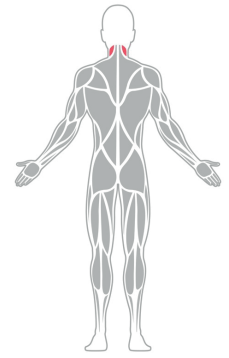


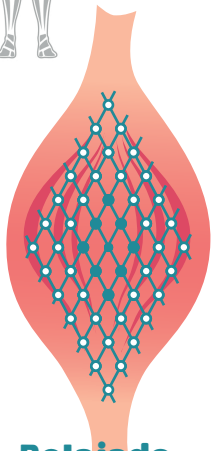
FUNCTIONAL LONGEVITY

BONUS



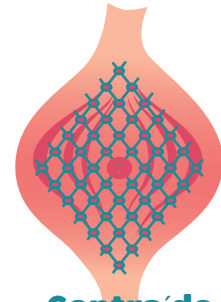
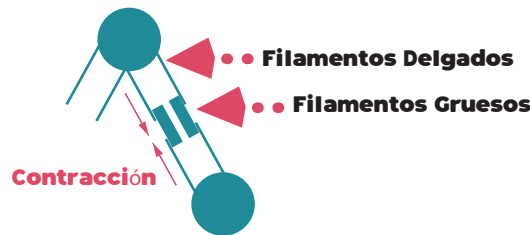
TU AUTOTEST MUSCULAR

Tu chequeo personal para la vitalidad celular & la libertad muscular



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

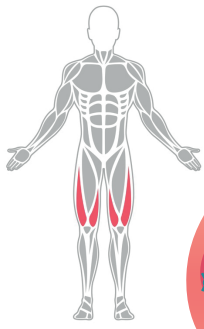
„Si tu músculo no puede volver inmediatamente a un estado de reposo, estás conduciendo con el freno de mano puesto.“ — Gianluca Di Benedetto

VITALIDAD CELULAR Y LIBERTAD MUSCULAR

Imagina tus músculos como bandas elásticas de alta calidad: fuertes, resistentes – y completamente relajados en reposo. Un músculo sano genera tensión bajo carga y regresa por completo a su estado blando de origen – esta capacidad es el indicador central de la salud funcional.

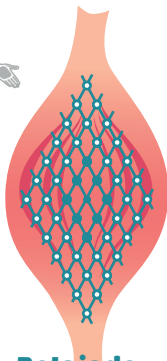
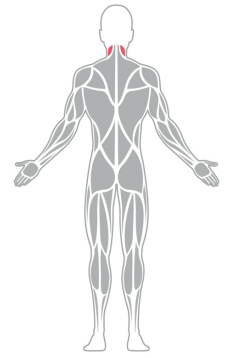
Ya sea que apenas te muevas o entrenes cada día – ambos extremos dejan su huella. Muy poco estímulo deja atrofiar el sistema, demasiado sin recuperación lo endurece. El objetivo no es ni la máxima definición muscular ni el dolor en el sofá. Es la consciencia del estado en que se encuentra tu cuerpo ahora mismo – y la capacidad de leerlo, sin tecnología costosa ni monitoreo obsesivo.

Cuando el tejido permanece en tensión constante, tu cuerpo invierte energía en estabilización en lugar de regeneración. Los músculos que no pueden soltarse compensan en lugar de proteger – e inhiben la producción de mioquinas, los mensajeros que regulan tu cerebro, tus órganos y tus células.



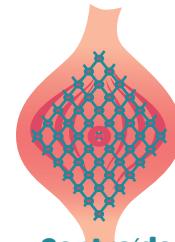
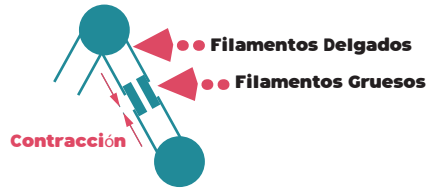
LOS 5 INDICADORES

Tu chequeo personal para la vitalidad celular & la libertad muscular



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

TUS CINCO INDICADORES

01 — Carga de entrenamiento

¿Cuánto o cuán poco estás estimulando tu cuerpo con el movimiento?
Encuentra tu punto de equilibrio – entre la atrofia y la sobrecarga.

02 — Háptica / Dolor

¿El tejido muscular se siente duro o doloroso?
¿O es suave y libre de tensión?

03 — Apariencia visual

¿Ves en el espejo grupos musculares que parecen visiblemente definidos a pesar de una postura relajada? Sé honesto – el espejo no miente.

04 — Movilidad

¿La sentadilla fluye con libertad? ¿Puedes rotar cabeza y tronco libremente y sin dolor? ¿Puedes tumbarte completamente plano sin almohada?

05 — Sueño

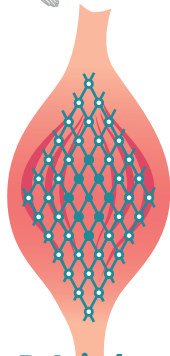
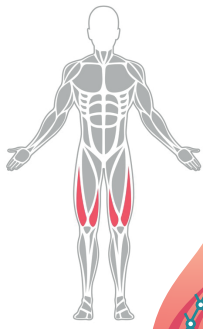
¿Qué tan reparador es realmente tu descanso nocturno – más allá de lo que dice el tracker? ¿Con qué rapidez te recuperas tras el esfuerzo?

Ningún valor aislado determina tu estado – lo que importa es la interacción. Cuando varios indicadores suben simultáneamente, estás saliendo de la zona regenerativa. Sigue los patrones, no los números aislados.

En las páginas siguientes encontrarás dos herramientas de seguimiento: un chequeo rápido mensual y una visión general anual.

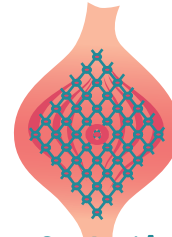
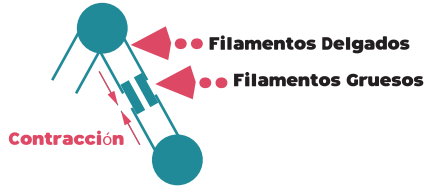
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

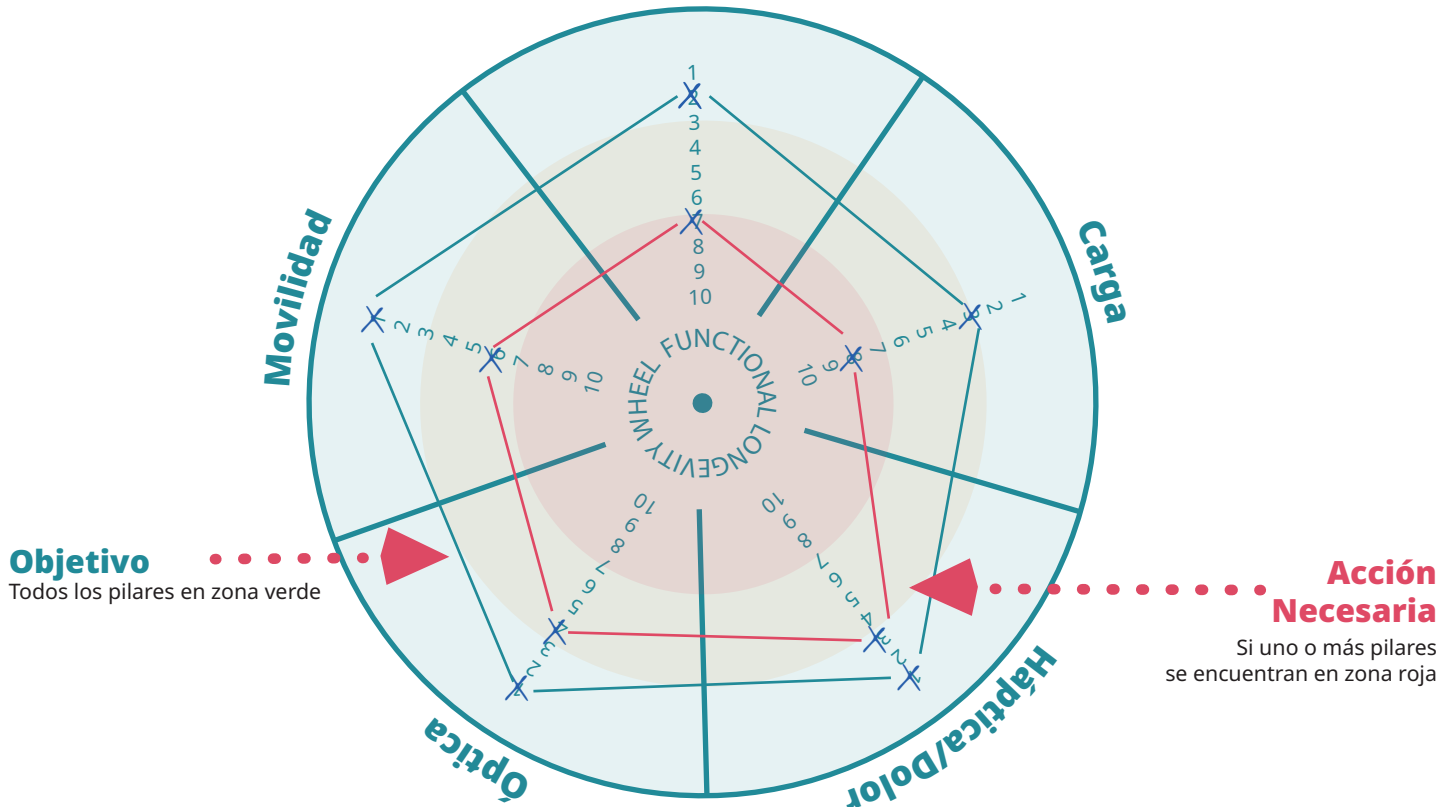
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Mes Ejemplo

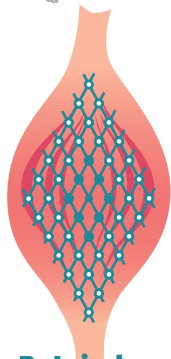
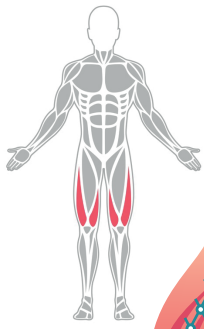
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

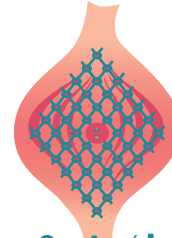
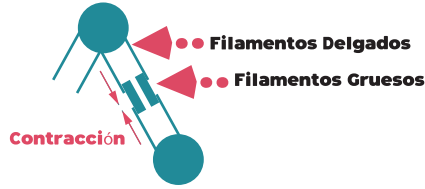
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.

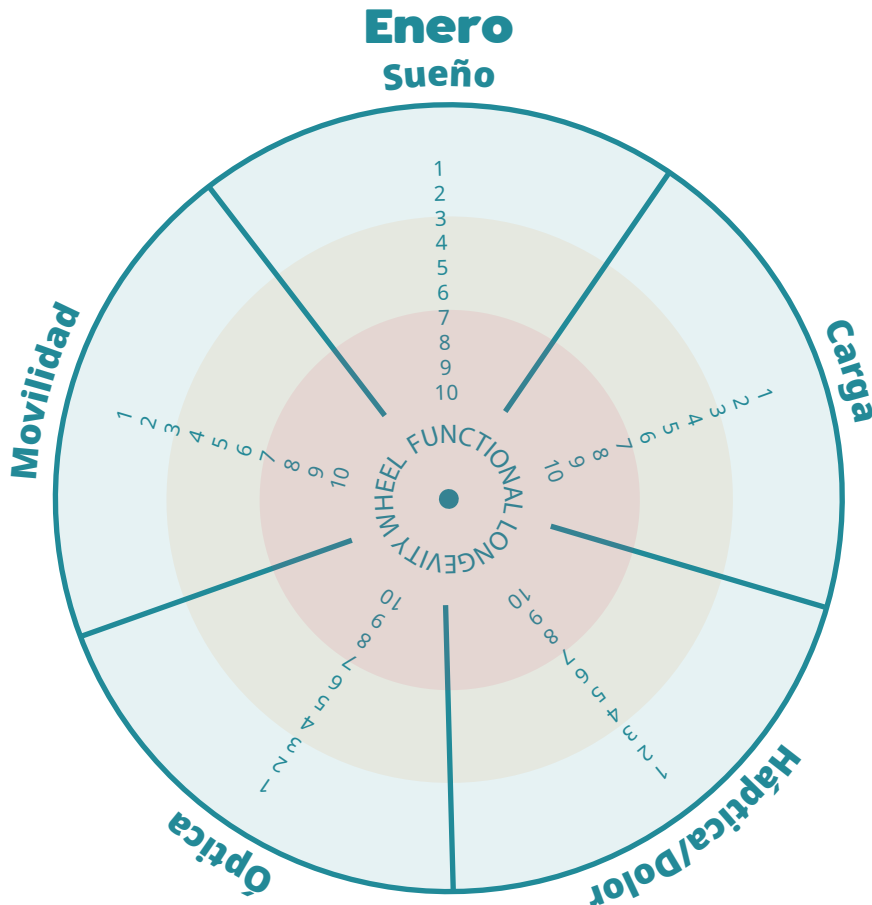


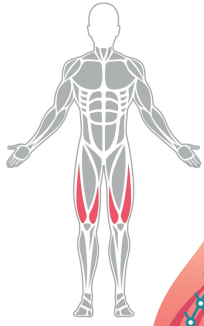
permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

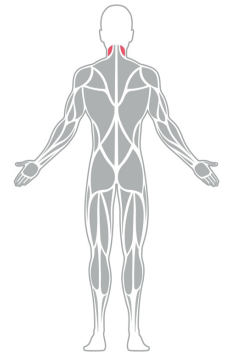
Zona Ideal		Zona Acumulación		Sobrecarga	
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual. Mioquinas activas.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout. Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad		Zona de Gestión		Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable

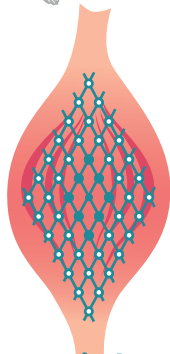




FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

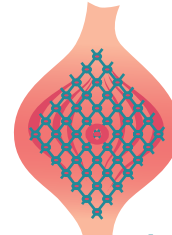
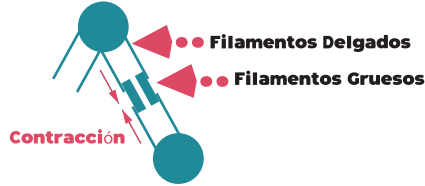


TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

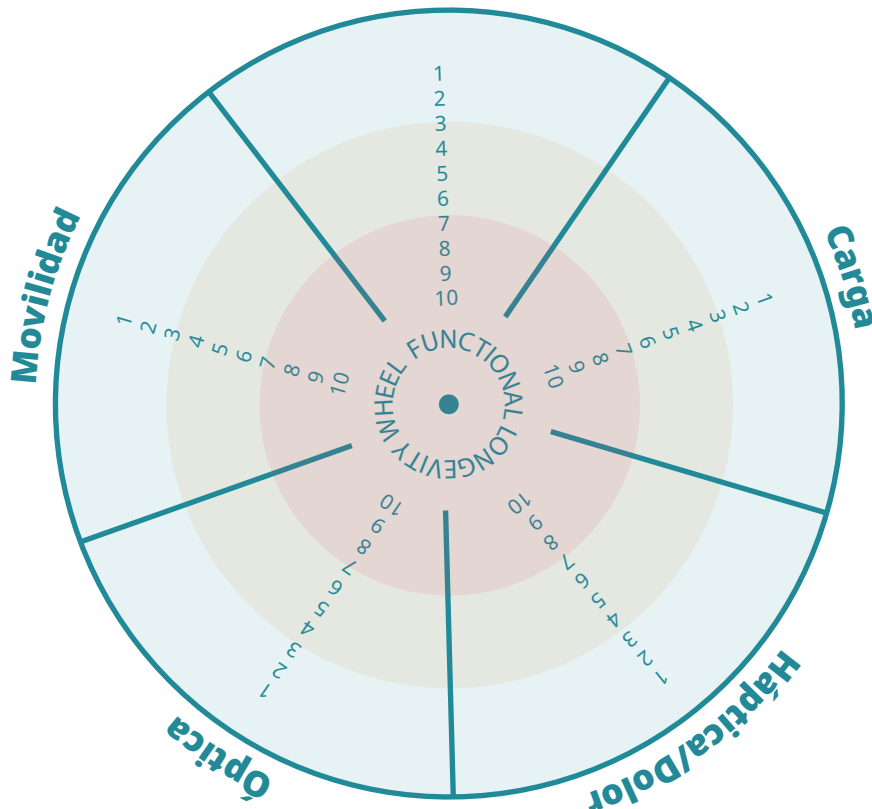
Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal	●	Zona Acumulación	●	Sobrecarga	●
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout.	
Mioquinas activas.				Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad		Zona de Gestión		Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



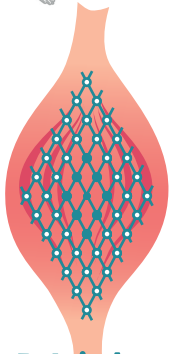
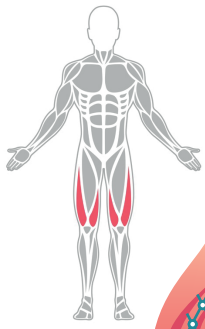
Febrero Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

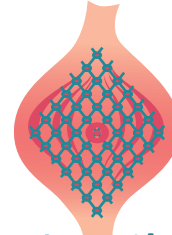
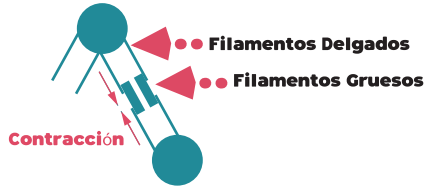
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

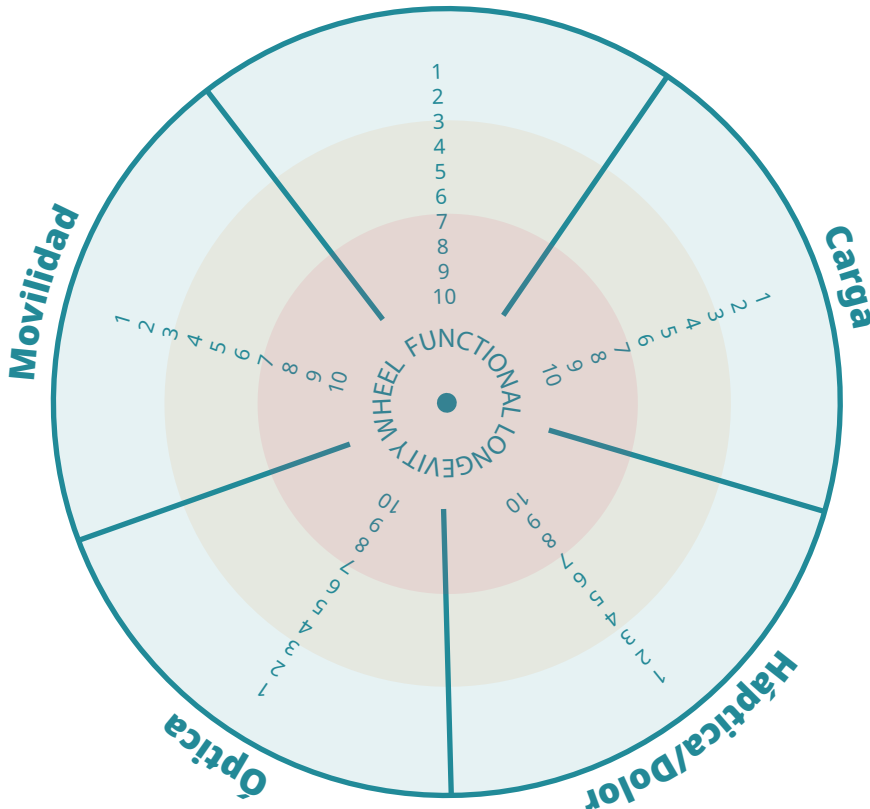
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Marzo

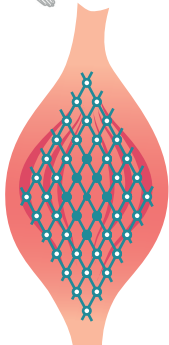
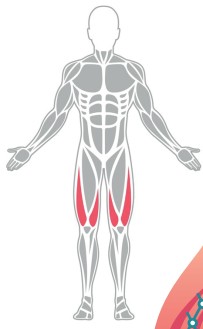
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

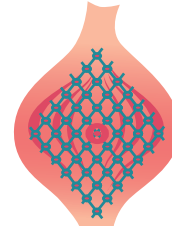
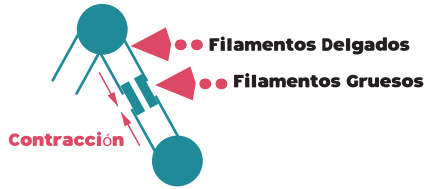
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

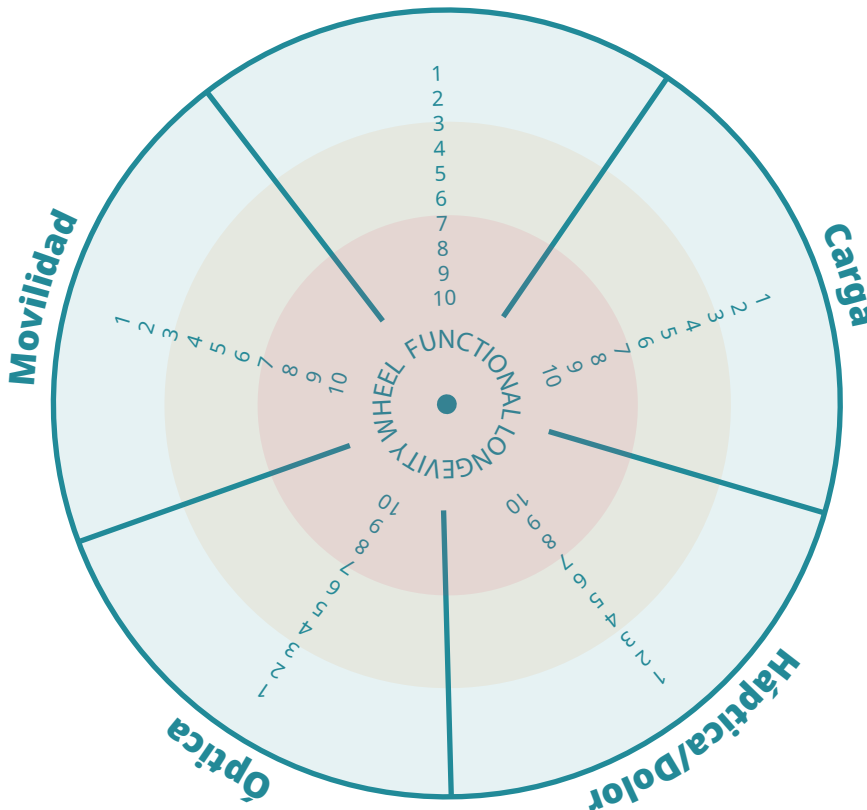
Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

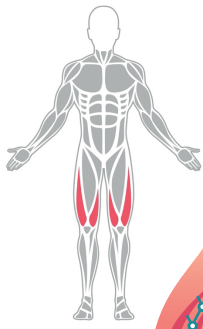
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



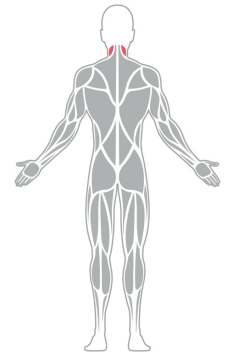
Abril Sueño



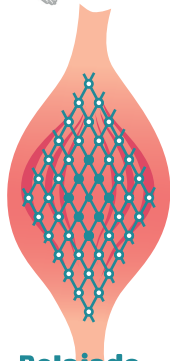


FUNCTIONAL LONGEVITY

BONUS

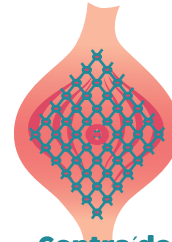
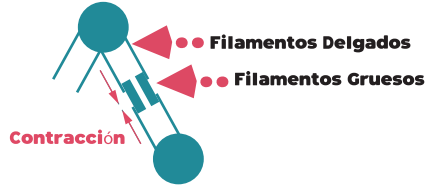


TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.

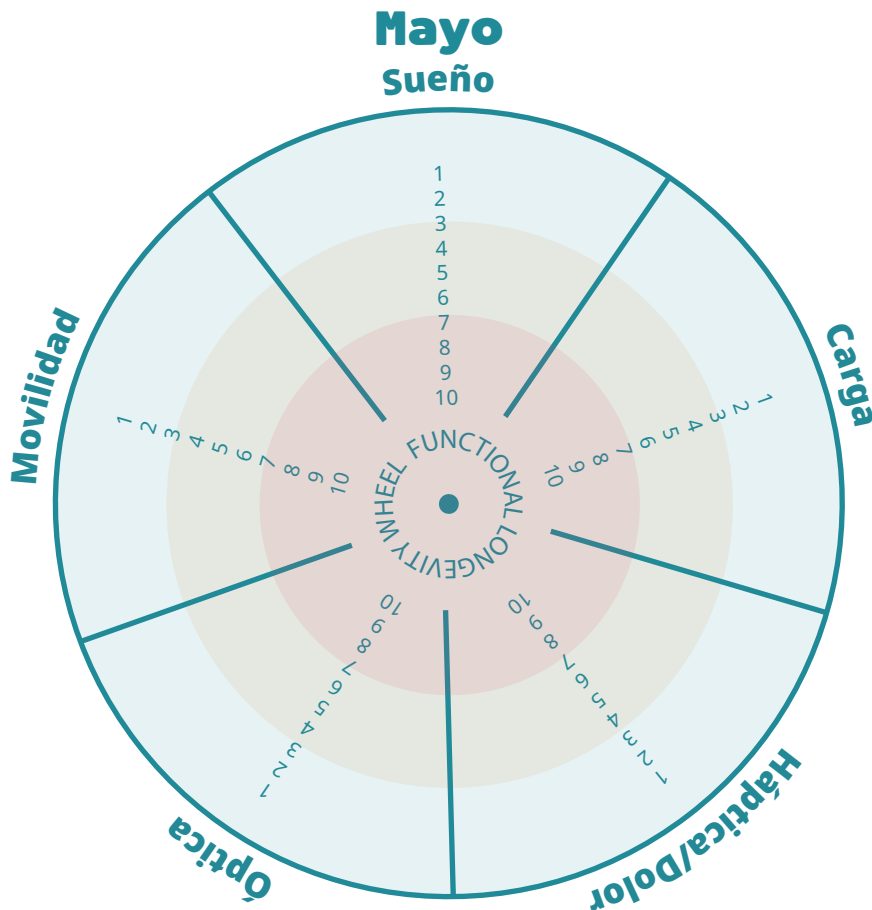


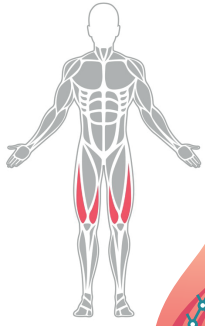
permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal	●	Zona Acumulación	●	Sobrecarga	●
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout.	
Mioquinas activas.		Zona de Gestión		Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad				Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable

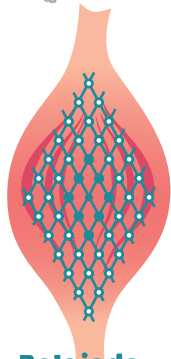
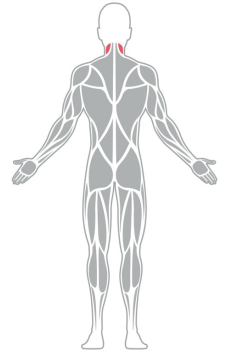




FUNCTIONAL LONGEVITY

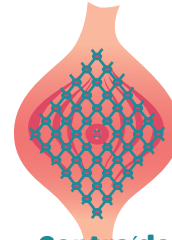
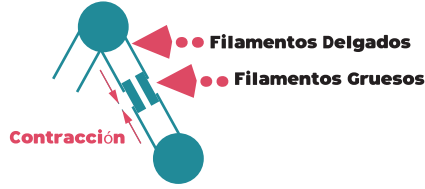
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

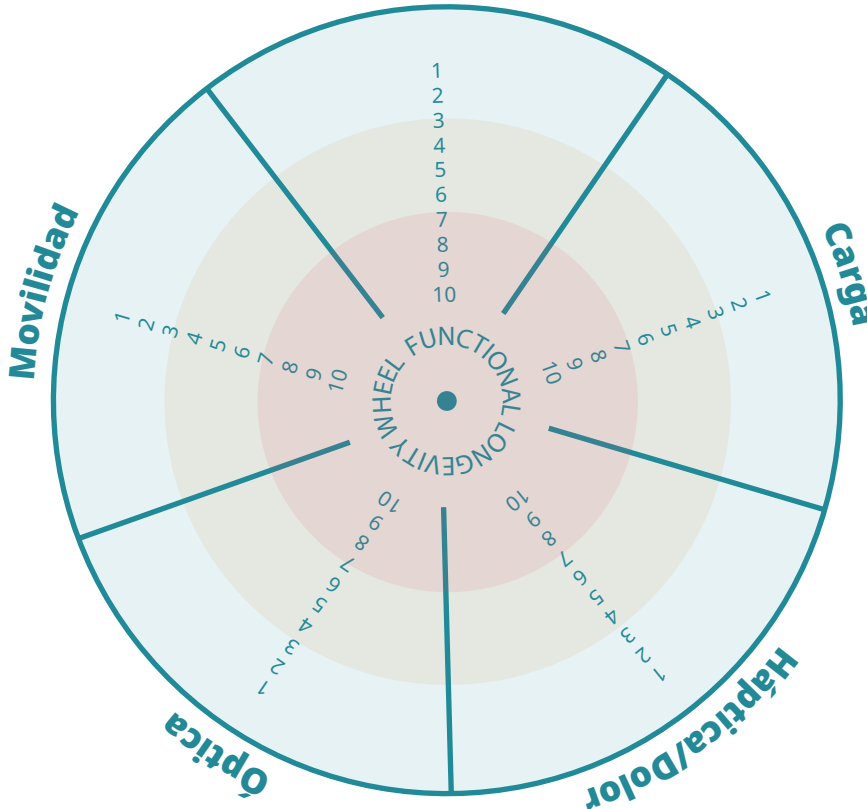
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Junio

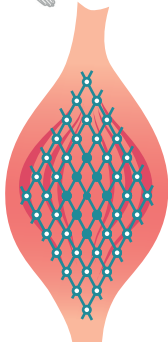
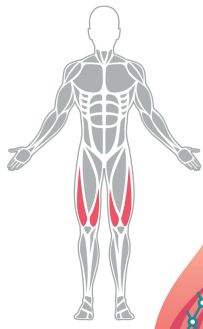
sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

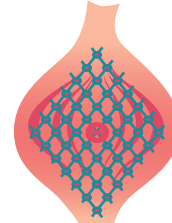
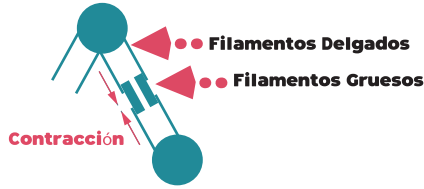
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

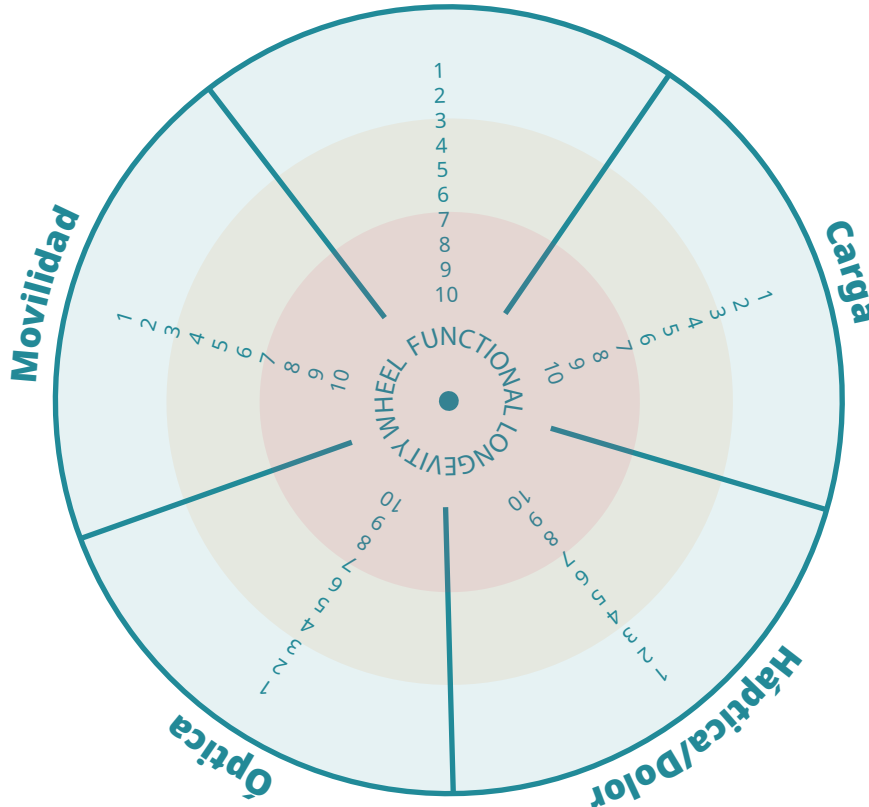
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Julio

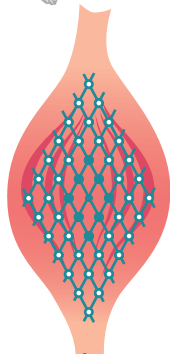
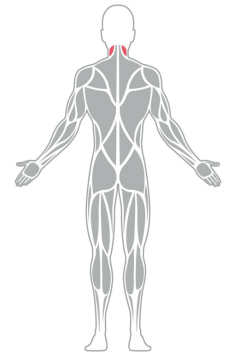
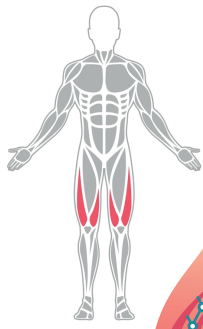
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

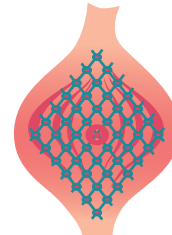
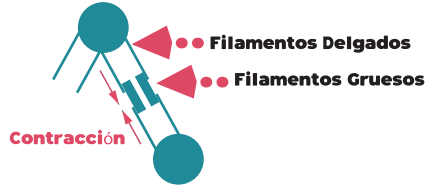
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

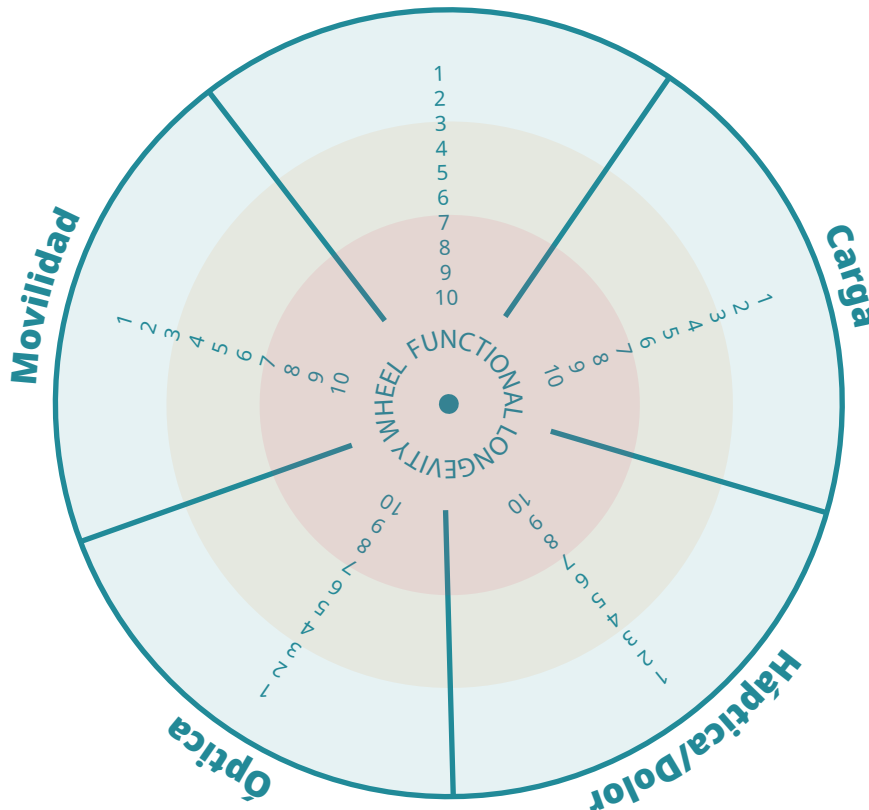
Zona Ideal		Zona Acumulación		Sobrecarga	
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout.	
Mioquinas activas.		Zona de Gestión		Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad				Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Agosto

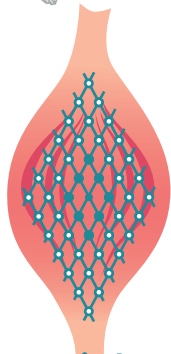
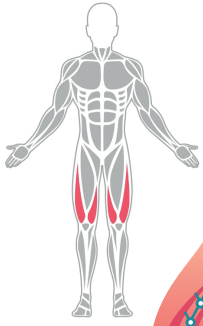
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

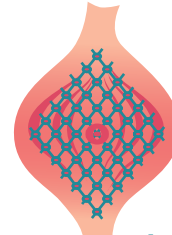
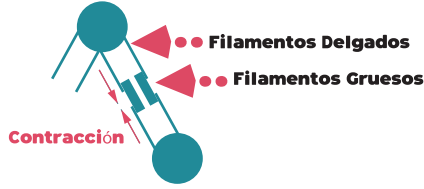
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

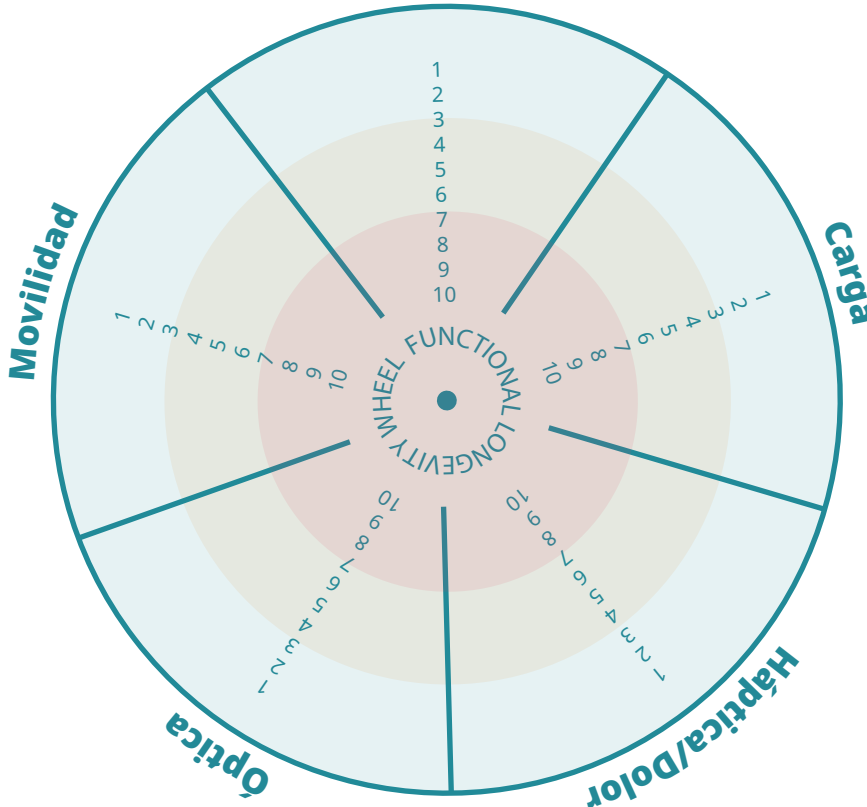
Zona Ideal	●	Zona Acumulación	●	Sobrecarga	●
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout.	
Mioquinas activas.		Zona de Gestión		Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad				Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Septiembre

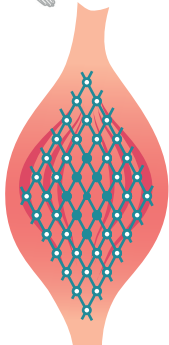
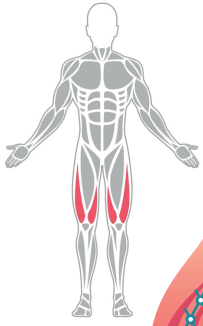
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

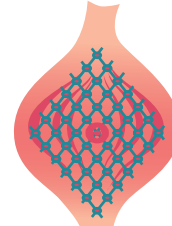
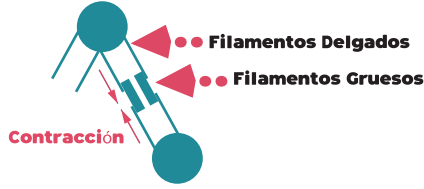
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



Relajado

Músculo sano en reposo =
blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta =
visiblemente definido, duro, siempre „activo“.

Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

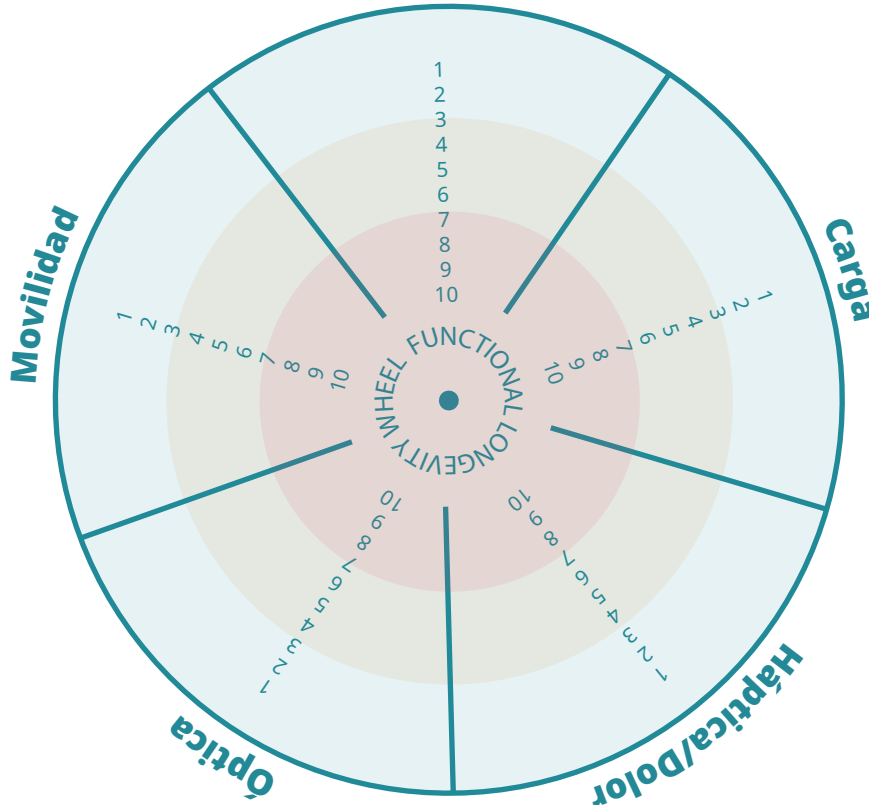
Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Octubre

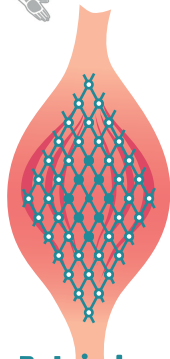
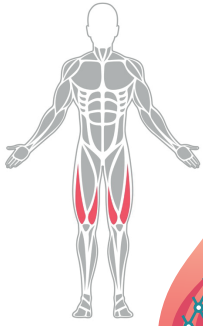
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

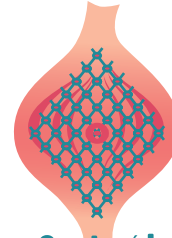
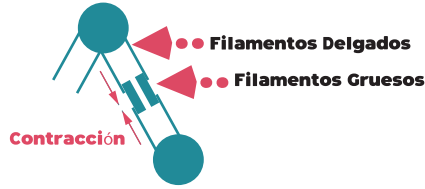
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



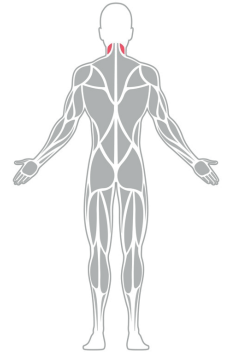
Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.



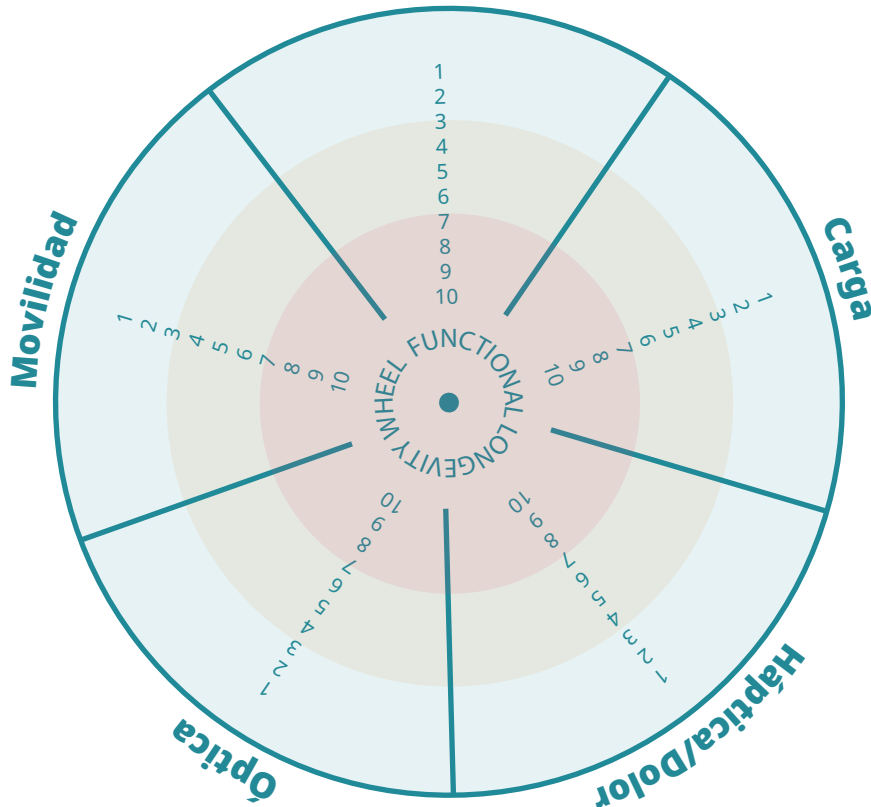
Zona Ideal	●	Zona Acumulación	●	Sobrecarga	●
Carga	3	Carga	6-8	Carga	7-10
Háptica/Dolor	1-2	Háptica/Dolor	3-5	Háptica/Dolor	6-10
Óptica	0-2	Óptica	3-5	Óptica	6-10
Movilidad	0-1	Movilidad	3-5	Movilidad	6-10
Sueño	0-3	Sueño	3-6	Sueño	6-10
Estímulo presente, sin tensión residual. Mioquinas activas.		Regeneración incompleta - aún reversible.		Mecanismo burnout. Tensión crónica.	
Mioquinas: Calidad & Cantidad		Zona de Gestión		Entrada Espiral Patológica	

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Noviembre

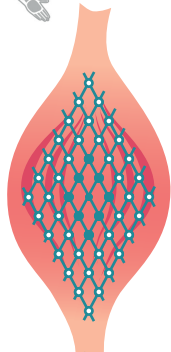
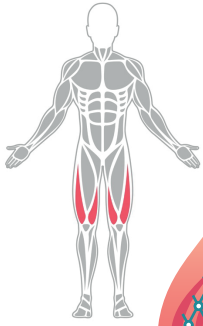
Sueño



FUNCTIONAL LONGEVITY

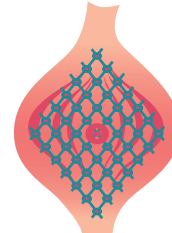
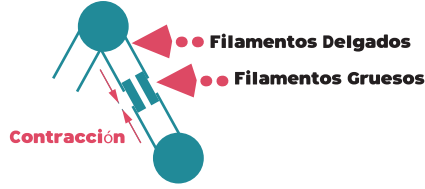
BONUS

TU AUTOTEST MUSCULAR



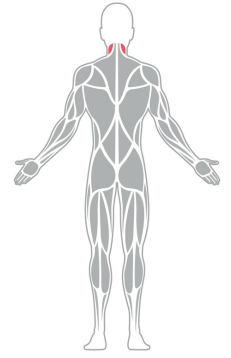
Relajado

Músculo sano en reposo = blando, elástico, indefinido.



permanente Contraído

Señal de alerta = visiblemente definido, duro, siempre „activo“.



Zona Ideal

Carga	3
Háptica/Dolor	1-2
Óptica	0-2
Movilidad	0-1
Sueño	0-3
Estímulo presente, sin tensión residual.	
Mioquinas activas.	

Mioquinas: Calidad & Cantidad

Zona Acumulación

Carga	6-8
Háptica/Dolor	3-5
Óptica	3-5
Movilidad	3-5
Sueño	3-6
Regeneración incompleta - aún reversible.	

Zona de Gestión

Sobrecarga

Carga	7-10
Háptica/Dolor	6-10
Óptica	6-10
Movilidad	6-10
Sueño	6-10
Mecanismo burnout.	
Tensión crónica.	

Entrada Espiral Patológica

Eres tan fuerte como tu eslabón más débil. No evalúes lo mejor - encuentra el área tensa, limitada o en compensación. Evalúala en tres categorías. Escala: 0 = perfecto 5 = observación necesaria 10 = inaceptable



Diciembre

Sueño

