la toalla.

03 No te quedes sentado en una máquina mirando el móvil

Descansar entre series está bien; ocupar cinco minutos mientras alguien espera, no. Si vas a estar un rato, cede el sitio.

04 Pide antes de coger

Si dudas si alguien está usando algo, pregunta. Todo el mundo dice que sí.

05 Deja pasar

Si alguien está a punto de hacer una serie exigente, no cruces por delante. Es cuestión de seguridad, no de protocolo.

Y una que no es regla: si alguien te corrige, no es una crítica. **Es lo que estás pagando.**

Tus primeras cuatro semanas

Este es el plan que le damos a alguien que empieza de cero. Léelo con atención, porque va a parecerle poco. Esa es exactamente la idea.

SEMANA 1 · ACOMPAÑADO

Aprender

2 SESIONES CON ENTRENADOR — OBJETIVO: LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

Las dos primeras sesiones del programa de iniciación. Vas a salir con la sensación de que podrías haber hecho mucho más. Perfecto. Si el primer día acabas destrozado, el segundo no vienes.

Regla de la semana: para cuando te queden 2-3 repeticiones en el depósito. Siempre.

SEMANA 2 · ACOMPAÑADO

Afianzar

2 SESIONES CON ENTRENADOR — OBJETIVO: REPETIR LO MISMO, UN POCO MEJOR

Las dos últimas sesiones acompañado. Aquí es donde mucha gente se aburre y quiere cambiar de ejercicios. No lo hagas: repetir es como se aprende la técnica, y la técnica es lo que te permitirá progresar durante años.

Al acabar la semana ya sabes ejecutar tu programa por tu cuenta. Y las agujetas de los primeros días ya habrán bajado.

SEMANA 3 · POR TU CUENTA

No faltar

2-3 SESIONES — OBJETIVO: SOSTENER

Primera semana entrenando solo con tu programa, y la semana en que se abandona. La novedad se ha ido, los resultados aún no se ven y la vida se te cruza en medio. Tres cosas que ayudan:

- Fija los días en el calendario como una cita médica, no como una intención
- Ven aunque no tengas ganas y haz solo el calentamiento. El 90 % de las veces acabas entrenando
- Pregunta. Que se te haya acabado el acompañamiento no significa que estés solo: seguimos aquí para lo que necesites

SEMANA 4

Confirmar

3 SESIONES — OBJETIVO: NOTAR EL CAMBIO

No en el espejo — ahí todavía no. Lo vas a notar en otras cosas:

- Subes las escaleras y no vas ahogado
- Duermes mejor
- Te levantas del sofá sin apoyarte
- Cargas la compra y te parece más ligera

Eso es progreso real. La báscula y el espejo llegan después, y son la parte menos interesante.

Si has hecho 9 o 10 sesiones en cuatro semanas, has ganado. No porque sea mucho, sino porque has demostrado que puedes sostenerlo. **Y sostenerlo es lo único que importa.**

Cómo no dejarlo esta vez

Hemos visto abandonar a mucha gente. Casi siempre por los mismos cuatro motivos.

01 Empezar demasiado fuerte

Cinco días la primera semana. Agotamiento la segunda. Fuera en la tercera. La constancia siempre gana a la intensidad, y no es una frase motivacional: es aritmética. Dos días a la semana durante un año son 104 sesiones. Cinco días durante tres semanas son 15.

02 Medirlo todo en la báscula

El peso sube y baja por agua, sal, hormonas y hora del día. Si tu única medida es esa, un martes cualquiera te va a hundir. Mide fuerza, energía, sueño y cómo te sienta la ropa.

03 No tener un plan

Llegar y hacer «lo que salga» funciona un par de semanas. Después no sabes si progresas, y lo que no se ve, se abandona. Por eso lo primero que te damos no es una cuota: es una programación.

04 Ir solo

Es, de lejos, el factor que más predice quién sigue a los seis meses. No es fuerza de voluntad. Es que alguien te espere.

Y AHORA QUÉ

Cruzar la puerta

Si has llegado hasta aquí, ya no eres alguien que «no sabe cómo funciona un gimnasio». Sabes qué pasa el primer día, qué llevar, qué se dice, qué se hace y qué no. Solo queda una cosa, y no la resuelve ningún PDF.

EL PROGRAMA

Para quien empieza

Entrevista, programación y 4 sesiones con entrenador.

- Entrevista para conocer tu punto de partida y tus objetivos
 - Una programación diseñada para ti, no una plantilla
 - 4 entrenamientos personales para aprender la técnica
 - Y después, siempre puedes preguntarnos
-

WHATSAPP

619 17 79 86

Escribe simplemente: «He leído la guía y quiero información de Para quien empieza.»
Te contamos cómo funciona y resolvemos tus dudas sin compromiso.

CALLE BARCELONA, 62 — 43870 AMPOSTA
TEMPLEYUNBROKEN@GMAIL.COM · UNBROKENYTEMPLE.COM · @UNBROKENBOXAMPOSTA ·
@TEMPLEFITNESSAMPOSTA