

## Pruebas para medir el progreso en el gimnasio

**Os proponemos unas sencillas pruebas para medir de forma global vuestro progreso en el gimnasio y ver como estáis mejorando en el gym.**

**¿Sabías que si nunca has entrenado con pesas en sólo mes y medio puedes mejorar tu tono muscular entre un 15 y un 20%?** Sin duda esta puede ser una gran motivación, pero para comprobarlo y así **motivarte a seguir entrenando en el gimnasio lo mejor es que realices estas sencillas pruebas y que las acompañes de unas fotos.** Hazte unas fotos antes de empezar a entrenar y al cabo de un mes y medio y sin duda veras las diferencias. Es importante que lo hagas así, puesto que al ser cambios graduales es posible que no te percatas de como estás mejorando, pero al ver la foto ¡Te sorprenderás! . Por supuesto las fotos deben ser sin ropa.

### **Pruebas para medir mi progreso en el gimnasio:**

Con estas tres sencillas pruebas tendrás una visión global de como el gimnasio ha mejorado tu físico.

#### **Prueba para medir mi fuerza:**

- Haz todas las flexiones que puedas hacer sin descansar. Tómate dos segundos para bajar el cuerpo, aguanta abajo un segundo y realiza la subida en un segundo.

#### **Prueba para medir mi flexibilidad:**

- Consigue una regla larga y ponla en el suelo. Si vives cerca de un IKEA, las reglas de papel que tienen son perfectas, llévate un par de ellas a casa. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y los talones en el centímetro cero de la regla, uno a cada lado. Pon una mano encima de la otra y estírate todo lo que puedas hacia delante. Tu puntuación serán los centímetros que alcances con la punta de los dedos.

#### **Prueba para medir mi resistencia:**

- Calienta cinco minutos con un poco de trote o a paso ligero. A continuación corre 2.5 kilómetros sin parar y tan rápido como puedas. La puntuación es el tiempo que has tardado en acabar la prueba.

**Ahora ya puedes empezar en el gimnasio y comprobar al cabo de mes y medio lo mucho que has mejorado. No te olvides de sacar las fotos.**