

Vince DelMonte Presenta

**CULTURISMO
SIN TONTERÍAS**



**Secretos De Un Tipo Flaco Para Ganar
Una Musculatura De Locura**

IMPORTANTE

Este programa es un programa paso a paso que involucra una progresión gradual pero consistente hasta el punto de levantar varias pesas pesadas. Un adecuado calentamiento es obligatorio antes de realizar cada ejercicio para asegurar que estás protegiendo a tus tendones, ligamentos y articulaciones de sufrir una lesión.

Aunque el ejercicio es benéfico y este programa ha sido creado para progresar desde el nivel principiante a los niveles de entrenamiento de elite y avanzados sigue existiendo el riesgo de lesión.

Vince DelMonte Culturismo Sin Tonterías y sus propietarios, agentes, afiliados y empleados no podrán ser responsabilizados por cualquier lesión sufrida durante el levantamiento o desplazamiento de pesas en tu hogar, gimnasio o cualquier otro lugar. Siempre consulta con un médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento con pesas u otro ejercicio, incluso si es progresivo en su naturaleza. Si sufres cualquier tirón o dolor mientras estás entrenando, detente e inmediatamente consulta a tu doctor familiar.

INTRODUCCIÓN

¡Hola y Bienvenido!

Gracias por confiar en mi y comprar mi libro **Culturismo Sin Tonterías: Secretos de Un Tipo Flaco Para Ganar Una Musculatura De Locura**, el cual es actualmente el programa de culturismo número uno en la Internet, de acuerdo con Clickbank.com. Discutí mucho tiempo, sobre si debía de llamar este libro “Secretos de Un Tipo Flaco...” o “Secretos de Un Tipo Promedio...”

Lo cierto es que culturismo es construir músculo, por lo que este programa y el sistema funcionará para cualquier cuerpo. Joven o viejo. Hombre o mujer. Flaco o gordito. Sin embargo, dado que yo solía ser un ‘tipo flaco’, mi inspiración para escribir este libro es resultado de querer ¡ayudar tantos tipos flacos, y con esto quiero decir, aquellos que les cuesta trabajo desarrollar masa muscular, como sea posible!

Este Programa Paso a Paso está lleno de métodos de entrenamiento poco convencionales y técnicas probadas que te permitirán de manera segura, rápida y efectiva a transformar tu cuerpo a cualquier nivel de musculatura y a cualquier nivel de condición física que desees.

Ya sea que desees tonificar o reafirmar, requieras de una condición física específica para algún deporte, participar en una competencia de Modelos de Acondicionamiento Físico o de Fisicoculturismo o bien simplemente acumular 20, 30, 40 o incluso 50 libras de músculo nuevo a tu estructura física, este programa puede ayudar a conseguir resultados reales. Además, como prometí en mi sitio web, **podrás hacerlo sin drogas, sin gastar una fortuna en suplementos y sin desperdiciar un segundo más en el gimnasio**. Toda la información que necesitas para tener éxito está dentro de las páginas de este libro.

Este libro es fácil de leer, va directo al punto, es conciso y contiene el ‘corazón’ de mi Conocimiento. Mucho de lo que existe en el mercado es bastante aburrido y académico. No quiero darte lecciones de anatomía, fisiología o biomecánica. En lugar de eso, te daré la información básica, las cosas importantes. Este libro es sencillamente una **colección de los principios más importantes, probados por el tiempo, del culturismo sin tonterías** que debes de utilizar como tus ladrillos y mortero.

Desde Septiembre del 2001 hasta Marzo del 2008, trabajé en seis diferentes clubes de acondicionamiento físico a lo largo de Guelph, Kitchener, Londres, Hamilton y el área de Burlington y pude hacer una investigación “desde las trincheras” en clientes que iban desde los 14 hasta los 77 años de edad. Los últimos cuatro años los pasé administrando un departamento de entrenamiento personal de 14 entrenadores personales de tiempo completo en el *Phoenix Fitness* en Hamilton, Ontario, donde vivo actualmente.

Pude medir los resultados de los clientes durante cada paso del camino y compilé muchas páginas de datos útiles. He sintetizado todo mi conocimiento y los **‘resultados en el mundo real’** en un libro que comprende mis sistemas ‘clave’ y mis técnicas. Estoy a punto de compartir contigo lo mejor de lo

mejor. He condensado todo lo que necesitas saber en un curso completo. Y eso es lo que tienes ahora mismo. La mejor información repleta de años de estudio e investigación y prueba en el mundo real. Te recomiendo ampliamente que leas cada palabra.

NO HOJEEES ESTE MANUAL PARA BUSCAR UN 'CONSEJO' O ALGO 'NUEVO'

Esta no es una revista reciclada del puesto de periódicos llena del mismo pensamiento convencional al que has estado expuesto en las revistas de fisiculturismo y en la Internet. La clave para tu éxito descansa en las páginas de este libro en particular. Las técnicas y principios serán la base de tu éxito a partir de ahora. Te prometo que si sigues cada una de las técnicas explicadas en este libro (entrenamiento, nutrición, estiramiento y los componentes psicológicos), desarrollarás músculo nuevo y tu fuerza se incrementará dramáticamente.

Sin embargo, antes de que comiences este programa tienes una tarea, ¡este es el primer paso para que confíes en lo que tengo que decir!

Si has entrenado por más de tres meses consecutivos sin descanso, no te estoy sugiriendo o recomendando, te estoy DICIENDO, que te tomes UNA semana de descanso, libre de TODO entrenamiento. Mejor aún, ni siquiera pienses en ir al gimnasio. Esto asegurará que tu cuerpo este TOTALMENTE recuperado antes de comenzar este programa. ¡Necesito que estés recuperado al 100% antes de comenzar esta rutina para ayudarte a desarrollar músculo seriamente! En cambio, imprime este manual en tu Centro de Negocios local, mándalo empastar y comienza a estudiar su contenido durante la siguiente semana. Mejor aún, ¡léelo varias veces y deja que el contenido se arraigue en tu cabeza!

Por último, cuando hayas leído este manual debes seguir cada una de las secciones de este curso. No tendrás mucho éxito si escoges y eliges que hacer. Este programa no está diseñado para ser 'dividido en compartimientos'. **Debe ser integrado como un todo.** Piensa en el Titanic, el barco más grande hasta ese momento. El Titanic fue concebido para ser una fuerza imparable. Fue creado como una serie de compartimientos ya que se pensó que si una sección se inundaba entonces toda la unidad no se hundiría porque el agua no podría entrar en los otros compartimientos adjuntos. Como sabes, el Titanic se hundió porque la estrategia de 'compartimientos' no funcionó.

Si no sigues una sección de este programa, surgirán problemas y el 'agua' inundará otras áreas de tu entrenamiento y ¡'hundirá tu bote'! Te lo repito, ¡debes de seguir cada una de las secciones sin fallar!

¡Bienvenido al mundo del Culturismo Sin Tonterías y la Ganancia de Peso! La diferencia entre éxito y fracaso es la decisión de solo ir en pos de ello. Esta es TÚ oportunidad. No existe absolutamente ninguna razón por la que no puedas hacerlo. Te estoy dando la MÁS personal y privilegiada información, organizada de manera exacta, una fórmula probada que necesitas construir tu propio camino al éxito. No puedo esperar para escuchar todo lo concerniente a tus resultados.

Espero que tengas un entrenamiento grandioso y gracias por ser mi cliente.

-Vince

CULTURISMO SIN TONTERÍAS:
Secretos De Un Tipo Flaco Para Ganar Una Musculatura De Locura

Por Vince DelMonte

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|-------------------|
| Capítulo 1 Los 15 Errores Principales Que Debes Evitar Antes de Empezar a Entrenar | Página 6 |
| Capítulo 2 Los 12 Mitos Principales Del Fisicoculturismo | Página 23 |
| Capítulo 3 Cómo Desarrollar Músculo | Página 34 |
| Capítulo 4 Métodos de Recuperación: Cómo Acelerar La Recuperación | Página 49 |
| Capítulo 5 Maximizar Las Respuestas Hormonales para Lograr Un Máximo Crecimiento Muscular y Una Máxima Pérdida de Grasa | Página 53 |
| Capítulo 6 Secretos Explosivos Para Quemar Grasa | Página 60 |
| Capítulo 7 Alimentación Masiva y Nutrición | Página 74 |
| Capítulo 8 Darle Sentido Al Consumo de Suplementos Elígelos Sabiamente | Página 117 |
| Capítulo 9 Prevención de Lesiones y Cómo Evitar Las Causas | Página 139 |
| Capítulo 10 Programa Sin Tonterías Para un Máximo Crecimiento Muscular | Página 146 |

CAPÍTULO 1:

LOS 15 ERRORES PRINCIPALES QUE DEBES DE EVITAR ANTES DE EMPEZAR A ENTRENAR

1. NO TENER UNA META.

Todos los Buenos planes comienzan con una imagen clara y concisa del objetivo deseado. El principal problema comienza cuando el objetivo no está claramente definido. ¿Cuándo fue la última vez que intentaste comprar un carro nuevo y solo tenías la esperanza de que el dinero apareciera en tu cuenta?

¡Espero que nunca! Entonces, ¿Por qué tanta gente va al gimnasio y espera que va a desarrollar músculo y perder grasa? Debes tener metas claramente definidas para que funcionen como imanes. Estos crearán atracción en su dirección. Entre mejor las DEFINAS, entre mejor las DESCRIBAS, entre más duro TRABAJES para lograrlas, más duro ATRAERÁN. Estoy seguro que estarás de acuerdo con que un camión lleno de excusas bloqueará el camino entre tú y convertirte en un 'hombre musculoso', por ello necesitarás un imán sumamente fuerte que te jale hacia delante. Mi padre siempre decía, *"Vince, los obstáculos es lo que ves cuando quitas los ojos de la meta"*.

Por lo tanto, tu primer paso será ESCRIBIR, DEFINIR y DESCRIBIR tus metas. Esto va más allá de solo decir, "Quiero desarrollar más músculo". Se te sugiere que seas claro, específico y detallado asimismo debes visualizar lo que quieres conseguir. Definir tus metas puede incluir cuánto peso específico quieres ganar, qué talla de ropa quieres ser, la gente con la que quieres asociarte, el estilo de vida que quieres vivir, y cómo te quieres sentir cada día. Visualiza cómo tus metas afectarán todo y a todos los que te rodean y establece esta imagen como tu meta verdadera.

Antes de que continuemos, haz una evaluación mental rápida del chico o chica que quieres parecerte, físicamente. ¿Te gustaría parecerte a Ronnie Coleman o al tipo en la portada de la revista *Men's Health*? ¿Te gustaría tener un cuerpo duro de físicoculturista o un cuerpo Delgado más atlético? ¿Quizás tengas un amigo al que quieras parecerte? De manera inversa, haz una evaluación mental rápida del chico o chica al que nunca querrías parecerte, físicamente. Desde mi punto de vista, la persona que tiene metas bien definidas y bien descritas es aquel que se asemeja a tu físico y estilo de vida deseado. ¿Estoy en lo correcto? Eso pensé.

Aquellos que piensan que su cuerpo (con forma de pera o delgado) no puede ser transformado, no tienen las suficientes razones para cambiar, **Tú debes TENER SUFICIENTES RAZONES**. ¿Estás enfermo y cansado de que te pongan apodosos ridículos? ¿Estás cansado de sentirte débil? ¿Estás frustrado porque no te puedes poner la ropa que tanto deseas? ¿Simplemente te sientes descontento con tu nivel de condición física o energía? ¿Quieres verte bien ante el sexo opuesto? ¿Quieres impresionar a los demás y exigir respeto?

He aprendido que las *razones* aparecen primero y las *respuestas* después. Parece que la vida camufla las respuestas de tal manera que solo son visibles para aquellos que están lo suficientemente inspirados para verlas, los cuales también tienen razones poderosas para buscarlas.

Estoy seguro de que estarás de acuerdo porque este ejemplo podría relacionarse contigo. Sabías que querías transformar tu cuerpo y emprendiste una misión para encontrar el éxito. Afortunadamente, ahora tienes las respuestas a tus preguntas en tu mano (o en la pantalla de tu computadora). Las respuestas, métodos y soluciones que necesitabas para resolver tus problemas te serán revelados a medida que leas este manual.

Se que tu motivación debe ser fuerte para llevar tu nivel actual de condición física a un nuevo nivel; sin embargo, te haz preguntado a ti mismo: “¿Qué me motiva realmente?”, “¿Cuáles son mis ‘puntos que me sacan de mis casillas’? Debes de descubrir tu propia lista. Te aliento a hacer un mini inventario y después de eso, definir tus metas, pregúntate: “¿POR QUÉ son estas mis metas? Quizás es para lograr reconocimiento o un cierto sentimiento, el desafío, para que te queden tus viejas ropas, para ir a la playa sin sentirte avergonzado, para impresionar al sexo opuesto, para incrementar tu autoestima y/o prevenir problemas de salud. Debes ESCRIBIR estas razones y recordarte las consecuencias de no hacer nada. Estas razones son tu salvavidas; mantendrán tu enfoque alineado y sobre el objetivo.

2. ‘Que te Cuesta Trabajo Ganar Músculo’ – ¡Deshazte del Título!

Tan pronto como comiences a etiquetarte como ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’, estarás llevando tus resultados a un alto total. **Esta frase posee el suficiente poder como para sabotear tu potencial para lograr un físico musculoso incluso antes de que comiences a leer este libro.** Sigue llamándote a ti mismo ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’, o bien, ‘alguien que nunca gana’, y no te sorprendas si continuas perdiendo tiempo, dinero y esfuerzo. Si eres afortunado quizás desarrolles de 5 a 10 libras de músculo por año.

Sin embargo, si aún no te ves como alguien que de hecho levanta pesas y quieres ganar 20, 30 e incluso más de 50 libras, entonces la siguiente sección es ¡CRÍTICA!

El problema que tengo con la frase ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’, es lo que sucede cuando la gente se percibe como alguien que debe de ser llamado ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’. Por seguro tú podrías ser ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’; sin embargo, creo que la mayoría de los tipos flacos creen que de hecho son ‘no ganadores’. Las personas a las cuales ‘les cuesta trabajo ganar músculo’ si existen, pero:

¡NO EXISTE TAL COSA COMO UN ‘NO GANADOR’!

Podrías pensar que eres ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’ porque haz entrenado religiosamente durante algunos años, comes los alimentos correctos, tomas los últimos suplementos y aún así nadie podría decir que entrenas. Todos tienen la habilidad para crear capas de músculo en tiempo récord, además le he probado a cada uno de mis clientes que era percibido como ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’, que estaba mal. La frase ‘alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo’ solo es una pobre excusa.

Simple y sencillamente: las excusas son para los débiles. Es fácil cuando tus ejercicios son inconsistentes, tu entrenamiento está por debajo de su máximo o si te consientes con un estilo de vida extravagante echarle la culpa a alguien más y tener una excusa. No te preocupes, puedes seguir diciéndole a los demás que eres 'alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo'.

¿Correcto?

Esta frase es un gran disfraz para los flacos que nunca alcanzan su verdadero potencial genético. En lugar de responsabilizarte por tus acciones, es más fácil sacar la tarjeta 'soy alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo' y enseñársela todo mundo. Está junto a tu licencia para conducir y se vuelve parte de tu identidad.

Considera esto. Es como decir: "No puedo conseguirlo". Esta debería ser considerada una oración mortal porque fuerza a tu cerebro a dejar de trabajar y refuerza una falsa percepción de tus verdaderas habilidades. En lugar de eso, deberías de decir: "¿Cómo puedo conseguirlo?". Al decir constantemente: "¿Cómo puedo conseguirlo?" o "puedo conseguirlo", **refuerzas una nueva percepción de ti mismo, nunca pensarás sobre ti mismo como si fueras pobre, sino como una persona rica.**

Si examinas estas dos oraciones, verás que "¿Cómo puedo conseguirlo?" abre tu mente para que escudriñe las posibilidades de acumulación de riqueza. "No puedo conseguirlo", por otro lado, cierra tu mente a cualquier posibilidad para obtener lo que deseas.

Ahora hagamos este ejemplo práctico. Simplemente al estar conciente de las palabras que usas, puedes auto-detectar tu auto-percepción. Cambiando tus palabras, puedes comenzar a cambiar tu auto-percepción, si así lo eliges. Por lo tanto, con tan solo recordarte a ti mismo decir: "No existe tal cosa como 'alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo'" podrás sacar a la persona musculosa que yace dentro de ti. Cuando dices: "Soy alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo" estás reforzando a la persona pequeña y débil que ya está ahí.

¿Realmente crees que de manera casual o sin intención puedes volverte musculoso y definido? ¡DE NINGUNA MANERA! ¿Realmente piensas que si muy en el fondo de ti crees que eres alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo y que un físico musculoso está fuera de tu alcance, vas a lograr cualquier RESULTADO SIGNIFICATIVO? ¡Por supuesto que no!

No estoy hablando de 3 ó 5 libras de músculo al año. Estoy hablando de alrededor de **20 a 50 libras de músculo masivo**. Cada ida al gimnasio, cada serie, cada comida, cada licuado que engullas no servirá de nada porque las creencias en tu mente te han sentenciado a una vida de insignificancia.

El primerísimo paso que debes de dar antes de leer cualquier contenido sobre entrenamiento o nutrición de este libro es **ABANDONAR EL TÍTULO**.

DEJA DE ETIQUETARTE Y COMIENZA A PENSAR SOBRE TI MISMO COMO UNA ‘RESERVA SIN LÍMITES CON UNA EXPLOSIVA FUERZA MUSCULAR’.

Muchos entrenadores de desarrollo personal acentúan el principio, ‘obienes aquello en lo que te enfocas’. Por lo tanto, si te enfocas en ser pequeño, serás pequeño. Enfócate en ser grande y musculoso y esto dirigirá tu mente y tus acciones hacia las cosas que debes de hacer para volverte exactamente eso. Todas las acciones provienen de tus creencias y si realmente no crees que puedas tener éxito entonces ¿qué posibilidades tienes?

ENFÓCATE EN CREER EN TI MISMO Y TUS HABILIDADES Y RECLASIFÍCATE COMO UN ‘GANADOR CONSISTENTE’ O UN ‘GANADOR IMPARABLE’ O CUALQUIER OTRO TÍTULO QUE SE ADAPTE MEJOR A TU MOTIVACIÓN. SI TE ENFOCAS EN SER EXITOSO, LO SERÁS Y EN ESE MOMENTO ESTARÁS UN PASO MÁS CERCA DE VOLVERTE ¡LA PERSONA QUE REALMENTE QUIERES SER!

3. ¡Evita las Dos Palabras Más Peligrosas en el Idioma Español!

Tu cerebro está diseñado para proteger tu cuerpo. A tu cuerpo no le gusta cambiar. De hecho, le tiene MIEDO al cambio y hará todo lo que esté en su poder para evitar que tu cuerpo experimente algo diferente, ya sea crear un nuevo hábito o formar un nuevo estilo de vida.

Los pensamientos y palabras que utilizas dictarán las acciones que tomarás.

¿Sabes cuáles son las dos palabras más peligrosas en el idioma español?:

“Lo sé”.

¿Cuál es tu respuesta inmediata cuando digo:

“Debes comer más para ser más grande”?

“Debes recuperarte antes de comenzar tu siguiente ejercicio”?

“Debes comer más frutas y vegetales”?

Lo sé. Lo sé. Y una vez más, Lo sé.

¿Sabes por qué esta es tu respuesta inmediata? Porque tan pronto como estas DOS LETALES palabras salen de tu mente tu cerebro se apaga. Así es, simplemente deja de pensar. Tu cuerpo es más inteligente de lo que crees puede detectar la posibilidad de que haya un cambio. Tu cuerpo no quiere pasar por un programa de entrenamiento intensivo o una fase para hacer volumen o adaptarse a un nuevo estilo de vida. Preferiría estar en ‘equilibrio’ y seguir inmutable.

Estoy aquí para convencerte de lo contrario: “NO SABES NADA”.

Tan pronto como tu mente o cuerpo detecta un movimiento fuera de tu zona de confort, hará todo lo posible para regresarte a la zona de confort.

Así es, y lo voy a decir otra vez un poco más amablemente sin gritarte en esta ocasión, “No sabes nada HASTA QUE LO HAYAS HECHO”. La gente confunde ‘saber’ con ‘hacer’. NO APRENDES

NADA CON TAN SOLO PLATICAR SOBRE ELLO. No sabes nada sobre 'HACER VOLUMEN' hasta que hayas añadido 10, 20 ó 30 libras de peso muscular a tu cuerpo. No sabes nada sobre levantar pesas hasta que hayas incrementado tu prensa de hombros con mancuernas de 30 libras a mancuernas de 75 libras. Me parece que ya entendiste el punto.

NO CONFUNDAS 'SABER' algo con 'HACERLO'.

Podrías haber HABLADO sobre 'hacer volumen', o HABLADO sobre levantar pesas; sin embargo, REALMENTE NO SABES NADA HASTA QUE LO HACES, HASTA QUE ADJUNTES UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y UN RESULTADO A ELLO.

La razón por la que enfatizo tanto esto es porque debes ajustar tu mentalidad a lo que estás a punto de emprender. Si lees una técnica, consejo o concepto que ya hayas leído en algún otro lugar tu respuesta inmediata podría ser: "Yo se eso". Sin embargo, pregúntate a ti mismo: ¿CÓMO es que sabes eso? ¿"Sabes eso" porque leíste o platicaste al respecto? O, ¿"Sabes eso" porque ya lo has hecho y has experimentado el beneficio?

Enfáticamente te pido que recuerdes esto cuando te tropieces con una sección en este libro donde algo podría parecer redundante. Si "sabes eso" pero realmente no has experimentado el éxito de hacerlo, entonces solamente haz escuchado o leído al respecto.

EL VERDADERO APRENDIZAJE PROVIENE DE HACER LAS COSAS, NO DE HABLAR O LEER AL RESPECTO.

Evita estas dos mortales palabras y estarás más preparado mentalmente para hacer lo que debes HACER para tener éxito.

La Segunda Palabra Más Peligrosa: Mañana

Aprendí de mis padres cuando era joven que: "La palabra más destructora de la vida de todas es la palabra mañana". El pobre, el fracasado, el infeliz y el enfermo (tener sobrepeso o ser flaco podría ajustarse perfectamente a este ejemplo) son los que más usan la palabra mañana. Estas personas a menudo dicen: "Comenzaré mi dieta mañana". O, "Comenzaré a invertir mañana". O, "Comenzaré a aprender mañana". Y así sucesivamente.

La palabra mañana es la palabra que destruye más vidas que cualquier otra palabra. Mis padres han dicho: "El problema con el mañana es que nunca he visto un mañana".

**El mañana no existe. No está prometido ni está garantizado.
El mañana solo existe en las mentes de los soñadores y los que postergan las cosas.**

4. Establecer Metas de Desempeño contra Metas de Resultados: Aprende Cuáles Debes Establecer.

La gente que aplaza las cosas 'para mañana' se da cuenta de que eventualmente sus malos hábitos los alcanzan. Mis padres concluirían: "nunca he visto un mañana. Todo lo que tenemos es el hoy". Por lo tanto, hoy es la palabra de los ganadores y mañana es la palabra de los que postergan las cosas. De todas las cosas que aprendí de mi padre, (ya que es Pastor, lo veo como mi Entrenador Espiritual Personal) en mis días como adolescente, fue ese establecimiento de metas lo que tendría el efecto más profundo en mi vida. **Cada aspecto de mi existencia: mis logros atléticos, mi ingreso, mis relaciones, mi vida espiritual y mi nivel de conocimiento, todos cambiaron para mejorar.**

Cada año mi padre nos ponía a mí y a mis hermanos a escribir nuestras metas para el siguiente año. Nuestra respuesta instantánea era: "¿Tenemos que hacerlo?". En aquellos días parecía más un trabajo, sin saber que esto sería un hábito que cambiaría mi vida y que sería repetido cada año por el resto de mi vida. Esto me lleva a incluir una sección entera de este libro para discutir este proceso constantemente incomprendido.

Lo que la mayoría de la gente no sabe es que las metas efectivas se enfocan en el desempeño, no en los resultados.

Utilizaré el término desempeño de manera paralela a la palabra 'hábito'. Desempeño o hábito es lo que controlas. El resultado a menudo es controlado por otros. Un atleta puede tener un desempeño sobresaliente y no ganar una competencia porque otros atletas se han desempeñado mucho mejor.

De manera inversa, un atleta puede desempeñarse pobremente y aún así ganar si todos los demás atletas se desempeñaron a un nivel menor. Si la meta de un atleta es correr en 12.10 segundos la carrera de 100 m, el atleta posee un control más grande para lograr esta meta que para ganar. Sin embargo, el atleta tiene un control aún más grande de lograr una meta si la meta es correr usando la postura correcta e impulsando las rodillas durante toda la carrera. Esta meta de desempeño es la que ultimadamente le da al atleta más control sobre su desempeño.

Mis clientes privados a menudo comienzan compartiendo sus metas de 'resultados', lo cual ciertamente es importante, pero fallan al no reconocer que son sus metas de hábitos las que determinarán su nivel de éxito. ¿Qué está mal en metas, tales como: 'perder peso, tonificar, desarrollar músculo y sentirse mejor'?

ESTABLECER 'METAS DE RESULTADOS' ES UNA MANERA SEGURA DE FRACASAR. NO TIENES CONTROL DEL 'RESULTADO'. NO PUEDES CONTROLAR LA CANTIDAD DE GRASA QUE PUEDES PERDER O LA CANTIDAD DE MÚSCULO QUE DESARROLLARÁS. SIN EMBARGO, PUEDES CONTROLAR LOS HÁBITOS QUE SE REQUIEREN PARA PERDER GRASAS Y DESARROLLAR MÁS MÚSCULO.

Si tienes control sobre los hábitos que te permitirán desarrollar más músculo y perder más grasa. Puedes controlar cuántas comidas ingerir cada día y en qué cantidad, cuánto peso levantar, qué tipos de alimentos comer, cuánto debes dormir, qué tan intenso entrenar, a qué hora despertar,

cuántas veces a la semana ir al gimnasio y cómo pasar tu vida social. ¿Ves la diferencia? El primer tipo de meta se enfoca en un 'resultado'. Los resultados están fuera de tu control.

Sin embargo, los malos hábitos pueden ser acabados y destruidos, y nuevos, espero 'buenos' hábitos pueden crearse y alimentarse.

5. No Estar Verdaderamente Comprometido Con Tus Metas.

Tu compromiso es el vehículo que te sacará adelante. ¿A qué estás comprometido verdaderamente en este momento? ¿Qué toma la mayor parte de tu tiempo, energía y atención? **Detrás de estas respuestas descansan tus compromisos.**

En el mundo de hoy, el cambio es constante. Cambio de mandatos, cambio de intereses, cambio de circunstancias y cambio de prioridades. ¿Qué estás haciendo el día de hoy para que un cierto resultado pueda no ser suficiente para el día de mañana? Cada día tu compromiso será desafiado. ¿Qué te mantiene comprometido?

A medida que leas, deberás registrar en una hoja de papel los hábitos en tu vida que deberán cambiar para que desarrolles más músculo y pierdas más grasas. ¡Estos serán tus metas ESTABLECIDAS!

Cuando estés batallando para estar verdaderamente comprometido, es un buen momento para revisar las razones de tus metas.

A menudo veo que mis clientes se involucran con sus metas pero no están comprometidos con ellas. ¿Ves la diferencia? Hay una gran diferencia, la clase de diferencia que separa el día de la noche, al gordo del delgado, al escuálido del musculoso, y al éxito del fracaso. Puedes involucrarte con la iglesia pero no ser un verdadero cristiano; puedes involucrarte en una relación pero no estar realmente ahí; puedes involucrarte en un programa de acondicionamiento físico pero no estar verdaderamente comprometido. ¿Este eres tú?

MI OBJETIVO NO ES CUESTIONAR TU COMPROMISO SINO GUIARTE PARA QUE DESCUBRAS POR QUÉ NO HAS TENIDO ÉXITO EN EL PASADO, Y QUÉ ES LO QUE DEBES DE HACER DE MANERA DIFERENTE PARA CONSEGUIR UN MEJOR CUERPO EN ESTA OCASIÓN.

Reevalúa tus prioridades. ¿Estás preparado para invertir la cantidad óptima de tiempo, atención y energía para conseguir lo que quieres o solo estás esperando que este programa *trabaje* por ti?

¿Cuándo fue la última vez que *esperaste* algo y sucedió? Probablemente nunca, ¿verdad? **Antes de que sigas leyendo, pregúntate si existe alguna circunstancia que podría evitar que logres tus metas y comienza a planear cómo RESPONDERÁS si y cuándo las circunstancias emergen.**

Mejor aún, pregúntate: "¿Qué tan comprometido estoy con mis metas en una escala del uno al diez?" Si estás solamente en un siete o un ocho, pregúntate: "¿Qué me haría sacar un diez?" ¿Qué

está impidiendo que estés un 100% comprometido con tus metas? Si solo estás comprometido con tu meta en un siete u ocho de diez, está muy bien; sin embargo, prepárate para obtener un retorno igual a tu inversión. Como dice el viejo refrán: “Obtienes aquello por lo que pagaste”.

6. No Estar Preparado Para Romper Viejos Hábitos y Construir Nuevos Hábitos.

Básicamente los hábitos son comportamientos automáticos. Seré el primero en admitir que romper viejos hábitos y formar nuevos no es nada sencillo. Si lo fuera, no tendrías problemas financieros, tendrías relaciones perfectas, un cuerpo saludable y estarías ¡sacudiendo este mundo!

El ‘**ciclo enfermo**’ es el término que utilizo para describir el ciclo continuo de decisiones pobres.

Cuando seguimos tomando decisiones que nos llevan al mismo callejón sin salida, estamos en medio de un ciclo enfermo.

Es interesante observar cómo probablemente haz intentado romper con un viejo hábito haciendo las mismas cosas una y otra vez esperando un resultado diferente. ¿Acaso esto no es tonto? ¿Por qué no podemos ver que intentar escribir un final diferente a una historia escribiéndola mentalmente en nuestras cabezas de manera diferente simplemente no funciona y ¡nunca funcionará!?

Crear nuevos hábitos para transformar tu cuerpo en un Dios Griego o en una Diosa Griega no es sencillo y requerirá que evalúes cuáles hábitos en tu hábito deben de ser destruidos. Sin embargo, probablemente ya sabes cuáles hábitos están destruyendo tu progreso. **Saber qué hacer no es suficiente.** En mi opinión, REALMENTE NO SABES NADA, podrías haber hablado al respecto, HASTA QUE lo hayas ¡EXPERIMENTADO Y VIVIDO!

“Un mal hábito nunca desaparece milagrosamente; es un proyecto de deshazlo tú mismo.”

-Abigail Van Buren-

A CONTINUACIÓN TE PRESENTO ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A CREAR NUEVOS HÁBITOS:

En su libro “Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva” (Simon & Schuster, 1990), Stephen Covey compara el hacer y romper hábitos con el lanzamiento de una nave espacial. “*Para llegar a la luna*”, escribe Covey, esos astronautas *“literalmente tuvieron que romper la tremenda fuerza de gravedad de la Tierra”*.

También tengo mi propia analogía que me ha ayudado a romper mis propios malos hábitos:

1) Escapa de la ligadura.

Visualiza tus manos sujetas, dedo por dedo, atadas con una cuerda apretada. Esta imagen representa la atadura de un mal hábito. Cada vez que te resistes a un mal hábito, una de estas cuerdas se zafa, esto representa cuando resistes tu mal hábito una vez. Dado que solo quitaste una cuerda el mal hábito sigue presente. Sin embargo, a medida que sigues resistiéndote y resistiéndote, otra cuerda, y luego otra, y luego otra siguen cayendo de tus manos hasta que eventualmente tus manos podrán moverse y separarse libremente. Esta analogía también funciona a la inversa. **Cada vez que refuerzas un mal hábito, una nueva cuerda se añade alrededor de tus manos y se vuelve más fuerte por lo que se requerirá más tiempo para eliminar todas las cuerdas que atan tus manos.**

2) Un hábito negativo puede romperse reemplazándolo con un hábito nuevo más deseable.

En lugar de solo decidir dejar de comer comida chatarra, reemplaza este comportamiento con uno mejor, tal como decidir cuáles comestibles comprarás. En lugar de decir que comenzarás a comer cada 3 a 4 horas, planea un momento el domingo para que cocines todas tus comidas por adelantado. En lugar de decir que entrenarás de manera más intensa, contrata un Entrenador Personal o busca alguien con quien entrenar. En lugar de decir que te despertarás más temprano, acuéstate más temprano.

3) Cambia tu ambiente.

Esto podría ser sentido común pero requiere que se tomen algunas decisiones difíciles. Cuando me tuve que preparar para la competencia de Modelo de Acondicionamiento Físico, tuve que eliminar una gran parte de mi vida social, lo cual incluyó rechazar invitaciones para ir al bar local y jugar póquer con los muchachos. Sabía que era débil (en esa época) y no podría resistir ciertos alimentos y bebidas que estarían presentes las cuales impedirían mi progreso. ¿Se burlaron de mí mis amigos? Claro que si. ¿Me comprendieron? Probablemente no. ¿Valió la pena? ¡Puedes apostar que si! **Uno de los métodos más poderosos para romper un mal hábito es ponerte en un ambiente que aliente la ‘construcción’ de un nuevo hábito.** En cambio, pasé tiempo con mi novia la cual se estaba preparando para la misma competencia, de ese modo podíamos evitar ir a restaurantes y a ambientes sociales que resultaban ‘tóxicos’ para la disciplina que implementamos para mantener los nuevos hábitos necesarios para eliminar un montón de grasa corporal. También pasaba el tiempo con mis hermanos, los cuales son atletas competitivos de resistencia que participan en triatlones y carreras de media distancia porque tenían que acostarse a las 10:30 PM y levantarse a las 7 AM para entrenar. Siempre tienes una opción sobre el tipo de ambiente al cuál elijas unirte.

A MENUDO ES ESENCIAL UN SISTEMA DE APOYO ‘NO TÓXICO’ PARA LOGRAR UN CAMBIO QUE MEJORE LA VIDA. COMO DICE LA FAMOSA FRASE: “LAS MALAS COMPAÑÍAS CORROMPEN LAS BUENAS INTENCIONES”.

7. No Poner Una Fecha de Cumplimiento A Tus Metas.

Mi padre siempre me dijo, **“las metas sin fecha de cumplimiento simplemente son sueños”**. Antes de hacer un verdadero compromiso, la mayoría de la gente entrena en horarios esporádicos cuando les dan ganas de hacerlo. También llegan con la actitud de “Bueno, sería bueno si pudiera tonificarme en el proceso”. ¿Qué clase de enfoque patético es ese para lograr tus metas? ¿Crees que Arnold, Lee Haney y Ronnie Coleman se despertaron un día y dijeron: “Hoy voy a intentar ir al gimnasio, ya veremos como me siento cuando llegue, quizás ejercite algo la parte superior de mi cuerpo, a lo mejor desarrollo algo de músculo...”? ¡SI COMO NO!

En el momento que le pones una fecha de cumplimiento a una meta, algo se enciende dentro de tu mente. El reloj comenzará a correr y forzará tu enfoque.

LAS METAS SIN FECHA DE CUMPLIMIENTO SON MUCHO MENOS FORTALECEDORAS, MOTIVADORAS Y PODEROSAS QUE LAS METAS CON FECHA DE CUMPLIMIENTO.

Debes tener una meta. Sin embargo, una meta sin fecha de cumplimiento es como una historia sin argumento. ¿Cuál es el punto? El día de hoy elige tu siguiente meta y establece una fecha de cumplimiento.

¿Qué metas tienes que carecen de fecha de cumplimiento? Probablemente quieras desarrollar algo de músculo o perder algo de grasa cuando sea el momento adecuado. Sin embargo, estas solo son metas sin fecha de cumplimiento.

Una vez que tienes una fecha de cumplimiento, todo tipo de cosas comenzarán a suceder, cosas que de otro modo no sucederían. **Las grandes metas requieren un sacrificio incrementado.** Requieren de atención diaria. En mi opinión, se cumplen debido a estas fechas de cumplimiento. Establece una fecha de cumplimiento para leer este libro electrónico.

Mejor aún, establece una fecha de cumplimiento para leer cada uno de los capítulos por separado. ¿Quieres desarrollar 5 libras de músculo? Establece una fecha de cumplimiento. ¿Quieres competir? Elige un show y regístrate hoy. ¿Quieres ganar 50 libras de músculo? Establece una fecha de cumplimiento.

8. No Prepararse es Prepararse para Fracasar.

No podría estar más de acuerdo con el finado Benjamin Franklin: **“No prepararse en prepararse para fracasar”**. **Entrenar sin un programa es como construir una casa sin un plano.** ¿Cómo se verá el producto final, si es que se obtiene un producto final? Cuando me refiero a un plan, me estoy refiriendo a todos los detalles específicos de un programa de ejercicios. Me estoy refiriendo a los músculos entrenados, los ejercicios específicos elegidos, el número de series y repeticiones, tiempo de descanso, el ritmo, etc. Estos detalles deben ser planeados con anticipación antes incluso de que

¡vayas al gimnasio! Si, este es un verdadero plan. ¿Qué tanto sería más fácil mantener tu enfoque cada vez que llegues al gimnasio? Tener un plan a seguir te lleva a una tarea sencilla: trabajalo y ejecútalo.

Esto también aplica a tu plan de nutrición. **Debes saber qué alimentos comerás, en qué cantidades y a qué horas.** Una vez que hayas creado tu plan, de nueva cuenta, te lleva a una tarea sencilla: ¡trabájalo y ejecútalo!

Los programas que he diseñado para ti son esencialmente tus planos, son herramientas muy poderosas de entrenamiento y nutrición. Solo tienes un trabajo sencillo: ¡EJECÚTALOS!

9. No Escribirlo.

Tener un plan es un inicio; sin embargo, la siguiente regla lo llevará un paso más adelante. **ESCRÍBELO. Escribir tus metas y escribir tu plan, te ayudará a visualizar el futuro y elevará tu nivel de compromiso.**

¿Sabías que solamente el 5% de la población escribe sus metas y pone en acción un plan? Con razón existen tantas personas que viven insatisfechas y muy lejos de su potencial genético.

Escribir tus metas y tu plan es tu mapa para lograr el éxito y pondrá en movimiento la pelota.

La principal razón por la que quiero que escribas tus metas y tu plan es para crear una lista de instrucciones para que tu mente subconsciente las lleve a cabo. Tu mente subconsciente es una herramienta extremadamente poderosa. No puede discernir entre lo correcto y lo incorrecto y tampoco juzga. Su principal función es llevar a cabo sus instrucciones.

No solo debes escribir tus metas y tu plan; sino que también debes escribirlos detalladamente. De nueva cuenta, el objetivo es darle a tu mente subconsciente una lista detallada de instrucciones para que trabaje en ellas. Entre más información le suministres, más claro se volverá el resultado final.

Además, escribe tus metas y tu plan **en tiempo presente**. No escribas: “Subiré de peso el siguiente mes”. ¿Adivina que? Esto provoca que tu cerebro cambie y favorezca la ruta de menor resistencia de tu mente subconsciente. Te garantizo, que mes tras mes, seguirás diciendo: “Subiré de peso el siguiente mes”. En lugar de eso, escribe: “Este mes subiré de peso a como de lugar”. Te garantizo que esto hará que ¡este será el mes en que subirás de peso!

No me preguntes toda la psicología de esto; pero, por alguna razón, escribir las metas y un plan los vuelve más importantes. Escribirlos es un paso crítico para volver realidad tus metas y tu plan. Ponerlos por escrito les inyecta vida y los vuelve una ¡fuerza imparable!

10. No Llevar Una Bitácora.

Dar seguimiento a tu progreso es obligatorio. Es como si los equipos deportivos profesionales compitieran sin llevar el marcador. O como si los corredores y los nadadores entrenaran sin un cronómetro. ¿Cómo esperas mejorar? En mi opinión, si entrenas sin una bitácora realmente no estás siendo serio y deberías reconsiderar los motivos por los que haces ejercicio. Siéntete libre de seguir entrenado, pero no esperes ganancias significativas.

Ya sea que compres o no una bitácora de entrenamiento formal o simplemente compres un cuaderno pequeño, esta es la lista de cosas a las que debes de dar seguimiento:

- **Músculos Entrenados**
- **Ejercicios Utilizados**
- **Peso Utilizado**
- **Número de Series**
- **Tiempo para Terminar el Ejercicio**
- **Hora del Día**
- **Niveles de Energía**

En la única ocasión en la que recomiendo usar una bitácora es si te distrae al momento de mantener la intensidad de un ejercicio. Escribir cada pequeño detalle de un ejercicio puede volverse fastidioso y hacer que tu mente se distraiga durante tu siguiente serie. Yo prefiero registrar todo mi entrenamiento después de que lo terminé.

11. Utilizar 'Información Mala'.

Realice una investigación de la frase: 'La verdad y...' en unos cuantos sitios de fisiculturismo populares y encontré más de 12 páginas de artículos que comenzaban con: "La verdad sobre las abdominales", "La verdad sobre los suplementos", "La verdad sobre ganar masa", y la lista seguía y seguía.

Parece que la manera más sencilla de ser convincente sobre un tema es ponerle al artículo el título: "¡La verdad sobre lo que me gustaría venderte!". No me malinterpretes, no estoy desacreditando a los autores de estos artículos y libros, de hecho, probablemente estoy de acuerdo con un gran porcentaje en lo que enseñan algunos de ellos. Sin embargo, es interesante ver una gran variedad de artículos sobre el mismo tema que comienzan con: "La verdad sobre..." ¡y que ambos artículos se contradigan entre sí! Con razón tanta gente está confundida y perdida en lo que refiere a encontrar buena información. Creo que tu nivel de éxito está completamente relacionado con la cantidad de información que tengas sobre un tema en particular. Asumo que estarías de acuerdo o de lo contrario no estarías leyendo mi manual ahora mismo. Por lo tanto, aplaudo que reconozcas el beneficio de buscar información y soluciones a tus problemas.

A CONTINUACIÓN TE PRESENTO ALGUNOS CONSEJOS QUE EVITARÁN QUE CAIGAS EN MEDIO DE LO QUE LLAMO: 'MALA INFORMACIÓN'.

Probablemente ya te han mentido, estafado o desorientado numerosas veces.

DEBES APRENDER A DISCERNIR Y VOLVERTE MUY SABIO SI DESEAS EVITAR SER QUEMADO POR UTILIZAR 'MALA INFORMACIÓN'.

Comprender la causa de fondo de la 'mala información' es el primer paso para ayudarte a alertar tu radar de la verdad. Date cuenta que la pérdida de peso por sí sola es una industria de 30 mil millones de dólares al año. Con esta cantidad de dinero en juego, existen miles de vendedores hambrientos que te dirán lo que sea, y te venderán lo que sea, para llenar sus bolsillos. Por encima de eso, si buscas acondicionamiento físico (fitness) en Google ¡encontrarás 227,000,000 resultados! Busca 'culturismo' y aparecerán 7,930,000 resultados. Y si buscas 'pérdida de peso' aparecerán 66,550,000 resultados. Esto debería decirte instantáneamente que no hay escasez de información. El problema es que hay demasiada información inundando los infomerciales en la TV, las repisas de las librerías y en las docenas de revistas que abarrotan los puestos de periódicos. **Si toda esta información fuera correcta ¿por qué el 60% de la población norteamericana sigue considerándose obesa?**

Y solo porque un profesional de la industria, tales como: un dietista, científico investigador, médico, doctor o entrenador certificado, tenga algunas elegantes iniciales detrás de tu nombre no lo califica como un experto. Entonces, ¿Cómo puedes saber si lo que estás leyendo es la verdad, la pura verdad y nada más que la verdad? Tuve que cuestionar mucha de la información que existe también. ¡Esto me lleva a mi siguiente punto!

12. No Aprovechar Tu Poder de Intuición e Instinto.

Este punto también se aplica al anterior, así como a tu habilidad para tomar decisiones de entrenamiento que ningún gurú, experto, revista, foro, libro mejor vendido e incluso yo, podemos responder. Si te dijera que tienes más respuestas que yo con respecto a cómo entrenar, ¿pensarías que estoy loco?

Ahora no me pierdas aquí. Lo que estoy a punto de compartir contigo es una **filosofía que aprendí del famoso fortachón australiano Ian King, que te servirán por el resto de tu vida y te enseñarán a ir en contra de la presión social de no pensar por ti mismo**, no confiar en tus instintos e intuición.

A través de toda la historia moderna, desde la iglesia, gobierno y ciencia, se nos ha dicho como pensar. A menudo me preguntan mis clientes privados después de haber invertido unos cuantos miles de dólares en un servicio individualizado qué es lo que pienso sobre ciertos temas con respecto al culturismo o la pérdida de grasa. Usualmente les respondo con la pregunta: "¿Tú que piensas al respecto?", he obtenido unas miradas horribles en blanco por mi respuesta. He descubierto que se les ha enseñado a no pensar, a que se les digan las cosas, y a inclinarse ante las elegantes credenciales con mi nombre, las cuales me fueron otorgadas a través de cursos educativos aprobados.

Creo que el sistema educativo temprano ha condicionado y reducido nuestra habilidad para pensar por nosotros mismos. Esta influencia afecta nuestro entrenamiento ya que mis clientes parecen incapaces de formarse una opinión propia porque esta podría ser incorrecta. ¿Solo pueden decir sus opiniones aquellos que comienzan sus declaraciones con: ‘Bueno, la investigación demuestra...’, o quienes tienen esas elegantes iniciales detrás de su nombre que ‘prueban’ que poseen las llaves de la ‘verdad’?

Una de mis metas personales como Entrenador de Acondicionamiento Físico es fortalecer y enseñarles a mis clientes que ellos ya poseen la respuesta a sus preguntas sobre el entrenamiento. **Simplemente estoy aquí para usar mi conocimiento ‘científico’, experiencia en el mundo real y observación, para luego tomar la información individual de mis clientes y casar las dos situaciones.**

Algunos de los principios de entrenamiento que comparto no están documentados en los últimos estudios universitarios porque creo que no necesitamos a que la ciencia ‘pruebe’ nada antes de que nos beneficiemos de ellos. La ciencia simplemente es una teoría que pretende proporcionar un análisis objetivo.

La objetividad se pierde durante la experimentación cuando las conclusiones de la investigación están influenciadas por el investigador. No estoy tratando de devaluar o rechazar a la ciencia más bien pretendo enseñarte a mantener la ciencia en su contexto y comprender cómo se le da mal uso para hacer ciertas declaraciones y creencias, especialmente cuando las compañías están pagando las facturas de los investigadores.

La intuición puede usarse indistintamente con el término ‘corazonada’. Entonces, ¿Cómo identificas la intuición? Es sencillo, es cuando ‘sientes que es la manera correcta de conducirse’. Recuerda que la indecisión proviene de tu ego, tener miedo a haber tomado una decisión incorrecta y a lo que piensen los demás.

Ninguna de las técnicas que comparto en este libro fueron inventadas completamente solas; sin embargo, muchas de ellas son variaciones de las creaciones de otras personas que descubrí teniendo el coraje de seguir mis instintos para hacer adaptaciones.

SI PIENSAS QUE TRANSFORMAR TU CUERPO ES MÁS UN ARTE QUE UNA CIENCIA, DEBES DE APRENDER A DOMINAR TUS CORAZONADAS.

Si crees que es más una ciencia que un arte, deberás encontrar confort en las respuestas de tus libros de texto académicos. Si lo ves como una ciencia, espera resultados de tubo de ensayo.

13. No Decidirse a Ser Exitoso y No Asumir la Responsabilidad.

También aprendí esta filosofía del fortachón entrenador australiano Ian King. Es algo parecido a esto:

“Ahora mismo estas obteniendo todo lo que mereces basado en la persona que eres y en las decisiones que haz tomado. Seguirás obteniendo las mismas cosas si continuas haciendo las mismas cosas. No obtendrás un resultado diferente a menos que te conviertas en una persona diferente por hábito y acción”.

Esta filosofía me ha impactado seriamente, todo lo que tienes en la vida es exactamente lo que mereces tener y todo lo que quieres tener.

¡PODEROSO!

Jim Rohn, uno de los entrenadores de desarrollo personal más grandioso del mundo constantemente predica apasionadamente sobre este tema y tiene esto que decir.

“Debes de asumir tu responsabilidad personal. No puedes cambiar las circunstancias, las estaciones, o el viento; sin embargo, puedes cambiarte a ti mismo. Eso es algo de lo que estás a cargo. No tienes a tu cargo las constelaciones; sin embargo, tienes la responsabilidad de leer, desarrollar nuevas habilidades o de tomar clases nuevas”.

Brad Sugars, un empresario australiano y entrenador de riqueza/negocios, describe una excelente imagen de esta filosofía de asumir la responsabilidad. Es una descripción muy clara y precisa de la diferencia entre asumir la responsabilidad (descrita como jugar sobre la línea) y evitar la responsabilidad (jugar por debajo de la línea). Observa que las palabras en ‘víctima’ se correlacionan con jugar por debajo de la línea y las palabras en ‘victoria’ se correlacionan con jugar por encima de la línea.

| | |
|---|--|
|  | Propiedad Rendición de Cuentas Responsabilidad |
|  | Culpa Excusas Negación |

¿En qué línea juegas? Es mucho más fácil jugar por debajo de la línea, especialmente cuando nuestra sociedad refuerza esta actitud.

Una de mis metas al escribir este libro es ayudarte a enfocarte a alcanzar todo tu potencial con respecto a tu ser físico (aunque estos principios también se aplican a tu vida intelectual, relacional y espiritual).

¿Crees que la mejor manera de cristalizar tu potencial es echándole la culpa a alguien más? ¿Esta forma de vivir te permite alcanzar todo tu potencial? ¡Jamás!

ESTA ES UNA MANERA GARANTIZADA DE PERMITIR EL ALIVIO A CORTO PLAZO PERO LA DESVENTAJA ES QUE TE LLEVA UNA ESPIRAL DESCENDENTE A LARGO PLAZO DE NUNCA OBTENER EL CONTROL DE TU VIDA Y DE NO ALCANZAR VERDADERAMENTE TU POTENCIAL.

Entonces, sea cual sea el cuerpo con el cual estés viviendo ahora (quizás sea demasiado delgado, demasiado grande, demasiado blando, demasiado flácido, no lo suficientemente duro, no lo suficientemente fuerte y así sucesivamente), tú eres el responsable de transformarlo para que sea mejor, si es que eso es lo que realmente deseas.

14. No Estar Sujeto a Rendir Cuentas.

El famoso Rey David de la Biblia habla sobre este tema en Proverbios 27:17: **“El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el prójimo”**.

Esto no significa que tengas que compartir tus metas con el mundo; sin embargo, si implica que compartas con un amigo de confianza, quizás tu compañero de entrenamiento, tu entrenador personal o un amigo cercano del mismo sexo, lo que planeas cumplir y le permitas hacerte la difícil pregunta una vez al mes: “¿Te mantienes en el buen camino para cumplir tus metas?” “¿Tomaste las seis comidas al día que dijiste que ibas a hacer?” “¿Hiciste tus 5 días de ejercicios cardiovasculares a las 7 AM tal como lo planeaste?” “¿Compraste agua en lugar de una Coca cuando fuiste de compras?”

DALE PERMISO A TU COMPAÑERO AL QUE LE RINDES CUENTAS QUE SEA DURO CONTIGO.

Una vez tuve un compañero de entrenamiento que las pasaba duras para mantener un programa por lo que estuvo de acuerdo en poner por escrito que si alguna vez se perdía más de dos sesiones de entrenamiento conmigo cada mes, me pagaría ¡\$500 en efectivo!

Nadie desea parecer apático, no comprometido ni poco entusiasta con respecto a sus metas.

Esta es la razón por la que rendirle cuentas a un diario o bitácora no te presionará. ¿Cómo podrá una hoja de papel hacerte rendir cuentas? **No hay consecuencias a tus acciones. Ríndele cuentas a alguien a quién admires, alguien que no sea amable contigo y alguien a quién no quieras decepcionar.**

Esto podría sonar extremo y contra las normas de la sociedad; sin embargo, si quieres verte como el resto de la sociedad entonces vive cómo vive el resto de la sociedad, sin aceptar las consecuencias de sus actos o sin mantener sus compromisos.

Así como el hierro se afila con el hierro, una flama comienza a arder, y a medida que esa flama se vuelve tan caliente que luego el fuego se vuelve una fuerza imparable. Rendir cuentas no está diseñado como un viaje de culpabilidad sino como una herramienta que sirva para fortalecer y reforzar tus compromisos con otro ser humano. Te prometo que ganarás fuerza interior y vida a partir de esta actividad y que tus compromisos arderán calientes y se volverán duros como el acero.

15. Ignorancia

Creo que lo que estas a punto de leer estará a la altura de lo que promete; sin embargo, antes de que procedamos a desmentir algunos de los mitos más comunes del culturismo, asegurémonos de esquivar la TRAMPA NÚMERO UNO y el OBSTÁCULO que está impidiendo que los flacos alcancen sus metas.

IGNORANCIA, la completa incomprensión de los principios del crecimiento muscular.

Además, esto no es completamente tu culpa. Tan solo dedica unas cuantas horas en la Internet u hojeando las páginas de una revista de culturismo y verás un ensamble de 10 a 50 rutinas de ejercicio en una sola revista. Esto lleva al lector a creer que no existe una manera de entrenamiento y que la variedad es la clave; sin embargo, ¡esta es una interpretación errónea que puede bloquear tu camino al éxito!

Piensa al respecto, tu músculo posee una personalidad e identidad específica. Un músculo es un músculo, no es grasa, no es hueso, no tiene sentimientos o emociones y no tiene cerebro. Los músculos NO PUEDEN elegir ante cuáles estímulos desean responder. Los músculos responderán ante ciertos estímulos, sin negociación ni regateo, sin importar cuál sea su condición.

De hecho, sería atrevido decir que el músculo, en la mayoría de las circunstancias, crecerá incluso bajo las peores condiciones basándose en algunos principios universales en los que ahondaremos dentro de poco. Desarrollar músculo y hacerlo delgado y definido ha sido complicado por la industria del acondicionamiento físico comercializado, la industria de la nutrición y la industria de los suplementos, todos impulsados por la voluntad del poderoso dólar.

Con eso en mente, llegó el momento de desmentir algunos de los mitos más comunes del culturismo.

CAPÍTULO 2:

Los 12 Mitos Principales Del Fisicoculturismo

1. Los Suplementos Nutritivos Te Ayudarán A Ganar Músculo

Asumiendo que tu entrenamiento, nutrición, estilo de vida y hábitos de sueño están operando en el punto óptimo del espectro, introducir suplementos hará un 10% de diferencia, en el mejor de los casos, y estoy siendo generoso. Generalmente, diría que hacen entre un 1 a 2% de diferencia porque solo trabajan en sinergia cuando tu entrenamiento, nutrición y estilo de vida están conectados, y en el caso de la mayoría de las personas que toman suplementos, este no es el caso.

Tendrás más éxito llevando tu condición física al siguiente nivel dominando las técnicas de entrenamiento, técnicas de recuperación y hábitos de nutrición que comparto contigo en este libro. Elige cualquier revista de culturismo que tengas por ahí y te prometo que la única cosa que te darán esos anuncios de suplementos será una billetera más ligera.

LOS POLVOS NO SON MÁS QUE ALIMENTOS TRITURADOS QUE ESTÁN CARGADOS DE SABORIZANTES ARTIFICIALES, PRESERVATIVOS Y UN MONTÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS.

Los licuados ciertamente son convenientes y pueden ayudarte a alcanzar tus metas de ingesta de calorías pero no te engañes creyendo que tendrán el mismo efecto anabólico que tiene la comida, **¡No permitas que ningún anuncio de suplementos te convenza de lo contrario!**

Meterle a tu cuerpo sustancias químicas, colores artificiales, saborizantes, azúcares, endulzantes y preservativos básicamente convierte tus entrañas en un ¡basurero tóxico! Además, ¿Sabías que este desecho tóxico ama adherirse a tus reservas de grasa, **haciendo aún más difícil la eliminación de la grasa corporal?** Puedes imaginarte cuán difícil será desarrollar músculo masivo en un ambiente tóxico. Lo que entra tiene que salir.

METE BASURA Y BASURA SALDRÁ EN LA FORMA DE ENERGÍA DISMINUIDA, RECUPERACIÓN LENTA, FALTA DE APETITO, SUEÑO DEFICIENTE Y UNA ACTITUD POBRE, TODOS LOS CUALES SON ELEMENTOS CRÍTICOS PARA EL DESARROLLO MUSCULAR.

¿Cuándo fue la última vez que un atleta ganó, o se ganaron medallas, o un equipo ganó con píldoras, polvos y licuados? **¡Nunca!** Los suplementos nutritivos jamás, ni siquiera la comida, estimularán el crecimiento muscular. Sin embargo, los ejercicios si lo hacen. En el capítulo sobre el uso de suplementos compartiré un pequeño puñado de suplementos que vale la pena considerar y cuáles sugiero cuando tu entrenamiento, nutrición y estilo de vida estén optimizados un 90% y necesites una pequeña ayuda extra.

2. Tienes Que Alternar Entre Fases de Baja Intensidad y Fases de Alta Intensidad

El hecho es que tus músculos solo se pondrán más grandes y más fuertes como resultado de aplicar los principios más fundamentales de culturismo esbozados en este libro, **con la sobrecarga progresiva**. El entrenamiento de baja intensidad contradice el más fundamental de los principios de entrenamiento requeridos para desarrollar músculo.

LA SOBRECARGA PROGRESIVA SE REFIERE A QUE DE MANERA GRADUAL Y CONSISTENTE SE INCREMENTA LA DEMANDA SOBRE EL SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO PARA QUE DE MANERA CONTINUA OBTENGA GANANCIAS EN EL TAMAÑO MUSCULAR, LA FUERZA, LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD.

En palabras sencillas, debes someter a tus músculos a un estrés desacostumbrado. Cuando un músculo es sometido a un grado de estrés y esfuerzo desacostumbrado, (hasta el punto de evitar una lesión) el músculo se adapta al estrés añadido haciéndose más grande.

Un principio sencillo por definición; sin embargo, se ha abusado del término, sacándolo de contexto y ejecutándolo muy pobremente. Recuerda que tus músculos solo se harán más grandes **si** les das **suficientes razones para hacerlo**.

Muchas revistas dicen que la sobrecarga progresiva es tan sencilla como hacer más series, más repeticiones y más peso. Esto es cierto **PARCIALMENTE**. Aplicar mal este concepto básico del culturismo es donde la mayoría de la gente se equivoca completamente. Si hacer más series fuera la respuesta, entonces las enormes cantidades de ejercicios que encontramos en las revistas de culturismo serían la clave, y muy probablemente ya estarías grande y definido.

Definitivamente hacer más repeticiones no es la respuesta, porque si así fuera, cada chica que levantará tus pesas color de rosa e hiciera muchas repeticiones estaría musculosa. Además, tan solo levantar más peso tampoco es la respuesta porque conozco tipos que pueden levantar mucho peso unas cuantas ocasiones y no son los tipos más grandes. Discutiremos esto con mayor detalle posteriormente.

¿CÓMO CRECERÁN TUS MÚSCULOS SI REDUCES LA SOBRECARGA PARA HACER UNA FASE DE BAJA INTENSIDAD?

No se puede desarrollar músculo nuevo porque no hay sobrecarga.

Cuando entrenas ligero estás desperdiciando tu tiempo y los recursos de tu cuerpo que podrían ser utilizados para restaurar y recuperar tu cuerpo, lo cual aceleraría tu recuperación y la oportunidad de sobrecargar otra vez.

La intensidad es una de las tres variables principales de entrenamiento que menos debes olvidar:

Intensidad, Duración y Frecuencia.

Esto significa que **si la intensidad es disminuida por un cierto periodo de tiempo, la fuerza y las ganancias de músculo se deteriorarán muy rápidamente.** Disminuir la frecuencia y la duración (más a menudo tiene una respuesta positiva) tiene un impacto menos negativo sobre tus ganancias musculares, comparándola con las desastrosas consecuencias de disminuir tu intensidad.

SI VAS A DESCANSAR, DESCANSA; SI VAS A ENTRENAR DURO, ENTRENA DURO.

3. Si No Te Estás Volviendo Más Grande Culpa A Tu Genética

¡Qué lastima que el consejo de 'elige sabiamente a tus padres' esté fuera de tu poder! **A final de cuentas tener una mala genética es una excusa para los flojos.** Es una salida fácil y es una manera muy conveniente para escabullirse, especialmente cuando no hay alguien por ahí que pruebe que es cierto.

¿Qué tan seguros podemos estar cuando el tipo que se queja de su 'mala genética' entrena sus pantorrillas de vez en cuando se acuerda y come "basura" cuando nadie lo ve? Quizás nació con un 50% menos de fibra muscular que el resto de nosotros; sin embargo, lo más probable es que no ha aprendido los principios básicos del crecimiento muscular.

Raramente la genética es el problema, ¡la mayor parte del tiempo el problema eres TÚ! Sin embargo, si verdaderamente estás maldito genéticamente, SIEMPRE tendrás que trabajar un poco más duro para que te mantengas a la altura; no obstante, creo que quedarás bastante sorprendido con los resultados que obtendrás utilizando mi programa.

¡Me gustaría aclarar muy bien esto Tipo Flaco! No hay excusa, lo repito: NO HAY EXCUSA para tirar la toalla y renunciar si tienes genes poco amigos de los músculos.

ENTRENANDO MÁS INTELIGENTEMENTE, PODRÁS SUPERAR LA MAYORÍA DE LOS OBSTÁCULOS Y DISIMULAR TUS LIMITACIONES.

Recuerda, si un escuálido corredor de largas distancias, como yo, que hizo a sus genes incluso más dominados por 'contracciones lentas' corriendo de 80 a 120 km a la semana durante más de 10 años, lo logró, entonces no hay excusa para que tú no puedas desarrollar por lo menos de 10 a 50 libras más del músculo que tienes ahora.

4. Toma Esteroides Si No Haz Logrado Resultados Después de unos Cuantos Años

De nueva cuenta, el principio básico del crecimiento muscular es la **intensidad progresiva**. Para abreviar: debes de darle a tus músculos una razón para crecer. Si no lo haces entonces ellos se

reirán de ti y se irán a dormir. La mayoría de las personas que entrenan han escuchado este mensaje pero no añaden la segunda parte de la ecuación: **la recuperación**. Tus ganancias musculares son 100% producto de haber sobrecargado tus músculos con más peso y repeticiones; sin embargo, dado que la intensidad se incrementa con el paso de los años también debes de descansar más.

Tomar drogas curará este problema porque podrás entrenar más a menudo y te recuperarás más rápido, pero ¿POR QUÉ? ¿No preferirías tomar más días de descanso para asegurar tu recuperación?

Si, tomar drogas como los esteroides, las hormonas de crecimiento y las drogas tiroideas te ayudarán a conseguir ese físico súper humano definido; sin embargo, lo hace a expensas de riesgos innecesarios para la salud que pueden emerger como resultado del abuso de estas drogas adictivas. Siendo un atleta libre de drogas, sé muy poco sobre los esteroides pero puede advertirte que si ese es el camino que quieres seguir, debes estar preparado para los múltiples efectos secundarios físicos y emocionales que sufrirás. No creo que los riesgos y costos asociados con el uso de las drogas valgan los resultados a corto plazo a cambio de la gran variedad de consecuencias potenciales que tendrán sobre tu vida física, emocional, económica y personal. Vamos a dejarlo así.

La realidad es que los esteroides incrementan tu producción de hormonas por encima de los niveles normales, te permiten ser descuidado con tu recuperación, te permiten ser descuidado con tu dieta y te permiten entrenar imprudentemente y aún así conseguir resultados significativos.

No pretendo ser moralizante; pero, tienes dos maneras de verlo cuando decides donde pararte: **Existe un 100% de posibilidades de que tan pronto como alguno de tus amigos descubra (y lo hará) que has estado usando el jugo hará que todo tu duro esfuerzo no valga nada.**

Tus amigos y colegas automáticamente desacreditarán todos tus resultados porque los atribuirán al jugo. ¿Estás preparado para esta consecuencia? Simplemente medítalo. Cada vez que ves a alguien grande y musculoso, probablemente piensas: 'Me pregunto si es natural'. **Si lo es, quedas totalmente impresionado, motivado e inspirado.** Si no lo es, lo apartas con la mano y no le das ningún crédito a su físico. ¿Deseas que los demás desacrediten tus resultados por haber cedido a la curiosidad?

Alternativamente, podrías pasar por toda tu vida y siempre sentir curiosidad sobre los resultados que podrías haber conseguido con los esteroides; pero, podrás decir con orgullo que cada onza de músculo que posees fue hecho de manera natural por medio de tu propio compromiso verdadero, trabajo duro, entrenamiento inteligente y programa de nutrición, **no por haberte desviado hacia el lado oscuro.** Después de un año o dos de entrenamiento, la intensidad requerida para sobrecargar se vuelve mucho más grande que la intensidad requerida durante los primeros meses de entrenamiento de levantamiento de pesas.

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO SON CAPACES DE DUPLICAR LA INTENSIDAD REQUERIDA PARA SOBRECARGAR EL MÚSCULO NATURALMENTE.

Creo que esto se debe a que las personas que entrenan no se toman el tiempo necesario entre sus ejercicios para de hecho crear **NUEVO músculo**, el cual permitiría una futura oportunidad para sobrecargar. Muchos individuos avanzados no necesariamente deben entrenar más duro, más bien deben entrenar de manera más inteligente.

El progreso ocurre durante la recuperación, o entre los ejercicios. **Si el cuerpo no se ha recuperado totalmente y regresa al gimnasio sin estar totalmente recuperado, entonces se vuelve literalmente imposible sobrecargar otra vez tus músculos.** Sobre-entrenar es probablemente el **error más común** entre los que entrenan con pesas de cualquier nivel y se vuelve aún más crítico después de unos cuantos años de entrenamientos cuando los resultados pueden disminuir. Te enseñaré cómo recuperarte **TOTALMENTE** para asegurar que puedas seguir sobrecargando, lo cual reducirá la curiosidad de clavarte una aguja donde nunca te da el sol o de tragar píldoras que puedan dañar tu hígado.

5. “Estoy Entrenando Para Esculpir, Tonificar, Dar Forma y Definir”

Esto realmente me mata de la risa, de nueva cuenta, desearía que fuera tan sencillo como pintar una imagen. ¿Quién jamás pensó que era posible **dar forma, definir o esculpir un músculo?** No recuerdo haber visto ningún capítulo de anatomía sobre esto. Tus músculos tienen un punto de origen y de inserción, influenciado por tu genética, y estos factores determinarán cómo es formado un músculo.

LOS MÚSCULOS TONIFICADOS Y DEFINIDOS SON SIMPLEMENTE UN REFLEJO DE LA CANTIDAD DE GRASA CORPORAL QUE RODEA AL MÚSCULO.

No existe tal cosa como tonificar un brazo gordo. O te deshaces de la grasa y lo haces más definido o desarrollas músculo y lo haces más grande. Tu cuerpo solo puede hacer una de cuatro cosas: **ganar o perder grasa y ganar o perder músculo**. Es importante que aclaremos esto antes de establecer tus metas.

Larry Scott, en cuyo honor fue nombrada la ‘ELEVACIÓN DE BÍCEPS’, no tenía mucha altura pero tenía unos bíceps tremendos (también de él proviene la flexión de barra Scott). La forma de tu músculo está determinada por tu composición genética. Cuando trabajas un músculo, cualquier músculo, opera bajo el principio de ‘todo o nada’, lo cual significa que cada fibra muscular necesaria para hacer un levantamiento, a lo largo de todo ese músculo, se contrae totalmente.

Crees que tu bíceps dice: ‘oigan, estamos haciendo flexiones de concentración así que mejor comenzamos a desarrollar más fibras aquí a la mitad del bíceps porque este es un ejercicio para hacer elevación!’ Por supuesto que no. Esto aplica a todos los músculos.

6. Altas Repeticiones Es Igual a Quedar Marcado y Bajas Repeticiones Es Igual A Crear Masa

Tus músculos no tienen múltiples características de personalidad, o todas crecen, o todas se encogen o todas permanecen igual. **Si quieres que tu músculo crezca exponlo a una sobrecarga**

progresiva. Gradualmente fuerza a tus músculos para que hagan más trabajo, la intensidad de sobrecarga debe exceder y sobrepasar tu último desempeño de ejercicio.

Si ahora mismo estás contento con el tamaño de tus músculos lo tienes sencillo, sigue haciendo lo que estas haciendo. Así mismo, hacer los músculos más pequeños es aún más fácil, simplemente evítalo y no los entrenes.

Puedes programar ciertos ejercicios para conseguir un músculo 'marcado' o para hacer grande un músculo, esta teoría tiene validez. **Los músculos marcados son un reflejo de dos características del cuerpo: puro tamaño muscular y bajos niveles de grasa corporal** (de menos de dos dígitos). Por lo tanto, si deseas desarrollar músculos enormes apréstate para aplicar los principios fundamentales de la sobrecarga progresiva. **Y si deseas estar marcado y definido prepárate para bajar los niveles de grasa corporal de tu cuerpo a menos de dos dígitos.**

La próxima vez que oigas a alguien decir: "Solo levanto pesas ligeras para tonificarme", pregúntale si está funcionando y apunta en dirección del salón de ejercicios cardiovasculares, diles que esa es una mejor opción.

LAS PESAS LIGERAS NO DESARROLLAN MÚSCULO, PUNTO. QUEMARÁN CALORÍAS PERO ESO ES TODO.

Es mejor que maximices tu tiempo corriendo o andando en bicicleta. Si ves a alguien con la meta de volverse más grande y es un fanático de los ejercicios cardiovasculares, toma su mano, mientras está pateando y gritando, y llévalo al departamento de pesas pesadas. **Ahora sabes que bajar tu grasa corporal es para marcar y levantar pesas es para desarrollar masa.**

7. Ayer Fue Día de Pecho, Hoy Es Día de Pierna y Mañana es Día de Brazo

Dividir una rutina es algo que raramente ha sido cuestionado como la manera correcta de estructurar una rutina para desarrollar músculo. Estoy seguro, dividir una rutina está bien y tiene algunos beneficios; **SIN EMBARGO, también es la manera más rápida de sobre-entrenar y consumirse.**

Recuerda que no te vuelves más fuerte en el gimnasio, te vuelves más fuerte y más grande cuando vas a casa, descansas, duermes, comes y estás TOTALMENTE recuperado. Para SÚPER COMPENSARTE de tu anterior entrenamiento tus músculos no solo son cosas aisladas que deben experimentar una recuperación total.

NO OLVIDES EL HECHO DE QUE ESTÁS RECARGANDO Y GASTANDO TU SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, TU SISTEMA HORMONAL Y TU SISTEMA INMUNE. SISTEMAS A LOS QUE LES TOMA MÁS TIEMPO PARA RECUPERARSE QUE A TUS MÚSCULOS.

Aunque tus músculos digan: “OK, nos sentimos bien, entrenemos otra vez”, aún así debes experimentar una recuperación TOTAL antes de intentar estimular otra vez tus músculos para que vuelvan a crecer.

Muchos estudios científicos demuestran que una serie no solo es casi igual de efectiva que muchas series, sino que es igual de efectiva en fuerza e hipertrofia muscular. Unas cuantas autoridades independientes en acondicionamiento físico y físicoculturistas han apoyado el entrenamiento de alta intensidad y volumen muy bajo.

El autor Jones, fundador de *Nautilus and MedX*, equipo de entrenamiento con pesas, fue uno de los primeros pioneros sobre entrenamiento con una sola serie. En los años ochentas, Casey Viator, el concursante más joven en Mister América y Mister Olimpia, y Mike Mentzer, concursante de Mister Universo y Mister Olimpia, promueven el entrenamiento de alta intensidad y bajo volumen. Más recientemente, Dorian Yates, varias veces Mister Olimpia, supuestamente realizó solamente una serie de calentamiento y uno u ocasionalmente dos series de entrenamiento durante su entrenamiento de fuera de temporada.

LAS SESIONES DE MAYOR DURACIÓN Y MÁS FRECUENTES SON CRÍTICAS SI TUS METAS SON LA RESISTENCIA MUSCULAR, LA PÉRDIDA DE GRASA Y EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR.

La duración, frecuencia e intensidad están relacionadas inversamente, esto significa que si la duración es larga entonces la intensidad debe ser baja. Si la frecuencia es regular entonces también la intensidad debe ser baja.

Como puedes ver, los ejercicios de múltiples series (más de 10 a 12 series por total muscular) y las sesiones frecuentes de entrenamiento (entrenar tres días seguidos para alguien a quien le cuesta ganar músculo es suicida) contradice la mayoría de las variables críticas del culturismo, ¡intensidad! Irónicamente, las revistas de fisicoculturismo crearon estas sesiones ridículamente largas y pesadas, que hacen que entrenar duro sea imposible.

8. Debes ‘Conmocionar’ a Tus Músculos y Tenerlos Adivinando

Esta tiene que ser una de las oraciones más tontas y más faltas de inteligencia jamás hechas (sin resentimientos porque yo también solía pensar así). De manera interesante, la gente que solía darme este consejo debe haber estado conmocionando o engañando sus músculos de la manera incorrecta ¡porque no tenían masa muscular en sus cuerpos para respaldar esa declaración! Cree esto y nunca verás ninguna ganancia muscular en tu cuerpo.

Si meditas sobre este mito el tiempo suficiente podrías comenzar a reírte. ¿Realmente crees que puedes cambiar tu rutina de ejercicios y entrenamiento para sorprender a tu cuerpo y obtener una reacción diferente de ellos?

Tus músculos no tienen ojos externos que te recompensen con crecimiento de nuevo músculo si los confundes. Tus músculos comprenden el MOVIMIENTO y eso es todo, empujar, jalar, flexionar, extender, contraer o liberar, esto es todo. Puedes estar levantando sacos de arena o un

peso muerto de 400 libras y la acción sobre tu espalda será la misma, tus rodillas se doblan y tu tronco se flexiona. Así que, ¿Donde está la conmoción? Por qué razón los músculos de tu espalda dirían: “Santo cielo, estás haciendo levantamientos con una Barra olímpica y ya no con sacos de arena”. Mejor nos ponemos a acumular algo de músculo.

O quizás puedas cambiar el orden de tu rutina atacando una parte débil del cuerpo dos veces a la semana. Si solo entrenas tus brazos una vez a la semana y luego estratégicamente los ejercitas dos veces a la semana entonces estos quedarán confundidos y conmocionados y comenzarán a crecer. ¡Por favor! Tus músculos operan en base a leyes científicas, no en leyes engañosas.

Olvídate de la tontería de intentar ‘conmocionar’, ‘confundir’, ‘engañar’ y ‘mantener los músculos adivinando’. La única que cosa que quedará conmocionada y confundida es la persona que anda perdiendo el tiempo con los ejercicios y no tiene ninguna idea de por qué su cuerpo no ha cambiado en un mes desde que comenzó este programa de ‘mantener al cuerpo adivinado’.

Recuerda que tus músculos no se conmocionan cuando cambias un ejercicio. Están diseñados para tolerarlo.

9. Para Obtener Los Mejores Resultados Debes Entrenar Hasta el punto de Falla

Entrenar hasta el punto de **‘falla’** probablemente ha recibido más escritos, malas aplicaciones, mal interpretaciones y lógica inadecuada que ha dado como resultado mucho esfuerzo desperdiciado. Ir al punto de falla, es ir hasta el punto en una serie donde eres físicamente incapaz de hacer una sola repetición más, por lo tanto la ‘falla’, se predica como la regla más prometida para hacer continuas ganancias de músculo.

Interesantemente, no existe **ninguna actividad fuera del gimnasio que demuestre que este principio de ‘ir al punto de falla’ sea crítico**, ya que los fisiculturistas lo han empleado y hecho parecer mágico.

Al crecer como corredor de largas distancias a menudo me paraba y veía competir a los velocistas, los cuales me dejaban asombrado con sus tremendos cuádriceps y músculos de las corvas. Aún así nunca recuerdo haber visto al velocista de mi equipo de pista y campo entrenar hasta la falla, tampoco los recuerdo corriendo a gran velocidad hasta la línea de meta y colapsar. Nunca vi a estos velocistas entrenar la falla. **Aún así, demostraron tener una cantidad más grande de trabajo muscular en menos tiempo cada vez que practicaron y corrieron.**

Nunca olvidaré la fenomenal musculatura de los trabajadores de la construcción con los que solía trabajar cuando ponía ladrillos y hacia la estructura de casas. Sin embargo, no los recuerdo acarreando vigas por el patio hasta que no podían recoger una sola pieza más. Tampoco recuerdo a los albañiles moviendo los ladrillos por ahí hasta que no podían recoger uno más. Estos dos grupos tenían una musculatura increíble y eran capaces de estimular el crecimiento muscular sin necesitar de ir hacia la falla. Entonces ¿Por qué tantos dicen que la ‘falla’ es una ley absoluta para estimular el crecimiento muscular cuando toda la evidencia demuestra lo contrario?

Mejorar la sensibilidad de tu cuerpo al frío no requiere que salgas a la mitad del invierno sin ropa hasta que estés a punto de desmayarte. Si quieres mejorar tu bronceado no es necesario que sometas tu piel al sol hasta el punto en que te llenes de ampollas. Si quieres mejorar tu habilidad para aguantar bajo el agua sin respirar, no necesitas ir hasta el punto en que pierdas la conciencia. Dado que la principal función de tu cuerpo es la supervivencia, este se adaptará solo hasta el punto donde tu cuerpo tenga la suficiente defensa ante cualquier elemento al que sea expuesto.

De manera similar, cuando levantas pesas tu cuerpo se adaptará a la intensidad a la que lo hayas expuesto con el tiempo mientras mantiene sus recursos de recuperación. Como puedes ver, la estimulación del crecimiento muscular opera en base al mismo principio y no requiere que expongas tus músculos a límites absolutos. ¡Esto se considera excesivo!

La literatura popular de fisiculturismo dice que para lograr un entrenamiento intenso debes entrenar hasta que falles. **¡Intensidad no es igual al punto de falla!** Permíteme presentarte la técnica básica de mi programa de culturismo: ¡'pesas pesadas' PARA ALTAS REPETICIONES! Debes levantar pesas pesadas para altas repeticiones para poder desarrollar músculos grandes. Este concepto será explicado más adelante.

CREO QUE EL PROBLEMA MÁS GRANDE DE LOS QUE ENTRENAN ES QUE SE LES HACE CREER QUE LA INTENSIDAD ES IGUAL AL PUNTO DE FALLA.

¿Por qué? Tus músculos están diseñados para responder y adaptarse al estrés. Fuérganos a realizar un trabajo extra y se adaptarán haciéndose más grandes. ¿Cómo fuerzas a tus músculos a hacer un trabajo extra?

Levantando pesas que sean más pesadas que las de tu entrenamiento previo por una duración más larga (altas repeticiones). Digámoslo de otra manera, **debes trabajar a una intensidad más alta.** **Nota que esta definición nunca dice nada sobre hacer levantamiento hasta el absoluto fracaso donde abandonas el gimnasio todo estropeado.** Los músculos se hacen más grandes y más fuertes como una adaptación a las demandas crecientes que se ponen sobre ellos. Tu cerebro solo enviará las señales para hacer crecer más músculo si tiene suficientes razones para ello. La razón debe ser que tu cuerpo necesita más músculo para poder tolerar todo el trabajo duro que está haciendo.

Una vez que tus músculos hacen más trabajo que en tu entrenamiento anterior tu misión está cumplida. Haz logrado una sobrecarga progresiva y es tiempo de continuar con el siguiente grupo muscular. No existe absolutamente ninguna razón para continuar una sesión de tortura Nazi durante otros 45 minutos sobre el mismo músculo después de que ya ha sobrepasado su anterior umbral de trabajo. Esto se considera excesivo y lleva a un desperdicio de energía que podría ser utilizada para el crecimiento muscular y da como resultado un retraso en la recuperación.

Dentro de poco aprenderás que entrenar hasta la falla dentro de una serie es completamente aceptable y sin ninguna vergüenza esto promoverá crecimiento muscular.

10. Entrena Instintivamente y “Escucha A Tu Cuerpo”

¿Acaso los atletas y equipos profesionales practican instintivamente? ¿Acaso los atletas competitivos de largas distancias entrenan sin sus cronómetros? ¿Acaso los nadadores entrenan sin medir la distancia y el tiempo de cada intervalo? Por supuesto que no. Entonces, ¿Por qué alguien que intenta desarrollar músculo favorecería una herramienta ineficaz y sin comprobar que puede descaminarlo? Desarrollar músculo está basado en mejorar la intensidad del ejercicio de manera progresiva en cada sesión. Entonces, ¿Por qué complicar las cosas siguiendo esta ‘brújula interna’ que no tiene idea de cuál es la diferencia entre 9 repeticiones con 225 libras durante 30 segundos y 13 repeticiones con 185 libras en 45 segundos?

Aparte de escuchar a tu cuerpo y de oír a tu mente decir detente, ¿realmente puedes descifrar cuál fue más intenso? En este manual te daré las herramientas de razón para calibrar tu progreso, ¡no instintos pobremente definidos!

11. Buscar El Entrenamiento Perfecto

Estoy de acuerdo con que **existen principios perfectos pero no entrenamientos perfectos**. Por lo regular el entrenamiento perfecto sigue las últimas tendencias, los cambios que ocurren cada pocos meses, involucra alguna píldora milagrosa en las páginas y sitios web que las anuncian con bombo y platillo. ¿Cómo podría en lo POSIBLE ser perfecto este programa si no está hecho a la medida del individuo?

EL PROBLEMA CON EL ENTRENAMIENTO PERFECTO ES QUE ESTÁ ESCRITO POR UN AUTOR QUE NO TOMA EN CUENTA TUS HABILIDADES, EDAD DE ENTRENAMIENTO, GENÉTICA Y TUS METAS. MEJOR BUSCA LOS PRINCIPIOS PERFECTOS QUE TE ASEGURARÁN EL CRECIMIENTO MUSCULAR.

Asimismo, cualquier entrenamiento es como la comida en tu alacena. ¿Qué haces cuando caduca? La tiras, ya no es útil y ya no tiene propósito. Cada entrenamiento tiene un tiempo de vida el cual también expira.

Los principios de entrenamiento que compartiré en el programa de este libro pueden ser aplicados por el resto de tu vida. Sin embargo, te estaría mintiendo si te dijera que mi programa no tiene una fecha de vencimiento. Tengo la confianza de decirte que experimentarás ganancias consistentes durante todo el programa para principiantes de 29 semanas y que evitarás los estancamientos continuando con el programa avanzado de 29 semanas. No existe ninguna razón por la que no puedas transformar radicalmente tu cuerpo tan solo en los siguientes 6 a 12 meses.

Deja de buscar el entrenamiento perfecto como si estuviera encerrado en algún lugar dentro de una bóveda secreta. No existe ningún programa o autor que sepa más sobre tu cuerpo y tus circunstancias personales que **tú**. Tu cuerpo es un organismo brillante que se

adaptará a cualquier cosa a la que lo sometas. Esto significa que el estímulo inicial de cualquier programa perfecto desaparecerá porque tu cuerpo se adaptará a él.

UNA CITA FAVORITA QUE HE CREADO ES: “UN PROGRAMA NUNCA TE FALLARÁ, SOLAMENTE TÚ PUEDES FALLAR EL PROGRAMA”.

En los últimos años, he experimentado con docenas de programas de entrenamiento y he obtenido resultados con todos ellos, nunca he encontrado un “programa malo” o un “programa que no funcione en mí”. ¿Cómo puede ser eso posible? Porque puse la responsabilidad en mí de “hacer que el programa funcionara” aplicando los principios de manera consistente y con un esfuerzo del 100%.

PARA HACER QUE UN PROGRAMA “FUNCIONE”, DEBES APRENDER CÓMO APLICAR LOS PRINCIPIOS MÁS FUNDAMENTALES DEL CULTURISMO, PRINCIPIOS QUE DISCUTIREMOS DENTRO DE POCO.

12. Hacer Una Bomba Es Necesario Para Crecer el Tamaño Muscular

La bomba muscular es cuando pones tus músculos bajo un periodo prolongado de tensión constante. A medida que tus músculos se estiran y contraen se llenan de sangre, haciendo que se sientan más apretados y llenos.

Hacer una bomba muscular no es necesariamente lo que hace que el músculo crezca, hacer 100 repeticiones con una repetición ligera creará una gran bomba, pero ¿esto hará que tu músculo crezca? Por supuesto que no. Los corredores de distancia obtienen una bomba en sus piernas cuando corren velozmente cuesta arriba. ¿Obtienen grandes músculos? ¡Claro que no!

El principal problema con entrenar por la bomba es que lleva a la fatiga muscular y no a la sobrecarga muscular. La fatiga muscular es cuando levantas pesos moderados para hacer altas repeticiones y no puedes completar la serie debido a la sensación caliente provocada por la formación del ácido láctico el cual se produce por la falta de oxígeno en el músculo. Completas la serie más allá de la sobrecarga muscular. Debes discontinuar la serie porque tus músculos simplemente están muy calientes y ardiendo, no porque tus músculos fallaron por la fuerza. El ácido láctico, los productos de desecho y la falta de oxígeno son grandiosos si quieres perder grasa corporal, hacer una fase para marcar o correr un maratón; sin embargo, limitaran el tamaño que pongas en tu estructura.

Ahora, si estas levantando pesas extremadamente pesadas y consiguiendo una bomba entonces esta es una buena señal de que estás haciendo que las fibras musculares trabajen lo suficiente. Yo solo usaría la bomba como un indicador para revelar qué tan bien estás ‘dirigiendo’ el músculo que estás trabajando.

CAPÍTULO 3:

Cómo Desarrollar Músculo

Si acabarás de llegar de Marte y no has sido expuesto a ninguna de la mitología anterior, de manera instantánea tendrías una ventaja injusta sobre el resto de los flacos que intentan desarrollar el cuerpo que merecen y del que puedan sentirse orgullosos, un cuerpo que haga voltear las cabezas y capture la atención en todas partes.

Si sigues batallando con algunos de los mitos anteriores no espero que dejes ir tu propia manera de pensar y borres tu disco duro interno inmediatamente. Sin embargo, todos los días debes borrar los archivos corruptos que has permitido influencien tu manera de pensar y reemplazarlos con archivos nuevos que harán que tu sistema se desempeñe de manera más eficiente y poderosa.

Lo que vas a aprender en este libro no aparece en la mayoría de las revistas de fisicoculturismo y de acondicionamiento físico, en las conversaciones en el gimnasio y en las certificaciones de entrenamiento personal. Me doy cuenta que se requerirá de coraje y fe ir en contra de lo que todos los demás están haciendo. Sin embargo, el VERDADERO aprendizaje es HACER, no solo platicar o leer al respecto. **Verdaderamente no APRENDERÁS este sistema hasta que lo hayas HECHO realmente y tengas un cuerpo nuevo para demostrarlo.**

La mayoría de los programas de entrenamiento que has seguido solo funcionan temporalmente o durante periodos de tiempo cortos. Si has estado dentro de la escena del acondicionamiento físico por poco más de unos meses sabes que tienes más opciones que en una tienda de dulces. Puedes hacer entrenamiento de 1 repetición, entrenamiento de 10x10, entrenamiento de 4x4, ejercicios de cuerpo completo, rutinas divididas, entrenamiento con el peso corporal, entrenamiento de poder, máquinas, pesos libres, entrenamiento de baja velocidad y la lista continúa para siempre.

Entonces, ¿cuál es? El método que voy a enseñarte es la **manera más poderosa y eficiente con respecto al tiempo para desarrollar músculo de manera natural**, además ha probado que funciona de manera indefinida hasta que alcances ¡tu verdadero potencial genético y tu disposición para aumentar de talla! Lo cierto es que todos los programas funcionan; sin embargo, solo lo hacen por un cierto periodo de tiempo. Si nunca te has comprometido verdaderamente con un programa por un periodo de 3 meses o más, entonces estás buscando una transformación de salida. Es imposible declarar: "Mi programa es el MEJOR", pero lo que si puedo decir es que es el sistema más seguro y más efectivo para ganar musculatura de locos.

Para volverlo a enfatizar, a medida que leas este curso debes confiar en mí, **déjate ir por completo y abandona cualquier idea preconcebida que pudieras tener. Filtra todos los consejos, secretos y técnicas que no te han llevado a ningún lado.** No importa que tan popular sea un cierto concepto, podría no ser para ti. Que no te sorprenda si te topas con algún contenido que te deje con la boca abierta o te sorprenda, te explicaré las razones de todo. Síguelo como si de verdad fueras de otro planeta y como si nunca antes hubieras leído nada de la literatura popular sobre fisicoculturismo.

Debes ganar músculo. No es algo que se te dará gratuitamente. De hecho, tu cuerpo ni siquiera desea conservar el músculo en tu cuerpo, resulta muy costo metabólicamente. Tu músculo es flojo y preferiría dormir todo el día, no crecer. Estás luchando contra la voluntad de tu cuerpo de construir músculo. Ni siquiera se te ocurra olvidar que esta es tu meta no la de tu cuerpo. Si realmente deseas añadir pulgadas a tu estructura entonces debes de superar la resistencia y actitud necia de cuerpo para desarrollar músculo. Métete esto en la cabeza, debes de darle a tus músculos una razón para crecer.

¿Por qué? Porque tu cuerpo está diseñado para adaptarse al estrés. Camina en el frío y comenzarás a temblar para conservar el calor. Camina en un cuarto caliente y tu cuerpo comenzará a sudar para ayudarte a enfriarte. Camina bajo el sol y tu piel comenzará a oscurecerse para protegerte de la luz solar. Y para hacer esto práctico, fuerza tus músculos a hacer 'más trabajo' y comenzarán a hacerse más grandes.

¿CÓMO FUERZAS A TUS MÚSCULOS PARA QUE HAGAN MÁS TRABAJO?

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #1: **EL ESTRÉS DEBE SER ESPECÍFICO**

Este es el más fundamental de los principios de crecimiento muscular. Básicamente, si deseas alcanzar tus objetivos de entrenamiento debes **entrenar en específico tus metas**. La palabra 'específico' descarta la importancia de muchos principios de entrenamiento erróneos de las revistas tales como disminuir las series, ejercicios de alto volumen, entrenamiento instintivo, ejercicios de contracción estática y más. Si quieres volverte un corredor más rápido, corre más rápido. Si quieres volverte un mejor nadador, nada. Si quieres ser realmente bueno en ejercicios de alto volumen y pocas repeticiones, haz más ejercicios de alto volumen y pocas repeticiones. Sin embargo, date cuenta que estos principios de entrenamiento no están basados en forzar tu músculo para hacer más trabajo, lo cual es la única manera de forzar un mayor crecimiento muscular. **Muchas técnicas de fisiculturismo te harán fracasar debido a la fatiga, no la fuerza.**

¿Cómo llegamos aquí? Años atrás en las décadas de los sesentas y los setentas, muchas de las famosas leyendas del fisiculturismo se basaban en rutinas de cuerpo completo por cuyos resultados muchos matarían hoy día.

Todo eso cambió cuando los fisiculturistas descubrieron los esteroides los cuales les permitían duplicar sus ganancias musculares con la misma cantidad de tiempo en el gimnasio.

Si pudieras duplicar tus resultados sin cambiar tu rutina, ¿imaginas lo que podrías hacer entrenado el doble junto con los esteroides? Esto lleva a músculos más y más grandes.

Sin embargo, para entrenar el doble, debes mantener tus ejercicios interesantes lo cual llevó a la invención y creación de todas las locas técnicas de fisiculturismo que inundan la Internet, los libros y revistas hoy día.

El único momento en que el músculo puede ser desarrollado cuando el estrés no es específico, es cuando se involucran esteroides en el proceso de entrenamiento.

Es difícil de creer pero medítalo. El principio de especificidad está basado en las leyes de la física de Newton, causa y efecto. Aplicadas al fisicoculturismo esto significa que para acción hay una reacción, por lo tanto, si aplicas un estrés específico (la causa) debe haber una adaptación específica (el efecto).

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #2: **EL ESTRÉS DEBE HACERSE POR ARRIBA DE TU UMBRAL**

El estrés debe ser lo suficientemente pesado como para exceder el umbral normal de los músculos. Verás, entrenar con pesas a tu 60-80%, 1 Repetición Máxima (RM) no estimulará el crecimiento de nuevo músculo.

En otras palabras, si simplemente deseas tener la habilidad para levantar pesas hasta la fatiga utilizando el 90-80% de tu única repetición máxima, entonces sigue haciéndolo porque tus músculos se adaptarán a este estrés específico. Tus músculos no se harán más grandes de lo que están para acomodarse a ese estrés en específico.

No me malinterpretes, tu cuerpo se adaptará muscularmente, neurológicamente y estructuralmente a este estrés específico; sin embargo, parará y terminará aquí. Incluso si incrementas las repeticiones y las series, el músculo podría crecer de manera mínima pero NO habría suficientes motivos para que tu músculo crezca mucho más porque sigues estando dentro de tu umbral natural. Por lo tanto, si deseas ganar de 2 a 5 libras de músculo al año, continúa siguiendo los programas convencionales de entrenamiento que enfatizan los altos volúmenes de entrenamiento, porque no están hechos para conseguir grandes resultados.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #3: **EL ESTRÉS DEBE HACERSE CON PESAS PESADAS**

Recuerda que tus músculos no desean trabajar más duro de lo que tienen que hacerlo. Piensa en tus músculos como si fueran flojos, que siempre quieren dormir. Solo despertarán en caso de una emergencia extrema y si se interrumpe su sueño. Tus músculos no quieren trabajar más duro de lo necesario y solo utilizarán la cantidad requerida de fibras musculares responsables para que se haga el trabajo. Si esto significa que las fibras musculares inactivas no hagan ningún esfuerzo o contribución al levantamiento, así será. Preferirán dormir de cualquier modo y no tener que ir a trabajar y crecer de manera continua.

A raíz de esto, descubrimos que debes hacer ejercicios que son extremadamente demandantes (evitando lesionarnos) y que involucren la totalidad del músculo. Entonces, ¿Cómo reclutamos y usamos todas y cada unas de las fibras muscular sin nuestro propio escáner de resonancia magnética? ¡Levanta PESAS realmente PESADAS!

Las pesas pesadas utilizan todas las fibras de músculo que tienes, porque utilizan toda la capacidad del músculo. Olvídate de esos débiles ejercicios de aislamiento que se enfocan solamente en una parte del músculo.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #4: EL ESTRÉS DEBE HACERSE CON ALTAS REPETICIONES

Esta es la segunda parte de la ecuación.

Levantar simplemente pesas pesadas cercanas a tu única repetición máxima no hará todo el truco. Pregúntate a ti mismo: ¿estarán forzados tus músculos a crecer más haciendo de 2 a 3 repeticiones con una pesa pesada o con 8 a 9 repeticiones con la misma pesa pesada? Exacto, las repeticiones adicionales forzarán que tu tejido muscular se adapte mucho más que cuando solo se hacen bajas repeticiones.

Con el paso de los años, he observado a muchos tipos en el gimnasio cargar de 9 a 10 platos para hacer prensa de pierna o peso muerto con 2 a 5 platos por lado y no se ven más grandes que cualquier otro en el gimnasio. Estos tipos parecen ser tan fuertes como un toro, pero visualmente no hay nada que lo indique.

Verás, estos tipos solo estaban levantando haciendo de 2 a 3 repeticiones. Te apuesto que incluso conoces a muchos amigos que son súper fuertes pero su musculatura no se equipara. ¿Por qué pasa esto? Esta es la principal razón por la que muchos se vuelven más y más fuertes pero se siguen viendo como el día que se unieron al gimnasio hace dos años. Sus pesas se incrementan pero su talla muscular no. El sistema nervioso central (o sistema neurológico) es el que da instrucciones a tus músculos. Cuando estás levantando un peso, tu sistema nervioso enviará la 'señal' para flexionar, empujar, jalar, extender o contraer. **Por lo tanto, la señal es enviada por el sistema nervioso, o centro de mando, a los músculos.**

POR LO TANTO, ENTRE MÁS PODEROSAS Y EFICIENTES SEAN LAS 'SEÑALES', MÁS PODEROSA Y EFICIENTE SERÁ LA RESPUESTA DE LOS MÚSCULOS.

Cuando comienzas a entrenar (o hacer cualquier actividad nueva a ese respecto), piensa que tu sistema nervioso es como la ¡INTERNET DE BAJA VELOCIDAD! Si utilizas una conexión moderna o de discado las señales pueden ser lentas e involucrar varios intentos. Verás, el internet de baja velocidad envía señales muy débiles a tu computadora y puede ser una manera muy ineficiente de trabajar.

Por el otro lado, cuando trabajas con internet por cable de alta velocidad, de banda ancha o DSL, la conexión es bastante rápida y casi instantánea. Las señales enviadas son muy fuertes y si intentas descargar algo ocurre en cuestión de segundos. Las señales de tu cerebro hacia tus músculos operan bajo los mismos conceptos. Entre más fuertes sean estas señales, más fuerza, velocidad y reclutamiento ocurrirá en los músculos permitiéndote levantar más peso. Por lo tanto, en conformidad con la regla de especificidad, tu sistema nervioso ciertamente se pondrá mejor... sin embargo, esta adaptación no tiene nada que ver con desarrollar músculos más grandes.

Esta es la razón por la que los levantadores olímpicos de pesas pueden levantar de 500 a 600 libras en diferentes eventos de levantamiento de potencia pero que ni de cerca tienen el mismo tamaño muscular que los físicoculturistas.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #5: EL ESTRÉS DEBE HACERSE CON UNA SOBRECARGA PROGRESIVA

Básicamente esto quiere decir que el estrés debe hacerse por encima de tu umbral; sin embargo, debido a que esta es la piedra angular del Culturismo Sin Tonterías lo revisaremos otra vez.

Probablemente has leído mucho sobre levantamientos con repeticiones de calidad a baja velocidad (las cuales usualmente se hacen con pesas ligeras, imagínate) en lugar de levantar pesas pesadas para lograr masa muscular.

Déjame decirte sinceramente, hacer levantamientos de pesas ligeras a baja velocidad con altas repeticiones es bueno para quemar calorías y eso es todo. **Las repeticiones de calidad ligeras no harán nada para que ganes masa muscular**, no hay sobrecarga, no hay intensidad, no hay un estímulo desacostumbrado y hay mínimo reclutamiento de fibras musculares. **Para hacer que el músculo crezca debes someterlo a un estrés desacostumbrado.** Cuando tus músculos están sujetos a un grado suficiente de incomodidad inusual y estrés (no hasta el punto de sufrir una lesión), tus músculos responderán haciéndose más grandes para adaptarse y hacer frente al estrés añadido.

LOS EJERCICIOS DE ALTO VOLUMEN CON SERIES MÚLTIPLES Y EJERCICIOS MÚLTIPLES SOLO TE PERMITIRÁN EJERCITARTE EN UNA INTENSIDAD MODERADA Y CON PESO MODERADO.

Entrenar en estos rangos solo provoca que tus músculos se rían de ti y regresen a dormir porque no hay una buena razón por la que deban de crecer. Si esto fuera suficiente para desarrollar músculo verías viejitas con grandes músculos ¡por todos los comestibles que andan cargando!

Aunque hay mucha investigación que dice que las pesas pesadas junto con bajas repeticiones es la única cosa que se necesita para que crezca el músculo, existe mucho más investigación y resultados en el mundo real que prueban que el máximo desarrollo muscular ocurre cuando se utilizan pesas junto con altas repeticiones.

Es más, la serie debe llevarse a la absoluta fatiga muscular, nada menor a esto a aceptable. Notarás que mencioné en el Mito #9 que ir hasta la fatiga no era crítico.

Date cuenta que me estoy refiriendo a la fatiga corporal total en su conjunto, permanecer en el gimnasio durante una imprudente cantidad de tiempo para golpear duramente tu cuerpo. Este enfoque es incorrecto. Entrenar hasta la fatiga muscular dentro de una serie es correcto. De manera interesante, aquí es cuando vez la luz y descubres la razón por la que no has conseguido resultados

significativos utilizando los programas convencionales de entrenamiento. Esta es la contradicción, el autor de un programa de culturismo convencional te dice que debes entrenar duro y ¡luego te receta un programa que hace que entrenar duro sea imposible!

Entrenar con un programa convencional no es lo suficientemente severo como para amenazar la supervivencia de los músculos y del cuerpo. La rutina convencional de sobrecarga es demasiado baja y el estrés no es progresivo. **Esta es la razón por la que las revistas de acondicionamiento físico siempre fracasan: el nivel de sobrecarga requerido contradice el volumen indicado y la intensidad no está volviendo a suceder.**

Verás, tus músculos operan para 'sobrevivir'. Tu cuerpo está configurado con un sistema regulador y sensorial que forma parte del mecanismo de defensa de tu cuerpo para poder sobrevivir. Tus músculos solo enviarán la señal de que necesitan más músculos si tienen miedo o sienten temor como para prevenir una pesadilla previa (tu anterior sesión de entrenamiento). Cuando sobrecargas de manera progresiva tus músculos estos temerán pasar por el mismo trauma y llenos de miedo ¡crecerán para no tener que volver a enfrentar la misma pesadilla! Tu cuerpo preferiría dormir plácidamente (homeostasis) todo el día a tener que despertar y crecer.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #6: **EL ESTRÉS DEBE SER INTENSO**

Primero definamos lo que NO es intensidad:

Intensidad no tiene nada que ver con duración. Podrías oír: "Hombre, entrené durante 2 horas y fue bastante intenso". No, no lo fue; solo fue largo y tonto.

Intensidad no tiene nada que ver con frecuencia. Podría oír: "Hombre, entrené 5 días seguidos, fue súper intenso". No, no lo fue; solo fue excesivo y tonto.

El problema con el término 'intensidad' es que es un término subjetivo y muchos no pueden ver sus limitaciones. Probablemente has visto anuncios de ejercicios que declaran que son la 'rutina más fabulosa de todos los tiempos', o 'el sistema más intenso de todos los tiempos', o el 'mejor sistema de todos los tiempos'. Ahora pregúntate: "¿Cómo lo midieron?". ¿Qué estándar de medida prueba que el Ejercicio A es más intenso que el Ejercicio B?

Tengo que darles crédito a Arthur Jones y a Mike Mentzer quienes dieron algo de claridad real al

Para lograr ganancias musculares consistentes necesitas una mejor manera para medir la intensidad de cada ejercicio. Necesitas una mejor manera para asegurar la sobrecarga progresiva y una mejor manera para prevenir el sobre entrenamiento. Sigue leyendo, estamos a punto de llegar ahí.

término intensidad, aún así su definición es bastante vaga y puede crear una espiral descendente si no se le comprende totalmente. Básicamente, dicen que debes ejercer **"un 100% de esfuerzo**

momentáneo”. Este es un buen inicio. Sin embargo, si ejerces el 100% de tu esfuerzo en un día que estás decaído debido a la gripe, o te fuiste de fiesta la noche anterior, o vienes de un cambio de turno, o estás lidiando con el estrés relacionado a tu vida personal, tu 100% de esfuerzo no disparará ningún crecimiento de nuevo músculo porque sigue estando por debajo de tu último ejercicio realizado con tu 100% de esfuerzo (o umbral). Por lo tanto la definición de Jones/Mentzer de intensidad es subjetiva, no objetiva.

LAS GANANCIAS CONTINUAS DE MÚSCULO REQUIEREN DE DEFINICIONES OBJETIVAS; NECESITAN DE NÚMEROS Y CÁLCULOS, NO SENTIMIENTOS.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #7: DEBES RECUPERARTE DEL ESTRÉS

¿Cuándo fue la última vez que viste una página completa sobre ‘Recuperación’? ¿Por qué se habla raramente sobre este tema, tan pobremente comprendido y aplicado tan ineficientemente? Probablemente porque no se gana dinero con el concepto de siéntate sobre tu trasero y no hagas nada. En serio, ¿cuánto dinero se puede ganar con una serie en DVD, seminario, libro electrónico o revista de acondicionamiento físico que promueva ‘hacer nada’ y aún así ofrecer resultados?

PROBABLEMENTE ESTE SEA EL CONCEPTO MÁS DIFÍCIL DE PROGRAMAR EN TU CEREBRO. SIN EMBARGO, LA VERDAD ES QUE ESTAR FUERA DEL GIMNASIO Y RECUPERARTE PONDRÁ MUCHO MÁS MÚSCULO EN TI QUE CUALQUIER CANTIDAD DE DINERO GASTADO EN SUPLEMENTOS Y LA MANERA DE PENSAR ‘ENTRENA COMO LOS PROFESIONALES’

Estoy suponiendo (dado que compraste este libro) que tu meta es desarrollar músculo NUEVO, músculo que no existe en tu cuerpo en este momento. **El músculo NUEVO tiene que crecer.** Primero, debes darle a tu cuerpo **una razón para desarrollar músculo nuevo** (sobrecarga progresiva). Segundo, debes darle **tiempo para desarrollar músculo nuevo**.

Si acampar en gimnasio hasta que ganaras 2 libras funcionara ¡entonces no necesitarías RECUPERARTE! Sin embargo, no desarrollas músculo en el gimnasio, creas el POTENCIAL para que ocurra el crecimiento asumiendo que te recuperas, Si comes y duermes de manera óptima los días siguientes.

Es durante esos momentos donde de hecho ocurre el crecimiento muscular.

Como ya lo discutimos, la manera para hacer que tu músculo crezca es hacerlo que **NECESITE más músculo entrenándolo en un nivel de intensidad por encima de tu umbral anterior**, debes sobrepasar tu límite anterior. Compara una agotadora sesión de entrenamiento hasta que parezca que te atropelló un camión, tu cuerpo está deteriorado y tus recursos energéticos agotados. Tus entrenamientos en el gimnasio están dañando tu cuerpo.

Tus sesiones de entrenamiento deben inducir trauma y hacer que tu cuerpo se vuelva extremadamente vulnerable debido al daño que le provocaste. Por lo tanto, su enfoque PRINCIPAL después de un ejercicio agotador, dañino y estimulante para los músculos es que tu cuerpo entero (no solo tus músculos) se **recuperen TOTALMENTE**. En el proceso crecerá músculo NUEVO que te preparará para el siguiente jacto de brutalidad sobre tus músculos!

Sin embargo, si regresaste al gimnasio y repetiste el entrenamiento de manera idéntica una vez más, no será tan gravoso además de que sabemos que esto no crearía el POTENCIAL para estimular músculo NUEVO otra vez.

Entonces, esto explica cómo seremos capaces de levantar más y más peso en cada entrenamiento. El proceso casi es AUTOMÁTICO si nos recuperamos totalmente. Si no estás totalmente recuperado para cuando llegue el momento de regresar al gimnasio que no te sorprenda que no tengas músculo nuevo para trabajar lo cual significa que no podrás aplicar el principio de sobrecarga progresiva. Para concluir, cuando estás entrenando en los límites de tu capacidad muscular, la recuperación es el eslabón perdido, así mismo cualquier error de cálculo provocará un estancamiento inmediato e incluso la pérdida de músculo.

PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #8: **EL ESTRÉS DEBE SER CORTO E INFRECLENTE**

Hay una relación inversa entre volumen e intensidad. Esto significa que si el volumen (número de series) es alto entonces la intensidad es baja, así mismo entre más alta sea la intensidad del ejercicio más corta debe ser la duración. Es una ley universal que declara que no puedes entrenar duro y por mucho tiempo de manera simultánea.

Irónicamente, esto es lo que todas las revistas de fisicoculturismo y de acondicionamiento físico pregonan. Probablemente esta es una de las interpretaciones erróneas más grandes del fisicoculturismo que provoca que la gente fracase. Esto comenzó en la década de los setentas cuando los fisicoculturistas comenzaron a pasar horas en el gimnasio de 6 a 7 días a la semana después del descubrimiento de los esteroides y de sus poderosas habilidades. Esta clase de entrenamiento para alguien que entrena de manera natural es un suicidio. Literalmente has cavado tu propia tumba. Este programa no te ayudará a desarrollar una onza de músculo y de hecho provocará que tu cuerpo almacene más grasa para manejar el abuso.

Lo vuelvo a repetir, **ENTRENAR MUY SEGUIDO SABOTEARÁ TU ÉXITO.**

¡Es como dar tu músculo duramente ganado a una escuela de pirañas para el almuerzo! Dado que la ciencia no ha determinado nuestro código de recuperación este es un proceso muy individualizado; pero, los principios son los mismos. No debes comenzar tu siguiente ejercicio hasta que estés TOTALMENTE recuperado. No solo tus músculos, sino todo tu sistema. En algunos casos extremos, incluso las rutinas divididas (del tipo parte superior del cuerpo los lunes y la parte inferior del cuerpo los miércoles) son improductivas porque olvidan la fatiga creada en los sistemas sistema nervioso central, inmune y hormonal del cuerpo, y que ambos grupos musculares utilizan la misma fuente de energía.

Por favor vuelve a leer los dos párrafos anteriores unas cuantas veces. Es absolutamente imperativo que comprendas y estés preparado para ejecutar este concepto en particular. Ha todos se nos ha lavado el cerebro haciéndonos pensar que debemos hacer de 3 a 4 ejercicios por grupo muscular y de tres a cuatro series por ejercicio, con lo cual se acumulan más de 20 series por músculo, lo cual es absolutamente una locura y categóricamente tonto (no te preocupes yo también he estado ahí).

Los Dos Elementos del Entrenamiento: Entrenamiento Neuromuscular y Metabólico

El entrenamiento neuromuscular está basado principalmente; pero, no exclusivamente, en el trabajo de los nervios y los músculos. El entrenamiento metabólico está basado principalmente; pero, no exclusivamente, en el suministro de energía a los músculos.

EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO ES INCREMENTAR LA CANTIDAD DE TRABAJO FÍSICO

El trabajo físico puede dividirse en trabajo neuromuscular y metabólico, o simplemente puedes referirte al trabajo neuromuscular como un enfoque para incrementar la fuerza y al trabajo metabólico como un enfoque para incrementar el volumen y la capacidad de trabajo.

Ambas cualidades físicas pueden ser entrenadas coherentemente en el mismo ejercicio (haciendo entrenamiento de pesas y entrenamiento de volumen durante el mismo ejercicio) o bien, por el lado opuesto del espectro (aislando una calidad por fase de entrenamiento).

Esta es una pequeña tabla para distinguir las características entre el entrenamiento neuromuscular y el metabólico:

| | Entrenamiento Metabólico, también conocido como Series Gigante | Entrenamiento Neuromuscular, también conocido como Series de Choque |
|-------------------------------------|--|--|
| Repeticiones | 10-30 | 1-5 |
| Series | 10-25 | 5-15 |
| Descanso | 30-60 segundos | 90-120+ segundos |
| Peso | 60-80% Máximo | 90-100% Máximo |
| Selección de Ejercicios | Aislado, Peso Corporal, Compuesto | Compuesto |
| Velocidad del Movimiento | Controlado más lento | Más rápido, Explosivo |
| Tiempo Bajo Tensión | 40 - 70 segundos | 1 - 40 segundos |
| Duración del Ejercicio | 30-45 minutos | 45-60 minutos |
| Fibras Musculares Utilizadas | Contracción Lenta y de Contracción Rápida | Contracción Rápida |
| Descripción de Layman | ‘Fisicoculturismo’ / ‘culturismo’ | ‘Entrenamiento de Fuerza’ / ‘entrenamiento de poder’ |

***Las Series Gigante y las Series de Choque serán presentadas en el entrenamiento avanzado de 29 semanas.**

¿Cómo Sé Que Me He Recuperado?

La clave para evitar el sobreentrenamiento es determinar tu frecuencia óptima de entrenamiento y monitorear muy de cerca el progreso que hagas de entrenamiento a entrenamiento y estar al pendiente de cualquier signo de retraso o desarrollo detenido. No tener progreso en un ejercicio de cinco es una bandera amarilla de advertencia y no progresar en más de dos ejercicios es una bandera roja, lo cual significa que necesitas un tiempo de descanso.

Estas son las 3 REGLAS a seguir para monitorear el sobre entrenamiento:

- El peso no se incrementó.

Busca un incremento del 5% cada dos semanas para los ejercicios compuestos. Asegúrate que tus pesas aumenten un 5% cada 2 a 4 semanas para los ejercicios de aislamiento. Desarrollar más músculo tiene que ver con la sobrecarga progresiva. Si comienzas tu ejercicio y te das cuenta que no vas a poder levantar más peso, literalmente empaca y vete a tu casa, o convierte el entrenamiento en una sesión de estiramiento y/o ejercicios cardiovasculares ligeros. Aún no te has recuperado.

- Las repeticiones no se incrementaron.

Si estás usando el mismo peso que en tu anterior entrenamiento (esto esta bien) más vale que puedas levantarlo por más repeticiones.

- Si te toma más tiempo realizar el ejercicio.

El progreso es impulsado por la intensidad del resultado muscular. La intensidad es una función del tiempo. Por ello, incluso si haces el mismo número de repeticiones con la misma cantidad de peso pero lo haces en un periodo de tiempo más corto quiere decir que tu intensidad se ha incrementado. Lo contrario también es cierto. Si te toma más tiempo hacer el ejercicio, quiere decir que no te has recuperado totalmente y que esto puede retrasar tu proceso de recuperación porque estás en un hoyo profundo. Una intensidad más baja no puede desarrollar músculo nuevo.

CÓMO MEDIR LA INTENSIDAD

Esta es la herramienta más sencilla para medir la intensidad. Recuerdas que discutimos que la principal trampa de la intensidad es que es subjetiva y se basa en un sentimiento, el cual no es precisamente el medidor más efectivo en el culturismo.

En lugar de solo registrar tus pesos y repeticiones de ejercicio en ejercicio, calcularás el peso promedio levantado en tu única serie, de la serie de impacto. Esto será explicado con mayor detalle más tarde pero ahora utilicemos este sencillo ejemplo: Si levantas 8 repeticiones de 225 libras (8 repeticiones x 225 libras = 1800 libras) tu promedio levantado sería de 1800 libras. Por lo tanto en tu siguiente ejercicio cuando desees comparar tu promedio levantado puedes hacer el mismo cálculo. Digamos que hiciste 5 repeticiones con 245 libras. Veamos que es lo que pasas: 5 repeticiones x 245 libras = 1125 libras. Parece que tu intensidad promedio fue más baja. Esto no es bueno y significa

que no te recuperaste. No te pongas nervioso, simplemente hemos descubierto que la frecuencia de tu entrenamiento anterior no era la óptima y añadiremos un día extra al ciclo de recuperación

(AVANZADO) PRINCIPIO DE CRECIMIENTO SIN TONTERÍAS #8: EL ESTRÉS DEBE ALCANZAR EL MÁXIMO RESULTADO CON LA MÍNIMA CANTIDAD DE TRABAJO

Después de unos cuantos años de entrenamiento, tu cuerpo se vuelve menos sensible a la intensidad de tu ejercicio y tu progreso disminuye. Algunos podrían decir: “Estás alcanzando tu máximo potencial genético...” Una declaración bastante obvia, ¿verdad?

Muchas personas que hayan entrenado por más de 4 años pueden hablarnos al respecto. La mayoría de la gente estaría de acuerdo con que sus mejores resultados ocurrieron dentro de los primeros meses e incluso primeros años de entrenamiento. Personalmente puedo confirmar esto. No he seguido ganando más de 40 libras de masa delgada cada 6 meses, ¡ya quisiera!

Piensa en la mayoría de la gente que conoces que ha tenido dramáticas transformaciones corporales. La próxima vez que las veas, pregúntales que fue lo que contribuyó a sus resultados iniciales. Tengo la confianza de decir que por lo menos 8 de cada 10 te dará una mirada en blanco porque ¡no tienen idea! Simplemente entrenaron y obtuvieron resultados. Pudieron haber sobre entrenado. Pudieron haber usado técnicas mal hechas de levantamiento. Pudieron haber tenido una mala nutrición. Pero aún así obtuvieron resultados. ¿Por qué?

Al principio, todo funciona porque todo es un estímulo nuevo. Si puedes seguir aplicando estímulos nuevos, serás capaz de ir más allá de lo que tu genética y hormonas te permitirán. No me malinterpretes, ciertamente existen métodos más efectivos que otros, esa es la razón por la que estás leyendo este libro.

Sin embargo, la realidad es que cualquier estímulo nuevo, aplicado con los anteriores principios de crecimiento funcionará durante un cierto periodo de tiempo. La pregunta es: “¿Cuánto tiempo?”.

Este principio de crecimiento sin tonterías final está diseñado específicamente para personas que entrenan avanzadas que están alcanzando su máximo potencial genético. Este enfatiza el principio de INTENSIDAD en su total capacidad. Este solo será utilizado en el Programa Avanzado Poder Máximo de 29 semanas:

**HASTA AHORA EL PROCESO SE VE ASÍ:
ESTIMULAR - DESCANSAR - CRECER - REPETIR.**

Idealmente, no necesitarías hacer ninguna serie para desarrollar músculo; sin embargo, dado que sabemos que la única manera de estimular la masa muscular es mediante el entrenamiento con pesas debemos comenzar con un mínimo de una serie, una serie por ejercicio por parte del cuerpo.

La mejor secuencia de serie sería una serie por parte del cuerpo. Una serie para piernas, una serie para espalda, etc. Incluso podrías decir: **“La ÚNICA SERIE en tu ejercicio que FORZARÁ a tus músculos a hacerse MÁS GRANDES y MÁS FUERTES es la serie en la cual levantas la cantidad MÁS GRANDE de peso y la MAYOR CANTIDAD de repeticiones”**.

Cualquier otra serie más allá de esa SERIE ÚNICA A FONDO es tan solo un desperdicio de tu preciosa energía.

Cualquier otra serie más allá o antes de la serie que realices con la cantidad más grande de peso y la cantidad más grande de repeticiones ¡no aportará nada más al desarrollo de músculo!

Esto no es necesariamente cierto para los principiantes o intermedios porque estos olvidan el hecho de que sus cuerpos se están volviendo más grandes y más musculosos debido a la retención incrementada de glicógeno, las adaptaciones metabólicas incrementadas, el tamaño capilar incrementado, etc.

Para realmente desarrollar nueva masa muscular seca, piensa respecto a esto:

Digamos que estás haciendo Prensas de Banca y calientas con 135 libras por 12 repeticiones, luego en tu segunda serie haces 185 libras por 10 repeticiones y luego en tu tercera serie haces 225 libras por 6 repeticiones. Luego en tu cuarta serie solo haces 225 libras por 3 repeticiones. Medita muy bien al respecto. ¿Cuál serie crees que provocará el mayor crecimiento?

Recuerda, si realmente te vas a dedicar ‘a fondo’ entonces habrás agotado totalmente ese músculo y habrás reclutado la cantidad máxima de fibras musculares necesarias para ese músculo en particular (después de tu serie total).

El concepto al que quiero que te aferres es sencillo. Cualquier serie adicional agotará tus finitas reservas de energía. Cada serie que realices de más y por encima de tu SERIE ÚNICA A FONDO, se estará comiendo tu habilidad de recuperación. Por lo tanto, tus ejercicios deben ser bastante cortos e infrecuentes para que ocurra el crecimiento muscular.

Considera a esta serie “única a fondo” tu última serie de cada serie. Es la serie con la cual vacías el tanque. Es la serie que registras como tu nuevo record personal. Esta es la serie que probablemente requerirá de un observador. **Esta es la serie más importante del entrenamiento. Esta es la razón por la que vienes a entrenar el día de hoy. Para superar la “serie única a fondo” de las últimas semanas y superar tu desempeño anterior para ese ejercicio en particular.**

No hay necesidad de estresar el músculo una vez que has ‘encendido’ su crecimiento con esta última serie ‘única a fondo’. Te estás esforzando para hacer la mínima cantidad de estrés absoluto para lograr el máximo resultado. El crecimiento muscular será el resultado de haber encendido el crecimiento de tus músculos yendo A FONDO durante esta última serie de cada ejercicio, puede resultar de una libra extra o una repetición extra pero esta **SERIE A FONDO POR EJERCICIO POR PARTE DEL CUERPO ¡ES TODO LO QUE SE NECESITA PARA LOGRAR GANANCIAS CONSISTENTES SEMANA A SEMANA!**

Tu cuerpo no tiene motivos para desarrollar cantidades exageradas de masa muscular; no tiene ningún interés en ello. Está más preocupado con otras funciones corporales tales como acumular energía de la comida, el aire y el agua para mantener funcionando al cerebro y al cuerpo.

Tu cuerpo ni siquiera reconsidera reconstruir el tejido muscular desgarrado y luego súper compensarlo HASTA que su reserva básica de energía se vuelve a reabastecer. Si sigues haciendo más series y más ejercicios antes de tus reservas de energía estén reabastecidas harás que todo el combustible que has estado tomando para desarrollar nuevo músculo sea dirigido para simplemente reabastecer todo el sistema de recuperación del cuerpo.

¡ESTO ES COMO DAR UN PASO PARA ADELANTE Y DOS PASOS PARA ATRÁS!

En resumidas cuentas: Una vez que apliques estrés de alta intensidad en el músculo deja de hacer más series o ejercicios. Solo se necesita de un intento para estimular la masa muscular. Hacer más series o más ejercicios antes de una recuperación completa es en detrimento para el progreso de tu crecimiento muscular.

Claro que los físicoculturistas hacen múltiples ejercicios por grupo muscular y múltiples series pero si descubres la estructura de su programa es muy similar a nuestro concepto de UNA ÚNICA SERIE A FONDO. Sin embargo, dado que entrenamos de manera natural y no hemos invertido en un laboratorio químico dentro de nuestros cuerpos nos enfocaremos en el número mínimo de series y ejercicios por grupo muscular.

Verás, los físicoculturistas usan esta misma técnica disfrazada en un método llamado piramidal. En dicho método realizarán su primer serie con una cierta cantidad de peso, luego la segunda serie es ligeramente más pesada con un poco menos de repeticiones, luego la hacen más pesada otra vez, y en la serie final harán el peso más pesado con la mayor cantidad de repeticiones posible. **Nunca los verás hacer una serie adicional con el mismo peso para el mismo número de repeticiones.**

¡NUNCA! Observa el DVD de Arnold, el DVD de Ronnie Coleman o el DVD de Jay Cutler. Básicamente tienen unas cuantas series de 'calentamiento' más la SERIE ÚNICA A FONDO la cual típicamente es la última serie de cada ejercicio. La única diferencia es que ellos entrenan el mismo grupo muscular durante unas cuantas horas adicionales mientras que tú cambias al siguiente grupo muscular dado que tu cuerpo no tiene la ayuda de las sustancias químicas.

Por lo tanto, déjame dejar esto perfectamente claro, nuestra meta es usar el menor número posible de series y el menor número de ejercicios por grupo muscular, esto nos llevará a los máximos resultados con la menor cantidad de trabajo. Todo lo que se requiere es hacer esa única serie, a tope, extremadamente dura, hasta que revientes por ejercicio para producir el máximo potencial para que el músculo se haga más grande y más fuerte.

Lo digo completamente en serio, cualquier serie más allá de esta serie especial será una pérdida de tiempo y energía.

Se que estás diciendo: '¿Cómo puede ser que una serie sea suficiente para hacer crecer el músculo?'. No te preocupes, no vas a hacer literalmente solo una serie; sin embargo, el mensaje que quiero que te llesves contigo es que solamente la última serie de cada ejercicio ejerce el impacto más grande sobre tu físico.

No subestimes el poder de una serie que involucra la máxima cantidad de peso con la cantidad más grande de repeticiones que involucrará la cantidad más grande de fibras musculares.

Desafortunadamente la mayoría de los tipos comienzan un entrenamiento con 4 ó 5 ejercicios en mente para cada parte del cuerpo. ¿Cómo caramba puedes realmente ir 'a fondo' con esa clase de volumen? No puedes. Entrenar duro y entrenar por mucho tiempo se cancelan entre sí. Cualquier cosas que requiera que levantes menos peso o hagas menos repeticiones que tu actual umbral e involucre menos fibras musculares activadas de lo que es posible, viola todos los principios fundamentales del fisiculturismo que existen actualmente y te llevará directamente de regreso a tu vieja manera de entrenamiento.

Después de que hagas esta serie especial a fondo llegó la hora de ir a casa, comer, dormir y descansar hasta tu siguiente sesión donde gradual y consistentemente explotaremos este proceso.

Recuerda, si quieres verte como todos los demás, entrena como todos los demás. Si tu subconsciente trata de engañarte haciéndote pensar que tienes que pasas horas en el gimnasio y repetir una serie después de otra es la manera correcta entonces te recomiendo que mires otra vez a estas personas y observes que no se ven diferentes en lo más mínimo. La mayoría de los tipos que son grandes no tienen idea de como se pusieron así (genética) y la mayoría de los tipos que tienen un físico más o menos decente lo consiguieron durante los primeros meses siendo principiantes que es cuando ocurren las ganancias más grandes. ¿Cuánta gente conoces que se ve más y más grande cada año que pasa? Te apuesto que muy pocos, si es que conoces alguno.

Ir al gimnasio y entrenar hasta que necesites una silla de ruedas y ver cuánto dolor puedes infligir a tu cuerpo es genial si estás en el programa de televisión "Factor miedo" o "Campamento Nazi" pero no tiene NADA que ver con la estimulación del tejido muscular para que crezca más fuerte y más grande.

El programa de 29 semanas incorpora una técnica de entrenamiento avanzada que es literalmente creada alrededor de esta 'única serie a fondo'. Las llamo Series de Choque y si has estado en la industria del fisiculturismo durante unos cuantos años, se parecen mucho a las mini series "descanso-pausa" que fueron inventadas por un colega en los años setentas. Las series de choque fueron inspiradas con una variación de la desafiante y explosiva técnica de entrenamiento "descanso-pausa".

Cuando llegues al programa para principiantes-intermedios de 29 semanas, observarás un esquema de serie, repetición y de descanso más familiar que será explicado totalmente más adelante. Toma en cuenta que estarás entrenando para alcanzar la fatiga momentáneamente dentro de cada serie durante el programa de entrenamiento para principiantes-intermedios.

PARA RESUMIR:

- **El estrés debe ser Específico**, la única manera que tus músculos crecerán es si molestas su estado de normalización (recuerda que tus músculos preferirían permanecer pequeños y dormir todo el día, la última cosa en la que están pensando es en hacerse más grandes).
- **El estrés debe ser PESADO**, la cuestión con el peso es que debe reclutar todas y cada una de las fibras musculares. El estrés debe ser extremadamente anormal para que exceda por mucho la capacidad normal de acarreamiento del músculo local. El cuerpo lidiará con esta emergencia por medio de la hipertrofia (las células que hacen que aumente tu músculo en número, y por lo tanto de tamaño).
- **El estrés debe ser PROGRESIVO**, cada ida al gimnasio debe de traerte ganancias en fuerza y capacidad de trabajo, entre más fuerte y mejor condicionado seas, serás más grande, esta es una ley universal. Entrenar con un programa convencional de entrenamiento y añadir más series y repeticiones contradice este principio. Los programas convencionales no se enfocan en ganar más fuerza y en incrementar tu capacidad de trabajo los cuales son los dos ingredientes clave críticos para el crecimiento muscular. Entre más fuerte seas más grande te volverás y viceversa. Este es otro hecho que no puede ser argumentado a menos que deliberadamente estés haciendo el intento de no comer, dormir o recuperarte.
- **El estrés debe ser POCO FRECUENTE**, esta es una diferencia individual que puede ser ocultada o acelerada en base a tu elección de técnicas de recuperación. Explota las técnicas de recuperación del siguiente capítulo y serás capaz de desarrollarte para entrenar cada grupo muscular dos veces cada cinco días; sin embargo, esto no está escrito en la piedra, podrías tener el don de entrenar cada grupo muscular más frecuentemente con el paso del tiempo o a medida que mejore tu condición física.
- **El estrés debe ser INTENSO**, te he dado una herramienta para medir la intensidad para que ya no tengas que hacer suposiciones ni utilizar tus instintos, lo cual es una manera muy pobre de medir tu progreso. También te sugiero medir la duración de tu entrenamiento. Completar todo el entrenamiento en un menor tiempo es un signo definitivo de una intensidad más grande.
- **El estrés debe ser CORTO**, recuerda que intensidad y volumen están inversamente relacionados. No puedes tener lo mejor de ambos mundos. La única manera de entrenar con la máxima intensidad es evitar las sesiones de entrenamiento largas y moderadamente intensas como si fueran la plaga, estas solo drenarán tus reservas de energía como un hoyo en un vaso de agua. He dejado claro como el cristal que SOLO necesitas UNA SERIE A FONDO, SIN TONTERÍAS, EXTREMADAMENTE DIFÍCIL POR EJERCICIO POR PARTE DEL CUERPO. Después de esta serie única ESPECIAL continúas con el siguiente grupo muscular.

CAPÍTULO 4:

Métodos de Recuperación: Cómo Acelerar La Recuperación Después del Entrenamiento

1. Tiempo

El factor más subestimado y más importante de la recuperación es el tiempo. Este puede ser expresado en días u horas entre cada entrenamiento. El tiempo de recuperación también puede ser aplicado a periodos de ciclos de entrenamiento.

La meta es recuperarte lo más rápidamente posible para poder comenzar tu próxima sesión. La clave es determinar la cantidad óptima de tiempo requerido para recuperarse totalmente tomando en consideración los músculos entrenados, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema hormonal.

GENERALMENTE, CUALQUIER COSA HECHA A UN NIVEL ALTO DE INTENSIDAD REQUIERE UN TIEMPO MÁS LARGO ENTRE ENTRENAMIENTOS. CUALQUIER COSA HECHA A UNA INTENSIDAD MÁS BAJA PUEDE SER HECHA EN UN HORARIO MÁS FRECUENTE. TU FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO DEBE ESTAR GOBERNADA POR LA INTENSIDAD Y VOLUMEN DE TUS ENTRENAMIENTOS.

Encontrar el **equilibrio entre trabajo y recuperación involucra una consideración del tipo de entrenamiento que estás emprendiendo**. Digamos que te estás enfocando en mejorar tu fuerza muscular. Estarás usando cargas pesadas que colocarán más demanda sobre tu sistema nervioso central comparado con una fase de hipertrofia con peso moderado. Si estás entrenando para tener fuerza entonces necesitarás un descanso más grande entre sesiones, digamos entre 48 y 72 horas. Por el otro lado, cuando entrenas para aumentar de talla, siempre y cuando el volumen total sea razonable y tu ingesta de energía sea suficiente entonces podrás entrenar hasta 4 veces a la semana y obtener serios resultados. Esto se debe a que tu sistema nervioso no es tan golpeado durante este tipo de fase.

A continuación, debes permitir que haya un tiempo de recuperación entre los ciclos de entrenamiento.

Tengo dos formas de recuperación:

Recuperación de media semana y recuperación de una semana completa:

Esto significa que no tienes que hacer absolutamente nada, quizás trabajo aeróbico muy ligero y técnicas de relajación durante estas semanas de recuperación. Podrías quedar sorprendido por la cantidad de beneficios que tu cuerpo logra cuando se toman periodos estratégicos de recuperación.

Yo recomiendo que te tomes una semana completa libre cada 12 semanas sin importar cuál sea tu nivel de acondicionamiento físico. En un programa de 12 semanas, incluso sugeriría ½ semana de

recuperación cada 3 semanas. Si, esto significa que cada 3 y ½ semanas te tomas los últimos 4 días libres antes de comenzar el siguiente bloque de 3 semanas. Entre **más alta sea la intensidad del entrenamiento, más benéficas serán las semanas de recuperación.**

Ignorar o no tomar seriamente estos lineamientos te llevará a sobre-entrenar, lesiones y estancamientos, garantizado. Creo que la persona que entrena en promedio (que haya entrenado menos de 4 años) nunca debería hacer más de 6 a 9 semanas de entrenamiento continuo. Así mismo, no hay excepción para que los avanzados (más de 4 años de entrenamiento) entrenen más de 16 semanas continuas.

2. Nutrición

Creo que una cantidad considerable de personas no tienen ni idea de qué es lo que deben comer. La nutrición es extremadamente importante junto con la recuperación porque nos proporciona la materia prima para el restablecimiento, la recuperación y el crecimiento. Sin un plan ideal de nutrición, los esfuerzos que realizas en el gimnasio serán en vano.

DEBIDO A QUE ESTE TEMA ES TAN CRÍTICO LE HE DEDICADO TODO UN CAPÍTULO.

3. Suplementos

¿Son necesarios los suplementos? Depende. De nueva cuenta, este tema será discutido con mayor detalle, ya que creo que requiere de todo un capítulo por derecho propio. Por lo que para no dejarte a medias, creo que los suplementos son ideales si se planean con anticipación para una fase específica de entrenamiento y se priorizan alrededor de metas específicas de entrenamiento.

Además, no recomiendo el uso de cualquier suplemento artificial durante las primeras 4 semanas de entrenamiento. Quiero que te conviertas en un creyente de que se pueden conseguir resultados superiores entrenando de manera más inteligente, comiendo alimentos 90% integrales, optimizando tu recuperación y durmiendo bastante.

4. Drogas

No tengo la intención de abordar este tema en este manual. No existe escasez de material sobre cuáles y cómo tomar ciertas drogas para mejorar la recuperación. Personalmente, nunca he entrenado sucio. Antes de comenzar a entrenar decidí que no me pasaría al lado oscuro. No pretendo moralizar el tema pero relataré mi propia posición personal sobre el tema. En lo que a mi concierne, estarás y SIEMPRE permanecerás curioso y tentado por las ganancias y 'beneficios' que recibirás con los esteroides. Sin embargo, una vez que viajas al lado oscuro, nunca podrás decir que haz entrenado limpio. Siempre tendrás que vivir con eso. Yo preferiría mantenerlo simplemente así, como una curiosidad y una tentación.

Por el otro lado, la realidad es que es tu decisión. La realidad es que las drogas existen, son usadas y pueden ser muy efectivas. Pero nada viene sin un precio.

Aunque la mayoría de las drogas utilizadas en el fisicoculturismo no son físicamente adictivas, son emocionalmente adictivas. ¿Puedes imaginarte poner 3 pulgadas en tus brazos y tener que gastar unos cuantos miles de dólares al mes para conseguirlos y mantenerlos? ¿Qué pasaría si ya no pudieras comprar tu físico? Esto te llevaría a una espiral descendente de muchos resultados negativos...

En conclusión, tu recuperación se verá afectada si estás usando drogas o no. Si no estás usando drogas, no copies los programas de los tipos que sí. ¡Hacerlo es una locura!

5. Dormir

Una parte del código crítico del crecimiento muscular es dormir. Sin embargo, ¿Cuánto sueño es suficiente para acelerar la recuperación y optimizar el crecimiento muscular? Además, ¿Cómo se supone que consigas las óptimas 8 horas de sueño aparte de las desveladas, ir a fiestas, estudiar, ver televisión y atestar el resto de nuestras tontas vidas en las pocas 24 horas que tenemos? No te voy a dar una clase sobre manejo del tiempo, la lección aquí es seguir el lema de Nike y ¡SIMPLEMENTE HAZLO!

Entonces, ¿Cómo se relaciona el dormir con el fenómeno de desarrollar músculos grandes? La razón número uno por la que dormir lo suficiente es tan importante es porque la **Hormona del Crecimiento surge durante el sueño y comienza a elevarse de 30 a 45 minutos después de que te duermes.** Si estás pensando tomar tu programa de entrenamiento seriamente te sugeriría las 8 horas óptimas; sin embargo, esta es una medida bastante individualista y tan pocas como 6 horas pueden ser adecuadas para algunos.

He creado una prueba sencilla que te permitirá determinar la cantidad mínima de sueño requerida para optimizar el crecimiento muscular. Dormir sin un reloj despertador durante tres días, dos entre semana y uno el fin de semana. Promedia el número de horas que tu cuerpo duerme hasta que se despierta naturalmente. Promedia los tres días y este será el número óptimo de horas que debes descansar cada noche.

ADEMÁS, EXISTE UNA TEORÍA QUE DICE QUE CADA HORA DE SUEÑO QUE TENGAS ANTES DE LA MEDIANOCHE ES EQUIVALENTE A 2 HORAS DE SUEÑO. ASÍ, SI TE ACUESTAS A LAS 10 PM Y DESPIERTAS A LAS 6 AM, SENTIRÁS COMO SI HUBIERAS DORMIDO 10 HORAS (Y NO LAS 8 HORAS REALES)

Yo diría que probaras esto por ti mismo y lo compruebes. Para ser honestos, personalmente me siento tremendamente mejor cuando me acuesto más temprano y me despierto más temprano.

Saca ventaja de las siestas de poder, no son para enclenques. Los fisicoculturistas profesionales las toman regularmente en el curso de un día. Se dice que una siesta de 20 minutos a la mitad del día es equivalente a 2 horas de sueño. De nueva cuenta, pruébalo y compruébalo por ti mismo. Las siestas son extremadamente beneficiosas si no dormiste bien la noche anterior. Recuerda que tus músculos crecen cuando descansas, este es el tiempo entre las sesiones de entrenamiento con pesas. Dormir es la mejor oportunidad para dejar que tus músculos descansen.

Existe otra investigación que demuestra que cuando te privas del sueño tu cuerpo no libera la hormona leptina. La leptina es una hormona que le dice a nuestro cuerpo que se sienta lleno por lo tanto, si nos privamos de esta hormona estaremos propensos a comer carbohidratos incluso si comiste suficiente comida. Esto rápidamente puede llevar a que ganemos grasa debido a la falta de sueño. Si tu calidad de sueño es pobre prueba suplementarte con ZMA (Aspartato de Monometionina de Zinc más Aspartato de Magnesio y Vitamina B-6). Esto prácticamente garantiza una calidad de sueño más alta y se dice que libera testosterona, la cuál es una hormona crítica para el desarrollo muscular. También beber leche tibia activa un químico con el calor para hacerte sentir más somnoliento.

6. Manejo del Estrés

Incluso Jesucristo desafió a sus seguidores preguntándoles, “¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora a su vida?” (Mateo 6:27). El estrés no solo le quita días a tu vida sino que también impide tu recuperación entre sesiones de ganancia de músculo.

Qué tan seriamente llevas los siguientes inductores relacionados con el estrés a tu entrenamiento:

- relaciones
- finanzas
- estudios
- viajes
- ambiente laboral
- ambiente social

Te garantizo que si haces un inventario de tu vida descubrirás épocas en la historia de tu entrenamiento en las que no te apegaste a tu programa de entrenamiento debido a que uno de estos factores contribuyó a incrementar el estrés.

EL ESTRÉS, BUENO Y MALO, TIENE EL PODER DE PASAR POR ENCIMA DE LOS MECANISMOS NATURALES DE DEFENSA DE NUESTRO CUERPO CONTRA LAS ENFERMEDADES.

Estimula la producción de hormonas inflamatorias que dan como resultado enfermedades tales como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. El estrés enciende la artritis reumatoide y otras enfermedades degenerativas. El estrés provocará depresión y también envejecerá al cerebro. Además recuerda, tu músculo no crece durante el entrenamiento, lo hace después, cuando estás descansando. El estrés libera hormonas catabólicas que no favorecen un ambiente adecuado para el crecimiento muscular y la pérdida de la grasa.

Si llevas a cabo una sesión de entrenamiento cuando tus niveles de estrés están altos DEBES reducir la duración de tu entrenamiento, reducir el volumen del ejercicio, disminuir la frecuencia de tu entrenamiento o incrementar tu ingesta de nutrientes. Más específicamente, deberás duplicar tu ingesta de vitaminas/minerales y de antioxidantes para combatir la formación de radicales libres que crean un ambiente catabólico cuando te estresas.

Idealmente, ¡elimina el estrés específico al unísono!

CAPÍTULO 5:

Optimización de las Hormonas Para el Crecimiento Muscular

La genética y las hormonas juegan el papel más importante sobre la cantidad de músculo que puede crecer y cuán delgado puede ser. Sin confundirte, te explicaré cómo las diferentes hormonas son activadas y cómo contribuyen en diferentes acciones en tu cuerpo. Hay hormonas amistosas que promoverán el crecimiento muscular y te adelgazarán y hay hormonas destructivas que se comerán tu músculo y te mantendrán gordo.

El sistema endocrino es el responsable de la liberación de las hormonas, las cuales sencillamente son mensajeros químicos que le dicen a tu cuerpo que desarrolle músculo, quemé músculo, gane grasa, pierda grasa y docenas de otras respuestas; sin embargo, me dedicaré a las hormonas responsables de los resultados relacionados con este libro:

Las hormonas anabólicas (constructivas) te ayudan a ganar músculo y perder grasa; las hormonas catabólicas (destructivas) te ayudan a perder músculo y ganar grasa.

Al comprender el poder de cada hormona podrás comprenderme cuando te enseñe cómo entrenar, vivir y comer de cierta manera.

Coctel #1: Insulina

La insulina es secretada por el páncreas y prepara tus metas de acondicionamiento físico para el éxito o el fracaso. La insulina puede mejorar el crecimiento muscular y puede provocar el almacenamiento de la grasa.

Después de que consumes una variedad de alimentos que contienen carbohidratos, proteínas o grasa, la mayoría de ese alimento es convertido en azúcar (glucosa) y es secretada en tu flujo sanguíneo. Considera a la insulina como un rescatador cuando los niveles de azúcar son demasiado altos.

Considera tus músculos como una bodega que tiene una capacidad limitada de almacenamiento. Una vez que la bodega del músculo y del hígado se llena, la insulina tiene que llevar la glucosa restante a algún otro lugar, desafortunadamente la siguiente 'bodega' disponible son tus células adiposas. Por lo tanto, la insulina también puede estimular el almacenamiento de grasa.

Como puedes ver, la insulina es una espada de doble filo y tú debes aprender a controlar tus niveles de insulina para maximizar los beneficios del culturismo y para minimizar el efecto de almacenamiento de grasa. Por lo tanto, si quieres ver cuánta grasa puedes conservar consistentemente mantén tus niveles de insulina tan altos como sea posible (esto en consecuencia hará que disminuya tu esperanza de vida). Así mismo, si quieres crecer como un rascacielos mantén consistentemente bajos tus niveles de insulina (la excepción a esta regla ocurre durante las Fases Anabólica y de Energía, las cuales discutiremos dentro de poco).

Cómo Controlar y Manipular Los Niveles de Insulina Mediante Tus Elecciones de Alimento:

- **Carbohidratos:** Imagina que tienes un plato de pasta y pan que fácilmente podría ser igual a 100 gr. de carbohidratos ingeridos los cuales son equivalentes a 100 gr. de glucosa entrando al flujo sanguíneo. Si estos carbohidratos los comes solos, los niveles de azúcar se elevarán, lo cual provocará la liberación masiva de insulina.

- **Proteínas:** La proteína no crea la misma respuesta de la insulina que los carbohidratos, esta es mucho más pequeña. Aproximadamente el 60% de tu ingesta de proteína terminará como glucosa en tu flujo sanguíneo.

Cuando consumes más carbohidratos con tu proteína, menos proteína se convierte en glucosa, lo cual significa que los aminoácidos tendrán una mejor oportunidad de ser usados para hacer crecer el músculo.

- **Grasas:** La grasa solo tiene una probabilidad del 10% de tener un efecto sobre tus niveles de azúcar en la sangre, además cuando es consumida, se descompone en la forma de glicerol y cadenas libres de ácidos grasos.

Recuerda, una vez que la capacidad de almacenamiento de tu hígado y de tus músculos está llena, el exceso de alimento debe ser almacenado en algún lugar y como hemos discutido, el siguiente lugar de almacenamiento son tus células adiposas. ¿En qué momento del día se vacían los sitios de almacenamiento de tus músculos e hígado y están en sus niveles más bajos?

¡En el desayuno y durante y después de tu entrenamiento (cardiovascular o de pesas)! Estos son los tres momentos principales del día en los cuales tu cuerpo sacará la mayor ventaja de los efectos anabólicos de la insulina alta con muy poca probabilidad de almacenar grasa. Si tu meta es mantener niveles bajos de grasa corporal durante el año es crítico que mantengas niveles moderados para prevenir el almacenamiento de grasa.

En el capítulo sobre nutrición discutiremos con mayor detalle el tema del mejor momento para ingerir nutrientes. Aprenderás todo sobre la nutrición cuando se hace ejercicio y cómo optimizar estas ventanas críticas para estimular el crecimiento muscular.

Coctel #2: Glucagon

Al igual que la insulina, el glucagon es secretado por el páncreas y también prepara tus metas de acondicionamiento físico para el éxito o el fracaso. El glucagon es lo opuesto a la insulina y puede resultar en la pérdida de músculo o bien, la pérdida de grasa.

El glucagon viene al rescate cuando los niveles de azúcar en la sangre están demasiado bajos lo cual sucede cuando no consumes alimentos cada 3 ó 4 horas. El glucagon aprovecha el glucógeno almacenado en el hígado y libera glucosa para que tengas energía hasta tu siguiente comida. Inicialmente esto suena bien porque la grasa almacenada es liberada en tu flujo sanguíneo; sin embargo, cuando

permite que tus niveles de azúcar en sangre bajen por más de 4 ó 5 horas, también aprovecha tu tejido muscular como combustible.

Coctel #3: Cortisol

Dentro de poco aprenderás cómo la testosterona es la hormona más anabólica en tu cuerpo lo cual produce el crecimiento muscular; el cortisol es lo opuesto y debe ser controlado para maximizar los niveles de testosterona.

El cortisol es una hormona letal y catabólica que es liberado en tu cuerpo debido al estrés mental y físico. Lleva a la descomposición del músculo para la obtención de energía y evita la quema de grasa, promueve la síntesis de carbohidratos e inhibe la síntesis de proteínas.

Debido a que estás restringido a la cantidad de testosterona que puedes incrementar de manera natural, es imperativo que hagas todos los esfuerzos posibles para limitar los niveles de cortisol.

Los siguientes consejos pueden apuntar a problemas que hayas experimentado en el pasado o a la razón por la que no haz progresado en años:

- **Disminuye los niveles de estrés personal, mental y físico:** Aprender cómo lidiar con el estrés y los desafíos diarios separará a los flacos de los musculosos. Aprende cómo mantener tus problemas en perspectiva y cómo tratar las épocas estresantes con métodos de relajación.

Estresarte ha demostrado que incrementa los niveles de cortisol y que inhibe el crecimiento muscular. El estrés se relaciona con la perspectiva de la persona que experimenta el estrés. Cambiando tu perspectiva puedes bajar los niveles de estrés.

- **La restricción severa de calorías ha demostrado incrementar los niveles de cortisol:** Esta es la razón por la que hacer dieta y fases de marcado, donde tus calorías se restringen por más de 3 a 5 días, dan como resultado un incremento del cortisol. Esta es la principal razón de la pérdida de tejido muscular durante los periodos en que se hace dieta. El cortisol también incrementa la resistencia a la insulina e inhibe la función de la tiroides.

- **Una dieta a la que le faltan micro-nutrientes esenciales y macro-nutrientes puede incrementar los niveles de cortisol:** Añade un multivitamínico de alta calidad y un antioxidante suplementario, quizás incluso debas duplicar o triplicar la dosis durante los momentos estresantes para suprimir los niveles de cortisol.

- **Descansa por lo menos de 8 a 9 horas durante la noche:** Tu cuerpo necesita de un amplio descanso de lo contrario tus niveles de cortisol se elevarán.

- **Los ejercicios con volumen alto y periodos de descanso cortos así como entrenar con demasiada frecuencia elevarán los niveles de cortisol:** Entrenar más de dos días seguidos, especialmente si eres alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo, incrementa dramáticamente los niveles de cortisol. Del mismo modo, los periodos largos de entrenamiento sin semanas de recuperación pueden tirar una tonelada de cortisol en tu cuerpo.

· **Se ha demostrado que los niveles de cortisol se incrementan con la edad:** Esta es la razón por la que un hombre más joven puede emprender sesiones más largas de 60 minutos de duración; sin embargo, esta se debe de ir disminuyendo aproximadamente 10 minutos cada 10 años. Por lo tanto, un hombre de 15 a 25 años de edad puede darse el lujo de una sesión máxima de entrenamiento de 60 minutos, uno de 25 a 35 años una de 50 minutos, uno de 35 a 45 años una de 40 minutos; uno de 45 a 55 minutos una de 30 minutos y así sucesivamente. Esas son recomendaciones bastante genéricas y pueden usarse como un punto de inicio máximo.

Coctel #4: Testosterona

La testosterona es conocida como el “tipo grande” en el mundo de las hormonas y es la principal hormona masculina. Es producida por los testículos, y su principal trabajo es el crecimiento muscular y la densidad de los huesos. Su siguiente papel está en contribuir a las características masculinas como el tono de voz y el vello facial.

Los niveles de testosterona son críticos para los físicoculturistas porque determina la tasa de crecimiento muscular y de recuperación, así como de tus ganancias de fuerza.

Las mujeres producen niveles más bajos de testosterona (gracias a Dios) en sus glándulas suprarrenales lo cual hace que a las mujeres les sea más difícil desarrollar músculo.

Ante la ausencia de ejercicio y dieta, los niveles de testosterona comienzan a declinar a la edad de 40 años, lo cual explica la pérdida de músculo, de masa ósea, incremento de grasa, debilidad y depresión.

CÓMO CONTROLAR Y MANIPULAR LOS NIVELES DE TESTOSTERONA CON LA COMIDA QUE INGIERES:

Una dieta alta en vitaminas y minerales, especialmente vitaminas del grupo B, vitamina C, zinc y manganeso, te ayudarán a apoyar la producción óptima de testosterona. Una dieta alta en grasas también optimizará los niveles de testosterona debido a que las grasas aportan colesterol el cual se requiere para crear testosterona. Esta es una razón por la que las dietas vegetarianas no son óptimas para el crecimiento masivo de músculo.

El entrenamiento consistente y con pesas pesadas junto con ejercicios compuestos e intervalos de descanso cortos es un gran contribuyente a la estimulación de niveles más altos de lo normal de testosterona.

Cómo incrementar naturalmente los niveles de Testosterona (y otros consejos interesantes):

- Los corredores y los levantadores de poder muestran niveles más bajos que los de los físicoculturistas.

- Las actividades de volumen más alto (mayor de 8 horas a la semana) resultan en niveles más bajos de Testosterona.
- **Entre más alto sea tu nivel de estrés más bajos serán tus niveles de Testosterona.**
- El entrenamiento intenso provoca un incremento periódico en los niveles de testosterona; sin embargo, luego bajaran. Los Niveles de Testosterona permanecen bajos durante un día o dos antes de volver a subir. **Esta es otra razón por la que las personas a las que les cuesta ganar músculo deben entrenar cada tercer día.**
- No planees un ciclo de crecimiento cuando sepas que tus circunstancias mentales y emocionales evitarán tus mejores ganancias.
- El alcohol **disminuye los niveles de Testosterona** e incluso una noche de fiesta puede provocar que tus niveles de Testosterona caigan en picada.
- El sexo, la masturbación y el estímulo erótico provocarán un incremento en los niveles de Testosterona.
- Los analgésicos como la aspirina, la marihuana, la codeína **disminuirán** los niveles de Testosterona.
- Las dietas **altas en proteínas, colesterol, grasa y grasas saturadas** incrementarán los niveles de Testosterona.
- Incrementar las **grasas poliinsaturadas y disminuir las grasas saturadas** disminuirán tus niveles de Testosterona.
- **Altas proteínas** típicamente son equivalentes a más grasas animales, por lo tanto son equivalentes a más grasas saturadas y colesterol.
- Los niveles de Testosterona disminuyen con las dietas restrictivas; sin embargo, se restablecen dentro de las **48 horas** después que vuelves a comer.

En resumen, los niveles de Testosterona fluctuarán durante el día, la semana y el año, además se puede predecir que estarán en su punto más alto alrededor del verano, rachas ganadoras, periodos de ingesta más alta de grasa e incluso cuando eres sexualmente activo regularmente. Del mismo modo, se puede predecir que los niveles de Testosterona estarán bajos durante el invierno, rachas perdedoras, estrés y depresión, dietas bajas en carbohidratos, parrandas de drogas y alcohol y periodos de baja actividad sexual.

Coctel #5: Hormona del Crecimiento (HC)

La hormona del crecimiento ha sido conocida como la “Fuente de la Juventud” y es muy popular dentro de los círculos de antienvjecimiento. Al igual que las otras hormonas que hemos discutido, la hormona del crecimiento sube y baja en el transcurso del día debido a los niveles bajos de azúcar en la sangre y al ayuno; sin embargo, su liberación más grande ocurre en la noche, cuando duermes.

Cuando esta hormona es abundante en tu cuerpo actúa como tu máquina personal de liposucción y moviliza la grasa para obtener energía incluso más que la testosterona.

Además de hacerte dormir de 8 a 9 horas cada noche, se libera una cantidad extra de la hormona del crecimiento durante el ejercicio intenso. El mecanismo no está completamente claro pero es muy probable que esté relacionado con los niveles de ácido láctico creados.

Cómo incrementar naturalmente los niveles de HC (y otros consejos interesantes):

- Ingiere carbohidratos de bajo índice glucémico para mantener baja la azúcar en la sangre, especialmente antes de hacer ejercicio e irte a dormir.
- Vete a dormir con el estómago vacío (no ingieras carbohidratos pesados). Los carbohidratos producen insulina, la cual ayuda a almacenar la grasa.
- Ten buenas noches de sueño regularmente. Se liberan enormes cantidades de HC durante los primeros 30 a 70 minutos de sueño.
- El entrenamiento de alta intensidad con pesas incrementa los niveles de HC. Cuando hagas tus series, mantén la tensión tan alta como sea posible sobre los músculos sin descanso para optimizar los niveles de HC.
- Usa ropa que te mantenga caliente.
- Supléntate con niveles más altos de proteína, Glutamina y Creatina, pueden incrementar los niveles de HC sin importar la edad.
- Usa ciertos aminoácidos durante el día, la L-ornitina y la L-arginina. Utiliza 500 mg de ornitina y 500 mg de arginina dos veces al día (antes de hacer ejercicio e irte a dormir), cinco días a la semana. La L-ornitina no es muy práctica debido a que el grado farmacéutico es bastante caro.
- Ingiere una dieta balanceada. Carbohidratos/proteína/grasa.
- Come de 5 a 7 veces al día.
- Utiliza la sauna 20 minutos al día.
- Entrena usando levantamientos de poder, por ejemplo, sentadillas, peso muerto y levantamientos puros.
- Toma siestas.
- Evita hacer el mismo ejercicio cada vez que vayas al gimnasio.

- Reduce tu ingesta de fructosa. La ingesta excesiva de fructosa puede bloquear la actividad de la HC y detener la quema de grasa como combustible.

Coctel #6: Hormonas Tiroideas

Una última hormona que me gustaría tratar es llamada **T3 (triyodotironina)**. Esta hormona es producida por tu tiroides y controla tu metabolismo en general. De hecho tu tiroides produce dos hormonas, la **T3 y la T4 (tiroxina)**; sin embargo, la **T3 tiene la influencia más grande sobre tu metabolismo**.

TU METABOLISMO ES LA TASA A LA CUAL TU CUERPO QUEMA LAS CALORÍAS.

La producción incrementada de T3 aumenta tu metabolismo por lo que quemas más calorías por día (grasa y músculo). Esta es la razón por la que aquellos que difícilmente aumentan de peso poseen niveles bajos de grasa corporal y difícilmente ganan músculo. Su metabolismo es muy alto por lo que queman grandes cantidades de calorías.

La producción disminuida de T3 baja tu metabolismo por lo que quemas menos calorías (grasa y músculo).

Tu tiroides regula la producción de T3 basándose en muchas cosas, incluyendo **salud, estrés, sobreentrenamiento y por supuesto la dieta**. Cuánto comes juega un papel muy importante en los niveles de T3. Comer consistentemente grandes cantidades de calorías mantendrá los niveles de T3 bastantes altos. Si disminuyes tus calorías dramáticamente, tu cuerpo reducirá la producción de T3 para bajar tu metabolismo. Esto ayuda a conservar las calorías, a preservar la masa muscular y a mantener los niveles de grasa corporal. En épocas de hambruna (o dietas de bajas calorías), tu cuerpo intenta conserva tanta como pueda para sobrevivir. Niveles bajos de T3 implican que muy poca grasa está siendo quemada. Dado que la **T3 también ayuda a regular la síntesis de proteínas, los niveles bajos de ella implican que no se está desarrollando nuevo músculo**.

A largo plazo las dietas bajas en calorías bajan tus niveles de T3 hasta en un 30%. Entonces tu cuerpo también comienza bajar la producción de noradrenalina hasta casi un 50%. Los productos para perder grasa como la cafeína y la ECA se suman para ayudar a minimizar esta caída metabólica de ambas hormonas.

EL EJERCICIO Y UNA INGESTA INCREMENTADA DE PROTEÍNA TAMBIÉN AYUDAN A MANTENER ELEVADO TU METABOLISMO.

CAPÍTULO 6:

Secretos Explosivos Para Quemar Grasa

Cardiovascular es probablemente la palabra en el diccionario más temida por los fisicoculturistas. Si recién estás iniciando en el mundo del culturismo te explicaré esta declaración más adelante. Es bien sabido que entrenar mucho tiempo como un atleta de resistencia no va a ayudarte a tener una apariencia musculosa.

ALTOS VOLÚMENES DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES, SEAN LENTOS DE LARGA DURACIÓN O RÁPIDOS DE CORTA DURACIÓN, TIENEN UN GRAN IMPACTO EN LA ELIMINACIÓN DE CAPAS DE MÚSCULO DE TU CUERPO. SIN EMBARGO, PRONTO APRENDEREMOS QUE ESTO NO ES TOTALMENTE CIERTO Y QUE CUANDO SE HACEN APROPIADAMENTE, LOS EJERCICIOS CARDIOVASCULARES PUEDEN AYUDAR INDIRECTAMENTE AL CRECIMIENTO MUSCULAR.

Probablemente haz formado tu propia colección de creencias a partir de tu lectura y discusiones, por ello me gustaría abordar algunas de las creencias más populares que rodean la pérdida de grasa y hacer que llegues a tus propias conclusiones.

Si una cosa puede aprovecharse de esta sección (la cual puedes aplicar a todos los capítulos de este libro), será cuestionar los consejos de los demás. Aceptar ciegamente los consejos de los “expertos” puede llevar a la atrofia mental y apatía. **Te vuelves esclavo de los consejos de los demás y nunca aprendes a pensar críticamente por ti mismo. Escarba profundo, haz algo de investigación y llega a tus propias conclusiones.**

Probablemente ahora te estás preguntando: “¿Por qué debo de confiar en ti, Vince?” Dado que estás leyendo este libro, supongo que encuentras credibilidad y confianza en mi sitio web y en la historia de mi propia transformación personal y te lo agradezco. **Puedes confiar en mí porque caminé con los mismos zapatos que tú. No fui bendecido con una genética pasmosa o con una fuerza como la de Sansón o con la estructura clásica de un fisicoculturista. No heredé un cuerpo amante de los músculos por ello todos los consejos que leerás provienen de un individuo que superó los mismos obstáculos que tú.**

Está bien que no te inscribas a información en línea llena de opiniones populares. Está bien no apoyar el mismo entrenamiento que apoya el entrenador de Oprah y está bien pensar diferente que las masas. Recuerda, quieres un cuerpo mejor y diferente que el de los demás, ¿verdad? Quieres desarrollar músculos más grandes y perder más grasa corporal que el resto del rebaño, ¿verdad?

Si quieres los mismos resultados que los demás, haz las mismas cosas que hacen los demás. Si quieres resultados diferentes a los de los demás entonces debes hacer algo diferente.

Si quieres resultados estándar, sigue consejos estándar. Si deseas resultados superiores entonces debes separarte de la información generalizada y ¡Adaptarla a tu ser único!

Si estás obteniendo resultados con un cierto método entonces ¿a quién le importa lo que diga o haga cualquiera?

1. La Diferencia Entre Entrenamiento Aeróbico y Entrenamiento Cardiovascular

¿Cómo puede describirse de manera precisa cardiovascular? Siempre que estés haciendo una actividad, tal como: nadar, andar en bicicleta, corriendo, que involucre tu corazón y pulmones, se está realizando trabajo cardiovascular.

El entrenamiento aeróbico se refiere a una forma en la cual se está realizando una actividad cardiovascular. **La definición de aeróbico es 'con oxígeno'**. El entrenamiento aeróbico se refiere a cualquier actividad que puede ser realizada continuamente, casi indefinidamente a baja intensidad, siempre y cuando se esté suministrando de manera continua oxígeno. Todo el entrenamiento aeróbico es entrenamiento cardiovascular. No todo el entrenamiento cardiovascular es entrenamiento aeróbico. Esto tendrá más sentido dentro de poco.

El entrenamiento aeróbico es entrenamiento cardiovascular pero no todo el entrenamiento aeróbico es entrenamiento cardiovascular, esto lo explicaré con mayor claridad dentro de poco. La definición de entrenamiento aeróbico es "con oxígeno", lo cual significa que cualquier actividad puede ser completada con oxígeno, incluso indefinidamente a baja intensidad. Mientras haya oxígeno presente estará ocurriendo un trabajo aeróbico.

La aplicación de esta información es crítica en el debate sobre culturismo y ejercicio cardiovascular debido a ello en esta sección primero examinaremos algunas de las creencias populares y te permitiremos llegar a tus propias conclusiones. Recuerda, en lo que respecta al culturismo siempre hay tres versiones de la historia, mi versión, tu versión y la realidad. La 'realidad' también puede llamarse 'resultados'.

2. Entrenamiento Cardiovascular: Hacerlo o No Hacerlo...

Una de las creencias más populares es que los ejercicios cardiovasculares matarán cualquier posibilidad de ganar músculo. La realidad es que los ejercicios cardiovasculares deben formar parte de tu programa de entrenamiento incluso si tu meta es la pura ganancia máxima de músculo.

SE HA DEMOSTRADO QUE LOS AERÓBICOS ACELERAN LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS PORQUE TRANSPORTAN OXÍGENO Y FLUJO SANGUÍNEO A LOS MÚSCULOS.

Un sistema circulatorio mejorado incluye una mayor densidad de vasos sanguíneos lo cual significa más "rutas de suministro" para transportar oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo, incluyendo los músculos que deseas que crezcan. Un mejor sistema circulatorio también puede transportar los productos de desecho que pueden impedir el crecimiento muscular, la reparación y la recuperación.

No conozco a nadie que de manera natural pueda hacer que su porcentaje grasa corporal esté en número bajos de un solo dígito solamente con entrenamiento de resistencia y dieta.

De manera interesante, el entrenamiento con pesas puede aumentar la pérdida muscular tanto como el ejercicio cardiovascular, ¡si se realiza incorrectamente! Así es, los ejercicios cardiovasculares pueden ser otra poderosa herramienta para el culturismo (que muchos no utilizan) haciéndote grande e incluso manteniéndote delgado durante el proceso. Lo repito, el entrenamiento cardiovascular, si se implementa de la manera correcta, te ayudará a desarrollar más músculo y transformará la cervecería alrededor de tu sección media en unos abdominales de seis paquetes. Pronto llegaremos a los detalles.

3. Aeróbicos de Estado Estable: ¿Por qué No son Tan Efectivos?

Es bien sabido que los **ejercicios de baja intensidad utilizan principalmente la grasa como combustible para obtener energía y que los ejercicios de alta intensidad utilizan más carbohidratos como combustible.**

En el mundo del culturismo, ha habido una gran predisposición para hacer aeróbicos de estado estable (también conocidos como ejercicios cardiovasculares lentos de larga duración) durante la preparación para una competencia. Mucha gente en la fase de definición está temerosa de entrenar duro con ejercicios cardiovasculares porque podrían sacarlos de la “zona de quema de grasa” lo cual provocaría que el músculo o el azúcar sean usados para obtener energía y no la grasa corporal.

Este mensaje ha avanzado lentamente dentro del público general y ha influenciado a la mayoría de los individuos con sobrepeso a favorecer el trabajo aeróbico para perder grasa. De manera interesante, el trabajo aeróbico puede ser clasificado como: hablar, dormir, ver la televisión y hacer la limpieza porque son actividades que queman calorías. No hay manera de que el entrenamiento aeróbico pueda ganar puntos extras para perder grasa.

Pasé 10 años de mi vida entrenando de 80 a 120 km a la semana y participando en carreras de 800m, 1500m, 3k, 5k y de 10k. Esta inmerso en el mundo de la resistencia y tenía una visión interna de este tema. Irónicamente, algunos de mis compañeros de entrenamiento que corrían y entrenaban con el mismo volumen no eran tan delgados como podrías pensar. Esto enseña una prueba de la vida real de que grandes cantidades de actividad cardiovascular no te hacen delgado. Por tanto, no puedo darle puntos extras al entrenamiento aeróbico como la manera más efectiva para perder grasa corporal.

¿Crees que sea una coincidencia que la mayoría de la gente que entrena en esta “zona quemadora de grasa” siga gorda? Este mito fue popularizado años atrás cuando los científicos descubrieron que los carbohidratos eran la fuente principal de combustible para los ejercicios de alta intensidad y que la grasa era la fuente principal de combustible para los ejercicios de baja intensidad. ¿Qué tan conveniente? ¡Los ejercitadores en todo el mundo aplaudieron la idea de que podían perder grasa mientras casi no sudaban! Si los ejercicios ‘quemadores de grasa’ de baja intensidad hubieran probado ser la panacea entonces uno esperaría ver a más gente delgada en los alrededores, ¿estás de acuerdo?

Entonces, ¿Cómo hacen los fisicoculturistas para obtener esa grasa corporal tan baja haciendo solamente de 1 a 2 horas de ejercicios cardiovasculares al día? Recuerda, están usando drogas que

enmascaran cualquier efecto del sobre entrenamiento además sus dietas harían que tu cerebro ardiera si vieras lo limpias que eran. Los ejercicios cardiovasculares solo son una pieza del rompecabezas.

Es cierto que un porcentaje más grande de grasa se quema durante el ejercicio aeróbico de intensidad más baja que en los de intensidades más altas. Entonces, esta suposición podría llevarnos a la conclusión de que estar acostado en la cama quemará un porcentaje más grande de grasa con tan solo quedarte ahí todo el día.

¡Y todos sabemos cómo se ve la gente que se sienta en la cama todo el día sin hacer nada!

EL SECRETO PARA MANTENER FUERA LA GRASA A MEDIDA QUE GANAS VOLUMEN ES ENFOCARSE EN QUEMAR MÁS CALORÍAS GLOBALES DURANTE TUS EJERCICIOS CARDIOVASCULARES.

Aunque el entrenamiento de intensidad más alta solo quema el 35% de las calorías provenientes de la grasa mientras que los de intensidades más bajas pueden llegar a quemar hasta un 50% de las calorías provenientes de la grasa, los de intensidades más altas quemarán más calorías globales que los de intensidades más bajas.

Piensa en un ejemplo del mundo real, ¿Los velocistas (que corren de 10 a 20 segundos) son más gordos que los maratonistas (que corren de 2 a 2.5 horas)? No. De hecho los velocistas tienen menos grasa corporal que los corredores de largas distancias debido a su masa muscular. Personalmente puedo atestiguar esto. Aunque estaba corriendo de 80 a 120 km a la semana, durante mi carrera como corredor de competencias, tenía un poco de barriga. Esto también es debido a que los corredores de largas distancias, por lo menos en mi caso, justificábamos nuestras pobres elecciones de comida debido ¡al volumen de entrenamiento que hacíamos!

Los aeróbicos hacen que tu cuerpo “queme grasa”. El problema es que demasiados aeróbicos queman músculo y el ÚNICO tejido de tu cuerpo que quema grasa cuando está en reposo es el músculo.

Entrenar como un atleta de resistencia puede despojar de demasiado músculo a tu cuerpo lo cual no es bueno porque la grasa es un tejido latente y no alienta a tu cuerpo a quemar calorías.

Toda la fisiología de alguien que levanta pesas está preparada para quemar calorías. Lo opuesto es cierto para los fanáticos de los aeróbicos, cuya fisiología es como un Honda Civic; haciendo que un galón de combustible dure 40 millas. Cuando quieres perder grasa, quieres ser como un Cadillac o un Hot Rod; ¡quieres ser ineficiente con el combustible! Por lo tanto, quieres hacer ejercicios en tal manera que la eficiencia con el combustible sea sacrificada.

Seguro, el **entrenamiento aeróbico quemará grasa; sin embargo, demasiado ejercicio cardiovascular también te quitará músculo dejando menos músculo para quemar grasa durante el día.** Por ello, si el músculo es el único tejido que quema grasa, y demasiado ejercicio aeróbico hace más pequeños a tus músculos entonces no es efectivo para quemar grasa durante el resto del día.

La última ocasión que utilicé ejercicios cardiovasculares de baja intensidad fue durante mi primer competencia como modelo de acondicionamiento físico. Llegué muy marcado pero me dijeron que habría quedado en el 5to lugar en lugar del 17

entre 34 tipos si hubiera tenido 5 a 10 libras extras de músculo. Me consta que perdí esas 5 a 10 libras en las últimas 4 a 6 semanas de mi preparación para la competencia debido a que los ejercicios cardiovasculares lentos de larga duración eran lo que todo mundo hacía (y seguí al rebaño sin cuestionarlo).

AHORA CREO QUE LOS EJERCICIOS CARDIOVASCULARES DE BAJA INTENSIDAD NO SON LA HERRAMIENTA MÁS EFECTIVA PARA PERDER GRASA, INCLUSO SI ERES ULTRA FLACO.

A continuación una cita de **Paul Chek**:

“Primero que nada, levantar pesas en la zona de intensidad de 8-12 repeticiones acoplado con periodos cortos de descanso ha probado ser beneficioso para la liberación de la hormona androgénica testosterona y de la hormona del crecimiento. Estas importantes hormonas alientan el desarrollo de masa muscular delgada, la cual es un tejido metabólicamente activo que consume calorías 24 horas al día.

La grasa, por el otro lado, ¡solo va como acompañamiento! El ejercicio aeróbico ha sido vinculado con la liberación de la hormona catabólica cortisol, la cual es antagonista al desarrollo de masa muscular delgada. El Cortisol también promueve la conservación de la glucosa y estimula el uso de grasa. Esto podría sonar bien en la superficie, pero también te vuelves tan eficiente como un Honda Civic para correr durante 80 kilómetros con un galón de gasolina. Entonces tan solo eres como esas personas que pasan horas en las máquinas, solo para utilizar ¡cantidades minúsculas de grasa!”

El argumento de eficiencia es interesante. ¿El entrenamiento con pesas desarrolla músculo? No. **Destruye el músculo y el cuerpo se ADAPTA desarrollando más músculo.** Entonces, en el entrenamiento aeróbico, cuando ‘promovemos el uso de grasa’, ¿forzamos a ese mismo cuerpo para que se adapte almacenando más grasa?

Es interesante que algunos de los expertos más grandes tales como: **Charles Poliquin, Paul Chek, John Berardi, Eric Serrano**, etc., parecen pensar eso. Además la mayoría de los instructores de spinning y aeróbicos en los gimnasios locales en mi área que me han contratado para hacerlos adelgazar pueden contarte anecdóticamente que entre más entrenamiento aeróbico hacen, les resulta más difícil adelgazar.

Hay miles de individuos con sobrepeso cada año que completan maratones. Ahora completar un maratón es algo impresionante y honorable. Sin embargo, demuestra que la condición aeróbica necesaria para terminar un maratón no necesariamente tiene algo que ver con la creación de un efecto para perder grasa. Entonces, si puedes hacer de 2 a 3 horas de carrera de estado estable y sigues sin quemar suficiente grasa, tenemos dos opciones: podemos hacer una intensidad más alta o bien podemos intentar correr durante cuatro horas. ¿Algún voluntario para esto último?

En términos de mantener la grasa fuera durante un ciclo para hacer volumen o cortar la grasa durante un ciclo de definición, las **calorías quemadas son el factor más importante.** Y el entrenamiento aeróbico quema menos calorías que el entrenamiento anaeróbico y el entrenamiento con

pesas en general (además de hacer muy poco para incrementar tu metabolismo, el motor de tu cuerpo para quemar calorías).

Si aceptamos que la masa delgada es un factor importante en tu motor para quemar grasa, y el entrenamiento aeróbico hace más pequeño al motor (es decir, menos músculo) y lo vuelve más eficiente para quemar grasa (recuerda que más eficiente significa que quema MENOS), ¿Entonces una máquina quemadora de grasa más pequeña y más eficiente quema más grasa? No.

El músculo es responsable de la elevación del metabolismo y quemarás más grasa en reposo comparando con un amigo que no carga tanto músculo como tú. Quemarás más grasa en reposo comparando con alguien que no carga tanto músculo como tú. Desafortunadamente, los aeróbicos no hacen absolutamente nada para desarrollar o mantener músculo, por lo tanto no tienen un papel significativo sobre el metabolismo en reposo. La desventaja de los aeróbicos es que solo quemarás calorías durante el periodo de tiempo en que los realizas. Digamos que haces una hora de ejercicios cardiovasculares al día. Solo quemarás calorías durante ese periodo de 1 hora. ¿Y durante las 23 horas restantes del día? Muy poco, si es que algo, gasto calórico derivado del ejercicio aeróbico.

4. Un Vistazo Más Cercano Al Metabolismo.

LA CANTIDAD DE MASA MUSCULAR Y LA EFICIENCIA DE TU TIROIDES DETERMINA LA TASA A LA QUE QUEMAS CALORÍAS DURANTE UN DÍA TÍPICO.

Alguien con un metabolismo más rápido quemará más calorías al día comparado con alguien con un metabolismo más lento. Por lo tanto, tu metabolismo o tasa metabólica es lo que dicta la tasa a la que quemas calorías.

Te guste o no, tu cuerpo quemará aproximadamente **60 calorías por cada libra adicional de músculo que le añadas**. Entonces, cada libra adicional de músculo que le añadas requerirá 60 calorías adicionales al día para mantenerse.

Así, una libra de músculo en tu cuerpo requiere aproximadamente 60 calorías al día. Esto es igual a 21,360 calorías al año o el equivalente a un poco más de 6 libras de grasa. Así, puedes ver que ganar 10 libras de músculo en tu programa de entrenamiento te ayudará a quemar más de 60 libras de grasa el siguiente año.

Para conseguir realmente una apariencia delgada y musculosa, la clave no solo radica en cuántas calorías se queman durante el ejercicio, sino en cuantas calorías puedes forzar que queme el cuerpo todo el tiempo. Incrementar tu metabolismo es la clave real para la pérdida de grasa a largo plazo y para el cambio físico.

5. Gasto Calórico y Entrenamiento Anaeróbico.

Ya sea que sigas una dieta baja en carbohidratos, baja en grasa, alta en proteína, alta en carbohidratos, etc., la regla que aprendiste en la clase de gimnasia en cuarto grado sigue siendo la misma: **para poder perder grasa corporal, debes gastar más calorías que las que ingieres.**

El equilibrio calórico es tan importante que he guardado un capítulo entero sobre él dentro de poco. La pérdida de grasa se refiere a tener un déficit de energía, quemar más que de lo que se consume. El **entrenamiento aeróbico no es la manera más efectiva para lograr un déficit de energía porque solo quemas calorías mientras lo estás haciendo. El entrenamiento anaeróbico aprovecha las 23 horas restantes del día porque no solo quemas más calorías en conjunto sino que pone en marcha tu metabolismo para que queme calorías horas después.** Dado que el entrenamiento con pesas es considerado anaeróbico, y a que contribuye al desarrollo muscular y a mantenerlo, quemarás calorías sin parar. ¡Incluso cuando te acuestes!

EL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO ES UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR SIN LA PRESENCIA DE OXÍGENO.

Cualquier actividad que tenga de 1 a 3 minutos de duración intensa, piensa en correr media distancia, entrenamiento de entrenamiento, hockey, carreras de media distancia, futbol, etc., pondrá a tu cuerpo muy rápidamente en déficit de oxígeno. Piensa que el entrenamiento anaeróbico es el equivalente a sacar una gran suma de dinero en un solo retiro. La 'conmoción' será mucho más grande si retiras \$10,000 de tu cuenta a diferencia de si sacas \$1000 de vez en cuando.

Después de que retirar esta 'gran suma de dinero' ¡estarás en déficit! Después de un entrenamiento anaeróbico de alta intensidad tu cuerpo tendrá un déficit de oxígeno, lo cual también es conocido como consumo en exceso de oxígeno después del ejercicio (**EPOC, por sus siglas en inglés**). Este es el ingrediente clave del entrenamiento anaeróbico porque tu metabolismo permanecerá elevado después de este ejercicio, o retiro, hasta que restaures la 'cuenta bancaria'. El tamaño del 'retiro' determinará cuanto tiempo permanecerá elevado tu metabolismo. **El ejercicio muy intenso y exhaustivo puede mantener elevado tu metabolismo de 12 a 24 horas mientras que el ejercicio ligero puede elevarlo durante unas cuantas horas.**

¿Cómo te ayuda esto a desarrollar músculo?

Considerando que estarás bajo un excedente calórico para añadir peso muscular a tu cuerpo, también vas a ganar algo de peso por la grasa, entonces al incrementar tu tasa metabólica durante el día podrás minimizar la ganancia de grasa durante el ciclo para ganar volumen. Un adecuado entrenamiento cardiovascular no mantendrá la grasa fuera pero mantendrá fuera la mayoría de la grasa para maximizar el radio de músculo/grasa.

6. Entrenamiento Por Intervalos

Creo que la mejor manera de minimizar la ganancia de grasa durante un ciclo para subir de peso es incorporando el entrenamiento por intervalos. **La mayoría se refiere al entrenamiento por intervalos como un entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) el cual es muy efectivo y usa el tiempo eficazmente.**

Entrenamiento por intervalos es cuando alternas un periodo de actividad de intensidad extremadamente alta con un periodo de actividad de intensidad muy baja muchas veces. Este método de entrenamiento

condiciona a tu cuerpo a una intensidad más alta sin que se fatigue tan rápidamente. Dado que expones a tu cuerpo a un nivel intensidad durante una serie de repeticiones, puedes hacer mucho más trabajo en el mismo periodo de tiempo que antes.

Estas son las razones por las que favorezco el entrenamiento por intervalos para los flacos durante la fase para ganar peso:

- A medida que mejores, los intervalos de trabajo pueden volverse más duros y más duros, y los intervalos de recuperación pueden ser acortados, o bien, realizarse a un ritmo más alto. La única desventaja de este estilo de entrenamiento es que es muy duro y ¡te forzará a luchar por obtener aire! Como dirían mis compañeros de carreras: '¡Es garantizado que el entrenamiento por intervalos te pondrá en la caja del dolor!'.
- Hazme el favor de visualizar la línea de inicio de la carrera olímpica de 100 m o cualquier evento de velocidad. Visualiza algunos corredores de fútbol americano y algunos patinadores de velocidad. ¿Estás visualizando físicos enormes, marcados, súper delgados? ¿Alguna vez te haz preguntado por qué los pectorales, brazos y abdominales de estos tipos lucen mejor que los tuyos si pasas más tiempo levantando pesas para desarrollar músculo? Algunos de los atletas más musculosos del mundo están involucrados con un deporte anaeróbico.
- El entrenamiento cardiovascular de alta intensidad tiene un efecto más fuerte sobre la ubicación de la **GLUT-4 trans** en las células musculares debido a la mayor fuerza de contracción muscular. Esto significa que el ejercicio cardiovascular de alta intensidad crea un efecto mucho más fuerte de división de los nutrientes hacia el tejido muscular que el ejercicio cardiovascular de baja intensidad.
- El entrenamiento de alta intensidad favorece las fibras musculares de contracción rápida, las cuales poseen la probabilidad más grande de hipertrofiarse. Los largos periodos de ejercicio de baja intensidad tienden a "sobre entrenar" las fibras musculares de contracción rápida y a convertir las fibras musculares intermedias en fibras de contracción lenta. Si tu cuerpo tiene menos fibras de contracción rápida experimentarás menor hipertrofia con el entrenamiento.
- La respuesta hormonal del cuerpo al ejercicio cardiovascular de alta intensidad es similar a la respuesta hormonal al entrenamiento de resistencia (es decir, mayor sensibilidad a la insulina, liberación de HC, liberación de la IHC-1, etc.) sin poner la misma presión sobre el sistema nervioso que el entrenamiento de resistencia. **El ejercicio cardiovascular de alta intensidad provoca que el cuerpo almacene preferentemente más carbohidratos y queme más grasa.**
- El ejercicio cardiovascular de alta intensidad **incrementa el gasto de oxígeno y fuerza al cuerpo a adaptarse y ser más eficiente en el transporte del oxígeno** (incrementa el VO₂ máx.). Un transporte más eficiente de oxígeno incrementará la oxidación de la grasa ya que esta última depende de la presencia de oxígeno.
- **El ejercicio cardiovascular de alta intensidad parece escatimar más músculo.** Varios estudios han demostrado que el entrenamiento por intervalos quema menos calorías que el ejercicio cardiovascular continuo de baja intensidad. Sin embargo, las pérdidas de grasa fueron mayores en el grupo HIIT (si puedes, busca sobre qué trata este estudio y de dónde

provino la información, lo vuelve más creíble) que en el grupo de intensidad continua. Esto no solo significa que el grupo HIIT perdió más grasa, sino que también escatimaron más tejido muscular quemando menos calorías en conjunto.

- El ejercicio cardiovascular de alta intensidad incrementa tu metabolismo. Los flacos la pasan mal con sus metas de calorías diarias debido a la falta de apetito; sin embargo, el entrenamiento por intervalos puede volverte extremadamente hambriento durante el resto del día lo cual en su momento te ayuda a cumplir tus metas de calorías y a desarrollar más músculo.

7. El Entrenamiento por Intervalos No es la ÚNICA Manera de Perder Grasa

Muchas de las investigaciones actuales sugieren que la pérdida de grasa está determinada por la energía expendeda más que por la intensidad del ejercicio. Por lo tanto, los científicos dirían: “No importa que tipo de ejercicio hagas o cuánto tiempo lo hagas. Solo importa que tan eficiente puedas ser para quemar la máxima cantidad de calorías en la mínima cantidad de tiempo”.

Esta declaración te llevaría a creer que el ejercicio cardiovascular de baja intensidad es completamente inútil, hasta este punto debes estar pensando que lo desprecio totalmente; sin embargo, hay mucho que decir en su defensa. Encuentro más con que atacarlo, pero lo hago sin orgullo ni ego y con algo por probar.

La realidad es que se que muchos modelos de acondicionamiento físico y fisicoculturistas han bajado sus niveles de grasa corporal y preservaron mucho de su tejido delgado haciendo solamente de 30 a 40 minutos de ejercicios cardiovasculares de 5 a 6 veces a la semana a una intensidad muy baja (caminando). Así que los comentarios del tipo ‘los aeróbicos son completamente inútiles’ están ligeramente fuera de lugar. *“Entonces, ¿Cuánto y qué tan duro debe ser tu ejercicio cardiovascular?”*

Creo que ambos métodos, **alta intensidad y baja intensidad**, logran que se haga el trabajo. No importa si tus sesiones de ejercicio cardiovascular sean de 20, 30 ó 50 minutos. Entre más alta sea la intensidad durante el periodo de tiempo, más calorías TOTALES se quemarán.

ENTRE MÁS CALORÍAS TOTALES QUEMAS, QUEMAS MÁS GRASA. POR TANTO, RECUERDA QUE AMBOS ENFOQUES FUNCIONAN; PERO, LA ACTIVIDAD CON ALTA INTENSIDAD LOGRA QUE SE HAGA EL TRABAJO EN LA MITAD DEL TIEMPO Y POSEE MÁS BENEFICIOS ASOCIADOS A EL.

Aunque muchos factores, ya discutidos, están involucrados en los ejercicios que inducen la pérdida de grasa, el factor más importante es el número total de calorías quemadas, NO importa si las calorías quemadas son de grasa o carbohidrato.

Sin embargo, también resulta lógico, si lo permite el tiempo, que el ejercicio más frecuente y de mayor duración pueda provocar una pérdida de grasa más grande en general si la intensidad es suficiente,

simplemente porque se pueden quemar más calorías totales en el curso de una semana.

Al final, todo se limita a la **intensidad y a las calorías quemadas y no necesariamente de si el ejercicio se ejecuta con intervalos o en un estado estable.**

Por ejemplo, si haces de 20 a 25 minutos de ejercicio cardiovascular muy intenso, podrías quemar alrededor de 400 calorías. Esas son muchas calorías para un ejercicio tan breve. Sin embargo, solo suma hasta 1200 calorías totales en una semana si tu frecuencia es de solo tres días a la semana.

Si aumentas tu (gradualmente) frecuencia a cuatro, cinco y luego a seis días a la semana, podrías duplicar su gasto calórico hasta 2400 calorías a la semana.

Si también incrementas la duración, tu intensidad disminuirá y por lo tanto quemarás menos calorías por minuto; pero, el gasto calórico de todo el ejercicio es más alto, lo cual incrementa mucho más la quema de calorías totales a la semana.

La duración y la intensidad están inversamente relacionadas, entre más dure el ejercicio, menor será la intensidad. Pero, eso no significa que un ejercicio de 30 ó 45 minutos necesariamente tenga que ser de intensidad baja. Un ejercicio de estado estable de 30 ó 45 minutos puede ser de intensidad “moderada” o “moderadamente alta”. La intensidad más alta combinada con una duración de 30-45 minutos puede crear una enorme quema de calorías. Parte de esa quema de calorías también ocurrirá después de terminado el ejercicio, porque algunos estudios han demostrado que la EPOC está influenciada no solo por la intensidad sino también por la duración.

Aunque los ejercicios HIIT poco frecuentes y bastante breves (15-20 minutos e incluso menos), eso no significa que nunca debas hacer ejercicios cardiovasculares de estado estable, ni tampoco implica que ciertos individuos no estén mejor con ejercicios cardiovasculares menos intensos de mayor duración.

8. Debes Decidir Por Ti Mismo

| Meta | Frecuencia | Duración | Mejor Momento del Día | Cómo Hacerlo |
|--|--|---------------|--|---|
| Minimiza la Grasa Mientras Haces Volumen Opción #1 | Días de entrenamiento con pesas. 2-3 veces a la semana. | 20 minutos | Inmediatamente después de las pesas | Baja intensidad. Caminar o hacer bicicleta. Tu frecuencia cardiaca ya está alta. Utiliza las reservas de grasa más rápido. |
| Minimiza la Grasa Mientras Haces Volumen Opción #2 | Entre los días de entrenamiento con pesas. 2-3 veces a la semana. | 25-30 minutos | En cualquier momento. | 5 minutos de calentamiento + 5 minutos de enfriamiento. Corre velozmente durante 1 minuto, luego camina 1 minuto. Hazlo de 5 a 10 veces. Incrementa la velocidad en cada entrenamiento. |
| Maximiza la Pérdida de Grasa: Fase de Definición Opción #1 | 5-7 veces a la semana | 30-50 minutos | Separa de 6 a 12 horas aparte del entrenamiento con pesas. | Baja intensidad. Caminar una pendiente o andar en bicicleta o en máquinas elípticas, todas ellas funcionan muy bien. Preferiblemente en el interior donde puedes mantener controlada tu frecuencia cardiaca. |
| Maximiza la Pérdida de Grasa: Fase de Definición Opción #2 | 2 veces al día, 5 veces a la semana. | 25 minutos | Un entrenamiento por la mañana + Un entrenamiento por la noche. | Entrenamiento por Intervalos. Mismo protocolo que el anterior. Utiliza una modalidad de entrenamiento diferente, es decir, Correr velozmente en la mañana y andar en bicicleta por la noche. |
| Maximiza la Pérdida de Grasa: Fase de Definición Opción #3 | 5 veces a la semana. | 30-40 minutos | En cualquier momento. Preferentemente después de 6 a 12 horas de haber realizado el entrenamiento de pesas. | Entrenamiento de intensidad moderada. Mantén un ritmo mayor que el de tu entrenamiento de baja intensidad pero menos que el de tus esfuerzos por intervalos. |

Estos son una variedad de métodos que he usado personalmente y con mis clientes para bajar cantidades sustanciales de grasa corporal y mantenerlos delgados mientras ganan peso muscular. Dado que mis antecedentes son de un corredor de larga distancia he descubierto que demasiado ejercicio cardiovascular me enflacará muy rápidamente. Parece que mi cuerpo está programado para recordar mi condición flaca.

SOLAMENTE le sugiero a los verdaderos ectomorfos que **NO HAGAN EJERCICIOS**

CARDIOVASCULARES en lo absoluto cuando estén intentando ganar peso, durante por lo menos todo el primer mes o hasta que hayan ganado por lo menos de 10 a 15 libras, y que luego elijan uno de los métodos anteriores basándose en la tasa a la que estén ganando peso.

9. ¿El Mejor Momento Para Hacer Ejercicios Cardiovasculares?

Si eres ultra flaco entonces no he encontrado ninguna investigación o experimentado ningún resultado significativo por hacer ejercicios cardiovasculares a una cierta hora del día. Te recomiendo enfáticamente que no hagas ejercicios cardiovasculares con el estómago vacío como sugiero en mi programa para cortar grasa. El entrenamiento cardiovascular en ayuno puede provocar la liberación de cortisol. El cortisol liberará aminoácidos para producir glucosa (la glucosa no puede sintetizarse a partir de las grasas) y puede provocar pérdida de músculos.

El único otro momento en que no recomiendo hacer ejercicios cardiovasculares es antes del entrenamiento de pesas. Siempre hazlos después de las pesas que es cuando tu grasa se puede utilizar mejor.

De manera interesante, encuentro irónico que mucha gente ponga mucho tiempo y esfuerzo en su plan de alimentación para asegurar que coman cada 2 ó 3 horas para prevenir la pérdida de músculo. Sin embargo, intencionalmente promueven este estado ¡lanzándose a entrenar en ayunas!

10. Nutrición para Entrenamiento Cardiovascular vs. Nutrición para Levantar Pesas

Aquí es donde muchas personas que entrenan se equivocan. **Recuerda que el entrenamiento cardiovascular crea el mismo estado anabólico y ventana de oportunidad que una sesión de levantamiento de pesas.** Para maximizar esta ventana de oportunidad tu nutrición antes y después del ejercicio debe imitar los mismos principios que tu nutrición para las sesiones de entrenamiento con pesas.

En la cima de nuestra lista está nuestra buena amiga la insulina. Mantener arriba la insulina durante el periodo que rodea una sesión de ejercicio cardiovascular es crítico. Tener la insulina y los carbohidratos presentes antes y durante una sesión de ejercicio cardiovascular parece disminuir la acción destructiva sobre los músculos del cortisol, de la epinefrina y de la norepinefrina. Este aspecto por sí solo retrasa el inicio del uso de proteína muscular para obtener energía. Esto es exactamente lo que no queremos.

A continuación debe añadirse proteína a la mezcla. Los ejercicios cardiovasculares de alta intensidad usan muchos grupos musculares y hacen uso de todas las fibras tipo II. Las mismas que usamos durante el entrenamiento con pesas. Esta sola acción deberá llevar la glucosa y los aminoácidos directamente hasta la última de ellas. No añadir proteína a tu licuado después del ejercicio va a dañarte a largo plazo. **Esto puede provocar el popular término “músculo quemado”.**

Ingerir algunos carbohidratos simples y proteínas después de tu entrenamiento debe hacerse en forma líquida. Los alimentos sólidos simplemente tardan más en digerirse en el estómago y le toma más tiempo para que los nutrientes sean llevados al intestino delgado para su absorción.

Entre más se retrase esto, más pérdida muscular puede ocurrir. **La anterior combinación, junto con la creatina y la glutamina, pueden crear un ambiente anabólico fuerte que aproveche la insulina, del factor de crecimiento 1 y de la hormona de crecimiento.** Estos nutrientes deben ingerirse poco tiempo después del entrenamiento, discutiremos esto con mayor detalle en el siguiente capítulo. ¿Por qué querrías negarle a tus músculos los nutrientes en el momento más crucial del día, y dárselos después durante el descanso? Esto no tiene ningún sentido. Trata tu trabajo cardiovascular igual que el de levantamiento de pesas.

11. “¡Tengo Barriga y Soy Flaco!”

Si comiera una dona cada vez que recibo este correo electrónico sería un hombre muy, muy obeso. Le llamo a esto el ‘Síndrome del Flaco Gordo’. Puedes ocultar esta vergüenza con la ropa, pero una vez que te quitas la camisa, ¡podría costarte mucho trabajo conseguir una cita incluso con Betty la Fea! La buena noticia es que esto se arregla fácilmente y no requiere de una cita privada para hacerte la liposucción.

Primero, entiende cómo lograste el estado del ‘Síndrome del Flaco Gordo’:

1. Date cuenta de que posees un metabolismo naturalmente rápido y que no estás diseñado para tener altos niveles (mayores al 13%) de grasa corporal en tu cuerpo.
2. Gradualmente haz estado ingiriendo más calorías de las que haz quemado en el transcurso de los últimos años, y adivina ¿dónde se almacenó el exceso? Así es, en tu barriga.
3. También estás comiendo los tipos incorrectos de alimentos. Suponga que estás comiendo montones de pizza, nachos, alitas, comida frita, comida rápida, papitas y pasteles. Todos estos son alimentos que disminuyen tu sensibilidad a la insulina y van directo a tu barriga.
4. No entrenas con pesas consistentemente durante la semana o el año. No haces tus ejercicios frecuentemente lo cual da como resultado una masa muscular mínima en tu cuerpo la cual te prepara para ganar grasa fácilmente debido a un metabolismo lento.

¿Tu solución?

Lee muy cuidadosamente el siguiente capítulo y elige tu programa de nutrición basándote en tus metas para desarrollar músculo, no en tus metas para perder grasa. Una vez que ganes unas sólidas 15 a 20 libras de músculo, tu barriga se verá mucho más pequeña con respecto al resto de tu cuerpo.

Como dije antes, no hagas nada de ejercicio cardiovascular durante el primer mes o hasta que hayas ganado por lo menos de 10 a 15 libras, y solo si eres un ectomorfo verdadero.

Sin embargo, dado que tienes el Síndrome del Flaco Gordo, incorpora uno de los programas de ejercicios cardiovasculares que recomendé anteriormente a tu rutina de entrenamiento con pesas y deberás ser capaz de derretir tu barriga dentro de los primeros tres meses en conjunto con un plan masivo limpio.

12. Tu Cuerpo es Más Listo Que Tu

La investigación ha demostrado que el tipo de sustrato usado durante el trabajo cardiovascular hace muy poca diferencia en general sobre la pérdida de grasa. Esto es más probable que se deba al hecho de que si uno se basa más en los depósitos de grasa durante el ejercicio cardiovascular (es decir, ejercicios cardiovasculares de baja intensidad), el cuerpo quemará predominantemente glucosa en otros momentos del día.

Asimismo, si uno utiliza principalmente glucosa para obtener energía durante el ejercicio cardiovascular (es decir, ejercicios cardiovasculares de alta intensidad) el cuerpo usualmente se basará en la grasa en otros momentos del día para guardar el glucógeno del músculo.

Por lo tanto, a final de cuentas, solo relájate y no desperdices tu día en debates académicos con respecto a la pérdida de grasa y los ejercicios cardiovasculares. Eso es algo que verdaderamente debes experimentar por ti mismo, no importa lo que digan los demás.

E incluso si tu método va en contra de lo ‘que actualmente es popular’, ¿a quién le importa?! Si funciona, ¡úsalo!

CAPÍTULO 7:

Alimentación Masiva

Es otro día en el gimnasio y es la hora de tu ritual semanal de pesaje. Te aproximas a la báscula con ansiedad por la revisión semanal. Te subes. Y para tu sorpresa, sigues pesando exactamente lo mismo. (Quizás ni siquiera perdiste peso). Tratas de disfrazar tu disgusto y frustración y te diriges al salón para otro entrenamiento interminable.

Primero que nada, déjame decirte esto: ganar peso NO es la cosa más difícil que tienes que superar pero tampoco es la cosa MÁS FÁCIL que tienes que superar. CREER que hacerlo es 'muy duro' hace que resulte fácil renunciar y crea otra excusa cuando la báscula deja de subir.

Con la mayoría de la población enfocándose en la última dieta de moda para bajar de peso existe muy poca información para el flaco que está intentando subir 30 libras de puro músculo a su estructura. ¿Cuándo fue la última vez que viste un comercial sobre '¿cómo ganar peso?'? Cuando paso los canales tarde por la noche ni siquiera recuerdo haberme topado con un irritante anuncio de pastel de carne mejorado promoviendo ¡el último anuncio para subir de peso!

Cuando muchos jóvenes comienzan un programa de entrenamiento, siempre descuidan el factor más crítico, siempre dejan de apegarse a lo siguiente:

1% Entrenamiento + 38% Sueño + 33% Dieta + 28% Estilo de vida = 168 Horas en la Semana

¿Cómo calculé esto?

3-4 horas a la semana de entrenamiento máximo con pesas / 168 horas en una semana = 0.017.
¡Por lo que darle a este componente un 1% de hecho fue generoso!

9 horas de sueño por noche X 7 días = 63 horas / 168 horas en una semana = 37.5%

8 comidas al día, sentado durante 1 hora

(Sé que esto es muy genérico; sin embargo, también incluyamos el tiempo de preparación, lo cual conforma 30 minutos para comer + 30 minutos de preparación)

X 7 días a la semana = 56 horas / 168 horas en una semana = 33%

Estilo de vida = El tiempo restante: 100% - 1% - 37.5% - 33% = 28.5%

Los porcentajes no reflejan el nivel de importancia de cada componente, solo para demostrar donde está ubicado tu tiempo. Esto te ayudará a reenfocar tu manera de pensar sobre lo que realmente está pasando.

Esta fórmula también podría resumirse así:

1 % Entrenamiento + 99% Recuperación = 100 % Resultados

Como puedes notar el 99% de los anuncios que ves se enfocan en el 1% de la ecuación. Sé que esta es una declaración temeraria que puedes argumentar, pero lo que haces fuera del gimnasio es mucho más importante que lo que haces dentro del gimnasio. Como dije antes, ¿Dónde está el seminario, dónde está el DVD, dónde está la revista llamada “Recuperación”? No hay ninguno. ¡No puedes ganar mucho dinero diciéndole a la gente que se siente sobre su trasero y no hacer nada! Espero que este concepto esclarezca tu forma de pensar. ¿Alguna vez te has preguntado por qué los hombres en prisión son absolutamente enormes? Duermen de 10 a 12 horas cada día lo cual juego un papel enorme en el crecimiento muscular.

De regreso al tema, **no darse cuenta de la importancia crítica de la recuperación, específicamente de la nutrición, dará como resultado la renuncia a la búsqueda de la construcción del cuerpo de tus sueños y que tengas que recurrir a sacar una ‘tarjeta de culpa’**. Muchas de estas tarjetas de culpa son excusas débiles (pero aceptables en nuestra sociedad) que te pueden sacar de apuros.

Tarjetas de culpa tales como:

“No importa cuánto coma, simplemente no puedo hacerme más grande.”

“No tienes idea de cuánto como. Como todo el día.”

“Nací con un metabolismo rápido. Creo que se supone que debo ser flaco.”

“Elegí los padres incorrectos, ambos son flacos, por lo que no tengo ninguna oportunidad.”

A medida que desarrolle esta sección del libro recuerda que yo solía ser un corredor de largas distancias flaco. No me malinterpretes, estaba ‘tonificado’ pero no tenía ninguna masa muscular, por lo que tengo la confianza de decir que soy una de las mejores personas para enseñarte cómo subir de peso. En mi sitio, dije que pasé de 149 a 190 libras en el transcurso de seis meses y seguí subiendo hasta las 210 libras, el cual es mi peso normal actualmente. Mantendré esta sección tan simple como sea posible, no quiero ser responsable de hacer esta ecuación complicada o más comercializada de lo que parece ser. Entonces, comencemos.

1. Por qué no puedes subir de peso.

Si no estás subiendo de peso, no tienes que buscar más la respuesta. Realmente no es tan complicado y puede desglosarse en uno o dos de los siguientes casos:

1. No estás comiendo suficientes calorías, lo cual significa que no ha aplicado el balance de energía (energía que entra vs. la energía que sale) de manera apropiada.
2. Comes los alimentos incorrectos, a las horas incorrectas, lo cual se refiere a una pobre combinación de alimentos.

2. Balance de Energía.

Esta es la manera más sencilla para comprender el balance de energía:

$$\text{Balance de Energía} = \text{Ingesta de Energía} - \text{Gasto de Energía}$$

La ingesta de energía involucra todo lo que te pones en la boca: comida o bebida. La energía está compuesta de varios factores incluyendo la tasa metabólica en reposo (TMR), costo calórico de la actividad, efecto térmico de los alimentos (ETA) y la termogénesis adaptativa. El balance de la ingesta versus el gasto es un punto de inicio crítico en la pérdida o ganancia de peso.

Si tienes un EXCEDENTE de calorías (balance positivo de la energía) donde la ingesta EXCEDE el gasto, subes de peso. Si tienes un DÉFICIT de calorías (balance negativo de energía) donde la ingesta es MENOR al gasto, bajas de peso. Bastante sencillo.

Recuerda, un excedente de calorías SOLAMENTE es uno de los componentes para subir de peso. Cualquiera que te diga que simplemente debes comer un EXCEDENTE de calorías para subir de peso está en lo CORRECTO, definitivamente subirás de peso, pero de pura grasa corporal. Digamos que tu cuerpo necesita 3000 calorías para crecer, no creas que tu cuerpo comenzará a crecer con 3000 calorías de papitas y galletas solo porque quieres ese EXCEDENTE. Tres mil calorías de basura y calorías vacías son COMPLETAMENTE diferentes a 3000 calorías de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales de alta calidad. Cualquiera que no comprenda esto no comprende la teoría de que una caloría no es una caloría.

3. Cálculo de los Requerimientos Calóricos para un Crecimiento Muscular Extremo

Aunque la ingesta de energía debe ser el concepto más básico que se aplica al crecimiento muscular, la mayoría de la gente arruina este factor más que cualquier otra cosa. Me debatí entre hacerte navegar a través de la difícil selva de las ecuaciones de balance de energía para determinar tu TMR, ETA, tu costo de actividad, etc. En lugar de eso, con el permiso de mi buen amigo, el Dr. John Berardi, he incluido algunos artículos que soportarán las bases de nuestro Plan Masivo de Alimentación.

El siguiente es un extracto de un artículo llamado Alimentación Masiva, Parte I, que fue escrito por el Dr. John Berardi. Cuando llegues al final de este artículo sabrás exactamente cuánto necesitarás crecer.

PASO #1: TASA METABÓLICA EN REPOSO

La tasa metabólica en reposo (TMR) es la energía que le cuesta al cuerpo para básicamente mantenerse vivo. Esto no incluye el costo de sacar tu trasero de la cama y comenzar a moverte; esas cifras serán calculadas más tarde.

Aunque no tendrás que adivinarla, cerca del **50 al 70 por ciento del gasto calórico de tu día entero es resultado de la TMR**. Por lo tanto, descubramos tu TMR ahora mismo.

Determinación de la TMR:

Para comenzar, debes tomar tu peso corporal en libras y convertirlo en kilogramos. (Lectores internacionales, por favor tengan paciencia con nosotros los tontos estadounidenses que no usamos el sistema métrico durante un momento.) Esta es una simple conversión. Solo divide tu peso entre 2.2.

A continuación toma tu porcentaje de grasa y multiplícalo por tu peso corporal (que ahora está en kilogramos). Esto te dará tu masa de grasa (MG) en kilogramos. Después simplemente resta este número a tu peso total en kilogramos y obtendrás tu masa libre de grasa (MLG) en kilogramos.

En este punto, llegó el momento de que calcules tus propios requerimientos personales de energía basándote en las siguientes ecuaciones. Ahora espera, no corras para conseguir tu calculadora, te he ahorrado la molestia de hacer los cálculos. La meta de esta sección es muy sencilla. Quiero ayudarte a calcular:

EJEMPLO

Antes de que continuemos, por qué no intentamos esto conmigo. Dado que soy un atleta con un peso corporal de 200 libras y un 5% de grasa corporal, tomaría mi masa corporal total y la dividiría entre 2.2:

$$\text{Masa corporal total en kilogramos} = 200 \text{ libras} / 2.2 = 91 \text{ kg}$$

A continuación multiplicaría esta cifra en kilogramos (91 kg) por mi porcentaje de grasa corporal. Recuerda, los porcentajes en realidad son decimales, por lo que 5% es igual a 0.05, 12% de grasa corporal sería 0.12, etc.

$$\text{Masa de Grasa} = 91 \text{ kg} \times 0.05 = 4.55 \text{ kg de MG}$$

Luego le resto esta cifra de masa de grasa (4.55 kg) a mi masa corporal total (91kg):

$$\text{Masa Libre de Grasa} = 91 \text{ kg} - 4.55 \text{ kg} = 86.45 \text{ kg}$$

Por lo tanto mi masa libre de grasa es de 86.45 kilogramos. A partir de ahí puedo determinar mi TMR. La fórmula para la TMR es la siguiente:

Tasa Metabólica en Reposo para Atletas (en calorías por día) = $500 + 22 \times \text{masa libre de grasa (en kilogramos)}$.

Entonces, en mi caso, multiplicaría 22 veces mi masa libre de grasa y le sumaría 500 a ese número como se muestra a continuación:

$$\text{TMR} = 22 \times 86.45 + 500 = 2402$$

Por lo tanto, mi tasa metabólica en reposo está alrededor de las 2499 calorías por día. ¿Ya calcularon todos su TMR? Bien, continuemos.

PASO #2: COSTO DE ACTIVIDAD

El Costo de Actividad representa cuántas calorías son requeridas para mover tu trasero alrededor durante el día.

Esto incluye el costo de caminar hacia tu carro, quitarle el hielo a la maldita cosa, manejar a tu trabajo, pellizcar el trasero de la secretaria, salir a almorzar con los chicos, y por supuesto, para entrenar después del trabajo. Estos factores conformar alrededor del 20% al 40% de su ingesta de calorías diarias basadas en tu nivel de actividad. Entonces, calculemos tus costos de actividad. Me usaré otra vez como ejemplo.

Determinación de los Costos de Actividad:

El Costo de Actividad Diaria es igual a la TMR calculada anteriormente multiplicada por un factor de actividad que se adapte a tu rutina diaria. He listado algunos factores de actividad comunes a continuación.

Factores de Actividad:

1.2-1.3 para Muy Ligera (descanso en cama)

1.5-1.6 para Ligera (trabajo de oficina/ver televisión)

1.6-1.7 para Moderada (algo de actividad durante el día)

1.9-2.1 para Pesada (trabajo físico)

Nota: No consideres tu entrenamiento diario cuando elijas un número. Lo haremos más tarde.

Con esta información podemos regresar a la determinación de mis necesidades de calorías. Dado que trabajo en una universidad, la mayor parte de mi día es bastante sedentario. Aunque corro de ida y vuelta al laboratorio y las clases, he seleccionado 1.6 como mi factor de actividad. Por lo tanto, la cantidad de calorías que necesito para respirar y moverme durante el día es de alrededor de 3800 calorías como se muestra a continuación:

$$\text{TMR x Factor de Actividad} = 2400 \text{ calorías} \times 1.6 = 3800 \text{ calorías}$$

Costos de Actividad para el Ejercicio:

A continuación, tenemos que determinar cuántas calorías tu actividad de ejercicio quema para que podamos sumarlo al total. La Actividad por Ejercicio puede ser calculada simplemente multiplicando tu masa corporal total en kilogramos (como se calculó anteriormente) por la duración de tu ejercicio (en horas). Luego, multiplica ese número por el valor MET del ejercicio que se lista a continuación. (MET o Equivalente Metabólico, es simplemente una manera para expresar la tasa de gasto de energía de una actividad física dada.)

Valores MET para actividades comunes:

aeróbicos de alto impacto: 7

aeróbicos de bajo impacto: 5

ciclismo de alta intensidad: 12

ciclismo de baja intensidad: 3
caminata de alta intensidad: 6.5
caminata de baja intensidad: 2.5
carrera de alta intensidad: 18
carrera de baja intensidad: 7
circuito de entrenamiento: 8
levantamiento libre de pesas intenso: 6
entrenamiento moderado en máquina: 3

Esta es la fórmula:

Costo de la Actividad de Ejercicio = Masa Corporal (en kg) x Duración (en horas) x valor MET

EJEMPLO

Así es cómo lo calculé para mí:

Gasto del Ejercicio para pesas = 6 METS X 91 kg x 1.5 horas = 819 calorías

Gasto del Ejercicio para entrenamiento cardiovascular = 3 METS X 91 kg x .5 horas = 137 calorías

Suma estas dos cantidades, por lo tanto quemó 956 calorías totales durante una de mis sesiones de entrenamiento.

Dado que mi entrenamiento incluye alrededor de 90 minutos de entrenamiento de levantamiento libre de pesas y 30 minutos de ciclismo de baja intensidad (cuatro veces a la semana, mi gasto de energía durante el ejercicio puede ser tan alto como ¡1000 calorías por día de entrenamiento!

El siguiente paso es sumar esta cifra de ejercicio al número que generaste cuando multiplicaste tu TMR por tu factor de actividad (3800 calorías por día en mi caso).

Entonces 3800 calorías + alrededor de 1000 calorías = ¡unas colosales 4800 calorías por día!

¡Y aún no hemos terminado!

(Nota: Redondee las 956 hacia arriba hasta 1000 por fines de simplicidad. Si eres alguien flaco que está intentando ganar músculo, es mejor redondear hacia arriba que redondear hacia abajo.)

PASO #3: EFECTO TÉRMICO DE LOS ALIMENTOS

El ETA es la cantidad de calorías que toma tu cuerpo para digerir, absorber y metabolizar los alimentos que ingieres. Esto es cerca del 5 al 15% de tu gasto calórico diario total. Dado que la tasa metabólica se eleva por medio de este mecanismo de un 10 a un 15% durante una a cuatro horas después de una comida, entre más comidas ingieras al día, más rápida será tu tasa metabólica. Esto es algo bueno. Es mucho mejor mantener alto el metabolismo y comer por encima de ese nivel, que permitir que tu metabolismo disminuya porque comes de manera poco frecuente. La proteína tiende a incrementar al doble la ETA con respecto a los carbohidratos y casi la triplica con respecto a las grasas, entonces esta es una buena razón por la que soy un gran fanático de las comidas de proteína.

Determinación del Efecto Térmico de los Alimentos:

Para determinar la ETA, tienes que multiplicar tu valor TMR original (2400 en mi caso) por 0.10 para una dieta moderada en proteína o 0.15 para una dieta alta en proteína. Entonces, así es como se verá la fórmula:

ETA = TMR x 0.10 para una dieta moderada en proteína (1 gramo por libra de peso corporal)

ETA = TMR x 0.15 para una dieta alta en proteína (más de 1 gramo por libra de peso corporal)

Dado que ingiero una dieta muy alta en proteína (alrededor de 350 a 400 gramos por día), utilizo el factor de 0.15, entonces mi ETA es de alrededor de 360 calorías por día como se muestra en el siguiente cálculo:

**Efecto Térmico de los Alimentos = 2400 calorías x 0.15 = 360 calorías por día
Ahora súmalo a tu total de calorías.**

PASO #4: TERMOGÉNESIS ADAPTATIVA

Me gusta llamar a la Termogénesis Adaptativa el “**Factor X**” porque no estamos seguros de cuanto contribuye a las necesidades diarias de calorías. Algunos han predicho que puede incrementar las necesidades diarias en un 10% o incluso disminuir las necesidades diarias en un 10%. Debido a que sigue siendo un misterio, típicamente no lo incluimos a la ecuación.

Solo por el bien del interés, un factor incluido en el “Factor X” es la actividad inconsciente o espontánea. Algunas personas, cuando se sobrealimentan, se vuelven hiperactivos e incrementan su actividad espontánea e incluso se les conoce como personas “inquietas”. Otros simplemente se vuelven somnolientos cuando se sobrealimentan, obviamente los inquietos quemarán más calorías que los somnolientos.

Otros factores incluyen respuestas hormonales a la alimentación, entrenamiento y drogas, sensibilidad hormonal (insulina, tiroides, etc.), estrés (incrementa dramáticamente la tasa metabólica) o cambios metabólicos inducidos por la temperatura (el clima frío induce un incremento en la actividad metabólica y en la producción de calor).

Una vez dicho todo eso, no necesitarás hacer ningún cálculo en esta parte o modificar tu total de calorías. Esto es solamente algo para tener en mente.

PASO #5: JUNTAR TODO

Muy bien, entonces ¿cuántas calorías necesitas consumir todos los días? Bien, sumando tu TMR más el factor de actividad (3800 calorías en mi caso), costo del entrenamiento con pesas (819 calorías), costo del ejercicio cardiovascular (137 calorías) y el ETA (360 calorías), obtenemos un gran total de alrededor de ¡5116 calorías! (Recuerda, ese es solamente mi total. Tú obtendrás un número totalmente diferente.)

¡Eso es un montón de comida! Y debo comer esto todos los días cuando deseo subir de peso. ¿Estás sorprendido de la cantidad de calorías que necesito? La mayoría de la gente lo está. Así que la próxima vez que te quejes de que “estas comiendo todo el día y no puedes ganar una libra”, será mejor que evalúes realísticamente cuánto estás comiendo realmente. Si no estás ganando una libra, te estás quedando corto en tu ingesta de calorías.

¡EL SECRETO ESTÁ EN EL EXCEDENTE!

Entonces, en este punto, los amables lectores de T-mag que no temen a la alimentación masiva

podrían hacer la pregunta: “Dado que técnicamente este solo es tu nivel de mantenimiento, ¿Cómo puedes hacerte más grande comiendo esta cantidad?”

¿No necesitarías más?” La respuesta es sencilla. Dado que solo entreno cuatro días a la semana, esta dieta cumpliría mis necesidades en esos cuatro días. Pero en mis tres días libres a la semana estaría en un balance positivo de calorías de alrededor de ¡1,000 calorías por día! (En otras palabras, esas mil calorías extras no se usan cuando entreno). Esto suma un excedente de 3,000 calorías a la semana. ¡Y es entonces cuando ocurre el crecimiento!

Especialmente me gusta este “modelo escalonado” porque en lugar de intentar escalonar tu ingesta de calorías diariamente, comiendo diferentes cantidades de alimento en diferentes días, dejo mis calorías iguales a los del ciclo de entrenamiento. De esta manera puedo comer lo mismo todos los días, evitando al mismo tiempo que mi cuerpo se adapte a ese nivel habitual de ingesta. Del mismo modo que variamos nuestro entrenamiento para evitar la adaptación, prevenir la adaptación a la dieta es uno de los secretos para cambiar la composición de tu cuerpo.

“Entonces dime, ¿cuántas calorías debo comer para apoyar mi meta de hipertrofia muscular excesiva?”

Para hacer tu vida más sencilla he incluido una calculadora de calorías que te dirá exactamente cuántas calorías necesitas basándose en tu peso actual, masa corporal delgada, estilo de vida, gasto de energía, etc. Todo lo que necesitas hacer es determinar tu meta de calorías y luego elegir el apropiado **plan de alimentación de muestra** que he incluido. Cada mes deberás re-calcular tu meta de calorías, lo más probable es que gradualmente pasarás del plan de alimentación de 3000 calorías al plan de 4000 calorías y eventualmente hasta el plan de 6000 calorías.

TIENES EL CONTROL ABSOLUTO SOBRE CUÁNTO CRECERÁ TU CUERPO.

Los planes de alimentación están completamente basados en los principios que estamos a punto de discutir.

Debes elegir entre **Mantenimiento, Definición, Ganancia Progresiva de Peso y Ganancia Avanzada de Peso**. Te sugiero que comiences con la opción Ganancia Progresiva de Peso.

Este es el enlace para determinar cuántas calorías necesitará tu cuerpo para crecer:
<http://www.CulturismoSinTonterias.com>

Después que hayas hecho esa ecuación podrías estar pensando: *‘Maldición, eso es un montón de apetosa comida.’* ¿Estás sorprendido de ver cuántas calorías se necesitan para subir de peso? La mayoría de la gente lo está. Por ello, la próxima vez que te quejes de que estás ‘comiendo todo el día y no puedes ganar una libra’, será mejor que evalúes que estás ingiriendo realmente. Como puedes ver si deseas hacerte más grande y más fuerte debes comer más de la cantidad normal de calorías que provienen de nutrientes de calidad.

NO HAY VUELTA A ESTO. Incluso si tienes la rutina perfecta de entrenamiento, nunca crecerás a menos que le des a tu cuerpo la cantidad apropiada de nutrientes. Es como decir que deseas construir una casa pero no tienes suficientes ladrillos, cemento y madera. Será imposible construir esa casa. Es como decir que deseas correr un carro tan rápido como sea posible pero no tiene gasolina ni aceite. Es verdaderamente imposible. Si deseas asegurar que tus músculos tengan suficiente combustible para apoyar tus entrenamientos, levantar pesas pesadas para altas repeticiones, recuperarte del ejercicio para poder entrenar y no olvidemos, HACER QUE CREZCA MÚSCULO NUEVO, debes mantener un registro de lo que estás comiendo todos los días. No hay modo de evitar esto. Esta es la razón número uno por la que los flacos nunca suben de peso o por la que nadie hará las ganancias de calidad que buscan tan desesperadamente.

Mantener un registro de lo que comes es mucho más sencillo de lo que parece, probablemente la mayoría de la gente lo evita porque creen que es difícil.

Seguro, vas a tener que tomar algo de tiempo extra para leer envolturas y etiquetas, pero si este método te promete 20 a 50 libras al año a partir de ahora, ¿no valdría la pena? Además, la buena noticia es que tu cerebro creará un nuevo archivo para almacenar todos tus nuevos cálculos de nutrientes, y como estás comiendo la mayor parte de los mismos alimentos tu 'banco de memoria de alimentos' se expandirá rápidamente. Si sigues los planes de alimentación que te he proporcionado, al pie de la letra, no tendrás que llevar una bitácora formal de alimentación.

4. ¿Cuál estrategia debo de usar?

'Hacer Volumen' (Ganancia de Peso Avanzada) o 'Permanecer Delgado Todo el Año' (Ganancia Progresiva de Peso)

Una de tus metas cuando comer para crecer debe ser maximizar la **proporción músculo:grasa**. Ya que este parece ser un concepto bastante obvio debes estar consciente de que existen dos métodos para subir de peso: la manera lenta y la manera rápida. Cada uno tiene sus beneficios y ventajas; pero, debes decidir por ti mismo cuál método estás preparado para seguir y aceptar las consecuencias de cada uno. La calculadora de comidas te ha proporcionado ambas opciones. Demos un vistazo en profundidad a ambas opciones.

Hacer Volumen

Advertencia: Lo que estoy a punto de compartir no es con la intención de asustarte o desanimarte con respecto a cuánta comida se requiere para VERDADERAMENTE desarrollar MASA MUSCULAR SERIA. En caso de que desees tomar el camino largo y duro para desarrollar de 5 a 10 libras de músculo al año sáltate esta sección y comienza a leer "Permanecer Delgado Todo el Año". No quiero endulzar la verdad o atenuar la realidad alrededor del desarrollo IMPORTANTE de músculo enorme... Estoy hablando de hasta 50 libras de masa muscular delgada en el siguiente año. Fisiológicamente tu cuerpo puede fabricar aproximadamente de 3 a 4 libras de músculo delgado (puro músculo, glucógeno y agua) por lo que cualquier otra cosa típicamente es grasa.

Cuando digo "masa muscular delgada" me estoy refiriendo a masa muscular densa de calidad, no solo de subir de peso. Sumar de 10 a 50 libras de peso corporal en conjunto no hará que las cabezas volteen; pero, sumar de 10 a 50 libras de masa muscular de calidad, con mínima grasa corporal será

PERCEPTIBLE para cualquiera que te vea. Ganar puro peso puede ayudarte a “mezclarte” con la multitud; pero, no sobresaldrás ni provocarás reverencia, celos o impresionarás a los espectadores.

Ahora seamos específicos; **el VERDADERO volumen se conseguirá si usas la selección Ganancia Avanzada de Peso en la calculadora de calorías.** Ve a ver por ti mismo cuántas calorías harán funcionar esto y luego sal a dar una vuelta por la cuadra ¡para recuperar el aliento! Si, esta cantidad de calorías serán tu requisito personal para ‘hacer volumen’.

Algunas veces simplemente tienes que ignorar lo que dicen las **revistas, sitios web y los expertos respecto a subir de peso y comenzar a observar qué está haciendo REALMENTE la gente.**

Desafortunadamente, el 99% de los sinceros flacos que intentan subir de peso son desinformados por modelos ejemplares con altos niveles de musculatura que les dicen que consiguieron todos estos músculos mientras mantenían sus niveles de grasa corporal alrededor del 9-10%. Probablemente has leído toneladas de artículos, anuncios o sitios que promueven a estos tipos que mantienen sus calorías en este cierto nivel, nunca permitas que tu grasa corporal tienda a ser tan alta y empacada en todo este músculo al mismo tiempo. Si eres como la mayoría entonces probablemente haz intentado esta estrategia y si tuviste suerte, quizás viste que tu peso subió muy poco. Puede resultar muy embarazador si has estado entrenando durante todos estos años y que tú peso corporal siga fluctuando alrededor del mismo peso que cuando iniciaste.

De manera interesante, descubrí algo cuando baje el texto académico y comencé a mirar alrededor. Observé que cada persona (que hubiera usado esteroides o no) que poseía un físico increíble había ‘hecho volumen’ en UN PUNTO DADO DE SUS VIDAS, lo cual la había llevado a ganar el mayor porcentaje de músculo en su cuerpo. Posteriormente, entraron a un programa para quemar grasa para eliminar el exceso de grasa corporal. Ahora, déjame decirte, **yo mismo habría imitado ese periodo de vida con ‘sobrepeso’ cualquier día de estos SI hubiera sabido que a raíz de eso hubiera podido revelar el producto final de una apariencia súper musculosa y definida.**

Además, fue **muy revelador** para mí cuando vi unas cuantas exhibiciones de fisicoculturismo y asistí a unas cuantas conferencias y exposiciones donde se presentaban y posaban fisicoculturistas profesionales. Quedé absolutamente SORPRENDIDO al notar que casi todos ellos no se veían nada parecidos a sus fotos en las revistas. Se veían grandes, con volumen y fuertes pero también se veían con mucho SOBREPESO y BASTANTE GORDITOS. No tenían definición ni estaban marcados en lo absoluto.

Seguí indagando mi asombro y comencé a mirar las fotografías de algunos de estos profesionales fuera de temporada y el tema continuó, estos tipos se veían francamente GORDOS. Irónicamente, algunos de ellos eran los mismos tipos que más envidiaba y pensaba que eran absolutamente increíbles; sin embargo, después de ver sus fotos fuera de temporada ni siquiera los reconocía. **Probablemente ni siquiera les habría dado un segundo vistazo y ni siquiera hubiera adivinado que eran fisicoculturistas.**

Me decidí después de este incidente. Decidí mandarle un correo electrónico a un culturista profesional natural que tenía muchas fotografías de ‘antes’ y ‘después’ en diversas revistas. Estas revistas hablaban mucho sobre sus repeticiones, series, programa de nutrición, programa de suplementos, etc. Oye, *‘tiene el cuerpo para respaldarlo, entonces ¿su rutina y la información que da debe ser correcta?’*

Eso fue lo que pensé.

Sus anuncios muestran una foto de antes donde se ve muy delgado y flaco. Su siguiente foto lo muestra completamente diferente y súper musculoso. Decidí mandarle un correo electrónico y preguntarle si primero había 'hecho volumen' y luego había definido para la fotografía de 'después'.

Efectivamente, humildemente me dijo que faltaba una fotografía. De hecho primero había 'hecho volumen' y luego había 'definido' para las fotografías. Incluso me dijo le habría tomado más tiempo ganar todo ese músculo si no hubiera hecho volumen primero y luego lo hubiera 'reducido'. La MAYOR PARTE de sus ganancias fueron resultado de la fase para hacer volumen. Sin embargo, la información de todos sus productos y anuncios dicen que desarrolló todo ese músculo usando el concepto 'permanece delgado todo el año'... **SIN EMBARGO, NO fue así como ganó toda su musculatura.**

También descubrí que la mayoría de los físicoculturistas muy exitosos que predicán: 'asegúrate de que siempre puedas ver tus abdominales', o 'vigila la línea de tu cintura', o 'nunca dejes que tu grasa corporal suba más allá...', pura palabrería, en realidad hacen lo totalmente opuesto. **NO siguen la premisa 'no necesitas hacer volumen para ganar músculo' en lo más mínimo.** La historia nos enseña que TODOS los físicoculturistas enormes toman por lo menos 3-4 meses al año y se enfocan simplemente en ganar tanto PESO de calidad como sea posible.

Yo mismo puedo atestiguar esto en el mundo real. Cuando subí de 149 a 208 libras, consistentemente consumía alrededor de 5000 calorías al día y no estaba usando la mentalidad 'permanece delgado todo el año'. Además, TODOS MIS AMIGOS, que habían intentado subir de peso sin una fase para 'hacer volumen' se veían prácticamente iguales a como se veían cuando comenzaron su entrenamiento hace 2-3 años. Sin exagerar.

Puedes decir todo lo que quieras sobre lo ventajoso que es permanecer delgado todo el año y no tener que hacer una gran fase de definición con el 'riesgo' de perder músculo; pero, la realidad es que los tipos que se mantienen delgados todo el año solo ganan de 3-5 libras de músculo versus los tipos que hacen volumen, y si, se ven gordos, PERO regresan con 20 libras extras de músculo cada año.

¿Cuál prefieres? ¿Entrenar como un loco y obtener pocas ganancias cada año o comprometerte medio año o más para SOLO hacerte GRANDE y luego reducir? Recuerda, solo serás 'gordito' durante 6 meses de tu vida pero tendrás toda una vida para verte MUSCULOSO y verte como alguien que realmente entrena con pesas. AHORA, comenzarás a hacer girar las cabezas y probablemente incluso te comenzarán a pedir consejos.

Si, ganarás algo de grasa y si, no podrás ver tus abdominales por un tiempo; pero, ¿A quién le importa? **Te tomarán 3-4 meses para deshacerte de la grasa corporal PERO serás 30-50 libras más pesado.** Piensa en la imagen a largo plazo no en la imagen a corto plazo.

Puedes permanecer 'delgado todo el año' por el resto de tu vida, pero nunca harás esos saltos enormes en musculatura (lo que realmente deseas) y tendrás que vivir el resto de tu vida con el desarrollo que actualmente tienes. O quizás, solo llegues a estar 'un poco más grande' durante el transcurso de los

siguientes años. No estoy bromeando, si eliges este método porque temes ganar algo de grasa, podrías ganar máximo 3 a 5 libras por año. ¡Y estoy siendo generoso!

Además, dado que descargaste este libro electrónico, supongo que deseas desarrollar de 20 a 50 libras de músculo en los siguientes 2 años en lugar de ¡5 a 10 libras en los siguientes 5 años!

Te estoy diciendo esto porque supongo QUE QUIERES VERTE COMO ALGUIEN QUE LEVANTA PESAS. No seas ese tipo que entrena semana tras semana y mes tras mes, y gasta toneladas de dinero en suplementos y no tiene nada que mostrar. Todo lo que tienes que hacer es aceptar el hecho de que AL FINAL hacer volumen verdaderamente te dará lo que deseas.

DEBES ESTAR COMPROMETIDO AL 100% Y NO CUESTIONAR ESTA TEORÍA NI UNA VEZ. NO, NO TIENES QUE VOLVERTE OBESO; PERO, DEFINITIVAMENTE NO SERÁS UNA MÁQUINA DELGADA NUNCA MÁS.

Confía en mí, no te arrepentirás de decir: *'olvídate de estar definido y delgado'* y haz todo lo que puedas para ganar **VERDADERO tamaño y FUERZA**, para que tengas como resultado esas 20-50 libras de nuevo crecimiento muscular. Sin embargo, creo que te arrepentirás profundamente si en 5 años ves al mismo tipo reflejándose en el espejo y ni siquiera estés seguro de si has ganado más que unas cuantas libras de músculo.

Nota: El plan avanzado para ganancia de peso está especialmente diseñado para los tipos de cuerpo ultra ectomorfos con grasa corporal de un solo dígito y tienen el problema más grande para subir de peso. Si actualmente tu grasa corporal es de 13% ó más, eres mujer o eres mayor de cuarenta años, te recomendaría la estrategia de ganancia progresiva de peso.

Entonces, permíteme hacer un resumen (especialmente para los ultra flacos :)

SI VERDADERAMENTE ESTÁS COMPROMETIDO PARA CAMBIAR SIGNIFICATIVAMENTE LA MANERA EN QUE SE VE TU CUERPO Y DESEAS UNA CANTIDAD SERIA DE MÚSCULO... DEBES DEDICAR UN PERIODO DE TU VIDA A HACER VOLUMEN, Y LUEGO CORTAR LA GRASA CORPORAL.

Realmente NO hay otra opción. Cualquier otro método es lento, frustrante y prácticamente imposible. Esta es la situación: Parece que tienes que 'sobrepasar' a tu cuerpo. Debes de ir al extremo y ganar mucho pecho, y si se hace apropiadamente, lo cual te enseñaré dentro de poco, la mayor parte de él será músculo. Entonces después de aumentar una gran cantidad de tamaño puedes quemar el exceso y revelar un físico enorme y marcado. Sigue mi plan de alimentación y mi plan de entrenamiento y después de que ganes de 30 a 50 libras de peso ENTONCES puedes seguir mis consejos para ejercicios cardiovasculares y adelgazar. Y te garantizo que serás una persona ¡MUCHO, MUCHO, MÁS musculosa!

5. ¿Cuánto Peso Debo Tener en la Mira o 'Excederme' Antes de Comenzar a Marcar?

Esta es la parte que da miedo. Antes de que continuemos permíteme recordarte que este programa es solo para aquellos que verdaderamente están comprometidos a transformar sus cuerpos, acumulando tamaño muscular importante, y tener un cuerpo impresionante. Esta no es basura para hacer 'durante la noche'. Este es un VIAJE SUSTANCIAL que no se detiene cuando subes de peso, sino que también tienes que estar comprometido a bajar la grasa corporal o de lo contrario solo serás un tipo voluminoso. **Este programa es para individuos verdaderamente comprometidos que desean acumular tanto músculo como sea posible y lograr ganancias consistentes y significativas cada año.**

Solo para darte un ejemplo general, el levantador de pesas natural promedio (con una genética promedio) tiene que pesar alrededor de 40-50 libras más que lo que su apariencia 'definida' y 'marcada' ¡va a ser! Por ejemplo, alguien que quiere tener 175 libras marcadas debe hacer volumen hasta 215-225 libras antes de siquiera considerar entrar en su programa para 'quemar grasa'. O bien, un tipo que desea 200 libras marcadas y definidas necesita subir hasta 240-250 libras en la báscula antes de siquiera considerar bajar de peso. No estaba bromeando cuando dije que tienes que acumular un tamaño importante para desarrollar músculo. Cualquiera que lo haga sonar más fácil que eso simplemente te está desinformando.

Recuerda, nuestros cuerpos no fueron diseñados para cargar mucho músculo. Tus músculos preferirían dormir todo el día y no tener que crecer en lo más mínimo. Por lo tanto, para forzar a tu cuerpo a que haga lo que no tiene ningún interés en hacer realmente tienes que presionar sus límites. Así, una vez que ganes unas 40-50 libras extras de peso que excedan tu meta de apariencia 'marcada' entonces podrás seguir las instrucciones para ejercicios cardiovasculares y un plan de alimentación que te ponga en un déficit calórico. Recuerda, este es un ejemplo general. Te doy un rango porque la genética ordena mucho. Algunos podrán poner mucho músculo con poca ganancia de grasa y no tendrán que 'sobrepasarse' tanto. No todos necesitarán excederse por 50 libras, además te recomiendo que nunca permitas que la grasa corporal se eleve a más del 20% durante este periodo. Tu meta es excederte mientras mantienes tu grasa corporal por debajo del 20%.

6. ¿Puedo Desarrollar Músculo y Perder Grasa Al Mismo Tiempo?

La pregunta más importante por hacer antes de iniciar un plan de nutrición es esta:

“¿Qué quiero lograr con mi plan de nutrición?”

Para tener éxito debes DECIDIR a qué propósito servirá tu plan de nutrición. A menudo me preguntan: '¿Puedo desarrollar músculo y perder grasa al mismo tiempo?'. Creo que ya explique esto anteriormente y la respuesta obvia sería no. Si, verás publicidad peculiar promoviendo un programa que dice que puedes quemar grasa y desarrollar músculo, pero lo que no te dice este anuncio es que estos resultados SOLO afectan a los PRINCIPIANTES y eso durante un TIEMPO MUY LIMITADO, de 4-6 semanas si tienes suerte. Y es algo que no puedes controlar o manipular, además la gente que experimenta lo mejor de ambos mundos a menudo admiten que ¡no tienen ni idea de cómo ocurrió! ¿Por qué intentar y lograr una meta que solo le pasa a un pequeño puñado de personas y es muy misteriosa?

En lugar de intentar desarrollar músculo y perder grasa al mismo tiempo, verás más progreso y resultados más rápidos si te enfocas completamente en uno. Ya sabes en qué tienes que enfocarte, ¿verdad?

Pon completamente todos tus esfuerzos en uno SOLO de ellos y eso hará que tu vida sea mucho más sencilla y enfocada.

Luego cuando lo elijas, podrás cambiar tu estrategia y reenfocar tu esfuerzo y energía en la otra meta de manera mucho más exitosa.

Recuerda, que se requiere una cantidad muy diferente de calorías para desarrollar músculo que para quemar grasa. No solo necesitas suficiente combustible para desarrollar el músculo, también necesitas suficiente músculo para entrenar en la intensidad correcta, reparar el músculo, recuperar el músculo y luego DESARROLLAR Y CRECER el músculo. Las dietas bajas en calorías cumplirán la primera meta, combustible para tus ejercicios, pero nunca te ayudarán a que avances consistentemente. En lugar de eso, serás como un yo-yo rebotando de atrás para adelante. Es como intentar comprar un bote de \$50,000 cuando solo tienes \$25,000. Es como intentar navegar un barco en dos direcciones diferentes. Prepárate para dar un paso hacia delante y dos hacia atrás. Es un círculo feo.

7. Creación de un Ambiente para el Desarrollo de Masa: La Cocina.

¿Verdadero o Falso? Puedes llenar tu refrigerador, alacenas y despensa con cualquier alimento de tu elección. Siempre y cuando solo comas de los buenos.

Respuesta: Falso. La verdad es que sin importar el tipo de alimentos que tengas en tu posesión o estén en tu lugar de residencia, eventualmente los comerás ansiosamente.

Aprendí estas leyes de John Berardi y tendría que estar de acuerdo con que estos principios generales me han servido bien y se han vuelto la base del éxito de la composición de mi propio cuerpo. Este es un extracto de uno de sus artículos:

“Primera Ley de Berardi:

Si un alimento está en tu posesión o está en el lugar donde resides, eventualmente te lo comerás.

Corolario a la Primera Ley de Berardi:

Si deseas ser sano y delgado, debes eliminar todos los alimentos que no te ayuden a cumplir tus metas de dicho lugar de residencia y reemplazarlos con una variedad de elecciones mejores y más saludables.

Segundo Corolario a la Primera Ley de Berardi:

Si conoces a alguien cuya casa esté colmada de puras opciones óptimas de alimentos y aún así no es saludable ni delgado, mira bajo su cama.”

Me asombra la cantidad de gente que se dispara a sí misma en el pie cuando van a comprar comestibles. **Aquí es donde tu batalla se gana o se pierde.** No cabe duda que tendrás más éxito si solo compras y traes a tu casa los alimentos que contribuyen a tu plan de desarrollo masivo. Debes eliminar y dejar de comprar los alimentos que volverán tu cuerpo un basurero tóxico y te harán engordar. Si pensabas que esto solo era importante para la gente que intenta bajar de peso, vuélvelo a pensar. Solo porque nuestras metas sean subir de peso no implica que tenemos derecho a comer demasiado y atacar los buffet del tipo ‘lo que se pueda comer’ regularmente. La única medida que cambiará será la de tu cintura y tú no quieres eso.

Este es el primer peso para subir de peso, pero también maximizando tus niveles de energía para entrenar a una intensidad alta y lo que es más importante para estar saludable. Tu casa debe ser un refugio seguro. Ya tienes suficientes tentaciones, todos los días, fuera de tu casa. Tú consta que si vives en Norteamérica tu fuerza de voluntad siempre está en alerta roja debido a la comida rápida en todas las esquinas. Nachos y alitas en el bar. Papitas y deditos de comida en las fiestas. Palomitas y refresco en el cine. Pizza y hotdogs en el juego. Y una tienda de donas cada 5 minutos en la calle. No hagas tu vida más dura llenando tu casa con alimentos de ‘conveniencia’ y ‘confort’.

8. Esto es lo Qué Tienes que Tirar a la Basura

Sería fácil escribir una lista de los 50 Principales alimentos que deberías evitar a toda costa. Sin embargo, la realidad es que esta raramente es la causa de que engordes y no cumplas tus metas. De hecho estos son unos cuantos MALOS ALIMENTOS. Aprendí de un viejo profesor de la universidad que: *“No existe tal cosa como un alimento bueno o malo; solo hay buenos y malos momentos para comer ciertos alimentos”*. Y si, hay algunos alimentos que debes evitar a toda costa pero no hay una ‘Lista de los 10 Principales de David Letterman’.

Sin embargo, esbozaré algunos lineamientos que te darán una mejor oportunidad de ver tus abdominales con paquetes de seis más pronto que tarde. Comer algunos de estos alimentos inmediatamente después de tu entrenamiento provocará poco daño porque serán convertidos inmediatamente en tus músculos; pero, harás mejor dejándolos en los estantes de la tienda de abarrotes.

DESHAZTE DE ESTOS ALIMENTOS

REFRESCOS Y JUGOS: excluirlos o incluirlos puede ser la diferencia entre flaco y gordo. Te invito que leas en tu siguiente jugo 'saludable' de frutas la cantidad de azúcar. Solo tienes dos ingredientes: azúcar y agua.

CARNE PROCESADA ALTA EN GRASA: salchichas, pepperoni, tocino y alimentos parecidos que están cargados con el tipo de grasa que acortará tu esperanza de vida, y que también están cargados con sodio. No confundas estos con buenas fuentes de proteína.

POSTRES CONGELADOS Y HELADOS: otra vez, más azúcar para transformar tus abdominales en un barril. Las salsas cargadas de azúcar y aceite, llámense cátsup, salsa barbecue o de rábano picante. La mayoría de las salsas elegantemente empacadas son rápidas inyecciones de jarabe de maíz condimentado alto en fructosa.

Mejor condimenta tus comidas naturalmente sin todo el azúcar y las calorías vacías extras.

La mayoría de los alimentos procesados, asegúrate de que se disparen tus sirenas de alarma cuando veas algo empacado en envolturas, cajas, bolsas y contenedores llenos de color. Estos alimentos promueven la 'salud' pero no admiten el grado de procesamiento por el que pasaron. Haz tu propio experimento, la próxima vez que no estés seguro de un alimento procesado solo dale un vistazo a la lista de ingredientes. **Si ves más de 5 ingredientes que no puedas pronunciar entonces tienes que preguntarte que carambas le estás metiendo a tu cuerpo.** La mayoría de estos alimentos tienen una lista extensa de 'reellenos' que preservan la vida en estante y no tienen nada que ver con su valor nutritivo. ¡Evita estas cosas a toda costa!

GALLETAS: refiérete al anterior.

GALLETAS SALADAS: refiérete al anterior pero ahora también tienes que atragantarte con un bocado de sodio.

PRODUCTOS DE HARINA BLANCA como el pan blanco y las rosquillas con sal: los fabricantes primero eliminan la fibra de las semillas de trigo, sus seis capas exteriores y el germen, lo cual da como resultado que más del 75% de las minerales y vitaminas y que más del 95% de la fibra se pierdan. Y se pone peor. Lo poco que queda es blanqueado con dióxido de cloro para darle al pan vida de estante. Después es blanqueado añadiéndole tiza, aluminio y carbonato de amonio para hacer que se sienta y se vea mejor a los ojos del consumidor. En la etapa final se añade una sal anti-envejecimiento que ni siquiera sé como pronunciar bien.

Entonces se añaden unos cuantos nutrientes sintéticos a la harina blanca y se etiqueta como 'enriquecida'; sin embargo, la realidad es que no ha habido 'enriquecimiento' real del producto original, solo decepción y destrucción. ¿Sabías que las ratas morirán de siete a 10 días después de ser sometidos a una dieta de harina blanca?

SUMINISTROS PARA HORNEAR: más químicos para infligir estragos al cuerpo humano.

PAPAS FRITAS: un lote acumulativo de químicos que pone una enorme cantidad de estrés sobre el páncreas, el cual es forzado a proteger tu cuerpo de estos químicos.

COMIDA MISTERIOSA PUDRIÉNDOSE EN CONTENEDORES TUPPERWARE: incluso si la Tía Wilma hace una cena de pavo y te da sobras suficientes para la siguiente Navidad, ¡no existe ninguna razón para poner a prueba su esperanza de vida! Haz un inventario una vez a la semana y tira cualquier alimento que haya llegado a su fecha de caducidad.

9. Esto es lo Que tienes Que Añadir a la Cocina

Dado que tu refrigerador probablemente se ve como en tus días en la universidad llego la hora de llenarlo de modo que incluso el Chef Pasquale se sentiría feliz.

De nueva cuenta, esta no es la Lista de los 10 Principales de David Letterman pero es un muy buen inicio para comenzar a estar totalmente preparado para tener todas las municiones requeridas para desarrollar músculos enormes.

AÑADE ESTOS ALIMENTOS

BEBIDAS: **Prepárate para comenzar a beber mucha agua.** Invierte en agua filtrada y **evita el agua de la llave** si sabes que la de tu área proviene de fuentes pobres. También, bebe de 2 a 3 tazas de té verde al día por su alto contenido de antioxidantes y por más de un puñado de razones saludables. **¡Elimina los asesinos jugos de fruta y el refresco!**

PECHUGA DE POLLO DESHUESADA: Si tu presupuesto lo permite, busca pollos de granja (criados orgánicamente) como su elección más superior. Si no puedes permitirte los regularmente entonces elige los alimentados con granos, del tipo comprado en la tienda porque tienen poca grasa corporal.

ACEITE EN AEROSOL PARA COCINAR: Solo compra los que están hechos de aceite de canola u oliva.

QUESO: Típicamente los quesos que tienen un sabor más fuerte servirán a más propósitos. Tienen un mejor contenido de proteínas y ácidos grasos y le dan más sabor a tu comida. El queso es alto en grasa por tanto úsalo con moderación, busca una variedad de quesos, tales como: **Feta, de cabra, havarti, cheddar blanco añejado y el parmesano.**

FRUTA DESHIDRATADA: Esta es una gran fuente de calorías fáciles. Un solo puñado de frutas deshidratadas tiene la misma cantidad de calorías que una manzana grande. Si estás intentando subir de peso, las frutas deshidratadas pueden trabajar en tu beneficio; sin embargo, si lo que quieres es bajar de peso debes ser bastante cuidadoso.

Buenas fuentes son las grosellas, dátiles, peras, mango, manzanas y plátano.
Simplemente no ingieras los extra-endulzados ya que están cargados con aceites hidrogenados como aditivo.

HUEVOS: Los huevos con Omega 3 siempre deben ser elegidos porque son de gallinas que fueron alimentadas con una dieta rica en semillas de linaza.

CLARAS DE HUEVO: Las claras de huevo pueden ser un poco caras si las compras en cartones; pero, puedes ahorrar el dolor de cabeza y el desorden de estar rompiendo y guardando en la mitad de tu refrigerador las cajas de cartón de huevo.

En lugar de eso, compra unos cuantos cartones de claras pasteurizadas que son un gran sustituto para complementar un omelet con algo de proteína de alta calidad. Las claras también son grandiosas en los licuados de proteína; sin embargo, que no te sorprenda si tu pareja huye debido a estas malévolas bombas apestosas.

LOMO MOLIDO SIN GRASA: Siempre opta por las fuentes más libres de grasa disponibles. Tu tienda local debe satisfacer tus requerimientos pero siéntete con la libertad de ir al mercado de granjeros y busca carne de ganado alimentado con pasto fresco.

FRUTA: Siempre busca una variedad de colores y asegúrate de que tu refrigerador siempre esté lleno de fruta fresca. Típicamente compro fruta de temporada desde una perspectiva de calidad y precio. Si puedes, opta por productos locales orgánicos.

Por ejemplo: manzanas, uvas, plátanos, kiwi, frambuesas, moras, fresas, mango, naranja, tangerina y piña.

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN: El aceite de oliva oscuro 100% extra virgen está cargado con antioxidantes, es una fuente fácil de calorías y puede usarse en ensaladas y salsas. Cuando cocines usa MUY POCA cantidad.

TÉ VERDE: Elige aquel que no tenga saborizantes extras o rellenos. Un té verde orgánico sin ninguna hierba extra es el mejor.

GRANOS: Estas son opciones muy seguras de granos: avena (no la avena instantánea cargada de azúcar), salvado, linaza entera, quínoa, cebada integral y salvado de trigo.

PAVO SIN GRASA Y SALCHICHA DE POLLO: Esta es una grandiosa manera de mezclar las cosas, aunque es posible que no te gustaría comprar esto todo el tiempo, no tiene nada de malo consumir ¡la ocasional comida callejera!

LEGUMINOSAS: Frijoles, guisantes secos, garbanzos y lentejas son excelentes fuentes de fibra y una gran adición a tu arsenal.

CARNE ROJA, POLLO Y PESCADO: Hay muchas selecciones exóticas entre las cuales puedes elegir y el mejor consejo que puedo darte es ¡VARIEDAD! Come un amplio surtido y no te limites a un solo lugar de compras. Rota tus compras entre los mercados agrícolas, la tienda de autoservicio enorme y las pequeñas tiendas de abarrotes. Cada una conlleva una diferente selección de comidas.

NUECES MIXTAS: Estas son calorías fáciles y son una gran fuente de grasa buena para balancear

tus comidas. Las mejores fuentes son: **nueces, almendras, nuez de la india, nuez lisa y cacahuates.**

SALSAS Y CONDIMENTOS: Existen muchas opciones que mejorarán tus papilas gustativas sin contrarrestar el contenido nutricional de la comida.

Estas son algunas apuestas seguras: pesto, salsa, salsa de curry, salsa de tomate para pasta, vinagre balsámico, vino blanco para cocinar, vino tinto, vinagre de frambuesa y aceite de linaza con saborizante.

SALMÓN: El salmón salvaje genuino es mejor que el de granja porque te verás beneficiado por su contenido de Omega 3 de más alta calidad y de la ausencia de mercurio y toxinas.

CONDIMENTOS: Aquí es donde está la diversión. No necesitas ser un chef gourmet para saber como usar ciertas combinaciones de condimentos; pero, puede requerir algo de experimentación. Toma en cuenta este alimento libre y adapta tus condimentos a tu platillo. Enfocarte en tan solo algunos de los básicos como: sal, pimienta, ajo fresco, albahaca, orégano, chile en polvo y canela dará vida a tu comida.

VEGETALES: Si sabes donde está el pasillo de las papas fritas y de las galletas mejor que la ubicación de la sección de productos frescos entonces tenemos mucho trabajo por hacer. Debes ser capaz de elegir tus vegetales en tu mercado local con los ojos cerrados. Esta debe de ser la única sección de la tienda con la que debes estar más familiarizado. **Estos son tus artículos de primera necesidad: espinacas, brócoli, pimientos, espárragos, tomates, champiñones, cebollas, pepinos, apio y zanahorias.** Trata de elegir los colores del arco iris, entre más variedad mejor.

10. Consejo Secreto Cuando Compres Comestibles

Notarás que la mayoría de estos alimentos están colocados en la periferia de la tienda de autoservicio. Mientras estés en la tienda cuida que tus pasos no te lleven a deambular en el **'pasillo prohibido'**. Estos son los pasillos llenos de desafíos. Ir de compras no se vuelve más fácil que esto una vez que descubres que los mejores alimentos están localizados en la sección de productos y refrigerados. Compara en la 'zona de seguridad' para evitar la emboscada de los alimentos pre-empacados y los carbohidratos procesados, azúcar y grasas malas.

No olvides comprar bastantes contenedores de plástico con el tamaño de una comida, bolsas de plástico, bolsa para el almuerzo, algunas botellas de agua de 1 litro y quizás cubertería de plástico. Esto te permitirá preparar tus comidas por adelantado.

Cualquiera que argumente que el balance calórico es el único factor determinante para subir o no de peso está haciendo el escenario demasiado simplista. Si fuera así de fácil entonces podrías comer donas y comida rápida todo el día. Debes entender cuales alimentos y combinaciones de comida te harán más gordo de lo necesario cuando estás 'haciendo volumen'. Los cimientos de las siguientes recomendaciones están basados en evitar el desagradable escenario de convertirte en un dirigible.

11. Reglas de Nutrición Sin Tonterías

Una vez que revises estas 10 reglas instantáneamente notarás que son bastante directas y que probablemente hayas escuchado la mayoría de ellas anteriormente. De hecho, la mayoría de estas reglas son lo que el 90% de la nutrición enseña. Hace algunos años, el Dr. John Berardi escribió un artículo llamado: Los Diez Hábitos de los Programas de Nutrición Altamente Exitosos. Las siguientes reglas están basadas en este artículo pero han sido afinados ligeramente para el flaco que desea subir de peso. Notarás que el 90% de estas reglas también pueden ser aplicadas durante la fase de definición.

No subestimes su simplicidad y no pienses que tu plan necesita ser algo más complicado. La industria de la nutrición se ha vuelto tan comercializada y técnica que está olvidando los requisitos fundamentales en que debe basarse un buen plan de nutrición:

1. **Cuándo comer**
2. **Qué comer**
3. **Cuánto comer**

La mayoría de la gente se engaña al creer que la 'ingesta de calorías' es la cosa más importante al momento de subir o bajar de peso. Para ser honesto, si no pusiste atención a la cantidad de calorías que estabas comiendo con cada bocado, pero seguiste las diez reglas al pie de la letra entonces no me sorprendería si hubieras tenido un incremento en tu fortaleza y una caída en los niveles de grasa corporal y crecimiento de músculo nuevo. Aplicar consistentemente estos hábitos a tu estilo de vida tendrá un impacto más grande que cualquier otro consejo de nutrición.

Una vez que comiences a comer en el momento adecuado (momento oportuno para el nutriente), comiences a comer los alimentos adecuados (selección del alimento), y estés ingiriendo el volumen correcto de alimentos en cada comida para alcanzar tus calorías meta, prepárate para una ganancia insana de músculo.

Entonces, ¿Cómo hacemos esto?

Bien, comencemos con las 10 Reglas de Nutrición Sin Tonterías.

REGLA 1: COME CADA 2 A 3 HORAS PARA UNA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Comer tan a menudo algunas veces se siente como una carga, dado que la dieta típica del norteamericano es de alrededor de 3 comidas. Pero un flaco que ha estado programado con un metabolismo súper rápido necesita un enfoque y estrategia para subir de peso alternativos.

La 'Universidad del Flaco' ha demostrado que este es el componente más crítico que puedes hacer para que arranque el crecimiento nuevo. No veas estos intervalos de tiempo como cargas, comidas o bocadillos. Míralos como FUENTES DE CRECIMIENTO. Cada vez que comas velo como una

oportunidad para reconstruir otra fibra muscular que has roto. Piensa en esa próxima comida como si fuera una pulgada extra en tus bíceps, piensa en esa próxima comida como si fueran unas pantorrillas más grandes. Piensa en esa próxima comida como si fuera una espalda y pecho más gruesos.

Además, si te saltas una comida, visualiza un mar de pirañas comiéndose tu tejido muscular como si fuera un buffet del tipo coma todo lo que pueda. Esas pirañas mortales se están comiendo el músculo ACTUAL del que ni siquiera te sientes satisfecho. Ellas están haciendo más pequeños tus músculos. No, no perderás una pulgada en tus brazos si te saltas una comida pero una vez que comiences a promediar de 3 a 4 comidas en lugar de 6 a 8 al día ¡no te decepciones cuando la gente te mire sorprendida cuando les digas que entrenas con pesas regularmente!

Entonces, ¿Cuántas comidas debo estar comiendo? Es fácil, **solo divide el número de horas que estás despierto entre 2 ó 3. Te sugeriría que primero dominaras comer cada 3 horas antes de considerar hacerlo cada 2 horas.** Así, estás despierto 18 horas al día, come 6 comidas. Los planes de alimentación incluidos están basados en un 60% de comida real, un 40% de Licuados de Poder más tu plan de nutrición líquida, la cual discutiremos dentro de poco.

¿Qué pasa si una de esas comidas cae exactamente antes de acostarme? En ese caso, sigue la regla, por eso se le llama 'regla'. Date la oportunidad de comer. Si nos vamos al extremo comeríamos cada 3 horas durante toda la noche también. No importa lo que hayas escuchado al respecto (la basura de nunca comer después de las 7 de la noche), ignóralo. ¡Confía en mí!

Además, no veas estas oportunidades para alimentarte como 'bocadillos'. Esta es una palabra de mentalidad débil que no debe estar en tu vocabulario si estás intentando desarrollar músculo. ¿Acaso crees que Ronnie Coleman dice: 'Oye, creo que voy a ir a comer un bocadillo'? Cada 3 horas debes de ingerir comidas de un tamaño decente que harán que tu cuerpo sea mejor.

REGLA 2: COME DE 40 A 60 GRAMOS DE PROTEÍNA CON CADA COMIDA PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Es mejor que tu proteína sea proteína integral, completa y sin grasa. Recuerda que la proteína es un alimento costoso y que quema el doble de energía que los carbohidratos para ser ingerida y tres veces más que la grasa. Necesitas proteína para turbo cargar de manera máxima tu metabolismo, mejorar tu masa muscular y acelerar la recuperación.

Los planes de alimentación incluyen fuentes de comida que proporcionan por lo menos de 40 a 60 gramos de proteína por comida. Las mujeres deben consumir de 20 a 30 gramos de proteína por comida. Sin importar tu talla actual, cumple estos requisitos y lo estarás haciendo bien.

Busca carnes sin grasas como la carne molida, pollo, pavo, etc. Busca pescados como el salmón, atún, pez reloj. También busca huevos con Omega 3 y claras de huevo pasteurizadas. También ten en la mira lácteos que pueden ir desde queso cottage, yogurt y quesos semi-descremados. Además si tienes que recurrir a licuados de suplementes opta por el suero de leche, la caseína o las mezclas de proteínas de leche.

REGLA 3: COME VEGETALES EN CADA COMIDA PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

¿Cómo se supone que los vegetales promueven la ganancia insana de músculo? Tu mamá tenía razón cuando te dijo que te comieras todos tus vegetales si querías ser grande y fuerte. Finalmente los 'sabiohondos de los músculos' se están poniendo al día. Los vegetales no solo están cargados con vitaminas y minerales, sino que también poseen unos químicos llamados fitoquímicos que son esenciales para el funcionamiento fisiológico óptimo.

El beneficio más olvidado de comer vegetales es su papel en la recuperación. Por seguro necesitas calorías para crecer pero también necesitas estos vegetales por su alto contenido de antioxidantes que te ayudarán a reducir la cantidad de radicales libres derivados del entrenamiento con pesas, además acelerarán la recuperación sanando las células musculares dañadas.

La mayoría desconoce que las proteínas y los granos crean altos niveles de cargas ácidas en la sangre y que si no se balancea con vegetales y frutas ricos en alcalinos, entonces demasiado ácido puede dar como resultado la pérdida de fuerza en los huesos y de masa muscular. Por lo tanto, es importante mantener estos niveles de ácido balanceados ingiriendo vegetales (y frutas) porque dan alcalinidad a la sangre.

La mejor manera de preparar tus vegetales es cortarlos al inicio de la semana. Esto hará más fácil tu vida y los hará más accesibles. Procura comer por lo menos 2 porciones, lo cual es el equivalente a 1 o 2 tazas por comida. Si, cada 2 a 3 horas debes comer vegetales.

REGLA 4: COME GRASAS SALUDABLES CON CADA COMIDA PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Alrededor del 30% de tu dieta debe consistir de grasa, este número debe permanecer bastante consistente para todos. Además, siendo flaco, o para cualquiera que quiera maximizar el crecimiento muscular, que el 30% de tu comida sea grasa es crítico para elevar tus niveles de testosterona. Sin embargo, la clave es balancear tu ingesta entre grasa saturada, mono-insaturada y poli-insaturada. Si obtienes 1/3 en cada una de estas entonces optimizarás tu salud y ganancias de músculo. Esto no es tan complicado como parece.

Dado que los norteamericanos son severamente deficientes en grasa mono (aceite de oliva) y poli (aceites de pescado) y obtienen suficientes grasas saturadas, tu trabajo será simplemente añadir más aceite de oliva y aceite de pescado a tu dieta. Esto es algo que puede recomendarse a todos los hombres y mujeres y no tiene efectos secundarios potenciales. De nuevo, no te preocupes, los planes de alimentación incluidos te tienen cubierto.

Las únicas grasas que DEBES evitar a toda costa, por muchas razones, son las grasas trans.

Los ácidos grasos trans, también conocidos como grasa trans, es una grasa que tapa las arterias la cual se forma cuando los aceites vegetales son endurecidos en margarina o manteca vegetal. Se encuentra en muchos otros alimentos aparte de la margarina y la manteca vegetal, incluyendo los alimentos fritos como: papas a la francesa y pollo frito, donas, galletas, pasteles y galletas saladas. En los Estados Unidos, las papas a la francesa típicas tienen alrededor de un 40 por ciento de ácidos grasos trans y muchas galletas y galletas saladas van de un 30 a 50 porcentaje de ácidos grasos trans. Las donas tienen entre un 35 a 40 por ciento de ácidos grasos trans.

PARA DETERMINAR LA CANTIDAD DE GRASA TRANS EN UN ALIMENTO DEBES SABER QUE TIENES QUE BUSCAR EN LAS ETIQUETAS ALIMENTARIAS. SIEMPRE QUE VEAS MANTECA VEGETAL, ACEITE HIDROGENADO O PARCIALMENTE HIDROGENADO EN LO MÁS ALTO DE LA LISTA DE INGREDIENTES, TENDRÁ MÁS GRASA TRAS.

REGLA 5: ELIMINA LAS BEBIDAS CON CALORÍAS 'VACÍAS' PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Si, esto significa que todos los jugos de frutas 'saludables' y refrescos tienen que irse. Sería conveniente que veas estas calorías con una fuente fácil de calorías extras; sin embargo, no proporcionan ningún valor nutritivo en lo absoluto. No creas que los jugos de frutas son un sustituto de las frutas y vegetales frescos. Como dije anteriormente, vete acostumbrando a beber mucha agua y unas cuantas tazas de té verde todos los días. Es bastante sencillo. La única otra fuente de líquido que puedes tomar con seguridad es la leche baja en grasa.

REGLA 6: COME ALIMENTOS INTEGRALES EL 60% DEL TIEMPO Y LICUADOS DE PODER EL 40%, PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

A menudo hago que mis clientes usen los menos suplementos posibles durante los primeros meses de entrenamiento. Quedarías asombrado de los resultados conseguidos cuando simplemente pones todos tus esfuerzos en seguir tu plan de alimentación, entrenamiento apropiado y sueño. Es una experiencia muy reveladora cuando ven los cambios casi inmediatos en la composición del cuerpo, salud y niveles de energía. No considero los Licuados de Poder como un suplemento porque el único ingrediente 'suplemento' es polvo de proteína.

Tu ingesta de comida debe provenir de alimentos de alta calidad durante por lo menos el 60% del tiempo, es decir, al menos 4 de las 6 comidas que estás ingiriendo.

Esto asegurará más vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras de las que los suplementos y píldoras carecen. La comida integral está cargada con enzimas digestivas que ayuda a su absorción, lo cual es mejor que comer mucho alimento 'molido' en la forma de polvo. Los Licuados de Poder harán mucho más fácil tu vida y eliminarán algunas de las inconveniencias de tener que cocinar y preparar comida todo el día. Te animo a que los uses por lo menos en 2 de tus 4 comidas reales al día y nunca más de tres licuados de poder a menos que tu vida sea extremadamente ajetreada e inmanejable.

REGLA 7: COME UN AMPLIO ESPECTRO DE ALIMENTOS PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Es fácil entrar en un estado autómatas de nutrición donde comemos exactamente los mismos alimentos todos los días, ingerimos el mismo desayuno, almuerzo y comida, y la única vez que comemos diferente es cuando salimos a comer o alguien más cocina por nosotros. Es más fácil elegir la conveniencia en lugar de la variedad.

Al igual que rotamos nuestro entrenamiento para evitar el aburrimiento, debes rotar tu selección de alimentos. Recuerda, comerás cualquier cosa que esté en tu casa por lo que la mejor estrategia para comer una variedad saludable es comprar diferentes alimentos cada semana. Esto te ayudará a balancear tu dieta, así como a medir tu respuesta a la variedad de comida. No te vayas por la ruta aburrida y fácil. Los planes de alimentación incluidos están cargados de una amplia variedad de comidas además incluyen instrucciones de cocinado para que no solo combines comida al azar.

REGLA 8: TOMA POR ASALTO UN BUFFET POR LO MENOS UNA VEZ A LA SEMANA PARA PROMOVER LA GANANCIA INSANA DE MÚSCULO.

Así es, lo dije. Si quieres hacer volumen entonces tienes que ¡comer como Hulk! Si quieres verte como un fisicoculturista entonces tienes que comer como un fisicoculturista. Al igual que pones a prueba tus límites en el gimnasio, ve el 'buffet come todo lo que puedas' como una oportunidad para poner a prueba los límites de tu estómago. Esta es una grandiosa manera de incrementar tu apetito; pero, también para hacer más fuerte mentalmente y más en tono con lo que se requiere para desarrollar músculo.

El principal error que cometen la mayoría de los flacos cuando intentan ganar músculo es que no se disciplinan para comer suficientes calorías. Al igual que no te harás más grande si no presionas tus límites de fuerza, lo mismo aplica al apetito. Tienes que presionar los límites de tu apetito, y el buffet hace un trabajo fino de esto.

Como con muchas cosas, cuando intentas comer más por primera vez será difícil. Después de unas cuantas semanas de disciplinarte a comer más tu cuerpo ganará más músculo y comenzará a PEDIR MÁS CALORÍAS, notarás un incremento dramático en tu apetito. Entre más crezcan tus músculos tu cuerpo deseará esa comida extra. Se paciente, tu cuerpo se ajustará.

El mejor beneficio de tomar por asalto un 'buffet come todo lo que puedas' es que evitará que tu cuerpo se adapte a un cierto número de calorías, lo cual es bueno para mantener tus niveles de grasa bajo control. Recuerda, tu metabolismo reacciona a lo que hiciste ayer. Si ayer atacaste un buffet come todo lo que puedas, entonces el día de hoy será mucho más rápido y quemará algunas calorías extras de grasa.

*****Nota que esta regla solo debe ser aplicada si estás usando la Fase Avanzada para Ganar Peso y este asalto debe ser planeado inmediatamente después de una sesión dura de entrenamiento para minimizar la ganancia de grasa y enviar la mayoría de las calorías a los depósitos de tus músculos.**

REGLA 9: PLANEA POR ADELANTADO Y PREPARA TUS COMIDAS POR ANTICIPADO.

Esta regla fácilmente podría ser la número uno porque muy a menudo no es la falta de información lo que crea un bloqueo en el camino sino nuestra falta de CONSISTENCIA y CREATIVIDAD. Te apuesto a que si no cambias nada de lo que estás comiendo actualmente pero había comida asegurada cuando llegó la hora de comer, experimentarás un surgimiento de crecimiento. Enfáticamente estoy de acuerdo con la el famoso cliché que dice: 'No planear es planear para fracasar'. Es muy cierto. Debes tener un plan que se asegurará de que tengas la comida preparada y cocinada con la selección y cantidades correctas cada vez que comas. Esto podría requerirte que pases algunas horas la tarde del domingo cocinando y almacenando toda tu comida en contenedores de plástico. Esto podría implicar que tengas que pararte media hora antes para que puedas cocinar todas tus comidas del día.

Esto podría implicar tener que empacar unas cuantas botellas mezcladoras si sabes que vas a estar en la carretera la mayor parte del día. En pocas palabras, prepárate.

REGLA 10: PROGRAMA TUS CARBOHIDRATOS ALREDEDOR DEL DESAYUNO, LA VENTANA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO Y DOS COMIDAS DESPUÉS DEL EJERCICIO.

No importa lo que diga cualquiera, creo que esta es la manera más segura y más efectiva de maximizar tu proporción músculo:ganancia de grasa cuando haces volumen. Dentro de poco aprenderás el concepto de momento oportuno para el nutriente y cuál es el momento oportuno para ingerir la mayoría de tus carbohidratos los cuales tienen la influencia más grande en que desarrolles peso muscular o solo ganes peso de grasa.

Dentro de poco discutiremos los beneficios de acumular el mayor volumen de tus calorías alrededor de los momentos más catabólicos y anabólicos del día, para que tengas energía suficiente para entrenar duro y pesado sin ningún riesgo de descomposición muscular, no sin mencionar las calorías suficientes para apoyar el crecimiento muscular. Cuanto alimento comes en un momento particular del día debe estar basado en las NECESIDADES DE TU CUERPO EN ESE PRECISO MOMENTO.

Todos los planes de alimentación incluidos están basados en estas 10 Reglas Sin Tonterías. Confío que estas reglas hayan establecido una base y explicado la razón.

12. Momento Oportuno del Nutriente

Asumo que tu meta es enfocarte en ganar peso muscular y perder grasa, no solo ganar peso y perder peso. Un foco exclusivo en simplemente ganar peso o perder grasa puede provocar una bajada en tu plan nutricional. La siguiente discusión será una versión de Plaza Sésamo de un tema muy complejo.

La mayoría de las discusiones nutricionales alrededor del fisiculturismo, desempeño atlético y composición en conjunto del cuerpo se enfocan en cuánto comes. A menos que hayas sido bendecido

con la genética correcta, el enfoque termodinámico de la energía que entra versus la energía que sale para ganar peso (o perder) debe ser suficiente para que intimides a todo mundo cuando ¡te pavonees en la playa!

Básicamente, el tipo dotado con los genes afortunados principalmente va a ganar músculo cuando 'hace volumen' y principalmente va a perder grasa cuando 'define'.

Si eres como la mayoría, entonces no estás en el 'club de los genes amigables'. Quizás has aprendido de la peor manera que comiendo más comida te expandes o comiendo menos te contraes, y quedas decepcionado al descubrir que te convertías en una versión más pequeña o más grande de ti con la misma cantidad de músculo y grasa. Por lo tanto, si caes en esta categoría (sinceramente hiciste volumen pero solo obtuviste grasa o sinceramente cortaste tus calorías pero parece que solo perdiste músculo) entonces enfócate en calorías que entran versus calorías que salen por si solo no va a funcionar en tu caso.

Tu maestro de educación física de la preparatoria estaba desacertado cuando te dijo que una 'caloría es una caloría', y que si simplemente comías menos de lo que gastabas (sin importar qué comías) bajarías de peso. Y que si comías más de lo que gastabas (comiendo todo lo que quisieras), subirías de peso.

Como sabes, esta fórmula fallará porque 3000 calorías de pasteles, macarrones con queso preempacados y comida rápida son completamente diferentes a 3000 calorías de frutas y vegetales naturales, cortes magros de proteína de alta calidad y grasas saludables.

Actualmente los científicos están descubriendo que el tipo de carbohidratos, proteínas y grasas que eliges ayudarán u ocultarán tus cambios de composición. Algunos carbohidratos tienen un efecto diferente sobre tus niveles de insulina que otros, algunos azúcares entrarán a tu flujo sanguíneo rápidamente y provocarán un pico en tus niveles de insulina, provocando el almacenamiento de grasa. Algunos entrarán a tu flujo sanguíneo a un nivel más bajo y liberarán un flujo estable de azúcar a tus músculos sin los flujos de energía. Algunas proteínas son liberadas en tu flujo sanguíneo más rápido que otros y de nueva cuenta, dependiendo del momento del día ciertas proteínas serán más ventajosas que otras. Además, otras grasas irán directamente a las partes 'resistentes' de tu cuerpo (volviéndolas incluso más resistentes) y otras grasas podrán acelerar tu metabolismo, mejorar la producción de testosterona e incrementar la cantidad de grasa que quemas.

Esta es la razón por la que elegir los alimentos adecuados y comer ciertos tipos en los momentos adecuados, incluso si ingieres la misma cantidad de calorías, puede provocar cambios en tu composición corporal, sin mencionar los beneficios a la salud que están asociados con la selección inteligente de comida y su consumo en el momento oportuno.

Hasta ahora hemos discutido qué comer y te he proporcionado una calculadora para determinar con cuál plan de alimentación debes comenzar y cuánto debías comer. Ahora hablaremos sobre cuando comer.

Cuando estaba en mi último año en la Universidad de Ontario del Oeste, era estudiante de **John Berardi**. En esa época él no era muy bien conocido pero ahora es considerado uno de los mejores instructores de nutrición durante el ejercicio en el mundo. Fue bajo la tutela de John Berardi que aprendí los **secretos poco conocidos del momento oportuno del nutriente**. Atribuyo un gran porcentaje de mi propio éxito a la ciencia de cuándo comer. Este fue uno de los componentes críticos de mi plan de nutrición que me llevó a ganar más de 41 libras de peso principalmente muscular en 6 meses.

Entonces, ¿Cuál es la gran cosa con respecto a cuándo comer? Para comprender totalmente porque el momento oportuno del nutriente es crítico, tienes que entender estos dos puntos:

1. Existen 'ventanas de oportunidad' en el día cuando tu cuerpo estará listo para ganar músculo; pero, también hay 'ventanas de oportunidad' cuando tu cuerpo está listo para ganar grasa. Súmale los alimentos incorrectos en los momentos incorrectos e instantáneamente sabotearás tu misión para obtener un físico marcado y delgado. Súmale los alimentos correctos en los momentos correctos y le darás a tu cuerpo una enorme ventaja sobre los demás.
2. Elige tus alimentos sabiamente, algunos pueden ser desastrosos en ciertos momentos del día y algunos pueden ser extremadamente poderosos en otros momentos del día. Por ejemplo, el azúcar debe ser evitada prácticamente a toda costa con la excepción de los momentos antes, durante y después de tu entrenamiento. Del mismo modo, los alimentos altos en fibra son excelentes en todo momento del día; sin embargo, serán un obstáculo durante el periodo posterior al ejercicio. Ciertas proteínas, tales como el suero de leche son excelentes durante e inmediatamente después de un entrenamiento pero no son beneficiosas en otro momento del día.

En el libro, "*Nutrient Timing*" de los Drs. John Ivy y Robert Portman, los autores se refieren a los tres momentos críticos del día en los cuales el momento oportuno del nutriente adquiere una importancia más grande. Estos momentos son conocidos como la Fase de Energía, La Fase Anabólica y la Fase de Crecimiento. Dado que me gustan estas distinciones, las usaré aquí pero añadiré una cuarta fase que se refiere al resto del día llamado La Fase de Recuperación. Entonces las cuatro fases son las siguientes:

- Fase 1: La Fase de Energía
- Fase 2: La Fase Anabólica
- Fase 3: La Fase de Crecimiento
- Fase 4: La Fase de Recuperación

La Fase de Energía ocurre durante el entrenamiento cuando tus demandas de energía están en su punto más alto del día. Si no le has suministrado a tu cuerpo una nutrición adecuada antes de comenzar tu entrenamiento, entonces ¿De dónde crees que tu cuerpo obtendrá la energía para entrenar duro?

Idealmente, deseas que tu energía provenga del alimento ingerido antes del ejercicio y no de las reservas del propio cuerpo. Si terminas usando tus propias reservas como fuente de energía, entonces que no te sorprenda si te estás haciendo más pequeño y te desempeñas a un nivel más bajo en el

gimnasio.

¡Esto no es lo que quieres!

Dado que estamos intentando lograr el efecto opuesto y añadir pulgadas de músculo duro a nuestra estructura, entonces se vuelve importante ingerir los nutrientes apropiados durante nuestro entrenamiento.

DOMINAR LA NUTRICIÓN PARA ENTRENAR ES UNA PEQUEÑA PIEZA DEL ROMPECABEZAS; PERO, ESTE ES UN PRIMER PASO EXPLOSIVO PARA VOLVERTE MÁS GRANDE, SIEMPRE Y CUANDO SIGAS LAS OTRAS FASES CON IGUAL ESFUERZO.

Sin una lección de fisiología, considera los efectos anabólicos y catabólicos que ocurren durante una sesión de entrenamiento intensa de alta calidad.

Las Ventajas: Efectos Anabólicos

- Mayor flujo sanguíneo.
- Mayor liberación de Testosterona, Hormona de Crecimiento y Factor de Crecimiento 1.
- Menores concentraciones de Insulina.

Las Desventajas: Efectos Catabólicos

- Consumo del Glucógeno (pérdida de las reservas de energía).
- Menor balance neto de proteína (descomposición del músculo).
- Mayores concentraciones de Cortisol y menos concentraciones de Insulina.
- Mayor tasa metabólica (6-8 veces más grande en reposo, por lo que hay mayor descomposición de las reservas del cuerpo).
- Deshidratación (disminuye la fuerza en un 20%).

Debe resultar claro que tenemos una oportunidad para optimizar las ventajas y minimizar las desventajas. **Durante la Fase de Energía es muy importante tomar una bebida de proteína/carbohidrato 15 minutos antes de tu entrenamiento.** Además, debes sorber otra durante tu ejercicio. Te enseñaré cómo hacer tu propio suplemento de energía hecho en casa dentro de poco.

INGERIR UNA BEBIDA DE SUPLEMENTO DE PROTEÍNA/CARBOHIDRATO 15 MINUTOS ANTES DE HACER TU EJERCICIO Y SORBER OTRA DURANTE ÉL, REALMENTE MEJORARÁ EL FLUJO SANGUÍNEO DEL MÚSCULO.

Y no solo esto; tendrás un flujo estable de aminoácidos y glucosa a través de tu sangre yendo directamente a tus músculos. Esto evitará la descomposición potencial del músculo y el consumo del glucógeno.

Además, esas unidades de aminoácidos y glucosa te ayudarán a suprimir las concentraciones de cortisol y mejorarán en general la función inmune. Dado que estarás sorbiendo esta bebida durante tu ejercicio, podrás entrenar a un 110% de principio a fin y evitar la pérdida de fuerza resultante de la deshidratación. Suena bastante bien para ser solo una bebida de proteína/carbohidrato, ¿verdad?

Determinar la cantidad no es tan sencillo; pero, recomendaría la misma fórmula que el Dr. John Berardi recomienda. Supongamos que estarás usando esta arma secreta durante tus días de entrenamiento con pesas de alta intensidad y tus metas son agregar tanta masa muscular como sea posible.

Comienza bebiendo 0.8gr de carbohidrato/kg de peso corporal y 0.4g de proteína / kg de peso corporal diluido en 1 lt de agua. Para un hombre de 160 libras eso significa 58 gr. de dextrosa (# lbs / 2.2 = # de kgs.) y 29 gr. de proteína hidrolizada en polvo. Si, esto es mucha azúcar, es posible que al principio te haga sentir mal. Confía en mi. Esta es un arma muy poderosa en tu ¡misión para aumentar de talla!

La Fase Anabólica ocurre inmediatamente después de que el ejercicio terminó y dura de 1 a 2 horas. Si se toman las decisiones nutricionales correctas en ese momento este puede ser el momento más anabólico (anabólico se refiere a 'desarrollo' y para nuestros propósitos, específicamente se refiere a desarrollo muscular) del día, lo cual quiere decir que este es el momento del día en que las células musculares están listas para desarrollar músculo. Dije que 'puede ser' anabólico si se toman las decisiones nutricionales correctas porque también puede ser el momento más catabólico del día (catabólico se refiere a 'descomposición' y para nuestros propósitos se refiere a descomposición muscular).

Recuerda, la función primordial de tu cuerpo en la vida es sobrevivir y suministrar azúcar a tu cerebro para que puedas vivir. A tu cuerpo no le interesa tener brazos de 18 pulgadas o un cuerpo marcado y musculoso que puedas presumir. Si no le suministras a tu cuerpo los ladrillos para construir lo que necesita para repararse a sí mismo entonces ¿De donde crees que tu cuerpo obtendrá lo que necesita? Odio decir esto, pero tu cuerpo necesita obtenerlo de algún lugar por lo que ¡comenzará a convertir tu precioso músculo en energía para sobrevivir! Entonces, ¿Cómo hacen algunos para desarrollar músculos enormes con malas o de plano ninguna estrategia de nutrición para el ejercicio? Tu cuerpo enciende un 'interruptor' en alrededor de 24 horas y regresa a anabolismo; sin embargo, hasta que le suministres los nutrientes a tu cuerpo, este permanece en estado catabólico durante unas cuantas horas ¡después de que terminó el ejercicio! Entonces, ¿Por qué tienes que hacer que tu cuerpo espere durante un día para comenzar a crecer cuando puedes comenzar el crecimiento inmediatamente?

Para maximizar la Fase Anabólica, debes ingerir otra (si, lo cual dará un total de tres) bebida líquida de proteína/carbohidrato inmediatamente después del ejercicio. La mayoría de mis clientes quedan estupefactos con la cantidad de carbohidratos de azúcar que son consumidos en un periodo de tiempo tan corto.

No obstante, es importante comprender que esa sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa son más altas en este momento del día que en cualquier otro, ¡aprovéchalo!

Míralo de esta manera. Imagina que tus músculos, hígado y células adiposas son tres cuartos diferentes de almacenamiento en una gran bodega. Después de un día ocupado estos lugares de almacenamiento están libres de todo su inventario, y el mejor momento del día para que venga el camión de los suministros y reabastezca las estanterías es cuando todos los cuartos están vacíos. Si el camión de suministros llega cuando los estantes todavía están a la mitad de su capacidad, entonces el exceso de inventario tiene que ponerse en algún lugar, adivina ¿Cuál es el lugar de almacenamiento de tu cuerpo responsable del exceso? **Para ser más específico, tus células musculares e hígado solo tienen una**

cierta capacidad de almacenamiento. Una vez que están llenos a tope, el exceso de inventario o calorías van al único lugar de almacenamiento disponible, ¡tus células adiposas!

Como puedes ver, el periodo posterior al ejercicio es cuando tus lugares de almacenamiento están en tu punto más bajo y tienen la capacidad más grande para ser reabastecidos versus cualquier otro momento del día.

Esto significa que realmente podrías abastecerlos de carbohidratos y proteínas específicos que normalmente serían contraproducentes para tus metas. Típicamente el azúcar es un no-no en todos los demás momentos del día, pero en realidad es uno de los mejores alimentos para ser ingeridos durante y después de un entrenamiento.

Por lo tanto, ahora sabes que casi todos los carbohidratos (asumiendo que el entrenamiento fue lo suficientemente intenso) ingeridos inmediatamente después del ejercicio serán usados para reabastecer tus reservas consumidas de glucógeno y subirán tus niveles de insulina para llevar las proteínas a tus músculos para que ocurra el crecimiento muscular e incrementar el metabolismo de las grasas. Este es el mejor momento del día para comer los alimentos incorrectos y salir con bien de ahí, ingerir una bebida tamaño familiar de carbohidrato y proteína no hará que ganes grasa.

Esta estrategia cambiará exitosamente el balance de proteína de tu cuerpo a positivo y lo mantendrá lejos de la zona negativa (descomposición), reabasteciendo las reservas de glucógeno, suprimiendo el catabolismo y también ¡incrementando el anabolismo! **La Fase de Crecimiento ocurre hasta por seis horas después del entrenamiento, asumiendo que gastaste por lo menos el 70% de tus reservas de glucógeno durante el ejercicio** (el programa por sí mismo, el cual he creado para este libro electrónico, se asegurará de que agotes severamente más del 70%).

Durante la Fase de Crecimiento es importante que te sigas alimentando con carbohidratos y proteínas pero no en una **proporción 2:1 como la de las Fases de Energía y la Anabólica**. Estas comidas deben consistir de alimentos reales basados en una proporción 1:1 dado que tu cuerpo está regresando a su funcionamiento normal ya que la ventana anabólica se cierra. Básicamente, el periodo de tiempo para que tu músculo crezca está disminuyendo porque la sensibilidad a la insulina se está yendo de vacaciones hasta tu siguiente entrenamiento, y tú tendrás que irte a otra parte con tus buenos amigos la Testosterona y la Hormona de Crecimiento por un ratito.

Considerando este regreso a la 'normalidad' es importante saber que nuestros súper héroes: los alimentos azucarados de alto índice glucémico y las proteínas de rápida digestión, que se robaron el espectáculo en nuestras Fases de Energía y Anabólica, ahora son los archienemigos de la Fase de Crecimiento. Estas bebidas líquidas proporcionan un enorme aumento de insulina desarrolladora de músculo por lo que son benéficas durante y después del ejercicio; sin embargo, la elevación de tus niveles de insulina en otro momento del día instantáneamente te recompensará con una ¡bonita barriga! Desafortunadamente, tus músculos no se recuperarán totalmente a las pocas horas después de tu ejercicio, tus reservas de glucógeno estarán parcialmente consumidas y tus músculos seguirán siendo

descompuestos y bajo construcción. Este es el momento cuando resulta crítico suministrarle a tu cuerpo suficiente comida para sobrecargar tu metabolismo para que crezca, reabastezca tus músculos para tu siguiente entrenamiento y repare los músculos dañados para que así tengas nuevo músculo para entrenar cuando regreses al gimnasio.

Tu mejor apuesta es eliminar cualquier clase de alimento líquido durante este periodo y enfocarte en comida real que se digiere más lentamente y te ayuda a prevenir las fluctuaciones de la insulina en el azúcar sanguíneo, lo cual lleva a altas y bajas de la energía y ¡provoca la batalla de la gordura! Estarás mejor si eliges proteínas de digestión lenta durante este momento, tales como: carnes, queso cottage, yogures, etc., así como, carbohidratos de bajo índice glucémico, tales como: frutas, vegetales, frijoles, avenas y arroz integral, durante la Fase de Crecimiento.

La Fase de Recuperación comprenderá todo lo que comas durante el resto del día. Después de que eliminamos de 8 a 9 horas para dormir, de 7 a 8 horas para las Fases de Energía, Anabólica y Crecimiento, quedan de 8 a 9 horas en el día que servirán para tus últimas tres comidas. Estas son las comidas que son consideradas la Fase de Recuperación.

Cómo comes durante este periodo está sumamente individualizado.

Si estás tomando el enfoque 'permanecer delgado todo el año y desarrollar músculo lentamente', te sugeriría reducir la cantidad de carbohidratos en estas tres comidas un poco más que en los Planes de Alimentación de Nutrición Fortalecida. Comer predominantemente grasas y proteínas durante estas comidas te ayudará a mantener un porcentaje de grasa corporal más bajo durante todo el año. No elimines completamente los carbohidratos que se muestran en los planes de alimentación, simplemente reduce las cantidades ligeramente.

SI ESTÁS TOMANDO EL ENFOQUE 'HACER VOLUMEN PARA SOBREPASAR TU ACTUAL PESO CORPORAL POR 30-50 LIBRAS', SIMPLEMENTE SIGUE LOS PLANES DE ALIMENTACIÓN A LA LETRA. SOLO AÑADE LAS ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN EL EJERCICIO QUE SERÁN ESBOZADAS DENTRO DE POCO.

Resumen

| Fase | Periodo de Tiempo | Tipo de Comida | Notas |
|-------------------------|---|----------------|-----------------------|
| La Fase de Energía | 15 minutos antes del entrenamiento | P + C Líquidos | Sin grasa |
| | Sorber durante el entrenamiento | P + C Líquidos | Sin grasa |
| La Fase Anabólica | Inmediatamente después del entrenamiento | P + C Líquidos | Sin grasa |
| La Fase de Crecimiento | 1 hora después del entrenamiento | P + C + G | Comida Balanceada |
| | 3 horas después del entrenamiento | P + C + G | Comida Balanceada |
| La Fase de Recuperación | El resto de las tres o cuatro Comidas en el día | P + G | Pocos Carbohidratos** |

***El resumen anterior está basado en el enfoque 'permanecer delgado todo el año' para ganar músculo. Si tu meta es tomar el enfoque 'permanecer delgado todo el año' y deseas hacer ganancias musculares a una tasa más lenta a expensas de mantener tu grasa corporal más baja entonces debes eliminar todos los carbohidratos en tus Planes de Alimentación de Nutrición Fortalecida durante estos momentos del día. El único carbohidrato que no eliminarás son los vegetales, los cuales están cargados con vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.*

Estos deben permanecer 24/7 (24 horas del día, los siete días de la semana).

Para ustedes, amigos ambiciosos que desean acumular algo de tamaño serio, estoy hablando de 30 a 50 libras en el transcurso del siguiente año, no tienen que hacer suposiciones de ningún tipo.

Simplemente sigan los planes de alimentación proporcionados al pie de la letra y les prometo que ¡lograrán una ganancia insana de músculo!

13. ¿Cómo Creo Mis Licuados de Entrenamiento?

| Antes del Entrenamiento | Durante el Entrenamiento | Después del Entrenamiento |
|---|---|---|
| (15 minutos antes del entrenamiento, si te saltaste 1 ó 2 de tus comidas reales durante el día, considera estas como calorías de respaldo)* Carbohidrato 0.8g/kg | (Sorber durante él, si te saltaste 1 ó 2 de tus comidas reales durante el día, considera estas como calorías de respaldo)* 0.8g/kg | (Inmediatamente después) 0.8g/kg |
| Proteína 0.4g/kg | 0.4g/kg | 0.4g/kg |
| Creatina 5 g | 0 g | 5 g |

*De nueva cuenta, considera las bebidas de ejercicio de antes y durante el entrenamiento como opciones de respaldo para alcanzar tus calorías meta si te saltaste 1 ó 2 comidas durante el día. Por ejemplo, si se saltaste el desayuno, toma la bebida para antes o durante el entrenamiento. Si te saltaste el desayuno y el almuerzo, toma la bebida para antes y durante el entrenamiento. Considera estos licuados de “respaldo” para rescatarte y estar seguro de que alcanzas tus calorías meta. Siempre toma tu licuado para después del ejercicio. Si estás siguiendo los planes de alimentación, las bebidas para antes y después del entrenamiento serán innecesarias, a menos que sientas que necesitas una extra para obtener energía.

Las mejores fuentes de carbohidratos deben provenir de la glucosa simple y de los polímeros de glucosa tales como: maltodextrina, dextrosa, fruta o jugo de fruta. Personalmente, utilizo **dextrosa**, la cual también es conocida como **azúcar de maíz** y puede encontrarse en tiendas al mayoreo o en tiendas especializadas. Si tienes problemas para conseguir alguno de estos productos, también puedes usar bebidas deportivas, tales como: **Powerade, Gatorade o jugos frutales**. Algunas veces utilizo fruta por sus vitaminas y minerales extra. Una taza de fruta es equivalente a alrededor de 20-25 gr de azúcares simples y pueden ser más ideales para tu licuado para después del entrenamiento.

Si deseas evitar completamente los licuados de proteína, la leche con chocolate ha demostrado tener el mismo efecto sobre el crecimiento muscular durante la ventana posterior al entrenamiento debido a que tiene azúcares naturales y proteína de suero de leche. Esta es otra opción para tu nutrición líquida para inmediatamente después del entrenamiento.

El volumen de fruta requerida para obtener 0.8g/kg podría requerir una botella de agua bastante grande porque necesitarás más líquido para diluir la bebida. La fruta tampoco es la mejor fuente de azúcar para después del entrenamiento porque reabastece el glucógeno de tu hígado y no el de tus músculos.

Las mejores fuentes de proteína son los hidrolisatos de suero de leche (también conocidos como suero de proteína de leche hidrolizada). Los hidrolisatos de suero de leche poseen una tasa de absorción mucho más rápida que los concentrados o proteínas aisladas de suero de leche, a los cuales pueden tomarles de 1 a 2 horas alcanzar tus concentraciones máximas. Necesitamos una proteína que pueda absorberse en minutos, igual que la glucosa. Otro beneficio de los hidrolisatos de suero de leche es que no solo son

rápidos sino que tampoco provocan alergias. Esto significa que son compatibles si tienes intolerancia ligera a la proteína o intolerancia a la lactosa. No te sentirás inflamado, con gases o congestionado después de tomar un hidrolisato de suero de leche.

La Creatina será discutida con más detalle en el siguiente capítulo.

Procedamos a resumir las metas de la fase crucial de nutrición después del entrenamiento, las cuales son las mismas metas que deseamos cumplir durante el propio entrenamiento:

1. Las reservas de glucógeno muscular se consumen más durante y después del entrenamiento que en ningún otro momento del día. Si no se suministra energía, entonces en consecuencia, tu cuerpo buscará la proteína de tus músculos para obtenerla. No tendrás energía para levantar pesas más pesadas para 'sobre pasarte' tú mismo, estarás deshidratado (dando como resultado una mayor pérdida de la fuerza), y liberarás cargas de cortisol en tu cuerpo causando el ambiente perfecto para la pérdida de músculo. Nuestra meta es reabastecer nuestros niveles de glucógeno inmediatamente y proporcionar un flujo estable de energía a nuestros músculos durante nuestro entrenamiento.
2. Las sesiones de entrenamiento demandantes eventualmente cambiarán tu balance de proteína de positivo a negativo. Inundar tu cuerpo con proteínas de rápida digestión inmediatamente después del entrenamiento iniciará la síntesis de proteínas, minimizando simultáneamente e incluso previniendo, la descomposición muscular. Pon atención. Si no consumes una bebida después del entrenamiento tu cuerpo entrará en un balance negativo de proteína hasta por 24 horas, en lugar de encender el interruptor para que inicie el crecimiento muscular dentro de ¡1 hora! Bastante asombroso, ¿verdad? Utilizar una bebida de recuperación puede ayudarte a recuperarte casi un día antes que alguien que no esté usando esta estrategia.
3. Proporcionar la ingesta sugerida de carbohidratos durante y después de tu entrenamiento asegurará que estimules altos niveles de la hormona anabólica insulina, la hormona que envía los carbohidratos a los músculos para que sean almacenados. Esto es muy importante. Algunos tipos piensan que solo porque toman una 'bebida de proteína' después del entrenamiento todo lo demás es sencillo. Solo porque lo pongas en tu boca no quiere decir que está yendo al lugar correcto de tu cuerpo. Si solo consumes una bebida de proteína después de tu entrenamiento, te estás cambiando poco. La proteína prácticamente es inútil sin su conductor, ¡la insulina! Y el conductor (insulina) solo se aparece cuando los pasajeros adecuados están a bordo (los azúcares simples).

14. "¿Qué Pasa Si No Tengo Un Gran Apetito?"

¡Tendría que tener una cuenta de correo por separado solo para manejar esta pregunta! *¿Esto te suena familiar? "Me doy cuenta que para hacerme grande, necesito comer mucha comida, pero no puedo, no tengo mucho apetito..."*

Considera el comer como otro aspecto del fisicoculturismo que tienes que entrenar. Como hemos discutido, sabes que comer cada tres horas es la cantidad máxima de tiempo que debes dejar entre comidas.

No hay duda que comer tan a menudo es desafiante cuando comienzas pero es sencillo si lo haces por etapas. Pulgada a pulgada la vida es cosa fácil; ¡yarda a yarda, la vida es dura!

Al igual que cuando añades un plato de 10 libras a cada lado de la barra para incrementar gradualmente tu prensa de banca, también debes hacer cambios graduales a tu dieta, añadiendo porciones más grandes de proteína y carbohidratos o añadiendo una comida adicional.

No saltes a seis comidas al día, si actualmente solo haces tres. No deberías duplicar tu prensa de banca en un entrenamiento, por lo tanto, no te vayas a los extremos con tus comidas en un 'entrenamiento.'

Has que tu cuerpo se adapte, pero come consistentemente, igual que cuando levantas pesas, tu cuerpo eventualmente se adaptará y te pedirá que comas más seguido. Yo, yo mismo, condicioné gradualmente mi cuerpo para que esperara una comida de calidad cada tres horas o menos. Después de unos cuantos meses, tenía que ingerir de 5 a 6 comidas al día para funcionar normalmente o de lo contrario me sentía muy mal. Igual que un reloj, tu estómago comenzará a gruñir y a pedir comida ¡cada tres horas!

Reduce las Grasas Para Incrementar Tu Apetito

Muchos de aquellos a los que les cuesta ganar músculo intentan compensar su deficiencia calórica con mucha grasa; sin embargo, yo promovería el enfoque opuesto. Los alimentos altos en grasas matarán tu apetito porque no estimulan tu metabolismo. Los alimentos altos en grasas tienden a disminuir el proceso mediante el cual los alimentos fluyen a través del estómago y el sistema digestivo.

Una solución alternativa y más eficiente para mantener tu metabolismo elevado, y para que tengas hambre otra vez es apegarte a los 'alimentos limpios', los cuales carecen de grasa excesiva, tales como las proteínas magras y los carbohidratos. Esta es otra razón por la que el desayuno y después del entrenamiento, son los momentos más críticos del día para estimular tu metabolismo. Tu cuerpo tolerará un mayor porcentaje de carbohidratos para soportar el reabastecimiento de glucógeno muscular y darle a tu metabolismo un buen impulso.

¿Algún Otro Truco?

Intenta consumir enzimas digestivas con las comidas. Las usaba cuando competía en mis exhibiciones como modelo de acondicionamiento físico y trataba de ganar peso de calidad. Estas ayudan a la digestión y descomposición de tu comida. Un gran parte de añadir masa es comer lo suficiente; la otra parte es absorber lo que estás comiendo verdaderamente.

También recomendaría comer tan orgánico y natural como sea posible. Los alimentos libres de químicos y las 'listas de ingredientes más cortas' son críticos para mantener un ambiente limpio dentro de tu cuerpo, además promueven el ambiente hormonal óptimo para optimizar tu metabolismo.

15. Licuados de Poder de Muestra

LICUADO GANADOR DE PODER ISLANDIA

1-3 cucharadas de proteína en polvo
½ mango, pelado y cortado en cubos
½ taza de trozos de piña en jugo sin endulzar, sin drenar
1 kiwi, pelado y cortado en cubos
1 fresa
½ taza de cubos de hielo

LICUADO DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 taza de leche de chocolate
½ taza de queso cottage
2 cucharadita de mantequilla de cacahuete natural
1.5 taza de hielo

LICUADO DE ALMENDRA Y COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 taza de leche de chocolate
6 almendras
1 cucharadita de coco rallado
½ taza de extracto de almendra
1 taza de hielo

CLÁSICO DE VINNY

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 taza de plátanos
1 cucharadita de mantequilla de cacahuete natural
4 galletas saladas graham
2 tazas de leche entera
1 taza de hielo

LICUADO EXPLOSIÓN DE MORAS 1

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 taza de fresas congeladas
½ taza de zarzamoras congeladas
½ taza de arándanos congelados
½ taza de yogurt
½ taza de yogurt natural
1 cucharaditas de miel
1 taza de hielo

LICUADO DE MANZANA Y CANELA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 taza de puré de manzana, sin endulzar
2 cucharadita de germen de trigo
1 cucharaditas de miel
1 taza de hielo

PASTEL DE CREMA DE PLÁTANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de leche entera
½ taza de plátanos
4 galletas saladas graham
½ cucharadita de canela

MEZCLADOR DE CEMENTO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de leche entera
1 cucharada de Greens Plus
½ taza de arándanos
½ taza de fresas

MOUSE DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 cucharada de jarabe de chocolate
½ taza de frambuesas
1/5 taza de leche entera
½ taza de cubos de hielo

GOLOSINA DE GALLETAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
3 galletas de chocolate
3 gotas de extracto de menta
½ taza de cubos de hielo
1 y ½ tazas de leche entera

LICUADO DOBLE DE CHOCOLATE Y FRESA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
3 galletas de chocolate
1 y ½ tazas de leche entera
½ taza de fresas

FRESA Y PLÁTANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas jugo de piña
½ taza de fresas
½ taza de plátanos

ISLANDIA DE COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo
1 y ½ tazas de leche entera
½ taza de plátanos
4 galletas saladas graham
1 cucharadita de extracto de coco

TAZA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de leche entera
1 cucharadita de mantequilla de cacahuete natural
3 galletas de chocolate

MOCA JAVA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de leche entera
1 cucharada de jarabe de chocolate
1 cucharada de café instantáneo

SUEÑO DE UNA NOCHE DE VERANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de jugo de piña
½ taza de arándanos
½ taza de frambuesas

PALETA DE CREMA DE NARANJA

1-3 cucharadas de proteína en polvo
1 y ½ tazas de leche entera
1 y ½ tazas de Gatorade de naranja
½ taza de hielo

FRAMBUESA ENCANTADORA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de jugo de piña
½ taza de plátanos
½ taza de frambuesas

TARTA DE FRESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de leche entera
½ taza de fresas
2-4 galletas saladas graham

LICUADO DE TRÉBOL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de leche entera
2 cucharadas de Greens Plus

LIGERO PARA DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de agua fría
extracto de hierbabuena

DELICIA DE MORAS

1-3 cucharadas de proteína de polvo de fresa
1 y ½ tazas de agua fría
½ cucharada de frambuesas
½ cucharada de fresas

FRESCURA DE MORA Y MENTA

1-3 cucharadas de proteína de polvo de fresa
1 y ½ tazas de agua fría
½ taza de frambuesas
extracto de hierbabuena

LAGUNA AZUL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de agua fría
½ taza de mora azul

TRAGO DE CAFÉINA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de agua fría
café instantáneo

IMPULSADOR DE LOS ANTOJOS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 cucharadita de aceite de linaza
½ taza de fresas
½ taza de frambuesas
1 y ½ tazas de agua fría

GLORIA DE LA MAÑANA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de agua fría
2 cucharadas de Greens Plus
1 cucharadita de aceite de linaza

TURBO-CARGADOR

1-3 cucharadas de proteína de polvo de fresa
½ taza de melón
½ taza de plátanos
1 y ½ tazas de agua fría

CANELA ESPLÉNDIDA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 cucharadita de canela
1 y ½ tazas de agua fría

DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de leche entera
5 gotas de extracto de menta
½ taza de hielo

TAZA DE JUVENTUD

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de leche entera
1 cucharadita de jarabe de chocolate
1 cucharada de plátanos
4 galletas de chocolate

TUTTI-FRUTI

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de Gatorade de naranja
½ taza de fresas
½ taza de plátanos

EXPLOSIÓN SALVAJE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
1 y ½ tazas de Gatorade de mora azul
½ taza de fresas
½ taza de arándanos

LICUADO GANADOR SIN TONTERÍAS (¡Si puedes aguantarlo!)

1-2 tazas claras de huevo pasteurizadas

½ taza de avena cocida

1-2 tazas de leche de chocolate

½ de yogurt de frambuesa

½ taza de fruta congelada (a tu elección)

1 cucharadita de mantequilla de cacahuete natural

Consejos para preparar tus propios licuados:

Carbohidratos --> deben provenir de hojuelas de avena, fruta o galletas saladas graham

Proteína --> debe provenir de proteína en polvo, claras de huevo, leche o queso cottage

Grasas --> deben provenir del aceite de oliva, nueces, aceite de linaza o mantequilla de cacahuete natural

Agua --> Añade una cucharada a la vez hasta que quede suave y cremoso

Cubos de hielo --> por lo menos ½ taza, pero no son necesarios

Jugo --> puede ser alternado como líquido, pero no lo sugiero porque es una fuente pobre de carbohidratos

Extras --> se creativo y experimenta con Oreos, extracto de menta, extracto de vainilla, miel, etc.

16. ¿Y Mi Nutrición Para Los Días Que No Entreno?

Esto es muy sencillo. Seguirás el Plan de Alimentación de Nutrición Fortalecida apropiado, basado en tus requerimientos calóricos tal como te enseñé. Comerás del mismo día en tus días de entrenamiento y en tus días de recuperación, con la excepción de que eliminarás las tres bebidas líquidas que tomas alrededor de tu entrenamiento (las Fases de Energía y Anabólica). Dado que tu gasto calórico es más pequeño en los días que no entrenas, no es necesario tomar esas ciento y tantas calorías que se encuentran en tus bebidas de entrenamiento.

Palabras Finales Sobre Nutrición...

Ahora, antes continuar, quisiera abordar una objeción que probablemente estás pensando después de haber descubierto cuántas calorías necesita realmente tu cuerpo. **El correo electrónico que recibo más comúnmente es uno que cuestiona el volumen de comida que se requiere para cubrir el plan de alimentación de 4,000. Para que conste, no hay ningún error de impresión en este plan de alimentación. Yo mismo lo he revisado y ¡es correcto!** He sido informado por muchos que 'no pueden imaginar comer esta cantidad de comida al día, sin importar cual día de la semana sea'. Aceptaré esta objeción con toda sinceridad; sin embargo, te pediré que lances esta excusa por la ventana por el bien de tu escualido cuerpo. Si crees que este plan de alimentación no es realista, te voy a decir: '¡súbete los calzones y supéralo!'. En serio, no tengo la intención de endulzar la verdad y decirte que esto será fácil. Quisiera poder enseñarte cómo hacerlo más fácil, pero ese no es mi trabajo. Mi

trabajo es decirte exactamente qué es lo que requiere para lograr una meta que te ha parecido imposible. Ahora que sabes que es lo que se necesita para conseguir el cuerpo que deseas, es tu trabajo decidir qué tan lejos deseas llevar tus mejoras.

Como dije antes, deshazte del título de 'alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo'. La mayor parte del tiempo la única cosa que al 'que le cuesta trabajo ganar músculo' promedio le resulta duro, es ¡escuchar! ¿Cuántas veces te dijeron que tenías que comer más, pero nunca escuchaste, o quizás escuchaste pero nunca lo hiciste? O quizás, tu noción de mucha comida sigue siendo unas cuantas docenas de comida lejos de unas cuantas pulgadas más alrededor de tus brazos.

Si ahora mismo, la calculadora de alimentación masiva ha determinado que necesitas comenzar con un plan de alimentación de 3000 calorías para crecer, entonces este es tu primer paso. Algunos estarán contentos con las ganancias que logren con este plan de alimentación. Para algunos, a medida que crezcan, su ingesta de calorías deberá incrementarse y comenzarán a seguir el plan de alimentación de 4000 calorías. Y así sucesivamente. Imagina, por un segundo, lo grande que serás si tienes el compromiso y disciplina para seguir comiendo hasta que **tu cuerpo requiera un plan de alimentación de ¡6000 calorías para crecer!**

Si estos planes de alimentación de tres, cuatro mil calorías parecen más comida que tu percepción de un plan de tres, cuatro mil calorías, entonces esto podría explicar por qué parece ser alguien a quien resulta un desafío ser musculoso, simplemente estás subalimentado y estás esperando a ser alimentado ¡para poder comenzar a crecer!

Los planes de nutrición esbozados, proporcionados por *Empowered Nutrition Systems*, la cual es propiedad de Patrick McGuire (un buen amigo mío), son tus ladrillos de construcción para desarrollar cantidades enormes de músculo de manera natural. Son honestos y están basados en la ciencia, además te sacarán de tu 'zona de confort' y acelerarán tus ganancias hasta un nuevo nivel. Como puedes ver tienes el control total de cuán grande te volverás. Consume menos de las calorías meta que te digo y ganarás menos de lo que te prometí que esperarás. Has más y ganarás de lo que te prometí que esperarás.

No me malinterpretes, si echas a perder estos planes una vez, todo el programa no está destinado a fracasar. La realidad es que no harás la transición de manera perfecta a estos nuevos hábitos. Todo lo que puedo prometerte es que entre más te apegues a seguir este plan, más puedes esperar a cambio. Entre mejores sean tus decisiones, definitivamente te ayudarán a mejorar la musculatura de tu cuerpo.

Por último, si parece que esto te está resultando muy duro, entonces es por mi culpa. No quiero que fracases antes de empezar, porque este programa no es solamente sobre ganar de 5 a 10 libras de músculo en el siguiente año. Es acerca de cambiar seriamente la manera en que se ve tu cuerpo añadiendo de 5 a 10 libras de peso a tu estructura y de hacerte significativamente más fuerte y una 'historia que contar'.

A continuación te presento un poco de la filosofía que aprendí del entrenador australiano de fuerza Ian King:

“Eres completamente responsable de todo lo que tienes y de todo lo que estás consiguiendo ahora mismo, basado en la persona que estás siendo y las cosas que estás haciendo. Si estás feliz con lo que estás obteniendo entonces sigue haciendo lo que estas haciendo. Si no estas feliz con lo que estás obteniendo entonces debes convertirte en una persona diferente por hábito y acción.”

Un poco prolijo, pero muy poderoso. Es una locura cómo mucha gente espera un resultado diferente sin hacer nada de manera diferente. Los cambios significativos no se logran usando tu actual manera de pensar. Los cambios significativos requieren de cambios significativos, tiene sentido ¿verdad? Supongo que cuando compraste este libro decidiste confiar en mi y tomaste una decisión para aprender cómo desarrollar músculos enormes naturalmente, de modo que harás que las cabezas se volteen donde quiera que vayas. Al seguir los principios y estrategias de este manual estás tomando una decisión inteligente para ver que tus máximas metas se lograrán con un compromiso consistente.

CAPÍTULO 8:

Darle Sentido Al Consumo de Suplementos, Elígelos Sabiamente

1. Los anuncios solo dicen parte de la historia...

Bien, espero no asustar a nadie, pero al menos es oficial. La Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos ha publicado un reporte que señala que generalmente los anuncios para la pérdida de peso ¡son un puras mentiras! Puedes encontrar el artículo en ésta liga:

<http://www.ftc.gov/bcp/online/features/wgtloss.pdf>

Les pude haber dicho esto como experiencia personal, pero aquí les maestro unos extractos de reportes de la FTC (Comisión Federal de comercio, por sus siglas en ingles) escritas por Richard Clealand, Walter Gross, y Paula Kurtzweil Walter:

*‘Los anuncios de productos dietéticos y servicios de billones de dólares que se venden cada año muchas veces **incluyen falsas, engañosas y exageradas afirmaciones que prometen pérdida de peso de una manera rápida, sin esfuerzos y metas inalcanzables**, de acuerdo con un reporte gubernamental publicado el día de ayer.’*

*‘Con casi 70 millones de americanos tratando de perder peso o previniendo la ganancia de peso en todo momento, estas afirmaciones desenfrenadas y engañosas **no solo desperdician el dinero también ponen en riesgo a los consumidores**.’*

‘Sabemos desde hace algún tiempo que existe un serio problema con los anuncios de productos para la pérdida de peso,’ dijo el director de la FTC Timothy J Muris. ‘Este reporte demuestra la extensión de este problema.’

*‘Por lo menos un 40 por ciento de los 300 anuncios revisados, en un estudio realizado en dos años, hicieron al menos un anuncio falso, como **‘puedes comer cuanto quieras y aun así perder peso.’... ‘más de la mitad de los anuncios o hacían afirmaciones falsas o hacían afirmaciones que eran probablemente falsas, incluso sugiriendo que se puede perder libras sin recortar calorías y aumentando la actividad física**, y la promesa de pérdida de peso de ocho a diez libras por semana.’*

‘Otros anuncios hicieron afirmaciones no comprobadas acerca de la seguridad y la efectividad, y otros dieron a entender que sus productos producían pérdida de peso a largo plazo y de manera permanente, con muy poco con qué sustentar tal afirmación.’

‘Parece ser que muchos comerciantes sin escrúpulos están haciendo falsas afirmaciones prometiendo pérdida de peso de manera dramática y sin esfuerzos para vender sus productos.’

‘Así como el consumo de cigarros y abuso del alcohol, los anuncios de productos y servicios para adelgazar falsos y engañosos, ponen en riesgo a las personas.’

'Muchos de los productos y programas más anunciados son, en la mayoría de los casos, no probados y en el peor de los casos, inseguros.'

Aquí presentamos un ejemplo real de uno de los anuncios que fueron revisados...

*'Increíble pastilla dietética contra la grasa produce una pérdida de peso extrema...aunque hagas trampa y te niegues a hacer dietas.' Obviamente falso, pero antes de reírte a carcajadas, ¿acaso no te suena a esos anuncios de suplementos alternativos para aumentar la musculatura peso/esteroides que vemos en todos los sitios web y en revistas? **El motivo por el cual incluyo el reporte anterior es porque muchas de estas compañías que producen productos para adelgazar, también hacen productos para subir de peso y para aumentar la masa muscular.***

¿Me pregunto a qué conclusión llegaría la FTC si revisaran los complementos alimenticios para el fisiculturismo? Probablemente tú mismo has visto alguna de estas ridículas afirmaciones. Cosas como, "Gana 5 libras en 8 días con esta Creatina de 3ra. Generación" o "científicamente probado..." o "gana dos pulgadas en tus brazos en un mes..." y miles de otras afirmaciones hechas por las compañías de suplementos alimenticios para imponerte sus productos.

Y claro si uno cuestiona cualquiera de sus afirmaciones, ellos rápidamente te muestran un estudio 'científico' y a un tipo con bata de laboratorio que 'demuestra' que sí funciona.

La verdad es que los anuncios solo te dicen una parte de la historia.

Recuerda que la publicidad solo trata de vender. A veces a pesar de la verdad y la moral. Los mercadólogos son genios cuando se trata de hacernos comprar. Son profesionales entrenados y saben exactamente como dar oscuros detalles y palabras, permítenos llenar los espacios en blanco y leer entre líneas.

Se entrometen en tus emociones y se agarran de tu desesperación y quieren que tengas fe en la mayor de las situaciones posibles para que después compres su producto. Te dicen que el producto A puede ayudarte a lograr el resultado deseado. El producto A puede cambiar tu cuerpo en una manera directa metabólica, o te puede ayudar a formar montañas de músculos. Nunca te dicen que lo hará. Hacen exageraciones escandalosas más allá de tus sueños y sugieren resultados casi mágicos. Si tienes un problema, ellos te dan la solución.

Las prioridades de las compañías de suplementos alimenticios son muy simples. Crean un producto que genere ganancias. Llegarán muy lejos para hacer que compres su producto. Esta información engañosa, mejor dicho – no fidedigna- está en todas partes.

La desinformación acerca de los suplementos alimenticios está impulsada por las mismas revistas de salud y está en la raíz del problema. Muchas personas (incluyéndome, cuando entré al mundo del fisiculturismo), especialmente principiantes, no tienen idea de que estas revistas también son dueñas de compañías de suplementos alimenticios. Algunas revistas son creadas sólo con el propósito de crear un vehículo para vender su línea de suplementos.

Ahora es literalmente imposible obtener un punto de vista imparcial y objetivo del producto debido a conflictos de intereses pueden imaginarse una compañía de complementos alimenticios

publicando un artículo llamado “no tire su dinero en el suplemento X” ¡y después tratar de vender suplementos en la siguiente página con un desplegado de plana completa! Si tan solo se imprimiera información, verdadera, útil y fáctica en revistas de fisiculturismo sería difícil llenar sus páginas cada mes. Las revistas reducirían su contenido un 10% y un 90% en publicidad (algunas revistas ya están en este radio). Una revista de calidad se reduciría a una publicación trimestral o bimestral a lo sumo. Esto sería un suicidio financiero porque el dinero que sale de estas revistas no es de las suscripciones o de las ventas en puestos de periódicos sino de las ganancias por la venta de espacios publicitarios. Menos anuncios es igual a menos ventas; y el círculo vicioso continúa.

2. Las compañías de Suplementos Alimenticios no quieren que leas esto...

Para ser honestos, esto va a asustarlos, si saben que están leyendo esto. No solo estoy por revelarles sus más sagrados secretos pero voy a mostrarles cómo crear su propia rutina suplementaria.

¿SABÍAN QUE USTEDES PUEDEN CREAR SUS PROPIOS Y AÚN MÁS POTENTES SUPLEMENTOS (Y GASTAR MENOS DINERO HACIÉNDOLOS) A PARTIR DE LOS SUPLEMENTOS BÁSICOS, EN VEZ DE GASTAR EN LOS QUE ESTÁN SOBREVALUADOS?

La industria de suplementos alimenticios ha descubierto cómo volverse rica rápidamente. Operan con una serie de reglas “poco conocidas” que todos siguen y nadie cuestiona. Desafortunadamente, no hay muchas compañías o productos que surgen desde abajo. Si ellos no venden por volumen y engañan, entonces tienen menores ventas y no pueden costear campañas publicitarias multimillonarias. Eso sin mencionar que un buen producto será más costoso, así que su producto no puede competir en costos.

¿Sabías que el 60% de las nuevas rutinas de entrenamiento para aumentar el peso fallan en los 3 primeros meses y que el 90% de los programas dietéticos fallan durante los tres primeros meses? Casualmente, muchos programas de entrenamiento y competencias de transformación están basados en un plan de 12 semanas. ¿Coincidencia?

Ni lo imaginabas. Yo llamo a esto “la regla de los 3 meses,” y es algo que muchas compañías de acondicionamiento físico saben desde que salió esta estadística. No estoy seguro si la regla de los 3 meses es el título oficial para este fenómeno pero servirá. La regla de los tres meses dice que la persona promedio se inscribirá a un gimnasio, comprará algún equipo para hacer ejercicio, comprará algo de literatura, comenzará una dieta nueva, comprará suplementos alimenticios y renunciará a los tres meses. ¿Por qué renuncian? Yo diría que es porque no están obteniendo los resultados que les fueron prometidos. Es muy simple, **sin resultados no hay motivación**. ¿Por qué gastar, más dinero y tiempo si no estás obteniendo nada a cambio? Esto significa que las compañías de acondicionamiento físico realmente no tienen un incentivo para crear productos que funcionen.

La única meta es crear un producto que funcione parcialmente y los mantenga regresando por más, y exprimir tanto dinero sea posible en ese periodo de tres meses. No importa si su producto no funciona. Habrá otra horda de Ganado llegando al “matadero” y esto le permite a la compañía continuar este ciclo una y otra vez mientras hace mucho dinero en el proceso.

OTRA REGLA QUE VA JUNTO CON LA REGLA DE LOS 3 MESES ES LA “REGLA DE REPETIR.” AUN SI EL PRODUCTO NO SIRVE PARA NADA, EL CONSUMIDOR OBTUVO ALGUNOS RESULTADOS; ELLOS NO QUERRÁN ECHARLO A PERDER Y SEGUIRÁN COMPRANDO EL PRODUCTO.

Y es muy probable que el producto no tuvo nada que ver con los resultados –muy probablemente tuvo que ver con la intensidad de su entrenamiento, el programa de dieta y las horas de sueño. No subestimes el poder de la mente. Si yo te diera una cápsula roja empacada en una botella impresionante (la cápsula, de hecho, está rellena de sal pero tú no lo sabes) y te dijera que ésta puede incrementar tu fuerza increíblemente en un mes, no me sorprendería que tu fuerza sí aumentara en un mes. El poder generado por tu mente es el verdadero responsable de los resultados reales.

3. Entonces, ¿quieres hacer tu propia compañía de Suplementos Alimenticios? ¡Es más fácil de lo que crees!

La mayoría de las compañías obtienen sus productos de un fabricante contratista. Un fabricante contratista es básicamente una compañía que tiene la herramienta y equipo para obtener los materiales necesarios para hacer un producto en específico, y es capaz de ensamblar un producto. Las compañías de suplementos alimenticios acudirán a las grandes fábricas para hacer pedidos a granel de un producto en específico que ellos quieren crear.

Entonces si tú quisieras hacer tu propia compañía contratarías a alguno de estos fabricantes. Tú decidirás el nombre de tu producto y la marca, y luego tu proveedor formulará tu producto. Ya estás dentro del negocio.

Más o menos toda la creatina y otros suplementos populares son producidos por grandes compañías alrededor del mundo que son las responsables de producir cantidades masivas. Ya que estás a punto de entrarle al negocio puedes comprarle a una de estas grandes compañías y ellos formularán tu producto en condiciones seguras.

A continuación lanzas la marca de tu compañía en el empaque, contrata algunos representantes del suplemento, gasta mucho dinero en publicidad y llena las repisas con tu nuevo producto.

Como una nueva compañía de suplementos, ahora tienes la labor de crear la “historia” que venderá tu producto. ¿Vas a hacer una campaña “antes y después”? ¿Harás un “reporte especial de 10 páginas sobre la Pérdida de Grasa”? o ¿revelarás algún “nuevo hallazgo científico” que ha descubierto tu equipo? Tal vez llamarás a uno de tus clientes actuales, quien casualmente es un fisicoculturista profesional, y lo harás escribir acerca de lo bien que le funcionó el Producto X –y le pagarás una tonelada de dinero para que mienta. Tu artillería publicitaria es interminable. Y si quieres un producto “Avanzado” o “de Vanguardia” entonces mejor agrégale un ingrediente “extra” que mejore tu producto. Sabes que estos “ingredientes extra” no hacen nada por tu cliente pero harán tu publicidad más atractiva. Finalmente, una vez que el suplemento está formulado tu verdadera tarea es vender el producto. **Tu apuesta más rentable es comenzar con afirmaciones falaces y exageradas que son mejor descritas como claras mentiras.**

No olvides dirigir tus anuncios a los jóvenes fisicoculturistas entre 15-25 años, **de donde vienen los mayores porcentajes de ventas.** Este grupo es impaciente y ansioso de aumentar su talla lo más pronto posible en la forma más rápida. **Es este grupo el que es el más fácil de convencer e impresionar. Este es el grupo que es más crédulo.**

No olvides “respaldar” las afirmaciones de tu producto con “estudios científicos” y di banalidades como “una universidad independiente dice que...” es necesario decir el nombre de la universidad en caso de que un cliente quiera investigar la precisión del estudio y lo que estás afirmando.

Pero esta es la menor de tus preocupaciones, ¿cuántas veces los lectores tienen tiempo de cruzar referencias de las referencias listadas? La mayoría de tus clientes solo valorarán tu palabra publicitaria.

4. Si está publicado en blanco y negro seguramente es verdad.

¿Alguna vez has notado que prácticamente todas las compañías de revistas son dueñas de alguna compañía de suplementos alimenticios? Creo que algún foco se les prendió cuando los dueños de las revistas descubrieron que podían aumentar mucho más sus balances finales vendiendo suplementos que suscripciones. Ahora, siempre que hojees una revista de salud, serás bombardeado por una publicación que está más interesada en venderte suplementos que brindarte una publicación de calidad

Y desde que te crees todo lo que lees impreso, las revistas toman ventaja de su “mega credibilidad” y nos han llevado a creer que todo es verdad – porque uno no puede andar publicando mentiras, ¿verdad? Todo lo que está impreso debe ser cierto, ¿verdad?

¿Acaso estas revistas no deben cumplir con ciertas “normas gubernamentales”? adivinen otra vez.

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS CREERÁN CUALQUIER COSA QUE ESTÁ PUBLICADA EN UNA REVISTA “RESPETABLE” Y DE CIRCULACIÓN NACIONAL.

Tiene mucho sentido el por qué las revistas son el perfecto vehículo para promover suplementos alimenticios.

¿Te has preguntado por qué los anuncios publicitarios se asemejan más a artículos? ¿Alguna vez has notado cuantos artículos de revistas hablan de “la última”, y “la mejor” nueva “fórmula de vanguardia” en suplementos? Estos “reportes” de 5 páginas no son realmente “artículos” sino anuncios disfrazados. Y qué conveniente ¡un número 800 al final de la página para ordenar fácilmente!

Y aún cuando una revista no tiene su propia línea de suplementos no puedes confiar en que la compañía te revelará toda la verdad. Recuerda que las compañías millonarias pagan miles de dólares para anunciarse en estas revistas.

¿Acaso crees que los departamentos editoriales publicarían una serie de artículos sobre “Los suplementos que no sirven” y ofender a sus leales anunciantes que los ayudan a permanecer en el negocio? **Nunca verás una revista que aplaste suplementos y luego en la siguiente página tenga un anuncio promoviendo los suplementos que acaba de criticar.** Las compañías de revistas no van a quemar sus puentes con sus anunciantes, quienes pagan miles de dólares por una página de anuncio a color.

Sería muy tonto para las compañías de revistas el no promover suplementos como locos – funcionen o no – porque genera un sistema muy rentable. **Mientras más suplementos vendas, más anuncios se generan, más suplementos se venden, e ingenuos y desesperados consumidores están activando este ciclo.**

**ENTONCES ESTOY GRITANDO ESTO MIENTRAS ESCRIBO –
¡NO CREAN TODO LO QUE LEEN!**

Cuestionen todo. Aprendan a discernir. Usen su intuición e instintos. Usen el sentido común y su propio juicio. Hagan decisiones de compra lógicas no emocionales.

El hecho de que esté impreso no significa que sea verdad. Como dice el dicho, si es demasiado bueno para ser verdad... ¡probablemente no lo sea!

5. ¿Necesito todos los suplementos recomendados?

No. No necesitas los suplementos para nada con este programa. El programa de Sin Tonterías ha sido diseñado para ser efectivo sin el uso de suplementos debido a los densos planes de nutrición. Sin embargo, notarás que los planes alimenticios incluyen licuados de proteína y esto es una excepción segura.

En un mundo perfecto donde podrías vivir en tu cocina todo el día, los licuados de proteína no serían necesarios y podrías consumir de 200 a 400 gr de proteína cada día sin proteína en polvo. Sin embargo, esto es muy raro que suceda para el 90% de las personas.

Aquí les muestro un pequeño examen que no es obligatorio pero es muy eficaz para demostrarte el papel que tienen los suplementos:

Elimina todo consumo de suplementos (incluyendo proteína en polvo, multivitamínicos y creatina) por el primer mes para demostrarte a ti mismo que puedes lograr tremendas ganancias musculares con entrenamiento, nutrición y horas de sueño. LUEGO... comienza a introducir los suplementos gradualmente para monitorear el efecto.

Antes de esto, no comiences a usar ningún suplemento hasta que hayas ganado por lo menos 10 libras de peso de buena calidad sólo de una alimentación completa. La comida es un mucho mejor anabólico que un suplemento. Esta será una muy buena experiencia de aprendizaje.

Recuerda que no necesitas suplementos para ganar músculo, y el tomarlos no significa que automáticamente ganarás músculo y perderás grasa. Los suplementos solo están ahí para ayudarte, no sustituyen un régimen de buena dieta y entrenamiento. Si no estas ganando masa muscular, los suplementos no son la respuesta. Necesitas monitorear tu entrenamiento, nutrición, actitud mental y estrategia de recuperación para poder estimar lo que es necesario optimizar.

Una vez que hayas tomado nota de todos estos componentes comenzarás a ganar masa muscular. La genética y tu esfuerzo determinarán cuánto y qué tan rápido.

De hecho, sólo introduzco ciertos suplementos en mi programa cuando mi entrenamiento ha llegado al umbral del 90% - lo cual quiere decir que he implementado honestamente todos los otros principios de entrenamiento que he compartido y han alcanzado un pequeño detenimiento en su progreso. ENTONCES, consideraremos la introducción de ciertos suplementos conforme puedan generar potencialmente un 1 a 5% de diferencia en tus resultados finales.

Hay muchos suplementos en el mercado – impulsados por grandes carteras mercado-lógicas hacia personas ingenuas que buscan una salida, pero los suplementos naturales tienen enormes obstáculos que superar al reemplazar los alimentos completos. Estos no funcionan en tu sistema digestivo o con vida propia en tu torrente sanguíneo por lo tanto su efecto es muy bajo.

Debes ser muy cuidadoso sobre cuál suplemento utilizas (si es que hay alguno) y necesitas estar informado sobre cuales marcas son las más reconocidas. Yo, personalmente, creo que si enfocas tu esfuerzo en alimentos completos de alta calidad, la necesidad de suplementos es mínima. Después de todo, para que un suplemento se venda en mostradores la FDA requiere que prevenga de una fuente “alimenticia”.

6. Suplementos Recomendados

Aquí les muestro un número selecto de suplementos que tienen beneficios similares a los de los alimentos completos y funcionan bien con tu sistema digestivo y medios corporales para su óptimo funcionamiento. Los siguientes son suplementos aceptables que son benéficos para ayudar al crecimiento muscular, pérdida de grasa y salud en general.

Si haces mi examen, estos son los suplementos que debes introducir después de haber ganado de 10 a 20 libras de masa muscular de calidad solamente a base de comida.

Sin embargo, si deseas comenzar con suplementos desde que inicias el programa, estos son los que son aceptables y recomendables para el resto de tu vida:

I. Antioxidantes, Antioxidantes, y más antioxidantes

Qué dicen los expertos de los antioxidantes:

“La cantidad de antioxidantes que mantienes en tu cuerpo es directamente proporcional a cuánto tiempo vas a vivir.” –Richard Cutler, Médico.

*“Los científicos ahora creen que los radicales libres son factores causales en casi todas las enfermedades conocidas, desde enfermedades cardíacas hasta la artritis, el cáncer y hasta las cataratas. De hecho, los radicales libres son el principal factor del proceso de envejecimiento. **Al controlar los radicales libres, los antioxidantes pueden hacer la diferencia entre la vida y la muerte**, Así como influencia que tan bien o mal envejecemos.” - Lester Packer, Doctor.*

*“El entendimiento de los científicos sobre los beneficios de las vitaminas ha avanzado rápidamente, y parece que las personas que consumen suficientes vitaminas son capaces **de prevenir enfermedades crónicas tales como el cáncer, problemas cardíacos y osteoporosis**. Todos los adultos deben tomar un multivitamínico diario.” Journal of American Medical Association*

“Los antioxidantes potentes como la luteína y la zeaxantina (de los jitomates) pueden proteger contra enfermedades arteriales y coronarias, cataratas, degeneración macular y cáncer.” Time Magazine

*“Los antioxidantes pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta un **70%, diabetes 40%, cáncer pulmonar 30% y cáncer de mama 20% muestran los estudios**. Muchas autoridades líder actualmente animan a todos los adultos a tomar suplementos diarios.” - USA Today*

¿Que son los Antioxidantes?

Los antioxidantes son la primera línea de defensa de tu cuerpo para atacar a los radicales libres que son generados por la exposición al tabaco, fumadores de segunda, contaminación, rayos solares, químicos en los alimentos y estrés mental y físico. Estos radicales libres son los responsables de dañar nuestras células y pueden llevarnos a tener enfermedades degenerativas y al envejecimiento.

LA MEJOR MANERA DE INCREMENTAR TUS NIVELES DE ANTIOXIDANTES ES UN BINOMIO, COME MÁS FRUTAS Y VEGETALES Y TOMA SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS.

El instituto nacional de cáncer recomienda comer **6-10 porciones de frutas y vegetales** por día y la Asociación Médica Americana está recomendando que todos tomen un multivitamínico diario.

¿Prefieres óptima prevención u óptima función?

Ya que las metas de entrenamiento son más ambiciosas que las de la población en general sugiero duplicar o triplicar sus dosis de multivitaminas durante periodos de intenso entrenamiento. Asumiendo una dieta adecuada, la mayoría de los nutricionistas no recomiendan que las personas tomen suplementos antioxidantes en forma de vitaminas o hierbas. Creo que este consejo es muy conservador y casual en la búsqueda de la construcción muscular.

Tradicionalmente, las recomendaciones nutrimentales se han basado en prevenir alguna deficiencia. Desde que estás leyendo esto sé que estás más interesado en algo más que solo prevención –estás interesado en un óptimo funcionamiento.

CONSEJOS:

- Aumenta a un mínimo de 500- 1000mg de vitamina C y 400 UI de vitamina E como un buen primer paso hacia la protección antioxidante.**
- Además, la ingesta diaria de 1-3 tazas de té verde te brindará tanto beneficios antioxidantes como efectos contra el cáncer y efectos termo genéticos. Además el ginkgo biloba, el extracto de pepita de uva y la corteza de pino pueden todos promover efectos similares con otros beneficios para la salud.**

II. EFA 's

Aún recuerdo el día en que descubrí que había dos tipos de grasa ¡y una de ellas es de hecho muy buena para ti! No tenía idea de que el 80% de los norteamericanos tenían deficiencia de ácidos grasos esenciales o EFAs. Personalmente, encontré difícil de creer que de hecho existía una grasa buena para el cuerpo que acelera tu metabolismo, reduce la inflamación en el cuerpo y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, infartos o cáncer.

Existen tres grupos principales de grasas. **Las grasas saturadas son consideradas como la grasa “mala” y es comúnmente asociada a los productos animales.** Estas grasas se derivan normalmente de productos animales. Las grasas mono-insaturadas se derivan de plantas y están asociadas con los aceites de canola y de oliva –estos son considerados aceites vegetales.

Las grasas poli-insaturadas también son derivadas principalmente de aceites de pescados y vegetales. Las EFA's no se pueden producir en el cuerpo como la grasa saturada así que deben ser provistas por nuestra dieta. Desde que nuestros cuerpos tienen la habilidad de hacerlas,

las cantidades de Omega 3 o 6 en el cuerpo son por mucho una función debido a lo que comemos. El omega 3 se encuentra principalmente en el aceite de pescado, aceite de linaza, aceite de avellana y vegetales de hojas verdes. El omega 6 se encuentra principalmente en el aceite vegetal, el aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de cacahuete y aceite de ajonjolí.

De manera interesante, las grasas de los productos animales (carne, lácteos y huevos) que normalmente pensamos que son todas saturadas también pueden brindarnos algunas poli-insaturadas. El nivel de poli-insaturadas y el ratio de 3 a 6 son completamente dependientes de la alimentación de los animales. El alimento para animales alto en maíz producirá animales que tengan grasas altas en omega 6. Los animales alimentados con pasturas naturales serán altos en omega 3.

CONSEJOS:

- **Ya que los occidentales tenemos niveles elevados de omega 6, durante todas las fases del entrenamiento haz un intento consciente para eliminar los poli-insaturados de omega 6 de tu dieta mientras que simultáneamente aumenta tu omega 3, la mayoría de los aceites de pescados/salmones (DHA, EPA) y algunas semillas de linaza, y algunos aceites de linaza. Esto aumenta los omega 3, así como el ratio más favorable de 3 a 6, puede incrementar potencialmente la sensibilidad a la insulina en los músculos, reducirlos en grasa, reducir la grasa corporal, reducir el daño muscular e irritación, y disminuir las enfermedades inducidas por inflamación.**
- **Reemplazar saturadas por mono-insaturadas en la forma de aceite de oliva es una movida inteligente. Esto puede favorecer tu perfil de lípidos en la sangre e integridad celular (al prevenir radicales libres inducidos por oxidación)**
- **Durante las fases para hacer masa debes de comer más grasas saturadas, como máximo hasta un 30% de tu ingesta, usando mantequilla en lugar de aceite cuando cocines. Durante las fases de dieta, disminuye esta proporción a alrededor del 10% de tu ingesta total de grasa y ataca el salmón y las aceitunas por el resto de tus grasas.**
- **Finalmente, no reduzcas tu consumo de grasas a niveles tan bajos que tu energía será la de un viejito de 80 años jugando bridge. Créeme; tus testas no serán nada más que un adorno sin una función real que no sea atravesarse en tu camino durante tu rutina de sentadillas.**

III. Proteína en Polvo

Entonces, aunque los suplementos de proteína no son un requisito absoluto para ganar masa, no conozco todavía a una persona que pueda obtener 400gr de proteína al día, sólo de cocinar sus alimentos. Si tu consumo de proteína es mayor a 200 gr al día, sugiero proteína en polvo – hará tu vida mucho más fácil.

Además, dólar por dólar, la proteína en polvo y las bebidas sustitutas de alimentos tienden a ser más costosas que una comida completa. No me malentiendas, la proteína en polvo sigue siendo un suplemento para mí. Suplemento quiere decir un extra en la dieta. Enfatizo esto porque lo importante de la dieta debe ser la comida. **Los alimentos completos son preferibles a los polvos debido a que ofrecen un amplio espectro de nutrientes que los polvos no pueden.**

La mayoría de su dieta de proteína debería venir de la carne, pescado, pollo y huevos. De cualquier forma adquirir todas tus proteínas de una comida no es conveniente, especialmente si tienes que comer 6 o más veces cada día para llegar a tu necesidad de ingestión. Les voy a recalcar, para una mayor ganancia muscular, que **deben limitarse a un máximo de tres por día o 40% de sus comidas**. Esta recomendación puede parecer contradictoria a los planes alimenticios que les proveí porque ustedes notaran que 2-3 comidas al día son líquidas, sin incluir las tres bebidas adicionales. Los planes fueron hechos con la mayoría en mente – la mayoría de la gente será capaz de manejar 3 comidas reales y tres comidas líquidas sin problema. Si tu estilo de vida lo permite entonces deberás consumir tantas comidas como te sea posible.

Ultimadamente ambos son necesarios para completar un balance nutricional y alcanzar el nivel deseado de proteína, especialmente si no eres un gran fan de cocinar. No hagamos el error fatal de pensar que las proteínas en polvo son necesarias para un entrenamiento sólido y un programa de nutrición.

Antes de decidir qué proteína en polvo es necesaria, aquí está un índice que ayudará a que aproveches los miles de polvos de proteínas disponibles:

EL SUERO es el 20% de la proteína total en la leche. Al suero se le reconoce por su excelente perfil de amino ácido, digestión rápida, e interesantes variedades de péptidos, alto contenido de cisteína, digestión rápida y una interesante variedad de péptidos. Ya que es velozmente digerida, el mejor momento para consumirla es durante la Fase de Energía y las Fases Anabólicas.

LA CASEÍNA es el 80% del total de proteína en la leche. La caseína se reconoce por sus excelentes amino ácidos, digestión lenta y una interesante variedad de péptidos. Como la caseína es lentamente digerida hacia tu corriente sanguíneo, no lo uses durante los entrenamientos o después de ellos – necesitas una muy absorbente proteína en estos momentos. Usa proteína de caseína para las Fases de Crecimiento y de Recuperación.

LA PROTEÍNA DE SOYA es la más controversial de todas las proteínas. Mientras que los fans de la soya se esfuerzan por etiquetar la soya como una súper comida con efectos mágicos, también hay una gran cantidad de investigaciones que sugieren que la proteína de soya puede ser contraindicada en muchas situaciones.

POR TODA LA CONFUSIÓN, YO SUGIERO EVITAR LA PROTEÍNA DE SOYA POR COMPLETO Y APEGARSE A TODOS LOS OTROS TIPOS ENLISTADOS.

Las mezclas de proteínas son generalmente una combinación de diversos tipos como el suero de proteína concentrado, suero de proteína asilado, proteína de huevo, proteínas de caseína y proteína de soya. ¿Por qué quieres una mezcla de cualquier forma? Recibirás el espectro completo de proteínas y recibirás varios rangos de absorción de diferentes tipos de proteínas. Usar una mezcla

creará un ambiente anabólico por el suero y uno anti catabólico por la caseína – usa este tipo de proteína durante las Fases de Crecimiento y Recuperación.

El suero hidrolizado (también conocido como proteína hidrolizada, también llamado péptidos) es una proteína poderosa que es más rápidamente absorbida; más que ninguna otra forma, ya que tu cuerpo prefiere péptidos a proteínas completas. Los hidrolizados son producidos con calor bajo, poco ácido y procesos enzimáticos, (también son los más altos en la cadena de amino ácidos) y son potencialmente la forma más anabólica en períodos a corto plazo de síntesis como las Fases de Energía y Anabólica.

La proteína de suero contra el aislado de suero:

La mayoría de los polvos de proteína que están puestos en las repisas de suplementos están hechos de suero y mezclan una pequeña proporción de suero aislado. Comparando los dos, la proteína aislada de suero es más costosa que la proteína de suero concentrado porque tiene una mayor calidad (más pura) y un BV más alto (valor biológico). La proteína aislada contiene menos grasa y lactosa por porción. La mayoría de las proteínas de suero aislado contienen 90-98% de proteína mientras que otras contienen 70-85%.

La proteína de suero aislada es la más alta en proteínas actualmente disponible que viene de la leche. Porque **por sus propiedades químicas es la forma más fácil de absorberse en tu sistema.** Obviamente con su alta concentración, parece que la proteína de suero aislado sería la elección ideal en vez de un concentrado. De cualquier forma, esta es una decisión individual porque el aislado es más caro, y sólo porque sea más puro no garantiza que pueda ayudar a construir músculos. Su concentración extra no justifica su costo extra.

¿ASÍ QUE, A FIN DE CUENTAS? ¿CUÁL DEBERÍAS ESCOGER?

Para las Fases de Energía y Anabólica, mientras el suero hidrolizado es el primer o segundo ingrediente en el suplemento en la etiqueta hay suficiente cantidad en el producto para influir en la síntesis de proteína y entonces podrás obtener beneficios óptimos. Como se ha establecido, el suero aislado también es de muy alta calidad y para un máximo anabolismo los aislados deberían combinarse con hidrolizados sólo durante las Fases de Energía y Anabólica de tu programa. La inclusión de pequeñas cantidades de suero concentrado no los dañará, pero no debería ser el ingrediente principal de su bote de proteína en polvo.

SI ESTÁS BUSCANDO LA MÁS FUERTE PROTEÍNA EN POLVO PARA EXPLOTAR TU POTENCIAL DE CRECIMIENTO DURANTE LAS FASES DE CRECIMIENTO Y RECUPERACIÓN, ENTONCES USA UNA MEZCLA.

Recibirás el espectro completo de proteínas y varios rangos de absorción desde los diferentes tipos de proteínas. Usando una mezcla crearás un ambiente anabólico por el suero y uno anti catabólico por la caseína.

CONSEJOS:

. La mayoría de los polvos de proteína contienen una selección de ingredientes dudosos como el aspartame, la sacarina, la fructosa y los colorantes artificiales. Es interesante notar que tan poco saludables son la mayoría de estas proteínas en polvo. Busca la proteína en polvo con ingredientes naturales en vez de productos que están endulzados con químicos y hechos con ingredientes que seguramente no van a crear un ambiente propicio para el desarrollo muscular. También, evita productos con carbohidratos refinados como fructosa, sucrosa o jarabe de arroz integral. Asegúrate de que el producto fue elaborado por una marca que esté genuinamente interesada en la buena salud. No recomiendo compañías específicas en este libro pero mándame un correo electrónico y consulta conmigo cuál es una buena opción. La manufactura de suplementos seguirá cumpliendo con la demanda de los fisiculturistas con productos de mala calidad porque los compramos y les sale muy barato.

. Antes uno de mis criterios para elegir un producto de proteína saludable era que supieran muy bien y que se mezclaran fácilmente. La mayoría de las proteínas en polvo se mezclan fácilmente aún con una cuchara. Sin embargo me decepcioné al descubrir que el sabor sería inevitablemente sacrificado por un producto más saludable y seguro. Puedo vivir con esto. Verás, una vez que a un producto le quitan todos los edulcorantes artificiales como el aspartame o sucralosa o los azúcares simples. Queda casi insípido y asqueroso.

IV Creatina

La creatina es ahora un lugar tan común, que si no ves a gente tomando creatina, entonces están hablando de creatina. Si nunca has usado creatina (monohidrato) o nunca has escuchado de ella entonces respira profundo. Yo pasaré más tiempo discutiendo de éste producto porque creo que es uno de los únicos suplementos de culturismo que ha pasado la prueba del tiempo y provee una selección de beneficios seguros y efectivos, respaldados por años de investigaciones científicas.

LA CREATINA ES UN COMPUESTO QUE PUEDE SER PRODUCIDO EN NUESTROS CUERPOS O INGERIDO COMO UN SUPLEMENTO ALIMENTICIO. EL NOMBRE QUÍMICO PARA LA CREATINA ES ÁCIDO ACÉTICO-METIL-GUANIDINA, ESTO SEGURAMENTE ES COMPLICADO DE DECIR, POR LO QUE ES MÁS FÁCIL SÓLO LLAMARLA CREATINA.

La creatina está formada de tres aminoácidos: la **Arginina, Glicina y Metionina**. Nuestro hígado tiene la habilidad de combinar estos tres aminoácidos y producir creatina, la otra forma en que obtenemos creatina es a través de nuestra dieta dependiendo de la cantidad de masa muscular que tengas y de tu peso, en promedio una persona de 160lb. Tendría más o menos 120 gr de creatina almacenada en su cuerpo.

ASÍ QUE LA PREGUNTA SERÍA, ¿SON SUFICIENTES LOS 120 GR DE CREATINA EN MI CUERPO?

Tal vez. En general, la idea detrás de tomar creatina como suplemento es que si te ejercitas quemas mucha creatina. Si tomas un suplemento de creatina tendrás más energía -porque el ciclo de energía ATP puede durar más. Desafortunadamente, la reserva de creatina de tus músculos no es ilimitada, el humano promedio tiene entre 3.5 y 4 gr de creatina por kilogramo muscular. Una vez que has usado la creatina de tus músculos tienes que descansar tus músculos y esperar un rato antes de que puedas ejercitar el músculo otra vez. Hay estudios que han demostrado que el músculo humano puede almacenar hasta 5gr de creatina por kilogramo. Así que, al tomar un suplemento de creatina puedes aumentar tus niveles de 3.5 a 5 gr de creatina -y así disfrutar más los beneficios de la creatina.

El exceso de creatina es eventualmente convertido en el producto de desecho creatina y es excretada del cuerpo.

Se piensa que 95% y 98% de la creatina en nuestro cuerpo se almacena en nuestros músculos. El 2% y 5% restantes se almacena en otras partes distintas del cuerpo incluyendo el cerebro, corazón y los testículos. Entender la teoría de lo que la creatina hace- es solo eso- una teoría. Es impresionante lo poco que sabemos de lo que sucede en nuestro cuerpo. **En cualquier caso, la mayoría de las investigaciones concuerdan actualmente con papel positivo que la creatina desempeña en nuestro cuerpo.**

El beneficio principal del uso de la creatina es proveer energía adicional para los músculos. Explicaré esto con una rápida y sencilla lección de biología. En tu cuerpo tienes un compuesto llamado ATP (adenosín trifosfato). Piensa en el ATP como un compuesto contenedor de energía. Lo que es importante saber del ATP es que nuestro cuerpo puede obtener energía rápidamente mediante una reacción de ATP. Tienes otras fuentes de energía como los carbohidratos y grasas -pero les toma más tiempo convertirse en una fuente de energía utilizable. Cuando estás realizando una actividad rápida e intensa- así como levantar pesas o carreras, tus músculos deben contraerse y necesitan una fuente de energía rápida, esta energía rápida viene del ATP.

¿Aún me siguen? Aquí es donde se pone interesante. Cuando sus músculos usan ATP para energía un proceso químico sucede donde el ATP se rompe en dos estructuras más básicas: ADP (adenosín-di fosfato) y fosfato inorgánico. Este proceso del ATP convirtiéndose en ADP libera la energía que le da a tus músculos la habilidad de contraerse. Desafortunadamente, no tenemos una reserva de ATP ilimitada. De hecho, **tus músculos sólo contienen suficiente ATP para durar entre 10-15 segundos de ejercicio al máximo. En caso de que se estén preguntando, el ADP no puede ser usado para crear más energía para tus músculos.**

Aquí es donde entra la creatina- más específicamente el fosfato de creatina (PC). No me gustaría entrar en detalles mayores de creatina contra el fosfato de creatina -todo lo que necesitas saber ahora es que la mayoría de la creatina que está almacenada en las uniones de los músculos con fósforo abundante se almacena en los músculos y se convierte en fosfato de creatina (PC). El PC es

capaz de reaccionar con el ADP en tu cuerpo y volverse ADP inútil al regresar a la “súper útil” fuente de energía -ATP. Más ATP en tu cuerpo significa más combustible para tus músculos.

La creatina también aumenta el volumen dentro de tus músculos. Que es el proceso de inyectar fluido en las células musculares y así aumentar el volumen de estos. Se ha demostrado que la creatina inyecta agua dentro de tus células musculares lo cual aumenta el tamaño de tus músculos. No te emociones demasiado. No es claro que tan gran efecto tiene esto. El punto número uno es un beneficio mucho más claro de la creatina.

INVESTIGACIONES RECIENTES HAN DEMOSTRADO QUE LA CREATINA PUEDE AYUDA A AMORTIGUAR EL ÁCIDO LÁCTICO QUE SE GENERA EN LOS MÚSCULOS DURANTE EL EJERCICIO. ESTO LLEVA A ESA TERRIBLE SENSACIÓN DE ARDOR QUE SIENTES EN LOS MÚSCULOS.

Científicamente es un proceso complicado -básicamente la creatina se enlaza con un ión de hidrógeno y ayuda a retrasar la formación de ácido láctico. Se necesita investigar más para ver si este punto es verdad.

Existe cierta información que la creatina pone al cuerpo en un estado más anabólico donde la síntesis de proteína puede darse. A mayor síntesis proteica mayor ganancia muscular.

Esto es creatina en su mínima expresión. De los puntos anteriores - el primer beneficio es el más poderoso y los otros puntos son más debatidos -pero aún siguen buscando ser válidos.

Cómo usarlo:

Recomiendo una fase de carga para obtener el máximo de la creatina. Veo que muy pocas personas obtienen grandes resultados sin la fase de carga. Una fase de carga es una mejor garantía que mejorarás la retención de nitrógeno, de agua y el aumento de volumen de las células en los músculos. Mantén la ingesta de agua tan alta como sea posible para altos beneficios de la creatina. Requiere una óptima hidratación para funcionar eficazmente.

Después de que has cargado toda la creatina que puedes, simplemente utilízala todo el año con tus licuados pre, durante y post acondicionamiento como se mencionó anteriormente. La única ocasión en que no utilizaras la creatina es cuando no estés entrenando y estés una o dos semanas de descanso (sabrás más de esto después).

Durante los primeros cinco días del ciclo de creatina utiliza la siguiente tabla para determinar una fase de carga efectiva para tu actual masa muscular magra inicial. No necesitas excesos de creatina para el peso de tu grasa corporal.

Esto quiere decir que si pesas 200 libras y el 15% es grasa corporal entonces tu masa magra es 170 libras:

200 libras x .15 = 30 libras de grasa

200 libras x .15 gramos de peso corporal = 30 libras de grasa.

200 libras de peso corporal menos 15 libras de grasa = 70 libras de masa magra

Dosis de creatina de peso corporal de masa magra - 5 gramos

Hasta 150 libras 3 x día

150 a 200 libras 5 x día

200 a 250 libras 7 x día

V. Verdes +

Verdes + es un producto que merece una mención especial. La realidad es que probablemente el 99% de nosotros no consume suficientes vegetales en nuestra dieta. Desafortunadamente este es un gran problema. Verdes+, una mezcla de antioxidantes, enzimas, fitonutrientes, vitaminas y minerales, puede ayudarte en este aspecto. ¿Puede reemplazar el consumo adecuado de consumos y vegetales? Claro que no. Pero esto es un área donde puedes y debes suplementar.

Una porción de Verdes+ puede añadirse a cada licuado proteínico que te tomes. Este producto no es barato, pero intenta tomarlo por lo menos dos veces al día - una en la mañana en ayunas y uno antes de acostarte con el estómago vacío. Algunos expertos en nutrición sugieren que este producto es tan denso en nutrientes que prácticamente puedes vivir de él. No voy a ir muy lejos con esto pero vale el dinero extra si se te esta haciendo difícil consumir frutas y verduras.

VI. Fibra

La fibra ayuda a mejorar la digestión, acelerar el metabolismo y contribuye a la salud general del colon. Una porción de alimento a base de fibra una o dos veces al día es una póliza de seguros fantástica. Para algunos es difícil lograr los 35 a 65 gramos por día. Sin embargo si estás siguiendo los PLANES REFORZADOS DE NUTRICIÓN de treinta días entonces los suplementos de fibra no serán necesarios porque fácilmente obtendrás la dosis óptima.

7. Suplementos para evitar los polvos para ganar peso

Si has estado pensando en utilizar polvos para ganar peso, considera que es mejor que te estés devorando una caja de donas Krispy Cream las cuales te brindarán prácticamente la misma ingesta de nutrientes. Claro, las donas no tienen la proteína pero no te engañes, la mayoría de estos polvos para aumentar de peso ni siquiera tienen las cantidades de proteína que anuncian. La proteína es sustituida con tiza o mezcla para pasteles, sabe bien y cumple con las necesidades de los consumidores -calorías más convenientes.

ESTOS PRODUCTOS DEBERÍAN EVITARSE POR QUE ESTÁN LLENOS DE INGREDIENTES DE BAJA CALIDAD Y PORQUE TE HARÁN PERDER A TODAS TUS AMISTADES DEBIDO A LOS GASES QUE PROVOCAN, GENERARÁN UN GRAN ESTRÉS EN TU SISTEMA DIGESTIVO Y TE HARÁN MÁS PEREZOSO.

Polvos sustitutos de alimentos (MRP por sus siglas en inglés)

Los Mrps son otro resultado de la comercialización de la industria de la nutrición y han ganado popularidad simplemente por el impulso de marketing promoviendo estos “alimentos con ingeniería”. La mayoría de los MRPs tienen mejores ingredientes que los polvos para ganar peso pero no tanto. Básicamente estás consumiendo un polvo moderno para ganar peso para la persona promedio.

SI LO QUE QUIERES ES AHORRAR DINERO ENTONCES COMPRA UN POLVO PROTEÍNICAMENTE DE CALIDAD, MÉZCLALO CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE LINAZA, OLIVA O CREMA DE CACAHUATE (GRASA BUENA). ASÍ COMO CON UNA TAZA DE YOGURT O UNA TAZA DE FRUTAS (PARA TUS CARBOHIDRATOS), Y ALGUNOS HIELOS Y AHORA TIENES UN SUSTITUTO ALIMENTICIO HECHO EN CASA Y SALUDABLE.

Inhibidores de miostatina

La miostatina es una proteína que regula negativamente el crecimiento muscular. Básicamente es liberada a un cierto punto para prevenir que te vuelvas “demasiado grande”.

Los inhibidores de miostatina sólo se tratan de mercadotecnia y no tienen que ver nada con resultados -ahorra tu dinero y que no te vean la cara. Todo lo que tiene a favor es su publicidad. La publicidad para este producto es increíble y toma la credibilidad de cualquier laboratorio (nada realmente comprobado). Y luego desvergonzadamente promueve un producto que apenas cuesta dos dólares hacer. Este es otro producto que utiliza la sucia técnica barata de no dar nada.

No lo olvides, estos productos son de compañías que quieren hacer cuanto dinero les sea posible. Cuando nadie experimente resultados reales ellos simplemente mueven el producto de la repisa y crean uno nuevo. Esta es la mentalidad enferma de la industria de los suplementos.

Disparadores de Óxido Nítrico

Dile que no al NO. El óxido nítrico (NO) es un gas radical libre producido por el cuerpo por el aminoácido arginina. La función primaria del NO es la de relajar y destensar los músculos de tus vasos sanguíneos.

A primera vista, esto permite al NO bajar tu presión sanguínea, aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y órganos en funcionamiento, lo cual de cómo resultado un mejor “bombeo” que la publicidad anuncia como anabólico. Curiosamente, los productos con NO no contienen óxido nítrico; en cambio contienen los aminoácidos precursores para el NO. Ya sea que estos aminoácidos realmente aumente el NO, es una discusión totalmente diferente.

La mayoría de las personas jura que funciona debido al bombeo y es la razón por la cual este producto sigue siendo de los más vendidos y probablemente lo siga siendo por más tiempo a pesar de su ridículo precio (algunos de estos productos cuestan más de 100 dólares). Siempre que los ingenuos entrenadores creen que un bombeo es necesario para el crecimiento muscular entonces el NO no ha desgastado su gloria. Sin embargo desde que ya hemos discutido que “entrenar por bombeo” es una de las top 20 formas para echarlo todo a perder en un gimnasio tú serás uno de los pocos que le diga no al NO. Al comprar estos productos lo único que estas bombeando es las carteras de las compañías de suplementos.

Bebidas energéticas a base de Carbohidratos

No tengo absolutamente ningún problema con este tipo de suplementos pero ¿por qué gastar el dinero cuando puedes tomarte un jugo de frutas como Powerade o Gatorade por un décimo del costo?

Sin embargo, como mencioné anteriormente deberías usar dextrosa antes que otra cosa cuando hagas tu propia bebida casera. La dextrosa entrará a tu torrente sanguíneo e ira directamente al glicógeno muscular cuando la fructosa cuando la fructosa va al glicógeno hepático.

Mezclas de azúcares de creatina

Otra vez, no hay necesidad de gastar \$100 en un bote de azúcar que apenas tiene unos cuantos gramos de creatina y otras campanas y silbatos (que tendrán un efecto mínimo).

Puedes recortar tus costos a la mitad al comprar azúcar en el supermercado y mezclarla con creatina (comprada a granel por 30 o 40 dólares). Obtendrás los mismos efectos que con las mezclas más caras.

Propulsores de testosterona

Los propulsores de testosterona están designados ya sea para afectar niveles andrógenos directa o indirectamente. Supuestamente algunos lo hacen directamente reemplazando un precursor de testosterona (cualquiera de las fórmulas androstenedionas en el mercado) y otros lo hacen indirectamente de la hormona leutenizante y manipulando los sistemas de retroalimentación del cuerpo.

Aunque se ha hecho un montón de investigación sobre el impulsor de testosterona más popular, Tribulus terrestris, la calidad de productos encontrados en las tiendas de nutrición es pobre y prácticamente inútil. Si puedes encontrar un producto Tribulus de alta calidad siéntete libre de experimentar y notar un ligero aumento en tu fuerza.

Glutamina

A continuación está un artículo que escribí recientemente acerca de la glutamina. ¿Cuándo fue la última vez que leíste un artículo desacreditando los efectos de la glutamina? Tal vez este sea el primero. Desafortunadamente la mayoría de los fisiculturistas y revistas fisiculturistas aun tienen

este suplemento en sus listas top 5. No estoy aquí para convencerte de nunca comprar un bote de glutamina pero si sigues aquí haré lo mejor que pueda para derribar algunos de los mitos comunes que te han llevado a creer que este complemento tan caro es necesario.

¿Pero yo pensé que la glutamina era un suplemento “Obvio”?

La creatina es un suplemento “obvio”, la proteína en polvo es un suplemento “obvio”, las multivitaminas y los aceites de pescado son suplementos “obvios”. Perdón, Glutamina, tu no entras al equipo - a pesar del hecho de que tiene sus propios grupos de internet , chats, artículos de revistas y su propia sección en las tiendas de suplementos. No necesito recordarles que la industria de los suplementos es una industria de billones de dólares. Desde que era un tipo flaco, sé que tan desesperadamente quieres hacerte de un cuerpo perfecto -o al menos uno que te generé más citas o más respeto en el gimnasio.

Ya que he gastado miles de dólares en algunos de todos suplementos, me siento con la obligación de revelarte la investigación sobre la glutamina que NADIE quiere que leas pero esto es obvio, ¡nadie hace dinero desacreditando a un suplemento que se vende tan bien!

Entonces aquí es donde yo hablo. La glutamina no tiene ningún efecto culturista, ahora antes de que vaya más a fondo recuerda que no soy un estudiante de doctorado o un nerd de laboratorio. Te pasaré esta información y en el proceso haré lo mejor para hacértelo divertido e interesante.

Glutamina 101

Aquí está una introducción rápida para ustedes flacuchos que nunca han escuchado sobre la glutamina. La glutamina conforma 2/3´s de los amino ácidos en tu cuerpo. Lo cuál es la excusa perfecta para hacerla más importante, entiende que la glutamina es un aminoácido no esencial, lo cuál quiere decir que tu cuerpo lo produce por si mismo. Esto no quiere decir que no lo necesites -sólo que el consumo externo no es obligatorio. El hecho más interesante de la glutamina es que durante tiempos de mucho estrés lo cual no está claramente definido, nuestro banco de aminoácidos es disminuido lo cual puede evitar el crecimiento muscular ya que la glutamina conforma el mayor porcentaje de aminoácidos. De aquí viene la teoría de suplementar con glutamina si entrenas con peso.

Afirmaciones sobre la Glutamina

Corté y pegué estas frases de un “chat cualquiera” sólo para mostrarles que estoy más a tono con la palabra de la calle:

“...la glutamina ayuda con el entrenamiento de peso y previene la irritación muscular”

“...necesitas glutamina para reparar tus músculos.”

"...el suplemento de glutamina puede prevenir que tu cuerpo de pierda músculos"

"...la glutamina no es inútil...entreno con fisicoculturistas diario"

"...La glutamina es el suplemento más importante para los fisicoculturistas"

"...Dispara la función inmune lo cual ayuda a recuperarte de resfriados más rápido" "

"...Tomar grandes cantidades de glutamina antes del ejercicio ayuda a tener grandes bombeos"

"la glutamina te ayuda en situaciones de trauma pues contribuye a una recuperación más rápida"

Lo que los representantes de ventas de glutamina tienen miedo de que descubras

Aunque la mayoría de los seguidores de los suplementos con glutamina alaban su contribución al aumento de talla muscular y fuerza, a la disminución de probabilidades de sobre entrenamiento, y otras afirmaciones anteriores, las investigaciones actuales no dan beneficios evidentes para el flacucho que quiere formar sus músculos -olvídense de cualquier entrenador de peso en general.

Recientemente recibí un artículo de un colega, David Barr Msc, quien compiló una buena cantidad de investigación con una exhaustiva lista de referencias que apoyan la noción de que la glutamina es útil sólo en condiciones muy específicas, las cuales discutiremos en breve.

Aquí hay una lista de algunos de los datos más interesantes que David Barr encontró en su búsqueda con un comentario extra de mi parte:

- Sólo porque se ha comprobado que la glutamina trabaja en pruebas clínicas de estrés no quiere decir que equivale al estrés por ejercicio que experimentas después de una sesión agotadora. El estrés clínico como quemaduras severas y cirugía extensiva son buenas razones para recomendar su uso. Pero tú simplemente no causas el suficiente daño muscular durante tu ejercicio para justificar su uso.
- Un estudio del 2001 por Candow et al, determinó que 0.9 de glutamina suplementaria por Kg. por día durante el entrenamiento de peso daba como resultado un efecto no considerable en el desempeño de los músculos, composición corporal o desgarramiento muscular en adultos saludables. Desde que apenas estoy sobre las 200 libras esto es 80 gramos de glutamina al día o sobre \$1000 dólares de glutamina al año, si se demostró que 80 gramos no tienen efectos anticatabólicos ¿por qué vas a desperdiciar tu dinero comprando los recomendados 5 o 10 gramos al día?
- La mayoría de las investigaciones en atletas de alto rendimiento han revelado una contribución mínima en cuánto al mejoramiento del sistema inmunológico. Más significativamente, un número de estudios reveló información de que los suplementos de glutamina no alteran la supresión del sistema inmunológico inducido por el ejercicio. Contrario a la creencia popular, ya sea que tus niveles de glutamina bajen o no después del entrenamiento, estos no tienen ningún impacto en el sistema

inmunológico. -Hiscock N, Perderson BK. La inmunodepresión inducida por el ejercicio –el plasma de glutamina no es el enlace-. J Appl Physiol 2002 de Sep ; 93(3) 813-22

- Muchos afirman que la glutamina ayuda a aumentar tu “bombeo” al mejorar el aumento de volumen celular. El Dr. John Berardi, hizo algunas pruebas preliminares y no descubrió nada que apoye lo anterior. Los suplementos de glutamina no responden al total de agua corporal, niveles de fluido intracelular o niveles de fluido extracelular. -Dr. John M Berardi, Apetito por la construcción, John Berardi.com 2002 Nov 8.

- Todavía nos preguntamos si es que la glutamina mejora las reservas de glicógeno previas al entrenamiento con peso. Pero ¿por qué debería importarte si tu ya estás consumiendo una bebida post entrenamiento con carbohidratos para recuperar glicógeno? (esto es obligatorio para cualquier tipo flaco que quiere tonificar sus músculos). Entonces, más suplementos con glutamina son innecesarios.

- En conclusión, los estudios que muestrearon a atletas que consumían una bebida amino ácida post entrenamiento, mostraron un aumento en síntesis de proteína del 48%. Sin embargo cuando se añadió glutamina a la bebida no existieron beneficios adicionales. ¡Esto tira por la ventana la teoría fisicoculturista!

¿Entonces la glutamina es un suplemento inútil?

¡Bueno, si paraste de leer en este momento puedes pensar eso! Y probablemente estas confundido, por todo lo que has escuchado acerca de la glutamina antes que alabar su condición sagrada. Recuerda, la industria de los suplementos es una industria y nadie hace dinero al desacreditar la efectividad de los suplementos. Al final debes decidir por ti mismo lo que puedes creer.

¿Cuándo la glutamina es digna de usarse?

David Barr señala unas pocas situaciones cuando el suplemento de glutamina comprobó ser útil para el fisicoculturismo. Entonces he aquí una oportunidad para saber si debe ser parte de tu presupuesto:

- Los suplementos de glutamina pueden ser útiles para los fisicoculturistas en que disminuyen los niveles de testosterona después de salir de un ciclo inadecuadamente. En estas circunstancias es muy común perder músculo a pesar de un plan nutricional de calidad, entonces la glutamina puede ayudar.

- Durante un régimen de entrenamiento pre-concurso que consiste en muy bajas calorías y altos volúmenes de ejercicio, el rompimiento de proteínas sucede con más frecuencia. Básicamente cualquier dieta extrema o programa para perder grasa a la expectativa de volverte extremadamente magro. Los fisicoculturistas competitivos y modelos de acondicionamiento físico son ejemplos de esos quienes pueden beneficiarse de los suplementos con glutamina en esta situación de pérdida de grasa normal que les menciono.

- Durante incidencias de conclusiones climáticas extremas y/o entrenamientos de muchos días, hay situaciones donde el estrés extremo puede contrarrestarse con un suplemento de glutamina. Me vienen a la mente los triatletas y los atletas de alto rendimiento.
- Los suplementos de glutamina serían benéficos para condiciones donde la fase catabólica está en lo más alto. Quemaduras severas, resfriados severos, alergias, alcoholismo, quimioterapia y SIDA son algunos ejemplos.

En conclusión:

Al principio dije que la glutamina no tiene ningún efecto culturista. Después de revisar este artículo notarás que no es ni tan blanco ni tan negro. Sin embargo el mensaje que debes llevar a casa, en especial para ustedes los flacuchos es que si ustedes están en un plan alimenticio y fisicoculturista adecuado y están usando estrategias nutricionales post entrenamiento serías, la glutamina no es el suplemento para ustedes. Ahorren su dinero e inviertanlo en comida si es que están motivados a aumentar su peso muscular.

Espero que este suplemento haya sido un buen ejemplo de ver la evidencia en vez de los consejos y habladurías de los expertos en su gimnasio. Al final son libres de creer lo que quieran, pero recuerden que las investigaciones recientes no apoyan a las afirmaciones de los efectos espectaculares de los suplementos fisicoculturistas.

Conclusión:

Yo diré esto. Los suplementos como los productos NO₂, la glutamina, propulsores de testosterona y cualquier otro "nuevo" e "increíble producto" se está promocionando mientras lees esto. Un lugar pequeño, pequeño.

Si el dinero no es una opción para ti entonces esfuérzate lo más posible y apuesta tanto como quieras a los suplementos como desees. No les voy a mentir. Cuando mi entrenamiento alcanza el 90%- esto quiere decir que honestamente implementado en todos los otros principios de entrenamiento que he compartido y he alcanzado una menor detención del progreso. ENTONCES, puedo considerar usar algo de glutamina, NO₂, y propulsores de prueba porque pueden en realidad hacer 5-10% de diferencia en mis resultados finales, SOLO porque todo lo demás está en su lugar.

Pero dense cuenta de que no estoy esperando milagros. Simplemente estoy buscando una pequeña salida porque me niego a usar esteroides y estos suplementos pueden ayudarme a patear una puerta que me está molestando. Recuerda, las compañías de suplementos no hacen dinero difamando o quitándole crédito a un nuevo producto en los estantes. Se inteligente. Usa el sentido común. Mantén todo en perspectiva y no resultarás estafado o decepcionado.

CAPÍTULO 9:

Prevención de Lesiones y Cómo Evitar las Causas

LAS LESIONES TIENEN CAUSAS, NO SON SIMPLEMENTE POR MALA SUERTE O POR EL DESTINO.

Uno de los problemas más comunes de los atletas del entrenamiento de fuerza es la lesión. Sea el tendón, ligamento o dolor de articulaciones, constantemente encuentro a aprendices - en medio de un programa de entrenamiento - que me dicen, *“mi hombro me está matando,”* o *“esta rodilla me ha estado doliendo por meses,”* o *“he estado tomando pastillas para el dolor para que mi codo deje de doler,”* o *“no puedo hacer cualquier cosa que implique agacharme porque me lastima la espalda.”*

Lo interesante es que esta discusión raramente llama la atención de las revistas populares de acondicionamiento y de fisiculturismo. Quizá no hay dinero que hacer ayudando a la gente a evitar lesiones porque no habrían suplementos que venderles para arreglarlo, o quizás el asunto no es lo suficiente ‘atractivo’ para una portada o quizás no es bastante ‘revolucionario’. Sería más reconfortante saber que la prevención de lesiones no es un asunto de actualidad porque las lesiones son muy poco frecuentes - solamente nosotros sabemos que esto no es verdad y si tienes una lesión o un problema actual - necesitamos arreglarlo y, mejor aún, prevenir la posibilidad de otra lesión.

10 PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES Y CÓMO EVITARLAS:

1. No calentar.

Si nunca has calentado y nunca te has dañado, considérate afortunado - y un candidato a la lotería. Un calentamiento es una gran póliza de seguro contra una tensión o lesión.

El calentamiento es altamente subjetivo y está basado en algunas consideraciones pero cueste lo que cueste, recomiendo que todos pasen algunos minutos calentando antes de un entrenamiento de fuerza.

La mejor manera de calentar depende de tu edad, tu nivel de acondicionamiento, tu historial de lesiones, lo que estás usando y tu temperatura circundante. **El objetivo es conseguir que la sangre corra a través de tu cuerpo y dar un plazo de algunos minutos para repasar mentalmente tus metas y los pesos pesados que estás a punto de levantar.** Al final tienes que tomar tu propia decisión de si te sientes listo para levantar peso o no.

Habiendo dicho esto, esto es lo que aconsejo. Comenzar siempre con 10-20 minutos de trabajo aeróbico ligero, sobre una bici, o una elíptica. Nada anaeróbico o de alta intensidad que agote las reservas de energía requeridas para levantar peso. Entonces, antes de cada ejercicio de levantamiento de pesas realiza 15-20 repeticiones con 1/3 de tu peso de levantamiento.

Dependiendo de tu nivel de flexibilidad recomendaría una gama de movimientos completa.

Usar esta técnica me ha ayudado a permanecer sin lesión en el gimnasio - estoy seguro de que hará lo mismo para ti. Si estás cuidando una vieja lesión, haz dos series de calentamiento - la segunda serie debe ser 10% más pesada en 10-15 repeticiones.

2. Entrenar demasiado a menudo.

Nunca has oído a un amigo que dice, o tú mismo has dicho quizá lo siguiente: “Ayer fue día de pecho, hoy es día de pierna y mañana día de brazos.” Sí, sé que así es como cada persona y su hermano entrena. Sí, sé que esto es lo que cada revista de acondicionamiento predica a las masas. Dividir una rutina tiene sus ventajas, pero las ventajas se acortan cuando entrenas demasiado a menudo.

RECUERDA ESTO:

**DIARIO ES UN DÍA DE LIGAMENTOS.
DIARIO ES UN DÍA DE SISTEMA INMUNOLÓGICO.
DIARIO ES UN DÍA DE SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.
DIARIO ES UN DÍA DE HORMONA.**

No sólo tus músculos requieren recuperación, tus órganos, ligamentos, sistema hormonal y sistema nervioso (por nombrar algunos) también trabajan. Estos sistemas vitales se pueden exceder también, y sólo porque te sientes ‘listo’ no significa que estos otros sistemas se han recuperado completamente.

Tu sistema estructural no considera si trabajaste el pecho ayer y estás dándole un descanso entrenando espalda hoy. Es igual para tus tendones, ligamentos y articulaciones. A tu sistema nervioso hormonal y central podría no importarle menos si ayer trabajaste la parte superior del cuerpo y hoy la parte inferior. Todo significa lo mismo para los otros sistemas adentro de tu cuerpo, y requieren una recuperación COMPLETA también.

Asumo que quieres aumentos constantes y constantes así que no subestimes los otros sistemas de tu cuerpo. Debes recuperarte COMPLETAMENTE antes de intentar estimular más crecimiento de cualquier músculo en tu cuerpo.

3. Factores psicológicos.

Los estudios han demostrado que los atletas que son agresivos, tensos, y compulsivos tienen un riesgo más alto de lesionarse que sus compañeros relajados. La tensión puede hacer que los músculos y los tendones estén más tensos, aumentando el riesgo de que sean dañados durante los entrenamientos.

Sin embargo, no subestimes el valor de 'estimularte' a ti mismo antes de una sesión de entrenamiento con pesas. El entrenamiento de fuerza productivo viene de sobrecargar progresivamente sus músculos. Esto significa que el entrenamiento de hoy debe ser mejor que tu entrenamiento pasado. Debes alcanzar una mayor capacidad muscular para crear cualquier potencial para el crecimiento del músculo. Como otras metas de la vida, mejorar requiere un sentido de foco y de propósito antes de cada entrenamiento.

4. Pesos inadecuados (levantar fuera de límites).

Aunque nuestras metas son masa muscular y fuerza también hay momentos en que podrías elegir un peso que comprometerá tu forma y podría conllevar un riesgo de lesión. No sólo tu forma será incorrecta sino que perderás el aislamiento en el músculo. Recuerda, tus músculos no pueden leer la cantidad de peso en las placas. Sí, la sobrecarga muscular debe ser lograda con levantamientos pesados, pero el progreso debe ser constante y gradual. La vida pulgada por pulgada es una cincha. ¡La vida yarda por yarda es dura! Un lindo refrán que puede ser aplicado al concepto de progresión. Tu meta es estimular tus músculos - no tus articulaciones. A veces elegir un peso que está fuera de nuestros límites transferirá la tensión a los tendones, ligamentos y articulaciones.

La mayoría de los aprendices no tienen ninguna idea hasta algunos días más adelante cuando no pueden imaginar por qué carambas su espalda, hombros y rodillas los están matando. Peor todavía, la mayoría de los aprendices jóvenes que están levantando actualmente fuera de sus límites no tendrán ninguna pista hasta 5-10 años después, cuando su cuello y hombro comienzan a lastimar y ellos tienen que comenzar a gastar cientos de dólares en terapia. ¡No seas ese individuo!

5. Deja tu ego en la puerta.

Esto se une a lo antedicho. El ego es el enemigo mortal del sentido común. No dejes que tu ego sea tu guía de levantamiento. Impresiona a tus amigos con tu constitución, no con la cantidad de peso que puedes levantar. ¿Te impresionó más el pequeñito que levanta más o el monstruo masivo que levanta menos peso?

Graciosamente, he atestiguado que influye más en la selección del peso quiénes observan, que el impacto que tendrá en el cuerpo. ¿Para qué - 20 segundos de gloria? No seas ese individuo en la playa que le dice a todo mundo cuánto peso levantó ayer en el gimnasio. Todos saben por qué tiene que decir cuánto peso levanta – porque ¡nunca lo imaginarías con sólo mirarlo!

En una nota lateral, no sólo evitarás lesiones sino que pasarás menos tiempo convenciendo, compitiendo, defendiendo y probándote ante los demás. No tienes que probar nada y nada que perder. Elévate sobre tu ego y tendrás más tiempo, más energía y aprenderás más en un periodo de tiempo más corto. Valórate a ti mismo como el ser único que eres y ¡resiste la necesidad de querer ser visto como algo más que lo que eres!

6. No comer los alimentos adecuados.

La mayoría de los problemas comunes, tales como artritis, tendinitis, y bursitis, se pueden reducir con compuestos naturales que pueden ahorrarle desde dolor en articulaciones hasta años de dolor. La triste noticia es que la mayoría de los tratamientos ofrecidos por la medicina tradicional tratan simplemente los síntomas y hacen el problema peor a largo plazo. Las recomendaciones comunes del doctor: drogas anti-inflamatorias, inyecciones, reemplazo articular y alejarse de 'de eso' son inútiles y podrían evitarse tomando las medidas necesarias años antes.

Suplementarse con aceite de linaza por lo menos tres veces al día ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones, lo que también ayudará a reducir el dolor por el levantamiento de pesas. Se considera la glucosamina como uno de los mejores productos naturales para el tratamiento y la prevención de la degeneración del cartílago. Es una parte esencial del cartílago, de líquido sinovial, y de otros componentes de las articulaciones. El sulfato de la condroitina se relaciona con la glucosamina y actúa como el aceite de linaza ayudando a reducir la inflamación alrededor de las articulaciones. También, los antioxidantes vitamina E y C deben ser agregados porque es bien sabido que la patología por radicales libres es parte del daño que ocurre en las articulaciones.

7. Elegir la Gama de Movimiento apropiada en base a tu flexibilidad.

Muchas lesiones ocurren al entrenar en la parte más débil del movimiento. Por ejemplo, la parte inferior de la posición de sentadillas pone mucha tensión en las rodillas y la parte inferior de la prensa de banco puede rasgar los ligamentos y los tendones del brazo superior y hombro.

Sin embargo, levantar pesado con una gama completa de movimiento es aceptable y estimulará más tejido muscular si has progresado gradualmente con un movimiento más lento y controlado y agregas progresivamente resistencia. **Si estás entrenando con una gama de movimiento completa y tienes limitaciones de flexibilidad en ciertas articulaciones, solamente entrena dentro de tu gama actual.** No utilices el entrenamiento con peso como un método para mejorar tu flexibilidad – deja eso para la clase de yoga.

8. No estirarse por lo menos la mitad del tiempo que levantas.

El estirar no es popular, ni lo ha sido nunca. La mayoría del 'pensamiento actual' hace creer que estirarse es 'malo' y resulta un miedo a lo desconocido que lleva a muchos a evitarlo completamente. Pienso que ese miedo es más una excusa para la holgazanería y una incertidumbre sobre lo que estirar puede hacer realmente. Es interesante que la mayor parte de los abogados anti-estiramiento cambien su opinión cada dos años ¡y no puedan ni tocar los dedos de sus pies! Muchos 'creyentes' del estiramiento han aprendido los efectos secundarios de no estirarse, no estirarse bastante y no estirarse con eficacia. Antes de que leas más sobre el estiramiento te animo a decidir sobre éste tema por ti mismo.

Tú puedes crear tu propio laboratorio y probar mis recomendaciones por ti mismo, y me siento confiado al decir que tu participación en este experimento te enseñará – haciéndolo – el papel de la flexibilidad.

No me importa realmente que manera de estirarse utilice una persona mientras que la gama de movimiento deseada se alcance y mantenga para reducir al mínimo la posibilidad de lesión y para maximizar el rendimiento.

Estudios demuestran que los músculos cortos se desempeñan más débilmente, más lentamente y tienen una más alta incidencia de lesiones. Pero los músculos grandes requieren tejidos fuertes, alargados y sanos – así que ¿por qué descuidar un componente de tu acondicionamiento que puede disparar súbitamente tu fuerza, mantener una sana relación entre articulaciones específicas, mayores ángulos de articulación y acelerar la recuperación?

LINEAMIENTOS Y CONSEJOS DE FLEXIBILIDAD:

- El entrenamiento de flexibilidad se debe tratar como otro componente de tu programa de acondicionamiento. Si tienes uno de nutrición, de fuerza, y un programa cardiovascular ¿por qué no tener un programa de flexibilidad? Deberías dedicar tanto tiempo y esfuerzo para progresar y aumentar constantemente tu gama de movimientos como dedicas a tus otras cualidades físicas.
- Como pauta general, **debes pasar tanto tiempo estirándote como pasas en todos tus otros entrenamientos.** Esto significa que si pasas 2 horas a la semana levantando pesos, debes pasar 2 horas estirándote. ¡Ghaah! Ya puedo oír sus gemidos. Y si haces 2 horas adicionales de cardiovascular - debes encontrar por lo menos 2 horas más para estirarte. La consecuencia es mayor para aquellos con niveles inferiores de flexibilidad.

Una relación de 1:1 es la cantidad de tiempo óptima, basándome en mi estudio y experiencia personal, para la prevención de lesiones y óptimo funcionamiento. Para el hombre perezoso recomiendo un mínimo de 0.5: 1. Esto significa eso si entrenas a 2 horas a la semana con pesas, DEBES estirar por lo menos un total de 1 hora.

- El entrenamiento de flexibilidad es el único aspecto del ejercicio donde más puede ser mejor. **El entrenamiento excesivo de fuerza, de resistencia, de velocidad y de energía la mayoría de las veces lleva a lesiones, lo cual no es el caso con el estiramiento.** Hay una correlación positiva entre estirarse más frecuentemente, sesiones de estiramiento más largas - y la mejora de la longitud del tejido del tendón, del ligamento o del músculo.
- Supervisa tu progreso en flexibilidad. **De sesión a sesión, pregúntate qué clase de progreso has hecho. Compara la diferencia.** ¿Has mejorado? Si no, ¿por qué no? Si sí, ¿Qué fue lo que te hizo mejorar? Observa lo que hiciste anteriormente.
- El entrenamiento de flexibilidad implica una sobrecarga progresiva tal como el entrenamiento cardiovascular y el entrenamiento de fuerza. Una de las razones principales por las que creo que la gente se 'da por vencida' a estirarse es que no experimentan las ventajas. Hacen una pobre tentativa y luego dicen, "nunca he sido capaz de tocar mis dedos del pie." **La falta de progreso es debida a la ausencia de sobrecarga progresiva. Si no estás intentando mejorar tu flexibilidad de sesión a sesión entonces tu tejido continuará manteniendo la misma longitud.**
- No tomes consejos de la gente que no puede ni tocar sus dedos del pie. La mayoría de los entrenadores, expertos y atletas tienen poca exposición al entrenamiento verdadero de flexibilidad y tienen poco conocimiento de sus ventajas 'en el mundo real'. ¿Aceptarías consejos financieros de alguien quebrado? Entonces ¿por qué tomas consejos de flexibilidad de alguien que siempre está

dañado, tieso, adolorido, y que nunca ha experimentado personalmente las ventajas del entrenamiento de flexibilidad?

- Comienza estirando tus músculos apretados. No importa en qué orden (realmente sí importa pero por ahora sólo desarrollemos el hábito). Comienza estirando el lado apretado primero. **Pasa por lo menos un minuto por lado y enfócate en aumentar durante 5-10 minutos por estiramiento en cada sesión.** Si aumentas tu flexibilidad poco a poco puedo prometerte que desaparecerá casi cualquier dolor en tu cuerpo, te sentirás absolutamente increíble ¡y tu fuerza se disparará a través de la azotea!
- Estírate antes de entrenar. Ya puedo oír sus gritos, *“¡estirarse antes de entrenar te hace más débil!”* ¿De verdad? Yo mismo, y la mayoría de mis clientes tienen mejores resultados personales determinados después de sesiones de 30 + minutos de estiramiento antes del levantamiento. Observa por favor que me refiero a estirar los músculos reactivos. Por ejemplo, si tus flexores de cadera están extremadamente tiesos te conviene reducir la cantidad de tensión para que puedas lograr una gama más profunda de movimiento cuando haces sentadillas o levantamiento de peso muerto etc. No es necesario estirar los músculos o articulaciones que tienen actualmente gamas óptimas de movimiento. Este lineamiento sólo se aplica a tus músculos más apretados que limitan tu gama de movimiento.

9. Músculo y desequilibrios estructurales

La investigación en busca de desequilibrios musculares y la alineación de la postura es la vanguardia actual en prevención de lesiones. El análisis razonado detrás de esto es que hay anomalías perceptibles y corregibles de la fuerza muscular y de la longitud que son fundamentales al desarrollo de casi todo dolor y disfunción músculo esqueléticas. **La detección de estas anomalías y su corrección antes de que cualquier lesión haya ocurrido debe ser parte de toda estrategia de prevención de lesiones.**

La valoración de tu fuerza muscular y de tu alineación por un terapeuta profesional debe ocurrir antes del entrenamiento. ¿Puedes imaginarte entrenando con una pierna más larga que la otra o con una articulación separada de la que ni estás enterado, o un des-alineamiento en tu hombro? Si vas al gimnasio y expones tu cuerpo a los millares de libras del pesaje ¡HOLA! ¡Tu cuerpo está pidiendo a gritos una lesión!

Yo sugeriría consultar un quiropráctico reputado y confiable, un terapeuta masajista y/o un terapeuta de liberación activa (ART, por sus siglas en inglés) para una limpieza asidua y mantenimiento. No veas a estos profesionales como una ‘muleta’ o alguien de quien necesitas depender. Si en serio quieres ganar fuerza constantemente tu cuerpo te lo agradecerá inmensamente. Si decides no hacer que estos terapeutas sean parte de tu equipo – ¡prepárate a pagarle sus próximas vacaciones a Europa a algún fisioterapeuta cuando te lastimes!

10. Debilidad del músculo

La manera más rápida de lastimarse (e impedir aumentos musculares) es no hacer caso de tus debilidades. Lo más a menudo es el músculo más pequeño de tu cuerpo que parece no tener

importancia hasta que estás formado y listo para el conteo. La mayoría de la gente reconoce este principio pero la mayoría no logra ejecutarlo apropiadamente.

No importa cuan pequeña sea la debilidad del músculo, ésta será el eslabón perdido que derrumbará la casa si no lo tratas. La mayoría de las debilidades musculares surgen de hacer durante un cierto plazo continuamente los mismos ejercicios y trabajar el mismo grupo de músculos en el mismo orden semana tras semana.

Si no seguiste el programa de Culturismo Sin Tonterías, y simplemente haces caso de este consejo, podría garantizar que experimentarás algunos nuevos aumentos.

Simplemente invierte tu rutina actual. Si hacías pecho primero hazlo al final. Si hacías pantorrillas el viernes - trabájalos el lunes. Invierte todo. Y prepárate para una sorpresa en tu entrenamiento siguiente - prepárate a encontrar nuevos músculos.

Todos los músculos débiles se deben colocar al principio de la semana y al principio de la sesión porque es cuando estás más fresco, y obtendrán mayor ventaja.

CAPÍTULO 10:

Programa Sin Tonterías Para un Máximo Crecimiento Muscular

Principios Fundamentales para Ejecutar en Cada Sesión de Entrenamiento:

1. Aumentar el Umbral Muscular por encima del Último Entrenamiento
2. Activar tanta Fibra Muscular como sea Posible
3. Entrenar realizando Muchas Repeticiones con Pesas Pesadas
4. Entrenar hasta la Fatiga Muscular
5. Medir Tu Intensidad

Umbral Muscular

El Umbral Muscular (rendimiento, carga de trabajo y capacidad son los otros términos que también uso para referirme al umbral) es la cantidad de trabajo que tu cuerpo alcanza en un tiempo determinado.

Este es el objetivo número uno de cada ejercicio individual – la piedra angular de cada sesión de entrenamiento. Para aumentar el VOLUMEN, SER MÁS FUERTE o conseguir MÁS MÚSCULO debes INCREMENTAR tu UMBRAL MUSCULAR en todos y cada uno de los ejercicios.

Hemos discutido que tienes que darle una razón a tus músculos para crecer y ésta es la razón – tus músculos están diseñados para tolerar el trauma y adaptarse, como un mecanismo de supervivencia, para protegerse a sí mismos de volver a ser traumatizados otra vez. Es cosa tuya infligir más trauma del que nunca han experimentado hasta ese momento.

Activar tanta Fibra Muscular como sea Posible

Cada regla se basa en la última. Tu próximo objetivo es asegurarte de haber utilizado toda la fibra muscular en el área correspondiente al músculo entrenado. Tu objetivo es no dejar nada de fibra muscular SIN ENTRENAR o SIN TRABAJAR. Si te quedas a unas pocas repeticiones de la fatiga muscular momentánea o si entrenas con algunas libras de peso de menos no activarás todo el potencial de fibra muscular que te conduciría al crecimiento.

Entrenar con Muchas Repeticiones con Pesas Pesadas

LA ÚNICA RAZÓN POR LA QUE TUS MÚSCULOS SE HARÁN MÁS GRANDES Y FUERTES ES SI SOBREPASAS TU ACTUAL UMBRAL MUSCULAR Y TE SUPERAS DESDE TU EJERCICIO ANTERIOR.

Cuanto mayor sea la carga de trabajo en el músculo mayor razón tiene para aumentar y fortalecerse.

Esto significa que tienes que ejecutar más trabajo en el mismo tiempo o menos que antes.

¿Qué estimulará más la fibra muscular y hará que tengas más posibilidades de sobrepasar tu umbral muscular? ¿Entrenar con pesas pesadas durante 2 o 3 repeticiones o entrenar con el mismo peso durante 8 o 9 repeticiones? Exacto, realizar muchas repeticiones con pesas pesadas hará que tus músculos trabajen más que con pocas repeticiones. Y sobrepasar tu umbral muscular previo te llevará a músculos mayores. Hablaremos más de este concepto dentro de poco.

Entrenar hasta la Fatiga Muscular

La fatiga muscular es el punto que alcanzas en una serie cuando ya no puedes mover el peso, por mucho que lo intentes. Has alcanzado el límite del músculo. Es extremadamente importante realizar una serie hasta la fatiga muscular porque te aseguras de haber agotado toda la fibra muscular de esa área en particular. Si te detienes 2 o 3 repeticiones antes del fallo te estás dejando una preciosa cantidad de fibra muscular sin explotar y sin trabajar, lo que implica que te estás dejando una buena porción de músculo sin entrenar.

Medir Tu Intensidad

Ahora es el momento de comprobar SI nuestro sudor y lágrimas se traducirán en un entorno anabólico – es decir, en crecimiento muscular. Nota que he recalcado el SI porque si este ejercicio no sobrepasa el umbral del ejercicio anterior no habrá NINGUNA RAZÓN para un NUEVO crecimiento muscular – que es por lo que estamos entrenando en primer lugar, así que escucha.

Cuanto más tiempo hayas entrenado más crítico es disponer de una herramienta que puedas utilizar para medir objetivamente tu progreso. Debes disponer de una herramienta que te permita medir si estás, de hecho, incrementando la carga de trabajo en cada ejercicio en particular. Debes realizar un seguimiento de tu progreso en un registro de entrenamientos para asegurarte una mayor tensión muscular en cada grupo de músculos – lo que constituye la piedra angular del crecimiento muscular.

Recomiendo llevar un diario al gimnasio y CONOCER qué debes BATIR antes de comenzar el ejercicio. Debes tener OBJETIVOS para cada ejercicio. Es la manera de estar preparado para librar batalla en cada ejercicio y poder visualizar las repeticiones extra o el peso añadido que levantarás.

Cómo Medir Tus Resultados

Revisemos las bases para incrementar de una manera precisa el umbral muscular:

1. **Número de Series**
2. **Número de Repeticiones**
3. **Tiempo que Necesitas para Completar una Serie Específica Medida en Segundos**

Como el tiempo tiene muchas variables que pueden afectar el resultado (como el ritmo, la amplitud del movimiento, etc.) dejaremos esta variable fuera de la ecuación porque será una constante en cada fase de entrenamiento. Además, resulta difícil iniciar y detener un cronómetro en todas y cada una de las series.

El único factor que observaremos para medir la intensidad es la duración total del ejercicio.

| Ejercicio | # Serie | # Repeticiones | Peso | Carga de Trabajo |
|------------|---------|----------------|------|------------------|
| Sentadilla | 1 | 10 | 300 | 3000 |
| Sentadilla | 2 | 8 | 320 | 2560 |

AHORA DISPONES DE UNA HERRAMIENTA QUE PUEDES UTILIZAR TRAS COMPLETAR CADA EJERCICIO Y CON LA QUE PUEDES COMPROBAR SI HAS REALIZADO MÁS TRABAJO EN ESE EJERCICIO EN PARTICULAR.

Si lo has hecho, entonces podemos asegurar que tu intensidad (y tu capacidad de trabajo) se han incrementado, lo que significa que te has recuperado de tu anterior ejercicio y has creado el potencial para un NUEVO crecimiento muscular. ¡Es FANTÁSTICO! Puedes estar orgulloso porque este es un requisito fundamental para un nuevo crecimiento muscular y en este punto es donde la mayoría de la gente falla.

Maneras de Conseguir Nuevos Umbrales Musculares

Tu capacidad muscular se puede incrementar de las siguientes maneras:

- Incrementando el peso en los entrenamientos, manteniendo las repeticiones y las series.
- Incrementando el número de series, manteniendo el peso y las repeticiones.
- Incrementando el número de repeticiones, manteniendo el peso y las series.
- Realizando las mismas series con las mismas repeticiones y el mismo peso, pero en 40 minutos en vez de en 45 minutos.

En mi web te prometí que esto era un sencillo plan paso a paso y esto es justo a lo que me refería. De lo único que tienes que preocuparte es de los factores que acabamos de comentar. Hay muchos otros métodos que alternan la intensidad y calculan la fuerza; de todos modos, no tengo intención de levantar un lápiz más veces de las que levanto pesas por lo que este sistema cumplirá todas nuestras expectativas a la hora de sobrecargar progresivamente nuestros músculos. Hacerlo más complicado es una pérdida de tiempo y ¡podría dar lugar a otras 100 páginas de lectura para ti!

¿Cuánta fuerza debería conseguir con cada ejercicio?

Esta es una herramienta valiosa para determinar el porcentaje de incremento de la carga de trabajo de cada ejercicio:

Necesitarás conocer tu anterior carga de trabajo para el ejercicio que estás comparando, a lo que nos referiremos como tu anterior mejor Marca Personal (BP, del inglés “Best Personal”).

Y tu nuevo cálculo tras finalizar el trabajo. Es lo que denominaremos como tu nueva mejor Marca Personal.

Nueva BP - Anterior BP = Diferencia de Trabajo

Diferencia Dividida Por la Anterior BP Multiplicada Por 100 = Porcentaje de Incremento en Trabajo (Diferencia / Anterior BP X 100).

Lleva Una Bitácora

Realizar un seguimiento de tu progreso es obligatorio. Es como los equipos de deporte profesional que compiten sin tener en cuenta el resultado. O como los corredores y nadadores que se entrenan sin un cronómetro. ¿Cómo esperas mejorar? En mi opinión, si entrenas sin llevar un libro de registro realmente no te lo estás tomando en serio y deberías reconsiderar las razones por las que lo haces. Continúa entrenando – pero no esperes mejoras excepcionales.

COSAS QUE DEBERÍAS REGISTRAR:

- Ritmo de Entrenamiento
- Músculos Entrenados
- Ejercicios Realizados
- Peso Utilizado
- Número de Series
- Tiempo para Completar el Trabajo
- Hora del Día
- Niveles de Energía

UNO DE LOS RIESGOS MÁS COMUNES DE NO CONSEGUIR MEJORAS SIGNIFICATIVAS ES REPETIR LAS MISMAS CARGAS DE TENSIÓN.

Al realizar el seguimiento de tus mejoras puedes comprobar si estás progresando en tus entrenamientos, lo que te ayudará a prevenir las mesetas. Si no estás progresando podrás ver exactamente dónde está el problema – quizás es necesario un día extra de recuperación, quizás tu organismo no ha recibido suficientes calorías, etc.

Entrenar hasta la Fatiga No es Una Manera Válida de Medir la Intensidad

Curiosamente, el culturismo es la única actividad que conozco que predica la teoría del entrenamiento hasta la fatiga muscular. ¿Conoces algún equipo de baloncesto que realice lanzamientos a canasta hasta que ya no puedan realizar ni uno más? ¿Conoces algún nadador o corredor que entrenen hasta que no puedan dar una brazada o un paso más? El entrenamiento hasta la fatiga ha ganado

popularidad en el mundo del entrenamiento con pesas durante las últimas décadas y no sólo ha inspirado a millones de personas a entrenar “duro” sino que también ha engañado a millones de personas hasta entrenar de manera estúpida.

ENTRENAR HASTA LA FATIGA NO ES UNA MANERA VÁLIDA DE MEDIR LA INTENSIDAD PORQUE NO PUEDES MEDIRLA DE UN MODO PRECISO. ES UN CONCEPTO INTANGIBLE. ¿CÓMO PUEDES EVALUAR SI EL ENTRENAMIENTO HASTA LA FATIGA TE HACE REALMENTE PROGRESAR?

Supongamos que acabas de finalizar un entrenamiento después de una noche de fiesta, de beber alcohol y tras una ingesta pobre en nutrientes. Estás deshidratado, tus reservas de energía están agotadas, tus niveles de testosterona están destruidos por el alcohol pero has realizado un gran trabajo ya que has entrenado hasta la fatiga. La realidad es que tu trabajo probablemente se haya quedado muy lejos de tu mejor marca personal. Debido a las circunstancias tu volumen de trabajo y tu carga de peso no habrán estado cerca de tu mejor marca personal y tu tiempo de ejercicio probablemente habrá sido mayor. No habrás alcanzado ninguno de los requisitos para sentar las bases de un crecimiento muscular. No bases tus progresos en intangibles como lo bien que te sentiste o lo que “percibiste” como intenso. Basa tu progreso en una evidencia sólida – usa la fórmula que te proporcioné antes.

La Fórmula del Crecimiento Muscular

**MÁXIMA TENSION + MÁXIMA CARGA + MENOS TIEMPO =
¡GANANCIA MUSCULAR ESPECTACULAR!**

En lugar de describir la estructura y la complicada composición de tus músculos (no aportaría nada al crecimiento muscular y podría producirte sueño) he creado la fórmula anterior para simplificar el proceso de entrenamiento y proporcionarte un objetivo claro para cada sesión de entrenamiento en el gimnasio.

Si realmente quieres ver una ganancia muscular espectacular debes poner en práctica estos principios en cada repetición, cada serie y cada ejercicio individual. Es así como alcanzarás tu verdadero potencial genético. Profundicemos sobre el asunto:

**MÁXIMA TENSION:
UNA RÁPIDA LECCIÓN DE HISTORIA SOBRE EL “TIEMPO BAJO TENSION”**

En el año 2000, Charles Poliquin popularizó por primera vez el concepto. Sugirió una nueva variable que influiría en la respuesta al entrenamiento midiendo con un cronómetro el tiempo que un músculo estaba “bajo tensión” durante un ejercicio. Ian King, un entrenador australiano, fue más lejos en el concepto utilizando un sistema numérico. Un ejemplo de este sistema podría ser el siguiente:

4 - 2 - 1

Lo que significa que un peso se baja en 4 segundos, se espera 2 segundos y se levanta en 1 segundo. Esto se consideraría el “ritmo”. Cada ritmo se reflejaría en una respuesta diferente al entrenamiento. Así

que usando este ritmo durante 10 repeticiones se estaría bajo tensión un total de 7 segundos x 10 repeticiones = 70 segundos.

| | | | |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Duración : | 20 segs. | 40 segs. | 60 segs. |
| Adaptaciones : | Respuesta Neurológica | Respuesta Metabólica | |

Las adaptaciones neurológicas se refieren a un aumento de funciones del sistema nervioso central, como una mayor capacidad de reclutar fibra muscular e incrementar la coordinación entre los diferentes músculos. El entrenamiento neurológico es otra manera de denominar el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de potencia o el entrenamiento de velocidad.

Las adaptaciones metabólicas se refieren al cambio en la estructura del cuerpo, como un incremento de fibra muscular u otros tejidos conectivos, un incremento de las reservas de sustratos proporcionando una imagen “completa”, un aumento en el tamaño y la función de los vasos sanguíneos, etc. El entrenamiento metabólico es una manera técnica de denominar al aumento muscular o hipertrofia (crecimiento muscular).

Charles Poliquin, entrenador de fuerza y preparación física, ha llegado a estos números como una guía para ayudar a determinar el Tiempo Bajo Tensión (TUT, del inglés “Time Under Tension”).

- 1. Si entrenas para la fuerza relativa, el TUT debería estar por debajo de 20 segundos.**
- 2. Si entrenas para la hipertrofia, el TUT debería oscilar entre 40 y 70 segundos.**

Estos números están basados en una serie completa. En otras palabras, tu TUT debería estar entre 40 y 70 segundos por serie para la hipertrofia, que es lo que la mayoría estamos buscando. ¡Crecimiento! (En breve aprenderás como he ajustado y explotado este principio más específicamente para aquellos a “los que les cuesta trabajo ganar músculo”).

DURACIÓN MÁXIMA:

La duración máxima se refiere a alcanzar el punto de un fallo muscular momentáneo. Cuando has entrenado hasta que ya no puedes completar una repetición más sin asistencia, entonces es cuando has alcanzado la duración máxima para ese ejercicio y esa carga específicos.

La clave para una ganancia muscular espectacular es incorporar lo mejor de ambos mundos – series entre 20 y 40 segundos y series entre 40 y 70 segundos. Un peso maximizado para una duración de entre 20 y 40 segundos se ha demostrado que incrementa la fuerza neuromuscular – lo que significa un incremento en la habilidad de conseguir más fibra muscular y más coordinación entre los diferentes músculos. Un peso maximizado para una duración de entre 40 y 70 segundos se ha demostrado que incrementa el tamaño de la fibra muscular y otros tejidos conectivos, incrementa las reservas de sustratos como el glucógeno e incrementa el tamaño y la función de los vasos sanguíneos.

Mi programa de entrenamiento combina lo mejor de ambos mundos. Se trata de un método que ha resultado ser el **MÁS EFICAZ, ¡UNA TÉCNICA DE PRODUCIR RESULTADOS COMO NUNCA!** Una vez que empiezas **a utilizar estas técnicas comienzas a AUMENTAR LA MASA MUSCULAR EN SERIO, CONSEGUIR UNA FUERZA ESPECTACULAR, AÑADIR VOLUMEN SIGNIFICATIVO A TU ESTRUCTURA Y ¡EMPEZAR REALMENTE A LLAMAR LA ATENCIÓN!**

VISIÓN GENERAL DE LOS PRINCIPIOS Y TÉCNICAS DEL PROGRAMA

#1 – MÁXIMA TENSION DURANTE 40-70 SEGS. MÁXIMA GANANCIA METABÓLICA

Con el objetivo de sobrecargar tus músculos para crear el potencial de un NUEVO crecimiento muscular debes hacer que tus músculos generen el máximo de fuerza posible DESPUÉS de haberte recuperado POR COMPLETO de tu última sesión de entrenamiento para asegurarte una SÚPER-COMPENSACIÓN.

Debes usar la carga más pesada posible – en relación a tu nivel de fuerza – con una duración máxima de 40 a 70 segundos.

#2 – MÁXIMA TENSION DURANTE 20-40 SEGS. MÁXIMA GANANCIA NEUROLÓGICA

Con el objetivo de sobrecargar tus músculos para crear el potencial de un NUEVO crecimiento muscular debes hacer que tus músculos generen el máximo de fuerza posible DESPUÉS de haberte recuperado POR COMPLETO de tu última sesión de entrenamiento para asegurarte una SÚPER-COMPENSACIÓN.

Debes usar la carga más pesada posible – en relación a tu nivel de fuerza – con una duración máxima de 20 a 40 segundos.

#3 – FASE DE RECARGA

Sí, has leído bien. Si has estado entrenando más de 12 semanas de manera consistente, te recomiendo firmemente que te tomes como mínimo una semana sin ningún entrenamiento de ningún tipo. Esto es extremadamente importante porque si no lo haces vas a arrastrar una fatiga residual a la nueva rutina y no funcionará. Te necesito COMPLETAMENTE recuperado – no sólo tus músculos, sino también tus sistemas inmune, hormonal y nervioso central, que se ponen a prueba y tienen unas tasas de recuperación más lentas que tus músculos – o en caso contrario empezarás el programa en un estado de sobre-entrenamiento.

Te sorprenderás de cómo tu estado una vez que te hayas recuperado por completo y comiences con la nueva rutina de culturismo. Mientras tanto, dedica la próxima semana a estudiar este curso, léelo y reléelo unas cuantas veces y lleva a cabo cualquier preparativo (alimentos, etc.) que sea necesario antes de comenzar.

#4 – SEMANAS DE RECUPERACIÓN PLANIFICADA

Te he enseñado en detalle que sólo podrás conseguir el crecimiento DESPUÉS de haberte recuperado por completo del entrenamiento. Por lo tanto hay que prestar la misma atención al proceso de recuperación que al proceso de entrenamiento.

El entrenamiento te consume o te agota. Se interrumpe la homeostasis y se infringe daño a los tejidos. La cantidad de daño infligido al cuerpo se reflejará en la cantidad de tiempo que requerirá la recuperación. Excédelo bajo tu responsabilidad. **La creación de un plan de recuperación no es algo rígido y se puede cambiar en función de la edad y de los niveles de estrés, los dos factores más importantes que trabajan en tu contra.** También puedes modificar el proceso de recuperación con la nutrición, con suplementos, durmiendo y descansando, etc.

EL ENFOQUE A LA HORA DE DISEÑAR UN PLAN DE RECUPERACIÓN SÓLIDO A MENUDO CONSTITUYE LA DIFERENCIA ENTRE EL ÉXITO Y EL FRACASO.

La falta de progreso a menudo está causada por un exceso de entrenamiento por encima de otros factores. El exceso de entrenamiento ocurre si te expones a la siguiente batería de ejercicios antes de recuperarte de la anterior. Cuando esto ocurre unas cuantas veces en una serie, aparecen signos evidentes de un exceso de entrenamiento. Gran parte de la literatura sobre culturismo se centra en los síntomas en vez de en la prevención de los mismos. Seguramente habrás escuchado hablar de “síndrome de exceso de entrenamiento” o “exceso de entrenamiento planificado”. No hay necesidad de ello – si controlas el proceso de recuperación y el entrenamiento, si entrenas en los niveles predefinidos y te recuperas de las maneras planificadas, no necesitas conocer nada sobre el “síndrome de exceso de entrenamiento”.

REGLA DE RECUPERACIÓN A

Tu objetivo es regresar al gimnasio recuperado, con NUEVO músculo para que seas capaz de levantar más de un modo natural y repetir el proceso. Si, por cualquier razón, regresas al gimnasio y te das cuenta de que no estás recuperado por completo, tienes dos opciones. Puedes abandonarlo inmediatamente y regresar al día siguiente para intentarlo de nuevo o puedes “continuar adelante” y entrenar con cargas por debajo del máximo que no te aportarán NINGÚN crecimiento muscular extra y que te acercarán un poco más hacia el exceso de entrenamiento.

A mí esto ya me ha ocurrido antes – es una decisión difícil porque tu tendencia natural es pelear hasta el final – pero tu objetivo es hacerte más fuerte de entrenamiento a entrenamiento, no comprobar lo duro que eres. No te preocupes si te has confundido en la valoración previa al entrenamiento y te das cuenta de que no te has recuperado por completo - ¡quiero que te vayas a casa! Una alternativa sería cambiar tu sesión de pesas con una sesión de flexibilidad si no quieres que tu desplazamiento hasta el gimnasio haya sido completamente en vano.

REGLA DE RECUPERACIÓN B

Tu segundo objetivo es consolidar las ganancias de fuerza de semana a semana.

Incrementar la fuerza un 5% como mínimo cada 2 semanas es tu objetivo en los levantamientos aislados. Digamos que estás moldeando tu bíceps con 30 libras ahora mismo. En 4 semanas deberías estar como mínimo 3 libras por encima – ya sé que no es un montón de peso. Pero en 9 semanas estarás en 40 libras y en 4 meses estarás ¡en 50 libras! De nuevo, esto es una generalización y el bíceps es un grupo de músculos más pequeño.

Incrementar la fuerza un 5% como mínimo cada semana es tu objetivo en los levantamientos compuestos. Así que digamos que ahora mismo haces una sentadilla con 225 libras de peso. En 4 semanas deberías realizarlas con cerca de 270 libras – un extra de 45 libras. Si estás unas pocas libras por debajo o estás por delante de lo previsto, ¡ningún problema! **Piensa en ganancias a largo plazo. ¡Con paciencia y constancia se gana la carrera!**

TIENES DOS FORMAS DE RECUPERARTE DESPUÉS DE CADA FASE DE ENTRENAMIENTO – MEDIAS SEMANAS O SEMANAS COMPLETAS

Implica no realizar absolutamente ningún ejercicio a lo largo de esos periodos de tiempo.

Estas son mis directrices:

DESCANSAR MEDIA SEMANA CADA 6 SEMANAS DESCANSAR UNA SEMANA COMPLETA CADA 12 SEMANAS

#5 – ENTRENAMIENTO AL REVÉS

Esta fase del programa es la que se ADAPTARÁ por completo a ti. Creo que esta fase hace que el programa sea mucho más potente porque te sumerge a ti – el principiante– en el proceso de entrenamiento. Muchos programas ignoran la importancia de las diferencias individuales como la postura, los desequilibrios musculares o la debilidad de algún músculo en particular.

EL PRINCIPAL OBJETIVO DE ESTA FASE ES DEDICAR COMO MÍNIMO CUATRO SEMANAS A MINIMIZAR LAS DEBILIDADES MUSCULARES Y ASEGURAR QUE AMBOS LADOS DE TUS EXTREMIDADES ESTÁN RINDIENDO POR IGUAL.

Esta también es una excelente oportunidad para solucionar las posibles lesiones. Algunos denominan a esta fase como Fase de Entrenamiento Correctivo, Fase de Entrenamiento Preparatorio o Fase de Control/Estabilidad – yo la denominaré Entrenamiento Al Revés porque apuesto a que para la mayoría esta fase será como sentirse al revés.

El Entrenamiento Al Revés es el primer paso antes de liberar las llaves del coche. Tú no conducirías un coche en mal estado para realizar un viaje largo o bajo circunstancias peligrosas, ¿verdad? Te asegurarías primero de que la dirección está alineada, los neumáticos equilibrados, todos los sistemas funcionan bien, el depósito está lleno de gasolina, las piezas viejas se han sustituido por nuevas, etc. Por tanto, considera esta primera fase del entrenamiento como una puesta a punto de un automóvil. Cuando en unas pocas semanas empezamos a levantar pesos importantes, todas tus debilidades se pondrán a prueba. Así que o las tratas ahora o lo pagarás después. Saltarte esta fase es como construir un edificio de 10 plantas y entonces darte cuenta de que hay un problema en los cimientos.

OBJETIVOS PARA EL ENTRENAMIENTO AL REVÉS (UDT, del inglés Upside Down Training)

Prioridad #1 del UDT – Mejorar la Postura Alargando los Músculos Acortados

Mejorar la postura requiere alargar los músculos acortados y fortalecer los músculos debilitados. Empecemos alargando los músculos acortados con un programa de entrenamiento de la flexibilidad.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

A continuación se muestra el Programa de Estiramientos que debe seguirse durante todo el año:

Estiramientos para la parte inferior:

- 1. Espalda baja (acostado)**
- 2. Estiramiento en T**
- 3. Estiramiento de los músculos flexores**
- 4. Estiramiento del cuádriceps acostado de lado**
- 5. Estiramiento de la corva boca arriba**
- 6. Estiramiento del Glúteo / del Piramidal de la Pelvis**
- 7. Extensión doble de las piernas**
- 8. Estiramiento del Tensor de la Fascia Lata**
- 9. Estiramiento de la pantorrilla empujando hacia delante**

Estiramientos para la parte superior:

- 1. Estiramiento del Trapecio**
- 2. Estiramiento del Pecho (puerta o pared)**
- 3. Estiramiento de los Hombros Anteriores**
- 4. Estiramiento de Espalda (pared)**
- 5. Estiramiento Lateral / Cuadrado Lumbar**
- 6. Estiramiento Lateral Sentado**
- 7. Antebrazos (de rodillas)**

COMO ADAPTAR TU PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS EN FUNCIÓN DE TU POSTURA

A continuación se presenta una breve evaluación de una aptitud correcta. El análisis de la postura y los métodos de evaluación muscular y de flexibilidad están fuera del alcance de este libro. Estas áreas de atención no curarán todos los problemas pero evitarán algunos de los más populares, y te ayudarán a descubrir dónde están algunos de tus puntos débiles y a adaptar el programa de estiramientos alrededor de tus zonas más tensas.

INCLINACIÓN DE LA PELVIS ANTERIOR:

Si tu pelvis está inclinada hacia adelante entonces espera realizar más estiramientos en tus cuádriceps y flexores, reforzando tus abdominales.

INCLINACIÓN DE LA PELVIS POSTERIOR:

Si tu pelvis está inclinada hacia atrás entonces espera realizar más estiramientos en tus ligamentos de la corva y posiblemente en los débiles erectores de la columna vertebral.

LIGERA DESVIACIÓN DEL PIE HACIA AFUERA:

Este es un signo de un glúteo débil y tirantez en el Tensor Fascia Lata (TFL) y la banda iliotibial (ITB) en la parte lateral del muslo.

DESVIACIÓN SEVERA DEL PIE HACIA AFUERA:

Igual que en el anterior pero probablemente también unos abductores tensos (en la parte interior del muslo) y unos abductores débiles (en la parte exterior del muslo). Prepárate para fortalecer esos extensores de la cadera (músculos del trasero) y esos abductores, por no hablar de un montón de estiramientos en tu TFL, ITB, los abductores y los flexores de la cadera.

TÉCNICA DE SENTADILLA DE RANGO LIMITADO O POCA ELEVACIÓN:

Si no puedes arrodillarte más allá del paralelo, con los pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, sosteniendo un palo de escoba por encima de tu cabeza mientras mantienes la espalda recta, entonces necesitas trabajar más la flexibilidad alrededor del hombro, la cadera y los tobillos. La mayoría no pueden hacerlo mientras mantienen la espalda recta, la cabeza levantada y los brazos en línea con la columna vertebral. Esto exige algunos estiramientos importantes alrededor de los flexores de la cadera, los cuádriceps, las pantorrillas, el pecho y los hombros.

Si tienes alguna circunstancia que creas que no se ha abordado busca un terapeuta cualificado para eliminar cualquier lesión potencial. No todo lo que percibimos relacionado con la flexibilidad y los músculos es el resultado de una amplitud de movimiento limitada o de una falta de fuerza. A menudo un músculo no se “activará” o realizará su trabajo debido a un problema nervioso (una compresión nerviosa puede hacer que el músculo respectivo no responda) o a un problema estructural.

Esto podría significar que la unión no se sostiene o no está alineada (una pelvis desviada, una pierna más larga que la otra, una separación del hombro desconocida, etc.). Si tienes dudas acerca de alguna parte retrasada del cuerpo o de alguna lesión persistente, no dudes en contactar conmigo para solucionar el problema, que te daré la mejor recomendación en cuanto a qué medidas tomar.

RECOMIENDO SERIAMENTE VISITAR A UN PROFESIONAL COMPETENTE EN EL TRATAMIENTO DE LESIONES COMO UN QUIROPRÁCTICO, UN TERAPEUTA DEL ARTE, Y/O UN TERAPEUTA MASAJISTA QUE PUEDA “LIMPIAR” CUALQUIER ANOMALÍA QUE TÚ NO PUEDAS ELIMINAR POR TI MISMO.

Busca asesoramiento de un terapeuta competente y permítele que trate la causa, no el síntoma. Si el terapeuta falla al determinar la causa de tu estado físico actual estarás malgastando tu tiempo y tu dinero. No corregir la causa que lo provoca dará lugar a que esa situación se repita en el futuro.

NOTAS ESPECIALES:

** Para aprovechar plenamente los beneficios del entrenamiento de flexibilidad este programa se puede aplicar a diario y no sólo en los días de entrenamiento.*

*** No importa si los estiramientos los realizas antes o después de los entrenamientos. En mi opinión la realización de estiramientos es una actividad relajante por lo que me “calma” antes de entrenar duro, así que prefiero estirar después del entrenamiento. Lo importante es que encuentres tiempo para realizar los estiramientos. Muchos debatirán acerca del “mejor momento para estirar”, pero al final creo que es otra razón más para que los “habladores” se pongan a hablar en lugar de mover el trasero y ponerse a estirar.*

**** Considera realizar tu programa de estiramientos los días en los que no levantas pesas para que no estés con prisas y puedas centrarte y dedicar toda tu energía en una sesión de flexibilidad de alta calidad.*

***** Mantén cada estiramiento un mínimo de 60 segundos por lado – es lo que se denomina estiramiento estático pasivo. Dedicar de 2 a 3 minutos por lado en las áreas de atención. Sí, esto significará cerca de una hora diaria de estiramientos si trabajas la parte superior y la parte inferior del cuerpo cada día.*

Tal vez ahora no estés realizando en absoluto todos estos estiramientos y estés alucinando con la idea, pero si vas a cambiar por completo la manera de alimentarte y la manera de entrenarte, deberías sumar un tercer componente y añadir los estiramientos.

****** Dedicar más tiempo a las áreas que están más tensas y no te ciñas a las recomendaciones anteriores. Si te resulta beneficioso estirar los flexores de la cadera durante 10 minutos entonces hazlo.*

Los estiramientos son una de las pocas cosas donde más es mejor. Oh, sí, no los realices con un cronómetro. Estira en busca de RESULTADOS. Al igual que con las pesas – deberías incrementar tu rango de movimiento cada semana. Ve a un sitio silencioso y busca una zona tranquila. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá encarecidamente!

Prioridad #2 del UDT – Mejora la Postura Reforzando los Músculos Débiles o Desequilibrados

• Disminuye los Desequilibrios Musculares: Durante el UDT realizarás CUALQUIER COSA de manera unilateral con pesas sueltas y cables, y evitarás TODOS los movimientos bilaterales. Un movimiento bilateral es aquél en el que usas ambas extremidades al mismo tiempo – un jalón lateral o una prensa en banca serían movimientos bilaterales y no están contemplados durante el UDT.

Cuando tienes un desequilibrio en la fuerza tiendes a “desplazar” la carga hacia el lado fuerte, aumentando así el desequilibrio. La parte más insidiosa del asunto es que no se puede detectar visualmente hasta que el desequilibrio ha alcanzado proporciones evidentes. En vez de eso, plantéate

utilizar movimientos “unilaterales”. Un movimiento unilateral es aquél en el que sólo usas una extremidad en cada momento.

- Aplica las Reglas del Lado Débil de Ian King: Creo que las aprendí del entrenador de fuerza australiano y aunque parecen algo obvio nunca he oído hablar de esas reglas en las publicaciones convencionales de culturismo. Otra ventaja de evitar los movimientos bilaterales en la UDT es que cualquier debilidad muscular oculta saltará a la vista y se podrá tratar.

REGLAS DEL LADO DÉBIL DE IAN

- Entrena la fuerza del lado débil o lesionado primero y estira la parte más tensa primero;
- entonces QUIZÁS trabaja el lado fuerte o más flexible;
- no hagas más repeticiones o carga (fuerza) o tiempo (estiramiento) en el lado fuerte/relajado de lo que podrías hacer en el lado débil/más tenso;
- nunca realices más repeticiones o más fuerza en el lado fuerte/relajado. Por tanto, si estás realizando extensiones de pierna y sólo puedes hacer 5 repeticiones en el lado débil, no deberías hacer más de 5 repeticiones en el lado fuerte (incluso si sientes que puedes hacer 15 o más).
- Entrena a lo largo del Rango COMPLETO De Movimiento: Algunas fuentes dicen que sólo necesitas entrenar a lo largo de un rango limitado de movimiento. Un rango limitado de movimiento equivale a utilizar un rango limitado de músculo, y si tu objetivo es estimular el máximo posible de fibra muscular entonces deberías entrenar a lo largo de todo el rango completo de movimiento. Prepárate a descubrir algo de “nuevo músculo” con este consejo.

Prioridad #3 del UDT – Mejorar la Postura Incrementando la Fuerza y la Estabilidad de Base

¿CÓMO SABES SI TIENES MÚSCULOS BÁSICOS DEBILITADOS?

Esto puedes descubrirlo echándote sobre tu espalda mientras estás sentado. Mantén las rodillas dobladas 90 grados y tus pies planos sobre el suelo. Ahora intenta incorporarte por completo sin utilizar los brazos. Deberías ser capaz de incorporarte por completo lentamente y sin levantar los pies del suelo. Si no puedes, tus abdominales están MUY debilitados.

El programa abdominal adjunto, en esta etapa, está centrado en la prevención de lesiones. El propósito principal de este entrenamiento inicial de los abdominales consiste en darle prioridad a la salud de los lumbares, la cadera y las extremidades inferiores. Estos ejercicios no están diseñados para “marcar” tus abdominales – ¡eso ya llegará en los programas de 29 semanas!

| Programa de Abdominales | | | | | | |
|-------------------------|--|--------|-------|-------|-----------------------|-------|
| Orden | Ejercicio | Series | Reps. | Ritmo | Descanso | Notas |
| A | Bicicletas | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| B | Abdominales de Janda (las muñecas hasta la rodilla) | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| C | Abdominales Completos | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| D | Abdominal Lateral Acostado | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| E | Elevación de Doble Pierna boca arriba | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| F | Tocar Dedos de los Pies, alternando | 1-2 | 10-15 | 201 | - | - |
| G | Empuje de Cadera | 1-2 | 10-15 | 201 | 1-2 minutos y repetir | - |

***Consejos Especiales

- *Se trata de un circuito continuo, lo que significa que podrás pasar de ejercicio a ejercicio sin descansar.*
- *Fíjate que el ritmo es más rápido. Mantén tu cuerpo en movimiento.*
- *Comienza con 1 serie de 10 y aumenta hasta 2 series de 15 con una pausa de 1-2 minutos entre las series.*
- *No te sorprendas si te sientes como si alguien te estuviese destrozando el estómago. Se trata de un circuito de ejercicios hermoso y acaba contigo. ¡Tus abdominales estarán al rojo vivo!*
- *Excepto en el caso de que sea muy doloroso, sigue este programa en cada entrenamiento. Se basa en un volumen mayor y no en carga, por lo que tus abdominales se recuperarán rápidamente.*

Prioridad #4 del UDT – Mejorar la Postura Incrementando la Estabilidad de los Hombros

¿CÓMO SABER SI NECESITAS UN PROGRAMA DE ESTABILIDAD DEL HOMBRO?

La mayoría de la gente sería capaz de responder a esta pregunta con facilidad. Si has tenido alguna lesión en el hombro, si has estado entrenando más de 4 años o si fallas la prueba que viene a continuación, te beneficiarás del sencillo programa de estabilidad del hombro que adjunto más adelante.

HOMBROS DESVIADOS INTERNAMENTE:

Colócate delante de un espejo y mira tu cuerpo desde una vista lateral. Si puedes ver la parte superior de tu espalda en el espejo entonces tienes los hombros desviados internamente.

Ahora ponte de frente y mira en el lugar en el que tus pulgares se señalan. Si lo hacen justo enfrente entonces está bien. Si lo hacen hacia adentro en diagonal, ligeramente apuntando a tus muslos entonces tienes una ligera desviación en la unión del hombro. Si miras hacia abajo y ves la palma de tu mano o el pulgar apuntando la pared de detrás tuyo entonces tienes una desviación interna del hombro grave.

Lo más probable es que hayas hecho mucho trabajo lateral o pectoral sin un trabajo suficiente de retracción o del rotador externo. Prepárate para toneladas de estiramientos pectorales, laterales, de los deltoides delanteros y de los bíceps. Como añadido, reforzaremos los rotadores externos de tu hombro y muy especialmente la escápula para corregir el problema.

Programa de Estabilidad del Hombro

| Orden | Ejercicio | Series | Reps. | Ritmo | Descanso | Notas |
|-------|--|--------|-------|-------|-----------------------|-------|
| A | Retracciones | 1-2 | 10-15 | 311 | - | - |
| B | Mariposa Inversa con Ligas (mancuernas opcionales) | 1-2 | 10-15 | 311 | - | - |
| C | Rotación Externa con Ligas (mancuernas opcionales) | 1-2 | 10-15 | 311 | - | - |
| D | Rotación Externa con Ligas en diagonal (mancuernas opcionales) | 1-2 | 10-15 | 311 | - | - |
| E | Mariposa Inversa con Mancuernas boca abajo | 1-2 | 10-15 | 311 | 1-2 minutos y repetir | - |

*****Consejos Especiales**

- *Se trata de un circuito continuo, lo que significa que podrás pasar de ejercicio a ejercicio sin descansar.*
- *Fíjate que el ritmo es más lento porque también está centrado en prevenir lesiones. Céntrate en LENTO y CONTROLADO.*
- *Comienza con 1 serie de 10 y aumenta hasta 2 series de 15 con una pausa de 1-2 minutos entre las series.*

- *Tu objetivo consiste simplemente en “calentar” el manguito rotador y los rotadores externos y no en “trabajarlos”, con el objetivo de que estén preparados para estabilizar el área del hombro.*
- *Te sugiero que realices esta mini rutina antes de cada uno de los entrenamientos de la parte superior de tu cuerpo. Cuanto más peso tengas pensado levantar, más beneficiosa te resultará llevarla a cabo. A cambio de un extra de 5 minutos de entrenamiento, esta mini rutina alargará la vida útil de la unión de tu hombro, ¡para que puedas entrenar duro y sin dolor!*

Prioridad #5 del UDT – Mejorar la Fortaleza Funcional y la Condición Física con Ejercicios con Peso Corporal

Introducción al Entrenamiento con Peso Corporal: Alwyn Cosgrove predica que, “no tiene sentido utilizar una carga si no puedes estabilizarte, controlarte y moverte eficientemente sólo con tu peso corporal”. No puedo estar más de acuerdo. Supongo que la mayoría de los que están leyendo este libro son chicos delgados así que no pueden poner de excusa que su peso corporal es demasiado. No importa cuál sea tu estructura corporal, tu complexión física, tu edad o tu sexo – los ejercicios con peso corporal deberían ser la base de cualquier programa de entrenamiento. ¿No puedes levantar tu propio peso corporal? ¡Te fastidias! ¡Es obvio que esta fase tiene tu nombre escrito!

Prepárate para incorporar un montón de movimientos muy funcionales, que incluyen lagartijas, levantamientos de mentón, dominadas, hacer el pino, fondos, sentado contra la pared, sentadillas con una pierna, peso muerto con una pierna, extensión de espalda con una pierna, abdominales, y un montón más que podrían ser nuevos para ti. Habrás notado que este entrenamiento puede realizarse literalmente en cualquier sitio – en tu gimnasio, en tu sótano o ¡en el centro comercial!

| Programa de Condición Física con Peso Corporal | | | | | | |
|---|--|---------------|--------------|---------------------|-----------------|--------------|
| Orden | Ejercicio | Series | Reps. | Ritmo | Descanso | Notas |
| A | Lagartijas estándar | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | - |
| B | Escaladores de Montañas | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | - |
| C | Burpess | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | - |
| D | Entrenar con las Rodillas en Alto (corriendo sobre el terreno) | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | - |
| E | Sentadillas con el Peso Corporal | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| F | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------|---------------------|----------|--|
| G | Fondos para Tríceps | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| H | Dominadas Modificadas | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| I | Sentadilla dividida con Salto, alternando | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| J | Extensión de Cadera con una sola Pierna | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| K | Zancada Invertida con el Peso Corporal | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| L | Levantamiento en Tabla con una Pierna | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |
| M | Levantamiento del Abductor Oblicuo | 3 | 20 segs | Velocidad constante | 20 segs. | |

***Consejos Especiales

- *Es un circuito continuo, esto quiere decir que irás pasando de un ejercicio a otro ejercicio.*
- *Necesitarás un cronometro con un temporizador que pitará cada 20 segundos y harás descansos de 20 segundos.*
- *El objetivo es realizar tantas repeticiones como te sea posible en 20 segundos y entonces pasar al siguiente ejercicio. Descansa 20 segundos después de cada ejercicio.*
- *Céntrate en llevar un ritmo rápido durante los 20 segundos, de esta forma, cada vez podrás conseguir más repeticiones dentro de los 20 segundos de tiempo establecidos.*
- *Si tu estado físico es muy bajo, siéntete libre de improvisar con este circuito. Por ejemplo, puedes agrupar por un lado todos los ejercicios de la parte superior del cuerpo y por otro los ejercicios de la parte inferior y realizarlos en diferentes días.*
- *El secreto de este circuito es la INTENSIDAD. El orden de los ejercicios no es tan importante. El objetivo debe de ser realizar TANTAS REPETICIONES COMO TE SEA POSIBLE dentro del tiempo establecido. Tu corazón empezará a bombear y trabajarás más duro que cuando haces ejercicio cardiovascular.
– ¡créeme!*
- *¡No te sorprendas si te sientes mareado o sin aliento! Tal y como te dije, ¡este programa es también de preparación física! Realiza hasta 3 series con sólo 1 minuto entre ellas. Si los intervalos de 20 segundos no son suficientes, realiza series de hasta 30 segundos por ejercicio.*

Prioridad #6 del UDT – Disminuir las Zonas Menos Trabajadas con Técnicas de Intensidad Avanzada

Añade 1 y 1/2's: Un ejemplo podría ser la extensión de pierna; estirar una pierna del todo, hacer una pausa, bajar la pierna hasta la mitad, hacer una pausa, estirar de nuevo la pierna, hacer una pausa y apoyar la pierna en el suelo. Esto es una repetición. Significa que no te aburrirás haciendo los mismos ejercicios individuales todo el tiempo. Este método es excelente para aislar el rango más débil de un movimiento. ¿Mencioné que estos insensatos arden como locos?

Añade 21's: Sí, ya sé que esto no es nuevo pero ¿has hecho 21's para algo más que tus bíceps? Prepárate para utilizar los 21's en casi todos los músculos de tu cuerpo. Hay muchas maneras de practicar este movimiento pero el que vas a hacer es mi favorito, y consiste en realizar 7 medias repeticiones en la mitad más débil, seguido inmediatamente de 7 repeticiones completas en la mitad más fuerte. Haz un descanso antes de cada cambio de dirección para experimentar un efecto completo.

Añade Métodos de Baja Velocidad: No implica mucho peso, pero es excelente para garantizar que el trabajo muscular se está llevando a cabo. Esto obligará a tus músculos a aprender cómo controlar la unión deseada y asegurar la estabilidad de una unión sólida. Mis favoritas son las velocidades de levantamiento 814, 613 y 515. El 814 significa que debería llevarte 8 segundos bajar el peso, descansar 1 segundo y 4 segundos levantar el peso. Obviamente, tendrás que hacer menos repeticiones.

Añade el Grupo de Músculos Pequeños Antes Que el Grupo de Músculos Grandes: Esto va en contra de lo que te enseña cualquier certificación de entrenamiento personal y en contra de los secretos de entrenamiento superior de Joe Weiders, pero nosotros estamos jugando con un conjunto diferente de reglas.

Pregúntate a ti mismo, ¿cómo pueden ponerse al día las partes más pequeñas y menos trabajadas de tu cuerpo si las trabajas siempre al final del entrenamiento cuando ya estás agotado? ¿Cómo pueden dejar de ser el factor que limita tu fortalecimiento si no les das nunca prioridad? La respuesta obvia es que nunca podrán seguir el ritmo de crecimiento de tus músculos más grandes, lo que también te llevará a una meseta en el grupo de músculos más grandes. ¡Ahora tenemos un problema serio!

MINIMIZAR LAS DEBILIDADES DEL MÚSCULO – Este es un ejercicio divertido. Coge un trozo de papel y anota todos los grupos de músculos y numéralos del más débil (o menos desarrollado) al más fuerte.

Supongo que podrías anotar tus pantorrillas, abdominales, antebrazos, brazos, etc. Estas son las debilidades más comunes porque se les da menos volumen y menos prioridad que a los grupos de músculos mayores como el pecho, la espalda, los hombros y las piernas.

En cualquier caso hay un principio de entrenamiento muy simple que seguiremos en el Entrenamiento Al Revés. Los ejercicios que haces al principio de la sesión de entrenamiento y al principio de la semana son los ejercicios que requieren un mayor esfuerzo, y por tanto en los que obtienes los mejores resultados. Está en la naturaleza humana poner los ejercicios favoritos de cada uno al principio de la semana y al principio de la sesión – año tras año – y luego preguntarse por qué se producen los desequilibrios musculares.

Cada vez que realices el Entrenamiento Al Revés, trabajarás primero tus músculos débiles al principio de la sesión y al principio de la semana. Como te he comentado anteriormente, romperás algunas de las “leyes más populares del culturismo”, como ‘NUNCA entrenes un músculo pequeño antes que uno grande.’

Imagina con qué intensidad podrás realizar la prensa de banca después de especializarnos en los estabilizadores del hombro y los tríceps durante unas cuantas semanas. Imagina con qué intensidad realizarás el jalón lateral después de reforzar esos antebrazos rebeldes que siempre son los primeros en agotarse. Imagina con qué intensidad podrás realizar la sentadilla después de dedicar unas cuantas semanas reforzando los básicos y descuidados músculos del glúteo. ¡Espero que te estés entusiasmando al ver la perspectiva global!

Notarás que tus músculos más pequeños como antebrazos, trapecios, bíceps, tríceps y pantorrillas van teniendo más importancia en cuanto a cantidad y series durante el Entrenamiento Al Revés.

Prioridad #7 del UDT – Disminuir los Ángulos Débiles de un Músculo Ajustando la Técnica de Entrenamiento

*** Me gustaría comentar que un buen puñado de chicos delgados tienen las extremidades largas (nada ventajoso para el levantamiento de pesos pesados) y podrían beneficiarse de alterar su técnica en muchos ejercicios. Desafortunadamente, enseñar cómo modificar estos levantamientos está más allá del ámbito de la primera edición de este libro. Mantente al corriente, ya que estoy estudiando dedicar un capítulo entero a analizar la técnica de levantamiento de pesas. Por ahora, simplemente cambia lo siguiente:*

HAZ ESTOS CAMBIOS:

SENTADILLAS – intenta literalmente tocar el suelo con el trasero. Abre tu postura haciéndola más amplia y coloca los dedos de los pies hacia afuera. Intenta acercarte al suelo todo lo que puedas manteniendo la espalda recta. Plantéate las “sentadillas frontales” si tu flexibilidad es lamentable.

PRENSA DE BANCA – gira tus codos hacia adentro (no hacia afuera) para prestar especial atención a tus hombros y tríceps. Si tienes los brazos muy largos deja 1-2 pulgadas entre tu pecho y la barra al descender.

PRENSA DE HOMBROS – haz que las mancuernas lleguen por debajo de tus hombros al bajarlas. Si tienes los brazos muy largos, extiéndelos sólo $\frac{3}{4}$ del recorrido y no malgastes energía flexionándolos todo el camino de vuelta sobre tu cabeza.

TRÍCEPS – bloquea la articulación del codo.

BÍCEPS – estira totalmente tu brazo alrededor de la articulación del codo. Mantén siempre las palmas de la mano hacia arriba.

JALÓN LATERAL – permite que tus trapecios se eleven por completo en el recorrido hacia arriba y asegúrate que la barra toca tu clavícula en el recorrido hacia abajo.

REMO SENTADO – permite que tus omoplatos se muevan. Empuja con tu espalda y no con tus brazos.

FLEXIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LA CORVA – completamente estirado y con los talones tocando tu trasero. Mantén los dedos de los pies alineados. Encoge tus abdominales como aspirándolos para minimizar cualquier movimiento de cadera.

ELEVACIÓN DE PANTORRILLA – deja que tus talones toquen el suelo. Cuando creas que estás lo más erguido que puedas, elévate más.

HAZ SIEMPRE UNA SERIE DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON PESOS SÚPER LIGEROS PARA 'TRAZAR' LA LÍNEA DE MOVIMIENTO.

Prepárate para usar pesos más ligeros con esta forma y estate preparado para descubrir nuevos tejidos musculares si has estado realizando movimientos en un rango limitado. Tú objetivo es estimular tanto músculo como sea posible y solo lo lograrás usando un rango completo de movimiento.

PROGRAMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO AL REVÉS DE 4 SEMANAS:

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| A | B | | C | | D | |

Entrenamiento A y C – Estiramientos de la Parte Inferior del Cuerpo:

1. Espalda baja (acostado)
2. Estiramiento en T
3. Estiramiento de los músculos flexores
4. Estiramiento del cuádriceps acostado de lado
5. Estiramiento de la corva boca arriba
6. Estiramiento del Glúteo / del Piramidal de la Pelvis
7. Extensión doble de las piernas
8. Estiramiento del Tensor de la Fascia Lata
9. Estiramiento de la pantorrilla empujando hacia delante

Entrenamiento B y D – Estiramientos de la Parte Superior del Cuerpo:

1. Estiramiento del Trapecio
2. Estiramiento del Pecho (puerta o pared)
3. Estiramiento de los Hombros Anteriores
4. Estiramiento de Espalda (pared)
5. Estiramiento Lateral / Cuadrado Lumbar
6. Estiramiento Lateral Sentado
7. Antebrazos (de rodillas)

** Para aprovechar plenamente los beneficios del entrenamiento de flexibilidad este programa se puede aplicar a diario y no sólo en los días de entrenamiento.*

*** Mantén cada estiramiento un mínimo de 60 segundos por lado – es lo que se denomina estiramiento estático pasivo. Dedicar de 2 a 3 minutos por lado en las áreas de atención. Sí, esto significará cerca de una hora diaria de estiramientos si trabajas la parte superior y la parte inferior del cuerpo cada día.*

Tal vez ahora no estés realizando en absoluto todos estos estiramientos y estés alucinando con la idea. Si vas a cambiar por completo la manera de alimentarte y la manera de entrenarte, deberías sumar un tercer componente y añadir los estiramientos.

*** *Dedica más tiempo a las áreas que están más tensas y no te ciñas a las recomendaciones anteriores. Si te resulta beneficioso estirar los flexores de la cadera durante 10 minutos entonces hazlo.*

Los estiramientos son una de las pocas cosas donde más es mejor. Oh, sí, no los realices con un cronómetro. Ve a un sitio silencioso y busca una zona tranquila.

A – Abdominales y Entrenamiento con Pesas de la Parte Inferior del Cuerpo

| Orden | Ejercicio | Series | Descanso | Ritmo | Descanso | Notas |
|--------------|---|-------------|----------------|-------------------|--------------|--|
| A1:A2: A3 | Conjunto de 3 para la Pantorrilla: 1. Elevación de Pantorrillas en Máquina, Sentado 2. Elevación de Pantorrilla en Máquina, parado 3. Elevación de Pantorrilla boca arriba | 3 3 3 | 15 15 15 | 311 311 311 | - - 60 | - |
| B1:B2 | Súper conjunto de Cadera/Cuadriiceps: 1. Flexión de una Pierna (sentado o tumbado) 2. Extensión de Piernas con una Pierna | 2 2 | 12-15 12-15 | 311 311 | - 60 | 1 y 1/2's |
| C1:C2 | Súper conjunto de Cadera/Cuadriiceps: 1. Extensión de Cadera con una sola Pierna 2. Subir en una Caja con una sola Pierna | 2 2 | 20 20 | 311 311 | - 60 | 10 seg. Mantener en la parte superior de cada 10ª repetición |
| D1:D2 | Súper conjunto para el Muslo Interno/Externo: 1. Abducción de Cadera con Cable 2. Abducción de Cadera con Banda (o cables) | 2 2 | 12-15 12-15 | 311 311 | - 60 | - |

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|-----|-----------------------|---|
| E1:E2 | Súper conjunto de Cadera/Cuadriceps: | | | | | - |
| | 1. Extensión de Espalda | 2 | 12-15 | 515 | - | |
| | 2. Peso Muerto Rumano con Mancuernas con una Pierna | 2 | 12-15 | 515 | 60 | |
| F1:F2 | Súper conjunto de Cadera/Cuadriceps: | | | | | |
| | 1. Sentadilla Búlgara dividida con Mancuernas | 2 | 6-8 | 613 | - | |
| | 2. Peso Muerto (barra trap o barra derecha) | 2 | 6-8 | 613 | 60 | |
| G | Circuito Abdominal: | 1-2 | 10-15 | 201 | 1-2 minutos y repetir | |
| | 1. Bicicletas | | | | | |
| | 2. Abdominales de Janda | | | | | |
| | 3. Abdominales Completos | | | | | |
| | 4. Abdominal Lateral Acostado | | | | | |
| | 5. Elevación de Doble Pierna boca arriba | | | | | |
| | 6. Tocar Dedos de los Pies, alternando | | | | | |
| | 7. Empuje de Cadera | | | | | |

(mira en la siguiente página para encontrar más tablas de entrenamiento)

| B - Programa de Condición Física con Peso Corporal | | | | | | |
|---|--|---------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|
| Orden | Ejercicio | Series | Tiempo | Ritmo | Descanso | Notas |
| A | Lagartijas estándar | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| B | Escaladores de Montañas | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| C | Burpress | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| D | Entrenar con las Rodillas en Alto (corriendo sobre el terreno) | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| E | Sentadillas con el Peso Corporal | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| F | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| G | Fondos para Tríceps | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| H | Dominadas Modificadas | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| I | Sentadilla dividida con Salto, alternando | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| J | Extensión de Cadera con una sola Pierna | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| K | Zancada Invertida con el Peso Corporal | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| L | Levantamiento en Tabla con una Pierna | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| M | Levantamiento del Abductor Oblicuo | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |

| C – Abdominales y Entrenamiento con Pesas de la Parte Superior del Cuerpo | | | | | | |
|---|--|--------|----------|-------|----------|-----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Descanso | Ritmo | Descanso | Notas |
| A1:A2 | Súper conjunto de Trapecios: | | | | | - |
| | 1. Encogimiento de Hombros (con barra de peso) | 2 | 20 | 311 | - | |
| | 2. Encogimiento de Hombros con Mancuernas | 2 | 20 | 311 | 60 | |
| B1:B2 | Súper conjunto de Antebrazos: | | | | | - |
| | 1. Flexión de Muñeca con barra de peso, sentado | 2 | 20 | 311 | - | |
| | 2. Flexión Inversa con barra de peso, sentado | 2 | 20 | 311 | 60 | |
| C1:C2 | Súper conjunto de bíceps: | | | | | 1 y 1/2's |
| | 1. Flexión de bíceps inclinado boca arriba | 2 | 12-15 | 311 | - | |
| | 2. Flexión de Codo Inversa con barra de peso | 2 | 12-15 | 311 | 60 | |
| D1:D2 | Súper conjunto de tríceps: | | | | | 1 y 1/2's |
| | 1. Prensa de Banca con Agarre Cerrado boca arriba | 2 | 12-15 | 311 | - | |
| | 2. Jalones Hacia Abajo con Agarre Invertido | 2 | 12-15 | 311 | 60 | |
| E1:E2 | Súper conjunto de Hombros: | | | | | 1 y 1/2's |
| | 1. Levantamiento Lateral Acostado con Mancuernas | 2 | 12-15 | 311 | - | |
| | 2. Levantamiento Lateral (con Platos) (de pie o sentado) | 2 | 12-15 | 311 | 60 | |

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|-----|-----------------------|---|
| F1:F2 | Súper conjunto de Espalda: | | | | | 1 y 1/2's para las extensiones de hombros |
| | 1. Jalón con Agarre Cerrado | 2 | 21's | 311 | - | |
| | 2. Extensiones de Hombros | 2 | 12-15 | 311 | 60 | |
| G1:G2 | Súper conjunto de Pecho: | | | | | 1 y 1/2's para las mariposas |
| | 1. Prensa de Pecho con Mancuernas, inclinado | 2 | 21's | 311 | - | |
| | 2. Mariposas con Mancuernas | 2 | 12-15 | 311 | 60 | |
| H | Circuito Abdominal: 1. Bicicletas 2. Abdominales de Janda 3. Abdominales Completos 4. Abdominal Lateral Acostado 5. Elevación de Doble Pierna boca arriba 6. Tocar Dedos de los Pies, alternando 7. Empuje de Cadera | 1-2 | 10-15 | 201 | 1-2 minutos y repetir | |

D - Programa de Condición Física con Peso Corporal

| Orden | Ejercicio | Series | Tiempo | Ritmo | Descanso | Notas |
|-------|--|--------|---------|---------------------|----------|-------|
| A | Lagartijas estándar | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| B | Escaladores de Montañas | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| C | Burpress | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |
| D | Entrenar con las Rodillas en Alto (corriendo sobre el terreno) | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | - |

| | | | | | | |
|---|--|---|---------|---------------------|----------|--|
| E | Sentadillas con el Peso Corporal | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| F | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| G | Fondos para Tríceps | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| H | Dominadas Modificadas | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| I | Sentadilla dividida con Salto, alternando | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| J | Extensión de Cadera con una sola Pierna | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| K | Zancada Invertida con el Peso Corporal | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |
| L | Levantamiento en Tabla con una Pierna | 3 | 20 seas | Velocidad constante | 20 seas. | |

*** Consejos Especiales

- *Lo ideal de este programa sería realizarlo los Lunes, Martes, Jueves y Sábados o los Martes, Miércoles, Viernes y Domingos. Fíjate en la pauta.*
- *Excepcionalmente, podrías estar dolorido después de los primeros entrenamientos. Tu cuerpo te dirá si te has excedido, sin embargo que los músculos estén un poco doloridos no es algo malo. Continúa entrenando y descubrirás que los ejercicios con peso corporal pueden ayudarte realmente a relajarlos.*
- *Incorpora el entrenamiento de flexibilidad antes o después de la sesión. Si ves que esto retrasa la sesión de entrenamiento más allá de tu límite de tiempo, realiza el entrenamiento de flexibilidad en su día indicado.*

- *Ten libertad para incorporar el programa de estabilidad de los hombros como mínimo dos veces por semana ANTES del programa de condición física con peso corporal.*
- *Antes de cada entrenamiento es recomendable realizar 5-10 minutos de ejercicio cardiovascular.*
- *Dedica las dos primeras semanas a familiarizarte con el nuevo ritmo y a escoger la carga de trabajo apropiada. Deberías toparte con la fatiga con los rangos de repetición que se te han proporcionado. A medida que te vayas familiarizando con el programa, aumenta los pesos y la intensidad del entrenamiento.*
- *No te sorprendas si te sientes agotado después de alguno de estos entrenamientos. Te he proporcionado un programa que sé que no has experimentado antes. A tu cuerpo le llevará algún tiempo adaptarse. He recomendado como mínimo 4 semanas en el Entrenamiento Al Revés pero tienes libertad para realizarlo durante 6 semanas así como también eres libre de retomarlo cada pocos meses.*

6 SIGUE EL PROGRAMA.

Si quieres ver resultados sorprendentes debes seguir este ciclo al pie de la letra. Te enseñaré las variables que debes configurar en base a tu edad de entrenamiento, capacidad de recuperación, progresión, etc. Debes seguir el programa entero de forma consistente durante los próximos 6 meses.

Ten paciencia y no esperes ver cómo se transforma tu cuerpo en las próximas dos semanas. Si nunca has trabajado antes, simplemente céntrate en realizar cada ejercicio en la forma perfecta y con una intensidad moderada durante las dos primeras semanas. Espera resultados visuales en las primeras 3-6 semanas – en la mayoría de los casos más bien cerca de las 6 semanas, aunque los resultados dependen mucho de cada persona.

No recortes ni las series ni las repeticiones y tampoco añadas más series o repeticiones para “crecer más rápido” o en caso de que hayas estado entrenando durante años antes de comenzar este programa.

Es extremadamente crítico que entiendas el concepto de ambas fases de entrenamiento. Te han lavado el cerebro hasta creer que debes realizar 3-4 ejercicios de un grupo de músculos cada día con un mínimo de 3-4 series para cada ejercicio, añadiendo 12, 16 e incluso 24 series para UN músculo. Como comenté de manera exagerada en mi web - ¡es DE LOCOS! Entrenamientos como esos podrían paralizar a un gorila adulto. Créeme, esos programas convencionales de culturismo son COMPLETAMENTE una basura y no tienen ningún sentido. Me cuestiono la capacidad de cualquiera de entrenar más de 6-9 series por músculo – y esto es SÓLO para aquéllos que maximizan TODAS mis técnicas de recuperación.

DEBES CREERME Y PERMITIR QUE TUS RESULTADOS HABLEN POR SÍ MISMOS.

7 – DIVISIÓN EXPLOSIVA DEL TIEMPO (PROGRAMA DE 29 SEMANAS DE NIVEL PRINCIPIANTE - INTERMEDIO)

Esta segunda fase de tu entrenamiento comenzará después de un mínimo de 4 semanas de Entrenamiento Al Revés.

Esta segunda fase se ha denominado Programa de 29 Semanas de nivel Principiante – Intermedio y probablemente no se parezca en nada a lo que has visto hasta ahora.

Estoy a punto de exponerte otra nueva forma de entrenar, que es exactamente lo que necesitas para comenzar a acelerar el desarrollo de nueva fuerza y nuevo músculo.

Los fundamentos del programa de nivel Principiante – Intermedio se basarán en la División del Tiempo Ondulante, lo que constituirá tu nueva arma secreta. Vamos a revisar las otras dos formas de división del tiempo tradicional:

División del Tiempo estándar:

Requiere mantener constantes todas las variables para un determinado bloque de entrenamiento, por ejemplo 12 semanas, considerando realizar cambios en los futuros bloques.

Este es el modelo de entrenamiento tradicional diseñado en los años 60 que llevó al 3 x 10. Así que cuando veas 3 x 10 a partir de ahora, sabrás que se trata de una de las formas de entrenamiento más antiguas y tradicionales. Nadie, excepto un completo principiante, debería considerar esta forma de entrenamiento. En la otra cara de la moneda, este modelo ha demostrado que desarrolla fuerza muscular, pero personalmente me gustaría encontrar más variedad dentro del bloque de entrenamiento, incluso para los principiantes.

UN EJEMPLO DE DIVISIÓN DEL TIEMPO ESTÁNDAR:

| Número de Semana | Número de Repeticiones |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1-3 | 10 |
| 4-6 | 10 |
| 7-9 | 10 |
| 10-12 | 10 |

División del Tiempo Lineal:

Una aproximación más efectiva que la división del tiempo estándar es la división del tiempo lineal, que se orienta más hacia el entrenamiento intermedio (más de un año entrenando). La división del tiempo lineal implica disminuir las repeticiones (mientras se incrementa el peso), lo que permite una suave progresión hacia repeticiones más bajas con cargas más pesadas. El único problema es que causa un efecto separador en las adaptaciones neurológicas de las primeras seis semanas y un efecto separador en las adaptaciones metabólicas de las segundas seis semanas.

UN EJEMPLO DE DIVISIÓN DEL TIEMPO LINEAL:

| Número de Semana | Número de Repeticiones |
|------------------|------------------------|
| 1-3 | 20 |
| 4-6 | 15 |
| 7-9 | 10 |
| 10-12 | 5 |

División del tiempo alterna:

Implica alternar entre cargas pesadas (intensidad) y cargas más ligeras (volumen) y se hizo popular en los 80. Este método está pensado definitivamente para los niveles avanzados (más de 2 años entrenando) y su principal ventaja es que evita el efecto separador en los sistemas neurológico y metabólico debido a una mayor frecuencia de exposición a ambos. La única desventaja es que tienes que estar familiarizado con la selección de peso y conocer lo suficientemente bien tu cuerpo para escoger la carga apropiada ya que las repeticiones disminuyen y aumentan de repente.

UN EJEMPLO DE DIVISIÓN DEL TIEMPO ALTERNA:

| Número de Semana | Número de Repeticiones |
|------------------|------------------------|
| 1-3 | 20 |
| 4-6 | 10 |
| 7-9 | 15 |
| 10-12 | 5 |

División del tiempo Ondulante:

Antes de las investigaciones de la Arizona State University, publicadas recientemente, me iniciaron en este sistema de entrenamiento antes de que nadie hubiese escuchado hablar de él. La división del tiempo ondulante, también conocida como Entrenamiento de Repeticiones Variable, se basa en un modo muy particular de estructurar los protocolos de las series, las repeticiones y los descansos. La división del tiempo ondulante lleva la organización de las series, repeticiones y descansos un paso más allá. Este potente sistema manipula las series, las repeticiones y los periodos de descanso de cada sesión de entrenamiento.

Normalmente, un principiante lo primero que cambiará serán los ejercicios o las series, lo que no constituye el sistema de entrenamiento más efectivo. En la actualidad – la adaptación más rápida del cuerpo es al rango de repeticiones y la más lenta a la selección del ejercicio. Así que debemos prestar más atención al grupo de repeticiones que al cambio en los ejercicios. Desafortunadamente, un principiante jugará primero con los ejercicios – lo que está lejos de resultar efectivo.

Al introducir un nuevo estímulo en la variable de entrenamiento más sensible, las repeticiones, conseguirás prevenir el cansancio y las mesetas y mantendrás el cuerpo progresando positivamente.

UN EJEMPLO DE DIVISIÓN DEL TIEMPO ONDULANTE:

| Entrenamiento | Serie y Repeticiones |
|---------------|----------------------|
| A | 3 x 15 |
| B | 5 x 5 |
| C | 4 x 10 |

#8 ¿ES NECESARIO UN OBSERVADOR / COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO?

Será difícil que convenzas a alguien de que un ayudante o un compañero de entrenamiento no es necesario. Tengo que estar de acuerdo, pero eso no significa que estés perdido sin uno. Yo realicé casi el 90% de mi entrenamiento solo, durante mi transformación, y me aseguré de que el programa se adaptaba al entrenamiento en solitario porque soy plenamente consciente de que es el caso de la mayoría de mis clientes.

REVISEMOS PRIMERO ALGUNAS DE LAS RAZONES MÁS COMUNES PARA TENER UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO:

- Responsabilidad. Las implicaciones son mayores cuando tienes a alguien que te habla “abiertamente” sobre tu comportamiento y tus acciones. Nadie quiere defraudar o fallarle a un amigo con el que se ha comprometido.
- Coherencia. Permanecer centrado y dedicado es la clave para no perder entrenamientos.
- Visión parecida. Entrena con alguien tanto o más serio que tú. Siempre querrás rodearte de un ambiente que apoye el crecimiento y lo impulse.
- Motivación. La realidad es que el entrenamiento con pesas puede ser extenuante y angustioso en algunas ocasiones, y es más fácil acomodarse a las sesiones de entrenamiento con un compañero luchador.
- Intensidad. Si sus objetivos son los mismos, una rivalidad sana puede llevaros a superar su propio límite esforzándose por alcanzar el físico más dominante.
- Honestidad. Un compañero de entrenamiento llevará en silencio la cuenta de las repeticiones, los periodos de descanso y los requisitos del programa, de manera honesta porque nadie quiere ser visto como un perezoso o un débil.
- Conocimiento. Dos cerebros son siempre mejor que uno. Te mantendrá fuerte mentalmente y contribuirá a mejores ganancias al tiempo que pueden compartir sus descubrimientos.
- Técnica. A medida que aparecen la fatiga y las molestias, la técnica empieza a desmoronarse. Tener una supervisión externa que te guíe en las últimas repeticiones servirá para prevenir lesiones y mantener la intensidad.

¿SON NECESARIAS LAS REPETICIONES FORZADAS?

No. Las repeticiones forzadas son repeticiones en las que dejas que te ayuden sin dejar caer el peso. Básicamente, el ayudante levanta las últimas 3-4 repeticiones por ti mientras gimes y gruñes ¡fingiendo que estás realizando la mayor parte del trabajo! Yo les llamo repeticiones artificiales que no hacen nada por tus músculos excepto agotar las reservas de energía y retrasar la recuperación.

De todos modos, yo no estoy ciertamente en contra de tener un ayudante para las últimas 1-2 repeticiones, MÁXIMO, en tus últimas 1 o 2 series. Tu objetivo debería ser completar las series y las repeticiones que te has marcado como meta, con pesos que puedas manejar por ti mismo como mínimo el 90% de tu entrenamiento. Si sientes que necesitas una ayuda en tu última serie del entrenamiento entonces busca en el gimnasio un levantador de pesos de confianza que pueda ayudarte de manera segura.

En todo caso, si no dispones de un ayudante, simplemente escoge los pesos para completar todas las series y las repeticiones tú solo. Quiero que te ciñas a los mismos ejercicios; no hay necesidad de modificarlos. Mira esto positivamente, ya que será un reflejo muy preciso de tu progreso.

Demasiada asistencia puede llevarte a creer que eres más fuerte de lo que en realidad eres.

PROGRAMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO INTENSIVO DE 29 SEMANAS DE NIVEL PRINCIPIANTE - INTERMEDIO:

Puedes encontrar este programa entero en www.CulturismoSinTonterias.com

Regístrate de manera gratuita en el lado izquierdo. Escogerás un nombre de usuario y una contraseña (diferente de la que te dio acceso a la página de identificación como cliente) y podrás consultar el programa entero.

El sitio incluye descripciones de ejercicios, animaciones en 3D y notas sobre el programa. Hay una sección en la que puedes registrar online tus entrenamientos y también puedes imprimirlos.

Envíame un correo electrónico si quieres que tu programa comience un día en concreto y lo haré manualmente por ti.

Abajo están las semanas 1-3 basadas en una División del tiempo Lineal:
3 series de 15 repeticiones. 30 segundos de descanso. Ritmo 311

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1-3 | A | | B | | C | | |

*****Consejos Especiales**

- 3 series de 15 con sólo 30 segundos de descanso estimularán la lenta contracción de tu fibra muscular y enseñará a tus músculos como manejar una tensión máxima durante 40-70 segundos, lo que lleva a las máximas ganancias metabólicas.
- Cumple el periodo de descanso de manera HONESTA. No descubrirás la intensidad de este entrenamiento a menos que mantengas realmente un periodo de descanso de 30 segundos. 30 segundos reales, lo que significa que usas un cronómetro, ¡el tiempo vuela! Apenas tendrás tiempo suficiente para beber entre las series.
- Abandona tu ego al entrar. Si nunca has entrenado la resistencia muscular no te sorprendas si te mareas o te desmayas.
- Céntrate en completar todas las repeticiones con un rango completo de movimiento. Estás sentando las bases de tu preparación para el levantamiento de pesas.

- Realiza como mínimo dos intervalos de entrenamiento con ejercicios cardiovasculares por semana de 20-30 minutos cada uno en días separados.
- Realizar los entrenamientos en el orden indicado. Date cuenta de que estás intercalando movimientos opuestos durante todo el entrenamiento, como por ejemplo, cuádriceps vs. cadera, jalón horizontal vs. empuje horizontal, jalón vertical vs. empuje vertical, etc.

| Entrenamiento A (Lunes) | | | | | |
|-------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Sentadilla profunda (con barra de pesas) | 3 | 15 | 311 | - |
| A2 | Peso Muerto con Piernas y Espalda Rectas | 3 | 15 | 311 | 30 |
| B1 | Remo con cable sentado | 3 | 15 | 311 | - |
| B2 | Prensa de Pecho con Mancuernas, Inclinado | 3 | 15 | 311 | 30 |
| C1 | Jalones de Polea con Agarre Cerrado | 3 | 15 | 311 | - |
| C2 | Empuje de Hombros Sobre la Cabeza Parado | 3 | 15 | 311 | 30 |
| D1 | Flexión de codo con mancuernas, inclinado | 3 | 15 | 311 | - |
| D2 | Fondos para Tríceps | 3 | 15 | 311 | 30 |
| E1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, Parado | 3 | 15 | 311 | 1 |
| E2 | Encogimiento de hombros (con barra de peso) | 3 | 15 | 311 | 30 |
| F1 | Elevación de piernas, colgando | 3 | 15 | 311 | 30 |
| F2 | Abdominales sobre Pelota con Peso | 3 | 15 | 311 | 30 |

| Entrenamiento B (Miércoles) | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Remo Inclinado para Deltoides traseros con barra de pesas | 3 | 15 | 311 | - |
| A2 | Prensa en Banca con Barra de Peso | 3 | 15 | 311 | 30 |
| B1 | Dominadas | 3 | 15 | 311 | - |
| B2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 3 | 15 | 311 | 30 |
| C1 | Flexión de Codo Amartillado con Mancuernas | 3 | 15 | 311 | - |
| C2 | Extensión de tríceps recostado (rompe frente) | 3 | 15 | 311 | 30 |
| D1 | Zancadas Hacia Adelante con Mancuernas, Parado | 3 | 15 | 311 | - |
| D2 | Peso Muerto Rumano con Mancuernas | 3 | 15 | 311 | 30 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 3 | 15 | 311 | - |
| E2 | Abdominales sobre Pelota de estabilidad con Peso | 3 | 15 | 311 | 30 |

Entrenamiento C (Viernes)

| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
|-------|---|--------|--------------|-------|----------|
| A1 | Peso Muerto con Barra | 3 | 15 | 311 | - |
| A2 | Flexión de los músculos de la corva, acostado | 3 | 15 | 311 | 30 |
| B1 | Remo inclinado con mancuernas | 3 | 15 | 311 | - |
| B2 | Prensa de banca con mancuernas | 3 | 15 | 311 | 30 |
| C1 | Levantamiento de mentón | 3 | 15 | 311 | - |
| C2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 3 | 15 | 311 | 30 |
| D1 | Flexión con Barra de Peso | 3 | 15 | 311 | - |
| D2 | Jalones hacia abajo a dos brazos (postura rígida) | 3 | 15 | 311 | 30 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 3 | 15 | 311 | - |
| E2 | Abdominales con Pelota de Estabilidad con Peso | 3 | 15 | 311 | 30 |

Abajo están las semanas 4-6 basadas en una División del tiempo Lineal:
4 series de 10 repeticiones. 60 segundos de descanso. Ritmo 311

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 4-6 | A | | B | | C | | |

***Consejos Especiales

- 4 series de 10 con sólo 60 segundos de descanso estimularán una combinación de contracción lenta y de contracción rápida de la fibra muscular que resaltará una respuesta mixta neurológica y metabólica.
- Cumple el periodo de descanso de manera HONESTA. No descubrirás la intensidad de este entrenamiento a menos que mantengas realmente un periodo de descanso de 60 segundos. 60 segundos reales te darán tiempo suficiente para beber a sorbos tu bebida de entrenamiento y cambiar las pesas si es necesario.

- Tu objetivo en esta fase es centrarte en las ganancias de fuerza. Cada semana deberías comenzar con 5 -10 libras más de peso del que utilizaste la semana anterior.
- Céntrate en completar las 4 series de 10 con el mismo peso. Sí, esto significa que en tus dos primeras series podría no ser extremadamente difícil completar las 10 repeticiones pero en tus dos últimas series ¡será mayor el aumento en tu densidad muscular! Intenta realizar las tres primeras por tu cuenta. En la cuarta necesitarás que te asistan en las últimas 1-2 repeticiones.
- Realiza como mínimo dos intervalos de entrenamiento con ejercicios cardiovasculares por semana de 20-30 minutos cada uno en días separados.
- Realizar los entrenamientos en el orden indicado. Date cuenta de que estás intercalando movimientos opuestos durante todo el entrenamiento, como por ejemplo, cuadriceps vs. cadera, jalón horizontal vs. empuje horizontal, jalón vertical vs. empuje vertical, etc.

| Entrenamiento A (Lunes) | | | | | |
|-------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Sentadilla profunda (con barra de pesas) | 4 | 10 | 311 | - |
| A2 | Peso Muerto con Piernas y Espalda Rectas | 4 | 10 | 311 | 60 |
| B1 | Remo con cable sentado | 4 | 10 | 311 | - |
| B2 | Prensa de Pecho con Mancuernas, Inclinado | 4 | 10 | 311 | 60 |
| C1 | Jalones de Polea con Agarre Cerrado | 4 | 10 | 311 | - |
| C2 | Empuje de Hombros Sobre la Cabeza Parado | 4 | 10 | 311 | 60 |
| D1 | Flexión de codo con mancuernas, inclinado | 4 | 10 | 311 | - |
| D2 | Fondos para Tríceps | 4 | 10 | 311 | 60 |
| E1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, Parado | 4 | 10 | 311 | - |
| E2 | Encogimiento de hombros (con barra de peso) | 4 | 10 | 311 | 60 |
| F1 | Elevación de piernas, colgando | 4 | 10 | 311 | - |
| F2 | Abdominales sobre Pelota con Peso | 4 | 10 | 311 | 60 |

| Entrenamiento B (Miércoles) | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Remo Inclinado para Deltoides traseros con barra de pesas | 4 | 10 | 311 | - |
| A2 | Prensa en Banca con Barra de Peso | 4 | 10 | 311 | 60 |
| B1 | Dominadas | 4 | 10 | 311 | - |
| B2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 4 | 10 | 311 | 60 |
| C1 | Flexión de Codo Amartillado con Mancuernas | 4 | 10 | 311 | - |
| C2 | Extensión de tríceps recostado (rompe frente) | 4 | 10 | 311 | 60 |
| D1 | Zancadas Hacia Adelante con Mancuernas, Parado | 4 | 10 | 311 | - |
| D2 | Peso Muerto Rumano con Mancuernas | 4 | 10 | 311 | 60 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 4 | 10 | 311 | - |
| E2 | Abdominales sobre Pelota de estabilidad con Peso | 4 | 10 | 311 | 60 |

| Entrenamiento C (Viernes) | | | | | |
|---------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Peso Muerto con Barra | 4 | 10 | 311 | - |
| A2 | Flexión de los músculos de la corva, acostado | 4 | 10 | 311 | 60 |
| B1 | Remo inclinado con mancuernas | 4 | 10 | 311 | - |
| B2 | Prensa de banca con mancuernas | 4 | 10 | 311 | 60 |
| C1 | Levantamiento de mentón | 4 | 10 | 311 | - |
| C2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 4 | 10 | 311 | 60 |
| D1 | Flexión con Barra de Peso | 4 | 10 | 311 | - |
| D2 | Jalones hacia abajo a dos brazos (postura rígida) | 4 | 10 | 311 | 60 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 4 | 10 | 311 | - |
| E2 | Abdominales con Pelota de Estabilidad con Peso | 4 | 10 | 311 | 60 |

Abajo están las semanas 7-9 basadas en una División del tiempo Lineal:
5 series de 5 repeticiones. 90 segundos de descanso. Ritmo 311

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 7-9 | A | | B | | C | | |

*** Consejos Especiales

- 5 series de 5 con unos agradables 90 segundos de descanso estimularán fundamentalmente la contracción rápida de la fibra muscular, lo que te llevará a una respuesta neuromuscular sólida, aprovechando mucha fibra muscular intacta y sin entrenar.
- Cumple el periodo de descanso de manera HONESTA. No descubrirás la intensidad de este entrenamiento a menos que mantengas realmente un periodo de descanso de 90 segundos. 90 segundos reales te darán tiempo suficiente para beber a sorbos tu bebida de entrenamiento y cambiar las pesas si es necesario.

- Entrena utilizando pesos PESADOS. Es tu oportunidad de levantar una cantidad de hierro considerable y probar tus límites.
- Las últimas 2 repeticiones de las últimas dos series deberían costarte mucho así que si deseas utilizar un asistente, hazlo ahora.
- Si ves que tus últimas tres series son más fáciles que las dos primeras, significa que tu sistema nervioso no se ha calentado por lo que podrías beneficiarte de 1 o 2 series de calentamiento extras.
- Céntrate en completar las 5 series de 5 con el mismo peso. De todos modos, no es mala idea realizar la primera y la segunda con un poco menos de peso, como por ejemplo, 70 libras – 75 libras – 85 libras – 85 libras – 85 libras.
- Realiza como mínimo dos entrenamientos sencillos de con ejercicios cardiovasculares por semana de 30-45 minutos cada uno en días separados. Ten en cuenta que una mayor lentitud en los ejercicios cardiovasculares debería sentarle mejor a tu cuerpo durante esta fase, ya que tu sistema nervioso ya está siendo estimulado durante el levantamiento de pesos pesados. El intervalo de ejercicios cardiovasculares debería retrasar la recuperación de tu sistema nervioso.
- Realizar los entrenamientos en el orden indicado. Date cuenta de que estás intercalando movimientos opuestos durante todo el entrenamiento, como por ejemplo, cuadriceps vs. cadera, jalón horizontal vs. empuje horizontal, jalón vertical vs. empuje vertical, etc.

| Entrenamiento A (Lunes) | | | | | |
|-------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Sentadilla profunda (con barra de pesas) | 5 | 5 | 311 | - |
| A2 | Peso Muerto con Piernas y Espalda Rectas | 5 | 5 | 311 | 90 |
| B1 | Remo con cable sentado | 5 | 5 | 311 | - |
| B2 | Prensa de Pecho con Mancuernas, Inclinado | 5 | 5 | 311 | 90 |
| C1 | Jalones de Polea con Agarre Cerrado | 5 | 5 | 311 | - |
| C2 | Empuje de Hombros Sobre la Cabeza Parado | 5 | 5 | 311 | 90 |
| D1 | Flexión de codo con mancuernas, inclinado | 5 | 5 | 311 | - |
| D2 | Fondos para Tríceps | 5 | 5 | 311 | 90 |
| E1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, Parado | 5 | 5 | 311 | - |
| E2 | Encogimiento de hombros (con barra de peso) | 5 | 5 | 311 | 90 |
| F1 | Elevación de piernas, colgando | 5 | 5 | 311 | - |
| F2 | Abdominales sobre Pelota con Peso | 5 | 5 | 311 | 90 |

| Entrenamiento B (Miércoles) | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Remo Inclinado para Deltoides traseros con barra de pesas | 5 | 5 | 311 | - |
| A2 | Prensa en Banca con Barra de Peso | 5 | 5 | 311 | 90 |
| B1 | Dominadas | 5 | 5 | 311 | - |
| B2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 5 | 5 | 311 | 90 |
| C1 | Flexión de Codo Amartillado con Mancuernas | 5 | 5 | 311 | - |
| C2 | Extensión de tríceps recostado (rompe frente) | 5 | 5 | 311 | 90 |
| D1 | Zancadas Hacia Adelante con Mancuernas, Parado | 5 | 5 | 311 | - |
| D2 | Peso Muerto Rumano con Mancuernas | 5 | 5 | 311 | 90 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 5 | 5 | 311 | - |
| E2 | Abdominales sobre Pelota de estabilidad con Peso | 5 | 5 | 311 | 90 |

| Entrenamiento C (Viernes) | | | | | |
|---------------------------|---|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Peso Muerto con Barra | 5 | 5 | 311 | - |
| A2 | Flexión de los músculos de la corva, acostado | 5 | 5 | 311 | 90 |
| B1 | Remo inclinado con mancuernas | 5 | 5 | 311 | - |
| B2 | Prensa de banca con mancuernas | 5 | 5 | 311 | 90 |
| C1 | Levantamiento de mentón | 5 | 5 | 311 | - |
| C2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 5 | 5 | 311 | 90 |
| D1 | Flexión con Barra de Peso | 5 | 5 | 311 | - |
| D2 | Jalones hacia abajo a dos brazos (postura rígida) | 5 | 5 | 311 | 90 |
| E1 | Elevación de Cadera, Colgando | 5 | 5 | 311 | - |
| E2 | Abdominales con Pelota de Estabilidad con Peso | 5 | 5 | 311 | 90 |

Abajo están las semanas 10-12 basadas en una División del tiempo Ondulante:

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 10-12 | A | | B | | C | | |

Entrenamiento A (Lunes) – 3 series de 15 con 30 segundos de descanso y ritmo 311

Entrenamiento B (Miércoles) – 5 series de 5 con 90 segundos de descanso y ritmo 311

Entrenamiento C (Viernes) – 4 series de 10 con 60 segundos de descanso y ritmo 311

*** Consejos Especiales

- No vas a seguir los principios de la División del tiempo Ondulante también conocidos como Entrenamiento de Repeticiones Variables para cerrar las últimas tres semanas de esta fase de 12 semanas. Escoge tu entrenamiento favorito de entre los anteriores, es decir, escoge el de los lunes, el de los miércoles o el de los viernes, para que sea tu serie de entrenamientos. Ahora mismo sólo debes tener UNO de esos tres entrenamientos.

- De todos modos, las repeticiones cambiarán de entrenamiento a entrenamiento ahora que has familiarizado tu cuerpo a diferentes parámetros de carga.
- En esta fase, deberías intentar levantar el mismo peso que hiciste en 4 x 10 para 3 x 15, por ejemplo, si en la prensa con banca realizaste 4 series de 10 con 135 libras, intenta realizar 3 series de 15 con 135 libras.
- Respeta los periodos de descanso de manera HONESTA.
- Las últimas 2 repeticiones en tus dos últimas series deberían costarte mucho con todos los parámetros de carga, hazlas ahora.
- Hasta el momento, habrás estado entrenando cerca de 16 semanas así que deberías haber entonado tu cuerpo. Deberías conocer a qué ejercicio cardiovascular responde mejor tu cuerpo para maximizar tu ratio entre músculo y grasa. Por ahora deberías estar decidiendo cuánto ejercicio cardiovascular es apropiado basándote en la monitorización de tu progreso durante las últimas 12 semanas.
- Si has entrenado durante 12 semanas consecutivas, es el momento de tomarte una semana completa de descanso. Deberías haber ganado como mínimo 20 libras de masa muscular sólida. Envíame un correo electrónico para contarme tus resultados y ¡los publicaré en mi web!

Abajo están las semanas 14-16 basadas en una División del tiempo Lineal:

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 14-16 | A | | B | | C | | |

Entrenamiento A (Lunes) – Empujes y jalones horizontales de la parte superior del cuerpo

Entrenamiento B (Miércoles) – Predominan los cuádriceps y la cadera

Entrenamiento C (Viernes) – Empujes y jalones verticales de la parte superior del cuerpo

| Entrenamiento A (Lunes) | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Prensa de pecho con barra en banca inclinada | 4 | 12 | 311 | - |
| A2 | Remo con cable sentado | 4 | 12 | 311 | 30 |
| B1 | Prensa de banca con mancuernas | 4 | 12 | 311 | - |
| B2 | Remo inclinado con mancuernas | 4 | 12 | 311 | 30 |
| C | Jalones de Cable con Dos Brazos | 4 | 12 | 311 | 30 |
| D1 | Encogimiento de Abdomen con Cable, Hincado | 4 | 12 | 311 | - |
| D2 | Abdominales sobre Pelota de estabilidad con Peso | 4 | 12 | 311 | 30 |

| Entrenamiento B (Miércoles) | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A | Peso Muerto con Barra | 4 | 12 | 311 | 30 |
| B1 | Zancadas con mancuernas | 4 | 12 | 311 | - |
| B2 | Flexión de Músculos de la Corva, Acostado | 4 | 12 | 311 | 30 |
| C1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, Parado | 4 | 12 | 311 | - |
| C2 | Encogimientos de Hombros con Mancuernas | 4 | 12 | 311 | 30 |
| D1 | Elevación de Pantorrillas en Máquina, Sentado | 4 | 12 | 311 | - |
| D2 | Encogimiento de hombros con barra con agarre cerrado | 4 | 12 | 311 | 30 |

Entrenamiento C (Viernes)

| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
|-------|--|--------|--------------|-------|----------|
| A1 | Dominadas | 4 | 12 | 311 | - |
| A2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 4 | 12 | 311 | 30 |
| B1 | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 4 | 12 | 311 | - |
| B2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 4 | 12 | 311 | 30 |
| C | Flexión de Bíceps con mancuerna, sentado | 4 | 12 | 311 | 30 |
| D1 | Encogimiento de Abdomen con Cable, Hincado | 4 | 12 | 311 | - |
| D2 | Abdominales sobre Pelota de Estabilidad con Peso | 4 | 12 | 311 | 30 |

*** Consejos Especiales

- Esto es el equivalente a la fase de 3 series de 15. Como habrás notado, estamos regresando de nuevo a la estimulación de la contracción lenta de la fibra muscular pero con un rango de repeticiones menor, lo que te permitirá levantar más peso.
- Intenta levantar el mismo peso que el que levantaste en las 4 series de 10 repeticiones con 60 segundos de descanso.
- Respeta los periodos de descanso de manera HONESTA.

Abajo están las semanas 17-19 basadas en una División del tiempo Lineal:
6 series de 3 repeticiones con 2 minutos de descanso y ritmo 311

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 17-19 | A | | B | | C | | |

Entrenamiento A (Lunes) – Empujes y jalones horizontales de la parte superior del cuerpo

Entrenamiento B (Miércoles) – Predominan los cuádriceps y la cadera

Entrenamiento C (Viernes) – Empujes y jalones verticales de la parte superior del cuerpo

Entrenamiento A (Lunes)

| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
|-------|--|--------|--------------|-------|----------|
| A1 | Prensa en Banca con Barra de Peso | 6 | 3 | 311 | - |
| A2 | Remo Inclinado Parado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| B1 | Prensa de Pecho con barra en banca inclinada | 6 | 3 | 311 | - |
| B2 | Remo con cable sentado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| C | Prensa de Banca con agarre cerrado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| D1 | Abdominales con cable sentado | 4 | 12 | 311 | - |
| D2 | Elevación de cadera con cable | 4 | 12 | 311 | 30 |

Entrenamiento B (Miércoles)

| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
|-------|--|--------|--------------|-------|----------|
| A | Peso Muerto con barra | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| B1 | Prensa de Pierna sentado | 6 | 3 | 311 | - |
| B2 | Flexión de los músculos de la corva, acostado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| C1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, parado | 6 | 3 | 311 | - |
| C2 | Encogimiento de Hombros con mancuernas | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| D1 | Elevación de Pantorrillas en Máquina, sentado | 6 | 3 | 311 | - |
| D2 | Encogimiento de Hombros con barra con agarre cerrado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |

| Entrenamiento C (Viernes) | | | | | |
|---------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Dominadas | 6 | 3 | 311 | - |
| A2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| B1 | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 6 | 3 | 311 | - |
| B2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| C | Flexión de Bíceps con mancuerna, sentado | 6 | 3 | 311 | 90-120 |
| D1 | Encogimiento de Abdomen con Cable, Hincado | 6 | 3 | 311 | - |
| D2 | Abdominales sobre Pelota de Estabilidad con Peso | 6 | 3 | 311 | 90-120 |

*** Consejos Especiales

- Esto es el equivalente a la fase de 5 series de 5, pero con un protagonismo mayor del levantamiento. Como habrás notado, estamos regresando de nuevo a la estimulación de la contracción rápida de la fibra muscular.
- Si hay alguna fase en todo el programa que pueda beneficiarse de un ayudante, es ésta.
- Asegúrate de que calientas tu cuerpo convenientemente en cada ejercicio individual. ¡Estarás levantando los mayores pesos de tu vida en esta fase!
- Fíjate que la selección de ejercicios ha cambiado hacia ejercicios más indicados para el levantamiento de pesos pesados.
- El objetivo es la calidad. No te preocupes si necesitas algo más de 2 minutos, pero no mucho más. Tu objetivo es mantener el mayor peso posible en las seis series.

Abajo están las semanas 20-22 basadas en una División del tiempo Lineal:
5 series de 8 repeticiones con 1 minuto de descanso y ritmo 311

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 20-22 | A | | B | | C | | |

Entrenamiento A (Lunes) – Empujes y jalones horizontales de la parte superior del cuerpo

Entrenamiento B (Miércoles) – Predominan los cuádriceps y la cadera

Entrenamiento C (Viernes) – Empujes y jalones verticales de la parte superior del cuerpo

| Entrenamiento A (Lunes) | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Prensa en Banca con Barra de Peso | 5 | 8 | 311 | - |
| A2 | Remo Inclinado Parado | 5 | 8 | 311 | 60 |
| B1 | Prensa de Pecho con barra en banca inclinada | 5 | 8 | 311 | - |
| B2 | Remo con cable sentado | 5 | 8 | 311 | 60 |
| C | Prensa de Banca con agarre cerrado | 5 | 8 | 311 | 60 |
| D1 | Abdominales con cable sentado | 5 | 8 | 311 | - |
| D2 | Elevación de cadera con cable | 5 | 8 | 311 | 60 |

| Entrenamiento B (Miércoles) | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A | Peso Muerto con barra | 5 | 8 | 311 | 60 |
| B1 | Prensa de Pierna sentado | 5 | 8 | 311 | - |
| B2 | Flexión de los músculos de la corva, acostado | 5 | 8 | 311 | 60 |
| C1 | Elevación de Pantorrilla en Máquina, parado | 5 | 8 | 311 | - |
| C2 | Encogimiento de Hombros con mancuernas | 5 | 8 | 311 | 60 |
| D1 | Elevación de Pantorrillas en Máquina, sentado | 5 | 8 | 311 | - |
| D2 | Encogimiento de Hombros con barra con agarre cerrado | 5 | 8 | 311 | 60 |

| Entrenamiento C (Viernes) | | | | | |
|---------------------------|--|--------|--------------|-------|----------|
| Orden | Ejercicio | Series | Repeticiones | Ritmo | Descanso |
| A1 | Dominadas | 5 | 8 | 311 | - |
| A2 | Empuje con barra de peso por detrás de la nuca | 5 | 8 | 311 | 60 |
| B1 | Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado | 5 | 8 | 311 | - |
| B2 | Prensa para Hombros Sentado con Mancuerna | 5 | 8 | 311 | 60 |
| C | Flexión de Bíceps con mancuerna, sentado | 5 | 8 | 311 | 60 |
| D1 | Encogimiento de Abdomen con Cable, Hincado | 5 | 8 | 311 | - |
| D2 | Abdominales sobre Pelota de Estabilidad con Peso | 5 | 8 | 311 | 60 |

*** Consejos Especiales

- Esto es el equivalente a la fase de 4 series de 10, pero con un protagonismo mayor del levantamiento.
 - Intenta realizar las dos o tres primeras series tú solo, sin un ayudante.
 - Fíjate que la selección de ejercicios se mantiene igual que la del 6 x 3 pero ten libertad para ajustar algunos de los ejercicios en función de tus preferencias.
 - El objetivo es la calidad. Mantén el mayor peso posible en las 5 series de 8.
- * Respeta el periodo de descanso de manera honesta.

Abajo están las semanas 23-25 basadas en una División del tiempo Lineal:

| Número Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 23-25 | A | | B | | C | | |

Entrenamiento A (Lunes) – Empujes y jalones horizontales de la parte superior del cuerpo

Entrenamiento B (Miércoles) – Predominan los cuádriceps y la cadera

Entrenamiento C (Viernes) – Empujes y jalones verticales de la parte superior del cuerpo

*** Consejos Especiales

- Las últimas tres semanas van a ser únicas. En lugar de ser yo quién te indique qué hacer, me gustaría que tengas el valor y decidieras el próximo entrenamiento en función de lo que has descubierto sobre tu cuerpo durante los últimos seis meses.

Me gustaría que te preguntases a ti mismo, “¿a qué esquema de repeticiones respondió mejor mi cuerpo durante los últimos seis meses?”. Y no, “¿qué esquema fue el más fácil?” ni tampoco “¿qué esquema me gustó más?”. Pero sí, “¿en qué esquema de repeticiones observé los mejores resultados?”

¿Obtuviste mejores ganancias con las cargas más pesadas y los descansos más largos? ¿Las repeticiones más altas y los descansos más cortos? Cada persona tendrá una respuesta diferente en función de la composición genética de su fibra muscular.

Confía en tus instintos, sé responsable con tu decisión y ¡disfruta del proceso de aprender con la experiencia!

- Hasta el momento, habrás estado entrenando cerca de 24 semanas así que deberías haber entonado tu cuerpo. Deberías conocer a qué ejercicio cardiovascular responde mejor tu cuerpo para maximizar tu ratio entre músculo y grasa. Por ahora deberías estar decidiendo cuánto ejercicio cardiovascular es apropiado basándote en la monitorización de tu progreso durante las últimas 24 semanas.
- Si has entrenado durante 12 semanas consecutivas, es el momento de tomarte una semana completa de descanso. Deberías haber ganado como mínimo otras 10 libras de masa muscular sólida. En total, desde que empezaste, ¡deberías haber ganado entre 10 y 50 libras más de las que tenías al comenzar hace seis meses!

Envíame un correo electrónico para contarme tus resultados y ¡los publicaré en mi web! Ten libertad para enviarme fotos de tu estado anterior y de tu estado actual e incluso de antes y de después de tus logros en medida y fuerza.

PROGRAMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO AVANZADO DE MÁXIMA-POTENCIA DE 29 SEMANAS:

¡La diversión comienza desde el principio! Si eres una persona entusiasta y has ojeado el contenido de este libro, no intentes llevar a cabo este programa de entrenamiento hasta que hayas completado el primer programa de 29 semanas.

El programa de entrenamiento adicional que encontrarás a continuación es mi modo de agradecerte por tu apoyo y por haber confiado en mí. Este programa de entrenamiento adicional es de lejos mucho más complejo en intensidad que el anterior y será apropiado para cuando hayas ganado como mínimo unas 20-30 libras adicionales de masa muscular. Las Series Gigantes que vas a aprender demandan bastante resistencia metabólica y requieren un nivel mayor de condición muscular. Las Series Intensivas que vas a aprender son muy intensas en cuanto a resistencia neuromuscular y requieren una base sólida.

REGLA #1 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: CÓMO USAR LAS SERIES GIGANTES

Las Series Gigantes están un escalón por encima de las superseries, donde se realizan 3 o más ejercicios sobre el mismo grupo de músculos una vez y otra y otra sin descanso entre medias, como por ejemplo, prensa de banca, mariposas inclinadas, prensa de pecho en declive. La combinación más efectiva es un movimiento compuesto, un movimiento aislado y luego otro movimiento compuesto, haciendo énfasis en tres ángulos diferentes del músculo. Es un método extremadamente potente para los grupos de músculos que no responden a métodos de entrenamiento convencionales. Esta técnica – incluso para los despistados – está siendo muy demandada. Las Series Gigantes requieren mucha concentración y te exigen mucho físicamente – son la base fundamental de la Regla #1 de Culturismo Sin Tonterías: Tensión máxima durante 40-70 segundos = ¡ganancias metabólicas máximas!

Probablemente no conozcas a mucha gente que realice Series Gigantes. No te sorprendas si sales corriendo hacia ese baño vacío, desocupado, ¡a devolver toda tu comida! Las Series Gigantes estimularán tus músculos mucho más que cualquier otra técnica de entrenamiento - ¡así que te harán un hombre muy rápidamente! Para ser honesto, temerás los días en los que tengas que hacer Series Gigantes porque ¡sé que te pondrán enfermo!

He descubierto que las Series Gigantes superan muchos de los obstáculos que aparecen cuando se intenta mejorar la intensidad. Por ejemplo, muchos chicos entienden que tienen que mantener el músculo bajo tensión un largo periodo de tiempo para conseguir una hipertrofia máxima. No obstante, la realidad es que esto es algo condenadamente duro. No es nada sencillo mantener en movimiento un peso pesado por encima de 60 segundos. Muchos chicos fallarán con un peso demasiado ligero con el que alcanzan un tiempo alto bajo tensión o con un peso pesado en el que no llegan a la ventana de 40-70 segundos por ser demasiado duro.

Las Series Gigantes resuelven ambos problemas. Mentalmente puedes dividir la serie en tres partes. Cada parte puede ser dura y el tiempo total bajo tensión estará con facilidad en la parte alta del rango de 40-70 segundos. Sí, hay unos 10 segundos de pausa entre los ejercicios pero creo que esto

permite que la intensidad se mantenga en un nivel superior. Al mismo tiempo, eres capaz de fatigar una cantidad mayor de músculo y de castigarlo desde cualquier ángulo posible dentro de una serie – ¡este método no deja nada de fibra muscular sin entrenar o sin trabajar!

EJEMPLO DE COMBINACIONES DE SERIE GIGANTE:

Abdominales:

Levantamiento de Cadera Vertical – Abdominales Dobles – V - Hacia Arriba
Levantamiento de Cadera Vertical Inclinada – Abdominales con Pelota – Abdominal Lateral

Espalda:

Dominadas Agarre Amplio – Mariposa Inversa en Banca Inclinado – Remo Sentado Agarre Cerrado
Levantamiento de Mentón con Agarre Cerrado – Mariposa Inversa en Banca Plano – Remo Inclinado con Mancuernas
Peso Muerto – Remos con Barra T – Jalón Lateral con Agarre Amplio

bíceps:

Flexión de Codo inclinado – Flexión de Codo con Barra de Peso – Flexión de Predicador
Flexión invertida con Barra de Peso con Agarre – Flexión de Predicador – Flexión de Codo Amartillado
Flexión con Barra de Peso – Flexión de Codo Amartillado – Flexión de Codo Inclinado

Pecho:

Prensa de Banca Plana–Mariposas con Mancuernas Inclinado–Prensa de Pecho Declive Mancuernas
Prensa de Pecho Inclinado – Mariposa Plano en Banca con Mancuernas – Prensa de Pecho en Declive
Prensa de Banca en Declive – Mariposas con Cable – Prensa de Banca Inclinado

Pantorrilla:

Elevación de Pantorrillas Sentado – Elevación de Pantorrillas Parado – Elevación de los Dedos en Prensa de Pierna

Antebrazo:

Extensión de Antebrazo – Flexión de Antebrazo – Caminata del Granjero

Cadera:

Peso Muerto – Flexión de los Músculos de Cadera – Peso Muerto con Pierna Estirada
Peso Muerto con una Pierna – Flexión de una Pierna – Flexión con Pelota Acostado

cuadriceps:

Sentadillas –Extensión de Piernas – Prensa de Pierna
Sentadillas con una Pierna – Extensión con una Pierna – Una Prensa de Pierna

Hombros:

Elevación con Mancuernas Inclinado – Elevación de Hombro Lateral – Prensa de Hombros con Mancuernas Sentado
Remo Parado con Agarre Ancho – Elevación de Hombro Lateral – Prensas Arnold
Empuje de Hombros Sobre la Cabeza – Remo Parado – Levantamiento Inclinado de Lado

tríceps:

Trituradora de Cráneos – Prensa con Agarre Cerrado – Fondos
Extensión por Arriba de la Cabeza Sentado – Trituradora de Cráneos con Agarre Invertido – Jalón Hacia Abajo de tríceps
Jalón Hacia Abajo de tríceps – Fondos – Banca con Agarre Cerrado

Trapezio:

Encogimiento de Hombros con Agarre Ancho – Encogimiento de Hombros con Agarre Cerrado – Caminata del Granjero

REGLA #2 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: CÓMO USAR LAS SERIES INTENSIVAS

La Creación de La Serie Intensiva Fuerza-Completa-Hasta-Que-Revientes-Llévalo-Al-Máximo.

Estoy todavía por ver este método realizado en algún sitio. Es realmente único e implica la técnica de **PESOS PESADOS CON MUCHAS REPETICIONES**. He estado hablando de ello bastante tiempo.

Como hemos debatido antes, el peso que estás levantando debe ser lo suficientemente pesado como para provocar una reacción en el músculo que estimule por completo toda la fibra muscular. Si tu programa incluye pesos ligeros, simplemente piensa en tus músculos riéndose de ti – porque te están viendo trabajar y no tienen ninguna razón para cambiar.

Esta técnica fue diseñada para permitirte REALMENTE ir A FONDO – para pesos pesados y para altas repeticiones. Es la técnica más efectiva que he encontrado para maximizar más fibra muscular AL MISMO TIEMPO usando el PESO MÁS PESADO posible en relación a tu fuerza. ¿Cómo puede ser esto posible?

Considera dos escenarios: Realizar tu máximo de 3 repeticiones con 200 libras o 10 repeticiones con esas 200 libras. ¿Qué hará que se consiga más músculo? Está claro que la serie con 10 repeticiones. ¡Obvio! Pero, ¿cómo podrías realizar 10 repeticiones si tu máximo es 3 repeticiones?

¡ASÍ ES COMO NACIERON MIS SERIES INTENSIVAS ESPECIALES “FUERZA-COMPLETA-HASTA-QUE-REVIENTES-LLÉVALO-AL-MÁXIMO”!

Si podemos forzar que una serie de 3 repeticiones pase a ser una serie de 10-12 repeticiones entonces conseguiremos incluso que se “despierte” más fibra muscular sin trabajar y sin entrenar después de que la fibra muscular (la primera que aparece) se canse y se fatigue. Para conseguir pasar nuestra serie con un máximo de 3 repeticiones a altas repeticiones como 10-12, no hay otra opción que aparezca fibra muscular adicional que asista y ayude a la que ya está fatigada. Por eso, por la décima o undécima repetición habrás usado un número mucho mayor de fibra muscular de la que habías utilizado realizando sólo 3 repeticiones con el peso pesado.

Esta es otra razón por la que muchos chicos que son capaces de levantar pesos realmente pesados sólo durante unas pocas repeticiones podrían no conseguir un desarrollo muscular grande. **Levantar pesos pesados es sólo una parte de la ecuación. Si tú levantas pesos pesados pero no obligas ni fuerzas la aparición de NUEVA fibra muscular continuarás siendo fuerte pero NO muscular.**

AHORA REGRESEMOS DE NUEVO A LA PREGUNTA, “¿CÓMO SON POSIBLES LOS PESOS PESADOS CON ALTAS REPETICIONES?”

Digamos que haces entre 1 y 5 repeticiones, lo que te lleva a unos 20 segundos de tensión. Estarás reforzando tus tendones, tus ligamentos y tu sistema nervioso pero no estimularás mucho crecimiento muscular porque la cantidad total de tensión no alcanza los 40-70 segundos, que es el periodo de tiempo óptimo para la hipertrofia. Ahora sabemos que un músculo requiere un número mayor de repeticiones para ayudar a activar el máximo de fibra muscular. De todos modos, también sabemos que debemos utilizar el peso más pesado que podamos para conseguir tanta fibra muscular como sea posible. Por tanto, esto debería llevarte a rangos de entre 10 y 20 repeticiones.

Al realizar esas series con más repeticiones, digamos que el objetivo son 15 repeticiones. Me he dado cuenta, y estoy convencido de que estarás de acuerdo conmigo, que no hay demasiado trabajo hasta las últimas 2-3 repeticiones. Las primeras 12-13 repeticiones realmente no suponen un reto. La verdad es que el músculo no tiene que activar mucha fibra muscular ni necesita esforzarse realmente hasta las últimas 2-3 repeticiones. ¡Así que las primeras 12-13 repeticiones no están contribuyendo a ningún crecimiento muscular! Parece que sólo las últimas 2-3 repeticiones realmente hacen algo por el crecimiento muscular.

INTERESANTE. Por tanto, ¿cómo podría realizar altas repeticiones pero hacer que mis músculos realmente peleen y activen la mayor cantidad posible de fibra muscular en todo el músculo (que es lo que realmente nos lleva a una ganancia muscular espectacular)? Así que aquí está – exactamente cómo realizar la SERIE INTENSIVA TODO-HASTA-QUE-REVIENTE-LLÉVALO-AL-MÁXIMO:

En lugar de seleccionar un peso que dé como resultado las típicas primeras 12-13 repeticiones malgastadas (y sólo las últimas 2-3 repeticiones beneficiosas), selecciona un peso que te lleve al fallo en el intervalo de 20 segundos – probablemente 5-7 repeticiones sería perfecto – bajo circunstancias normales.

Después de realizar tu primera serie de 5-7 repeticiones, deja el peso y descansa durante 30 segundos (la cantidad de tiempo necesaria para recuperar el 50% de tu mayor fuente de energía llamada adenosín trifosfato o ATP). Toma otra vez el peso y levántalo hasta alcanzar de nuevo el fallo (deberían ser otras 3-5 repeticiones). De nuevo, deja el peso y descansa otros 30 segundos. Una vez más, coge el peso y realiza tantas repeticiones como sea posible, que deberían ser otras 2-5 repeticiones. Entonces y SÓLO ENTONCES, LA SERIE INTENSIVA HABRÁ TERMINADO FINALMENTE.

Veámoslo con más detalle. Primero, toma un peso para llegar al fallo con unas 5-7 repeticiones (menos de 20 segundos de trabajo), descansa 30 segundos, haz más repeticiones hasta el fallo, que deberían ser otras 3-5 repeticiones (otros 15-20 segundos), descansa otros 30 segundos y haz la última serie hasta terminar con dificultad 3-5 repeticiones más (otros 15-20 segundos). Digamos que alcanzas 6 repeticiones en tu primera serie, descansas, haces 4 más, descansas, y terminas con otras 2 – lo que hace un total de 12 repeticiones ¡¡¡con la misma cantidad de peso!!!

Date cuenta de que son 12 REPETICIONES EN TOTAL, no 12 repeticiones iniciales. Para tus repeticiones iniciales querrías 5-7 y para el total de repeticiones querrías permanecer entre 12-15. Un poco más significaría que es demasiado ligero y viceversa. Así que básicamente estás usando pesos que normalmente seleccionarías durante una fase “dura” de entrenamiento neurológico pero usándolos durante 40-70 segundos, la misma cantidad de tiempo que dedicarías normalmente a entrenar con pesos más ligeros para la hipertrofia.

UTILIZANDO ESTE MÉTODO, ¡¡SERÁS CAPAZ DE COMBINAR LO MEJOR DE AMBOS MUNDOS Y ENTRENAR CON PESOS PESADOS Y ALTAS REPETICIONES!!

REGLA #3 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: REALIZAR 2 EJERCICIOS POR CADA GRUPO DE MÚSCULOS DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE SERIES INTENSIVAS.

Tus músculos trabajan desde diferentes ángulos y pueden trabajar en diferentes direcciones. **No hay ningún músculo en tu cuerpo que pueda ser aislado por completo con un único ejercicio.** Por ejemplo, incluso aunque los trabajos en una prensa de banca plana entrenan la mayor parte de tu pecho podrían no alcanzar algo de la parte de arriba y de la parte de abajo.

Durante el entrenamiento máximo de fuerza, rara vez se hace necesario utilizar más de dos ejercicios por grupo de músculos. La mayor parte de los grupos tienen una parte externa e interna o superior e inferior en la que utilizaremos dos ejercicios por grupo mientras realizamos las Series Intensivas. Escogeremos los ejercicios intentando que tengan el mínimo solapamiento como sea posible en cuanto al patrón de movimiento o de ángulo.

Por ejemplo, no escogerías una prensa de banca plana y una presa de banca plana con mancuernas porque hay demasiadas similitudes en la musculatura. Querrás que el segundo ejercicio sea sobre el mismo grupo de músculos pero con un ángulo completamente diferente. De esta manera minimizarás la fatiga residual del ejercicio anterior al siguiente.

REGLA #4 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: LLEVA TUS PERIODOS DE DESCANSO AL MÍNIMO.

Como todo principiante estás compitiendo contra el reloj. Lleva un cronómetro a CADA sesión de entrenamiento y ponlo en marcha una vez comiences con la serie de calentamiento. Como estamos entrenando de un modo inteligente no queremos que la duración total del entrenamiento exceda de unos 45-60 minutos. Los niveles de testosterona bajan y los niveles de cortisol empiezan a subir y convierten tu músculo en una comida buffet tras unos 45-60 minutos de duración total del entrenamiento.

Periodo de Descanso de las Series Gigantes: No descanses más de lo que tardas en ir de un ejercicio al siguiente. No es momento de beber un poco de agua o hablar.

“APRESÚRATE” HACIA EL SIGUIENTE EJERCICIO, PASANDO POR ENCIMA DE TODO LO QUE SE INTERPONGA EN TU CAMINO. LA SERIE GIGANTE TERMINA CUANDO HAS FINALIZADO LOS TRES EJERCICIOS DE MANERA CONSECUTIVA.

Tómate un máximo de 90 segundos entre cada Serie Gigante durante la fase uno. Reduce tu descanso a 60 segundos durante la fase dos. Tu meta en último lugar será completar el número de Series Gigantes que te has marcado como objetivo con 30 segundos de descanso. Esto no ocurrirá hasta tu tercera, o probablemente, cuarta fase. Tu nivel de condición física estará en la elite con este logro. Cuando eres capaz de entrenar con esta intensidad, ¡nadie querrá entrenar contigo!

Periodo de Descanso de las Series Intensivas: Como recordatorio – nuestro objetivo con esta técnica es levantar pesos pesados con altas repeticiones. La única manera en la que serás capaz de hacerlo es recuperándote adecuadamente entre los ejercicios. No querrás arrastrar la fatiga residual al siguiente ejercicio, así que tómate de 3 a 7 minutos entre ejercicios.

**De todos modos, según hemos dicho,
descansa sólo 30 segundos entre cada mini-serie hasta la fatiga.**

**REGLA #5 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS:
ESTABLECE PERIODOS EN LAS FRECUENCIAS DE ENTRENAMIENTO**

Una parte importante para determinar cuántos días deberías tomarte entre los entrenamientos depende realmente de la fase de entrenamiento que estés realizado. Por ejemplo, digamos que te estás centrando en mejorar tu fuerza muscular usando Series Intensivas. **Las cargas más pesadas demandarán una mayor actuación de tu sistema nervioso central en comparación con la realización de un volumen mayor con menores cargas como en las Series Gigantes.** Por tanto necesitarás un periodo de descanso mayor entre los grupos de músculos y los entrenamientos. De todos modos, cuando estás entrenado el volumen usando Series Gigantes y te aseguras de ingerir la energía adecuada, levantar tan frecuentemente como cuatro veces por semana dará paso a algunos resultados impresionantes. Esto se debe a que tu sistema nervioso no necesita darse una paliza en esta fase.

**LA MAYOR PARTE DE LOS PROTOCOLOS DE RECUPERACIÓN QUE APARECEN
EN LAS PUBLICACIONES CONVENCIONALES DE ENTRENAMIENTO ANIMAN A
ENTRENAR CADA GRUPO DE MÚSCULOS UNA VEZ POR SEMANA.**

Reclaman que entrenar un músculo más veces lleva al sobre-entrenamiento – y de hecho debería. Es por lo que debes ajustar esta variable mediante ensayo y error. El hecho es que la frecuencia de entrenamiento debería estar influenciada por el volumen de entrenamientos y la intensidad de los mismos – no por algunas reglas concretas que sólo tienen sentido sobre el papel.

Cualquiera que tenga un trabajo de oficina y esté siguiendo su plan de nutrición, su plan de suplementos, durmiendo al menos 8 horas por noche, y tenga un estrés mínimo será capaz de entrenar más frecuentemente recuperándose más rápido que cualquiera que realice un trabajo físico todo el día. La frecuencia de entrenamiento no busca encontrar protocolos inflexibles sino entender los factores que afectan a tu habilidad de recuperación.

**HABRÁ MOMENTOS EN LOS QUE REGRESARÁS AL GIMNASIO Y DESCUBIRÁS
QUE NO ESTÁS RECUPERADO POR COMPLETO – INCLUSO DESPUÉS DE
SEGUIR LOS CONSEJOS QUE ESTOY A PUNTO DE DARTE. SI NECESITAS
AÑADIR UNO O DOS DÍAS EXTRA A MIS CONSEJOS, ESTÁ BIEN. DUDO DE LA
HABILIDAD DE CUALQUIERA DE RECUPERARSE MÁS RÁPIDO QUE CON LOS
CONSEJOS QUE VAS A SEGUIR.**

La naturaleza de mis entrenamientos es muy corta e intensa y simplemente giran en torno a aumentar la intensidad de mi entrenamiento previo, abandonando entonces el gimnasio. Ya que no estás haciendo las 12-24 series ridículamente largas por grupo de músculos, tus músculos necesitarán estimularse más a menudo. Debido a que tienes una genética media y eres más parecido a “alguien a quien le cuesta trabajo ganar músculo”, tu cuerpo no quiere conservar músculo – es un lujo para tu cuerpo y cuesta demasiada energía. ¡¡¡Tu cuerpo preferiría vivir sin músculo!!! **¡Esta es la explicación de por qué tienes que darle constantemente una razón para crecer, entrenarlos más regularmente y entrenarlos más frecuentemente!** Estar más de una semana sin estimular tus músculos o sin pedirles que sean más fuertes y más grandes es demasiado tiempo.

Si estás realizando los típicos “3-4 ejercicios, la basura de 3-4 series en cada músculo, con un total 12-24 series por músculo”, entonces sí, entrenar cada músculo dos veces cada cinco días o dos veces cada siete días te llevará al sobre-entrenamiento. Pero cuando estás realizando mis entrenamientos cortos e intensos utilizando las Series Intensivas y las Series Gigantes, no vas a necesitar mucho tiempo para recuperarte y crecer. Entrenar de la manera en la que he hablado en este libro no sólo estimula más crecimiento muscular y más fuerza que el entrenamiento convencional, sino que te permite entrenar ese músculo de nuevo en pocos días. Y tener la capacidad de entrenar ese músculo más a menudo te llevará a más “rachas de crecimiento”. Esto te llevará a alguna ¡GANANCIA MUSCULAR ESPECTACULAR!

REGLA #6 DE LA CULTURISMO SIN TONTERÍAS: SIGUE ESTE ENTRENAMIENTO DIVIDIDO PARA UNA RECUPERACIÓN Y UNA INTENSIDAD MÁXIMAS.

CÓMO AGRUPAR TUS MÚSCULOS DURANTE LAS FASES 1 Y 3 DE LA SERIE GIGANTE:

LUNES:

SESIÓN A: TRÍCEPS, HOMBROS, PECHO

MARTES:

SESIÓN B: CADERAS, TRAPECIOS, ABDOMINALES

JUEVES:

SESIÓN C: ANTEBRAZOS, BÍCEPS, ESPALDA

VIERNES O SÁBADO:

SESIÓN D: CUADRICEPS, PANTORRILLAS, ABDOMINALES

Continúa el ciclo un total de tres semanas.

CÓMO AGRUPAR TUS MÚSCULOS DURANTE LAS FASES 2 Y 4 DE LA SERIE GIGANTE:

LUNES:

SESIÓN A: CADERAS, TRAPECIOS, ABDOMINALES

MARTES:

SESIÓN B: ESPALDA, BÍCEPS, ANTEBRAZOS

JUEVES:**SESIÓN C: CUADRICEPS, PANTORRILLAS, ABDOMINALES****VIERNES O SÁBADO****SESIÓN D: PECHO, HOMBROS, TRÍCEPS**

Continúa el ciclo un total de tres semanas.

Notarás que cada pase de entrenamiento alterna el emparejamiento de diferentes músculos. Este concepto se basa en dar a todos los grupos de músculos la misma oportunidad de entrenar frescos al comienzo de la sesión de entrenamiento. ¿Cómo esperas que tus brazos, pantorrillas y abdominales sean visualmente agradables y estén fuertes si siempre los dejas para el final del entrenamiento como un pensamiento de última hora?

CÓMO AGRUPAR TUS MÚSCULOS DURANTE LAS FASES 1 Y 3 DE LA SERIE INTENSIVA:**LUNES:****SESIÓN A1: CUADRICEPS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES****MIÉRCOLES:****SESIÓN B1: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES****VIERNES:****SESIÓN A2: CADERAS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES****LUNES:****SESIÓN B2: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES****MIÉRCOLES:****SESIÓN A1: CUADRICEPS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES****VIERNES:****SESIÓN B1: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES**

Continúa el ciclo...

CÓMO AGRUPAR TUS MÚSCULOS DURANTE LAS FASES 2 Y 4 DE LA SERIE INTENSIVA:**LUNES:****SESIÓN A1: CADERAS, HOMBROS, BÍCEPS, ABDOMINALES****MIÉRCOLES:****SESIÓN B1: PECHO, ESPALDA, TRÍCEPS, ABDOMINALES**

VIERNES:**SESIÓN A2: CUADRICEPS, HOMBROS, BÍCEPS, ABDOMINALES****LUNES:****SESIÓN B2: PECHO, ESPALDA, TRÍCEPS, ABDOMINALES****MIÉRCOLES:****SESIÓN A1: CADERAS, HOMBROS, BÍCEPS, ABDOMINALES****VIERNES:****SESIÓN B1: PECHO, ESPALDA, TRÍCEPS, ABDOMINALES**

Continúa el ciclo...

Notarás que durante esta fase, muchos grupos de músculos no relacionados entre sí están emparejados juntos. Esto evitará que cualquier fatiga residual potencial se arrastre de la serie anterior a la siguiente. Básicamente cada grupo de músculos está casi absolutamente fresco al comenzar. Esto permitirá las mejores ganancias posibles.

Levantar los pesos exactamente como los he colocado te proporcionará exactamente la cantidad necesario de descanso y de entrenamiento para crecer y hacerse más fuerte semana a semana de manera consistente. Te sugiero que NO cambies el orden de los músculos. Déjalos tal cual. Créeme, he probado con otros pero éste es de lejos el más efectivo.

También notarás que hay A1 y A2 y B1 y B2. Hay una razón para ello que explicaré después.

REGLA #7 DE LA CULTURISMO SIN TONTERÍAS: ALTERNAR ENTRENAMIENTOS ENTRE A1 Y A2 Y B1 Y B2

Protocolo de Series Gigante:

A1 y A2 representan dos entrenamientos diferentes. El orden de los grupos de músculos entrenados está listado más abajo. Todo lo que tienes que hacer es coger UNA de las combinaciones de la selección de Combinaciones de Series Gigantes que hay unas cuantas páginas más arriba y esa será tu rutina.

Por ejemplo, en el día Pecho-Hombros-tríceps-Abdominales aquí tienes un entrenamiento de ejemplo:

PECHO: Prensa de Banca Plana – Mariposas con Mancuernas Inclinado – Prensa de Pecho en Declive con Mancuernas

HOMBROS: Elevación con Mancuernas Inclinado – Elevación de Hombro Lateral – Prensa de Hombros con Mancuernas Sentado

TRÍCEPS: Trituradora de Cráneos – Prensa con Agarre Cerrado – Fondos

ABDOMINALES: Levantamiento de Cadera Vertical – Abdominales Dobles – V Hacia Arriba

Este es el entrenamiento completo. Para cada fase te sugiero que escojas una nueva combinación pero que te quedes con esa misma combinación en cada entrenamiento de la fase para progresar.

**Protocolo de Serie Intensiva:
Aquí tienes un ejemplo de cómo sería tu rutina de entrenamiento completa
para la Fase 1 de las Series Intensivas:**

LUNES:

SESIÓN A1: CUADRICEPS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES

PIERNAS

Prensa de Pierna

Serie de calentamiento: 135 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 185 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 225 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 250 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Zancadas con Mancuernas

Serie intensiva: 50 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Elevación de Pantorrilla Parado

Serie de calentamiento: 100 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 120 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 140 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 160 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

Elevación de Pantorrilla Sentado

Serie intensiva: 200 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

PECHO

Prensa en Banca

Serie de calentamiento: 135 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 185 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 225 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 225 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Prensa con Mancuernas Inclinado

Serie intensiva: 80 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

BÍCEPS

Flexiones de Codo Inclinado

Serie de calentamiento: 30 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 35 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 45 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 55 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

Flexiones de Codo con Cable

Serie intensiva: 55 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

ABDOMINALESAbdominales con Pelota de Estabilidad con Peso

Serie de calentamiento: 40 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 60 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 80 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 100 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

MIÉRCOLES**SESIÓN B1: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES**ESPALDAJalón Lateral

Serie de calentamiento: 120 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 150 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 180 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 200 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Remo con Mancuernas con un Brazo

Serie intensiva: 80 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

HOMBROSPrensa para Hombros por detrás del Cuello

Serie de calentamiento: 95 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 135 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 155 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 175 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

Prensa de Hombros con Máquina

Serie intensiva: 150 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

TRAPECIOSEncogimiento de Hombros con barra de peso

Serie intensiva: 225 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

TRÍCEPSTrituradora de Cráneos

Serie de calentamiento: 60 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 70 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 80 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 90 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

Jalón hacia Abajo de tríceps con Agarre Amplio

Serie intensiva: 90 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

ABDOMINALES

Abdominales sobre Pelota con Peso con un Giro

Serie de calentamiento: 20 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 30 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 40 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 60 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

VIERNES

SESIÓN A2: CADERAS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES

PIERNAS

Peso Muerto

Serie de calentamiento: 135 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 225 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 275 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 300 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Flexión de Pierna Acostado

Serie intensiva: 160 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

PECHO

Prensa en Banca

Serie de calentamiento: 135 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 185 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 225 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 225 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Prensa con Mancuernas Inclinado

Serie intensiva: 80 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

BÍCEPS

Flexiones de Codo Inclinado

Serie de calentamiento: 30 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 35 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 45 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 55 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

Flexiones de Codo con Cable

Serie intensiva: 100 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

ABDOMINALES

Abdominales sobre Pelota con Peso

Serie de calentamiento: 20 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 30 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 35 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 40 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

LUNES**SESIÓN A2: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES****ESPALDA****Jalón Lateral**

Serie de calentamiento: 120 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 150 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 180 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 200 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

Remo con Mancuernas con un Brazo

Serie intensiva: 80 lbs / 6 reps...4 reps...3 reps = TOTAL 13 reps

HOMBROS**Prensa para Hombros por detrás del Cuello**

Serie de calentamiento: 95 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 135 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 155 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 175 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

Prensa de Hombros con Máquina

Serie intensiva: 150 lbs / 7 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 15 reps

TRAPECIOS**Encogimiento de Hombros con barra de peso**

Serie intensiva: 225 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

TRÍCEPS**Trituradora de Cráneos**

Serie de calentamiento: 60 lbs / 15 reps

Serie de calentamiento: 70 lbs / 10 reps

Serie de calentamiento: 80 lbs / 5 reps

Serie intensiva: 90 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

Jalón hacia Abajo de tríceps con Agarre Amplio

Serie intensiva: 90 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

ABDOMINALES**Abdominales sobre Pelota con Peso con un Giro**

Serie de calentamiento: 20 lbs / 15 reps
 Serie de calentamiento: 30 lbs / 10 reps
 Serie de calentamiento: 40 lbs / 5 reps
 Serie intensiva: 60 lbs / 6 reps...4 reps...4 reps = TOTAL 14 reps

MIÉRCOLES

SESIÓN A1: CUADRICEPS, PECHO, BÍCEPS, ABDOMINALES

Igual que el entrenamiento A1

VIERNES

SESIÓN B1: ESPALDA, HOMBROS, TRÍCEPS, ABDOMINALES

Igual que el entrenamiento B1

Como puedes ver, este ejemplo incluye todo lo que debes realizar en cada entrenamiento:

- 2 ejercicios por músculo. Escoge siempre un movimiento compuesto. No hay movimientos aislados durante las Series Intensivas.
- 3 series de calentamiento aumentando el peso piramidalmente en cada serie.
- Notarás que no hay calentamiento para el segundo ejercicio de cada grupo de músculos. Realmente sólo necesitas el calentamiento en el primer ejercicio. Demasiado calentamiento en el segundo ejercicio recortará tus reservas de energía. Realizar una serie opcional de 6-8 repeticiones para revisar la técnica/calentar es tu elección.
- 1 serie real de fuerza-completa para cada ejercicio (5-7 repeticiones iniciales, descanso de 30 segundos, coger el peso y realizar otras 3-5 repeticiones, descansar 30 segundos, coger de nuevo el peso y finalizar con otras 2-4 repeticiones y entonces habrás terminado).
- Debido a que el peso es constante en las series de fuerza-completa, multiplica el peso por el número TOTAL de repeticiones. Esto equivale a tu CARGA DE TRABAJO TOTAL y espero que a una NUEVA MEJOR MARCA PERSONAL. Registra este número (tu Nuevo PB) y prepárate a superarlo la próxima vez.
- 12-15 repeticiones TOTALES por serie.
- Los mismos ejercicios para cada grupo de músculos HASTA que hagas una meseta en dos entrenamientos seguidos sin un aumento en la fuerza.

REGLA #8 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: ESCOGE UN NUEVO EJERCICIO CUANDO YA NO PUEDAS MEJORAR TU MEJOR MARCA PERSONAL EN DOS ENTRENAMIENTOS SEGUIDOS.

Debes continuar con los ejercicios recomendados hasta que no puedas aumentar más tu carga de trabajo. Esto significa que no has sido capaz de aumentar el número de repeticiones o el peso. Así que digamos que has estado haciendo flexiones de bíceps inclinado y tu carga total no aumenta – es la hora de dejar este ejercicio y escoger uno nuevo.

DE TODOS MODOS, si esto ocurre intenta UNA vez más el entrenamiento con ese ejercicio, y si de nuevo no aumentas la carga de trabajo total, es una señal para dejar ese ejercicio y escoger uno nuevo. Darte una oportunidad extra de “probarte a ti mismo” te mostrará si realmente has “agotado” el potencial de ese ejercicio en particular.

Así es como rotarás los ejercicios porque es absolutamente crítico utilizar ejercicios que te permitan continuamente levantar más peso y realizar más repeticiones. Si no, te detendrás en un punto en el que no conseguirás más ganancias.

Recuerda, lo esencial es superarte continuamente semana tras semana. Si no estás utilizando ejercicios que te permitan continuar mejorando tu carga total de trabajo, te unirás al club de la gente que levanta pesar durante años y ¡no tienen nada que enseñar para demostrarlo!

REGLA #9 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: EL MENOR NÚMERO DE SERIES POSIBLE = RESULTADOS MÁXIMOS CON LA MÍNIMA CANTIDAD DE TRABAJO.

Para justificar este principio, veamos el siguiente ejemplo. Digamos que haces una serie con 200 libras durante 10 repeticiones. La carga total de trabajo sería de 2.000 libras. Ahora, si verdaderamente lo das todo en esa serie en particular, no habrá manera de que seas capaz de realizar una segunda serie o una tercera serie con la misma cantidad de peso y el mismo número de repeticiones.

Suponiendo que lo hayas dado todo, deberías haber agotado ese músculo en particular. Tu fuerza y tus reservas de energía se habrán agotado. Ahora digamos que haces una segunda serie y una tercera serie, con el mismo peso, así que probablemente sólo seas capaz de hacer 7-8 repeticiones. O si quieres realizar 10 repeticiones de nuevo, entonces tendrás que bajar el peso a 180 libras, por ejemplo.

Ahora piensa en ello y olvídate de todo lo que has escuchado sin sentido sobre “colapsar” el músculo, “terminar” el músculo, “matar” el músculo, etc. ¿Qué serie piensas que va a contribuir más en el aumento de músculo y de fuerza? ¿Tu primera serie de 200 libras durante 10 repeticiones o la más ligera de peso con menos repeticiones?

Por supuesto, la serie que te permite levantar la cantidad MÁS PESADA de peso por el MAYOR número de repeticiones es la serie que más contribuirá al aumento de tus músculos y de tu fuerza. Cualquier otra serie que realices más allá de la serie EN LA QUE LO DAS TODO es un desperdicio de energía preciosa que necesitas para crecer. Cualquier serie que no fuerce más peso o más repeticiones es absolutamente inútil para conseguir más músculo.

Debes creerme en esto e ir en contra de lo que cualquier otra rata de gimnasio, “experto” en fitness o “última investigación” digan sobre cuántas series son óptimas para el aumento de masa muscular.

CUALQUIER SERIE QUE TE FUERCE A USAR MENOS PESO O A REALIZAR MENOS REPETICIONES SIGNIFICA MENOS FIBRA MUSCULAR ACTIVADA, LO QUE CONTRADICE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES REQUERIDOS PARA EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR.

Si alguna vez dudas de lo que estoy diciendo en esta fase crítica del programa ve al gimnasio y observa a todos los chicos que están haciendo una serie tras otra, y que entrenan día tras día pero su aspecto no es muy diferente del que tenían cuando empezaron a entrenar.

Entrenar hasta el punto en el que no puedes salir del gimnasio hasta que no puedes mover tus extremidades no tiene nada que ver con inducir a tu tejido muscular a hacerse más grande y más fuerte.

¿Cuántas series debería realizar durante la Fase de mis Series Intensivas?

Tras las tres series de calentamiento realizarás UNA única serie de fuerza-completa de dos ejercicios sobre el mismo grupo de músculos. Una vez que has completado los dos ejercicios de ese grupo de músculos – cambia a otro grupo. Recuerda, las cargas pesadas que estarás utilizando en este entrenamiento exigirán mucho más a tu sistema nervioso que los pesos más moderados.

¿Cuántas series debería realizar en la Fase de mis Series Gigantes?

Realiza una serie de calentamiento en los tres ejercicios. Utiliza como mínimo el 50% de tu peso objetivo. Ten mucha cautela porque no querrás agotar ninguna energía preciosa en tus series de trabajo.

He descubierto que las Series Gigantes funcionan mejor con 2-3 series de fuerza-completa como mínimo, en lugar de una sola serie. Como la carga de trabajo es ligeramente menor que tu máximo absoluto (como el utilizado en las Series Intensivas) nos estamos centrando en aumentar nuestra carga total de trabajo con un volumen mayor en vez de con peso. Por tanto, tendrás una serie de calentamiento más 2-3 series de trabajo.

REGLA #10 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: ESCOGE PESOS PESADOS PARA TODO.

Las Series Intensivas de Fuerza-Completa requieren que comiences con un peso que sólo seas capaz de manejar 5-7 veces. Usarás este peso de principio a fin. Las Series Gigantes exigen que comiences con pesos 10-20 libras menores que el peso que usarías en tus series intensivas de fuerza-completa.

REGLA #11 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: ESPERA CONSEGUIR 10 REPETICIONES EN CADA EJERCICIO DE TUS SERIES GIGANTES Y UN TOTAL DE 12-15 REPETICIONES EN TUS SERIES INTENSIVAS.

El número de repeticiones se reflejará en la cantidad de tiempo bajo tensión. Hemos debatido que someter al músculo a una tensión máxima durante 40-70 segundos producirá una respuesta hipertrófica mientras que someterlo durante 20-40 segundos producirá una respuesta fuerte.

Lo que no debatimos fue cómo tus diferentes tipos de fibra muscular se ven influenciados. No te preocupes, que mantendré esta lección de fisiología de escuela primaria.

EL CUERPO HUMANO ESTÁ FORMADO DE VARIOS TIPOS DE FIBRA MUSCULAR DIFERENTES; ALGUNOS ESTÁN ORIENTADOS MÁS HACIA EL TRABAJO DE RESISTENCIA Y OTROS

MÁS HACIA EL TRABAJO DE FUERZA, POTENCIA Y VELOCIDAD.

¿Te imaginas qué es lo que más predomina en los chicos delgados? Si adivinaste que era el tipo de resistencia date el gusto de tomarte un batido de proteínas. Es lo que se conoce como contracción lenta de la fibra muscular, algo excelente para resistir la fatiga pero malo a la hora de generar fuerza, potencia y velocidad. Cuando era corredor de larga distancia fui alcanzado muchas veces en el último tramo por chicos que me superarían antes de la meta, porque lo que predominaba en mí era la contracción lenta.

Esa fibra de contracción lenta hace honor a su nombre al suministrar sangre y oxígeno para una recuperación rápida y un trabajo de larga duración. La fibra de lenta contracción utiliza grasa como fuente de energía primaria y la fibra de rápida contracción utiliza glucosa (hidratos de carbono) como fuente de energía primaria. La fibra de contracción lenta se contrae tan rápido como una anciana paseando en un asilo, colocándote en clara desventaja. No te plantees ganar ninguna carrera de velocidad, batir un record en una competición de prensa en banca o impresionar a los chicos con tu vertical – la fibra de lenta contracción te resta velocidad, fuerza y potencia.

La buena noticia es que la fibra de baja contracción no predomina por completo en ningún cuerpo e incluso los atletas de resistencia extrema tienen hasta un 40% de fibra muscular de rápida contracción. La fibra de contracción lenta se conoce como fibra de tipo I. En el otro lado del espectro tienes la energética fibra de tipo IIb (de rápida contracción). Es importante saber que hay otro tipo más de fibra entre las dos indicadas – se denomina fibra de tipo IIa y tiene una velocidad de contracción intermedia. Lo que resulta verdaderamente interesante es que tu entrenamiento puede influenciar dónde ese tipo IIa se convierte hacia una contracción rápida o hacia una contracción lenta. Por ejemplo, como a edad temprana le dediqué alrededor de 10 años a correr y entrenar como un competitivo corredor de larga distancia y un triatleta, se puede decir con seguridad que convertí un gran porcentaje de mi fibra de tipo IIa en fibra de tipo I. De manera análoga, un velocista o un jugador de hockey habrían convertido la mayoría de fibra de tipo IIa en fibra de tipo IIb.

Sea cual sea tu caso, tiene más remedio de lo que parece, incluso si posees un porcentaje más alto de lo habitual de fibra muscular de baja contracción. Aún puedes añadir pulgadas a tu cuerpo y construir un físico musculoso. **Los consejos sobre repeticiones y tiempos bajo tensión que te presento más abajo te ayudarán a centrarte de manera efectiva en ambos tipos de fibra muscular, para conseguir cantidades significativas de crecimiento muscular.**

Por tanto, la Fase de Series Gigantes te servirá para aprovechar la fibra muscular de contracción lenta a favor de la hipertrofia. Piensa que aunque la fibra muscular de contracción lenta tenga una capacidad limitada para el crecimiento muscular, queremos maximizar lo que tenemos para el crecimiento. Por otro lado, cuando nos concentramos en cargas más pesadas vía la Fase de Series Intensivas, estaremos persiguiendo esa fibra muscular de tipo IIa de contracción rápida que tiene el mayor potencial para adquirir las propiedades la fibra de tipo IIb. Si no has alcanzado el tamaño muscular que tienes después, entonces podemos decir con seguridad que tu entrenamiento, en esta etapa de tu vida, no le ha exigido lo suficiente a tu sistema nervioso central o de tipo IIb. Las Series Intensivas están diseñadas para estimular la fibra muscular que está pensada para el crecimiento – la estupenda y potente fibra muscular de rápida contracción de tipo IIb.

Las Series Intensivas se pueden catalogar de esta manera – mantén la carga alta en cada miniserie de 5-6 repeticiones, el volumen total es bajo ya que sólo están realizando una serie de fuerza-completa por ejercicio e intenta captar la fibra muscular que tiene el mayor potencial para el crecimiento. En total estarás realizando alrededor de 12-15 repeticiones después de añadir las tres miniseries en cada Serie Intensiva.

Las Series Gigantes presionan más el sistema metabólico por lo que el volumen puede ser mayor, de todos modos la carga es también alta pero sólo para 10 repeticiones por ejercicio, lo que captará la fibra muscular de tipo IIa para el crecimiento. La realidad es que el entrenamiento de la fibra de tipo IIb (Series Intensivas) es la clave para encontrar fibra muscular nueva y sin aprovechar. Las Series Gigantes son el equivalente al entrenamiento de culturismo que se centra en sólo un tipo de fibra muscular. No hay duda de que los potentes levantadores de pesas son más fuertes que los culturistas pero los levantadores no tienen en ninguna parte la cantidad de definición y moldeado muscular que tiene un culturista. Asumo que estás interesado en conseguir también esa apariencia detallada, definida y moldeada. Esta es la razón por la que no puedes descuidar por completo tus fibras de tipo I y IIa, y en consecuencia, otra razón para incluir las Series Gigantes.

REGLA #12 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: USA UN RITMO 301 PARA LAS SERIES INTENSIVAS Y UN RITMO 311 PARA LAS SERIES GIGANTES.

Manipular la velocidad del ritmo es una variable muy poderosa a la que se podrá sacar provecho alternando estas dos fases. Recuerda que podemos reclutar más fibra muscular levantado más peso o realizando más repeticiones. El objetivo básico es activar tanta fibra muscular como sea posible, para conseguir alcanzar el objetivo yendo lento y rápido.

Durante la Pase de Series Intensivas, usa un movimiento explosivo cuando te centras en levantar los pesos lo más rápido posible. Realizando cada repetición con una fuerza explosiva obligarás a trabajar la máxima cantidad de fibra muscular. Al mismo tiempo debes mantener el CONTROL. Utiliza sólo el peso suficiente para permitirte ir rápido PERO de manera correcta. Demasiada velocidad y acabarás utilizando demasiado impulso, ¡arriesgándote a una lesión (algo ridículo)!

Ir demasiado lento te fuerza a utilizar pesos ligeros, lo que no te servirá para reclutar suficiente fibra muscular. ¿Qué es lo que va a forzar más crecimiento muscular? ¿Realizar flexiones de bíceps con 25 libras a una velocidad baja o con 50 libras a una velocidad mayor? Obviamente, con 50 libras conseguirás que tus bíceps aumenten más rápido que con 25 libras.

NADA DE HACER UNA PAUSA NI EXPRIMIR EL MÚSCULO EN ESTA FASE.

En su lugar, céntrate en apretar el peso que puedes agarrar. Esto forzará automáticamente a tus músculos a reclutar más músculo y tendrá un efecto más potente que intentar exprimir tus músculos. Haz que siga siendo sencillo y céntrate en mantener el peso en movimiento y en agarrar los malditos pesos. Nada de descanso al final, nada de pausas largas, nada de mirarte fijamente en el espejo, ¡tan sólo mantén el peso en movimiento!

Si observas a cualquier profesional del culturismo en el gimnasio, como Arnold en su DVD “Pumping Iron” o Ronnie Coleman en su DVD “Cost of Redemption”, estos chicos no utilizan técnicas elaboradas como “exprimiendo”, “retorciendo”, “reduciendo”, “estirando”, etc.

Estos chicos están moviendo pesos todo el rato SIN pausa alguna y están disparando repetición tras repetición como una ametralladora cargada. Resulta interesante ver cómo muchos culturista profesionales nos dicen una cosa (ve lento y de forma controlada) en las entrevistas de las publicaciones pero en la vida real utilizan un método completamente diferente.

La realidad es que como tú entrenas de forma natural y no tomando un montón de esteroides, levantar pesas con movimientos explosivos semana sí y semana también, puede llevarte fácilmente a una lesión, por lo que es crítico que alteremos el ritmo de levantamientos.

Durante las Fases de la Serie Gigante usarás un ritmo moderado y controlado. Más lento que un movimiento explosivo pero NO “súper lento”. Tómate un segundo extra en el camino hacia arriba y en el camino hacia abajo para mover el peso. Por tanto, 2-3 segundos en el camino hacia abajo, pausa de como mínimo 1 segundo y 3-4 segundos en el camino hacia arriba. Alterando la cantidad de tensión en tus músculos podremos prevenir las mesetas y asegurarnos de que encuentras fibra muscular sin trabajar y sin entrenar.

Para resumir:

Las Series Intensivas tendrán un ritmo 3-0-1 que significa 3 segundos en negativo, 0 segundos en pausa y 1 segundo en movimiento concéntrico.

Las Series Gigantes tendrán un ritmo 311 que significa 3 segundos en negativo, 1 segundo en pausa y 1 segundo en movimiento concéntrico.

REGLA #13 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: MANTÉN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORTAS HASTA UN MÁXIMO DE 40-60 MINUTOS.

Las sesiones de entrenamiento que he creado están diseñadas para llevarse a cabo en 45 minutos para las Series Gigantes y en cerca de 60-70 minutos para las Series Intensivas. Con el propósito de permanecer por debajo de la barrera de 1 hora. Esto es contraproducente porque los niveles naturales de testosterona empiezan a descender en este punto y el malvado cortisol empieza a aumentar y a comerse tu tejido muscular – especialmente durante el entrenamiento metabólico vía Series Gigantes (esto es más crítico). Durante la fase de entrenamiento neurológico vía Series Intensivas se te permite descansar 5-8 minutos entre ejercicios así que el entrenamiento estará cerca de los 60-70 minutos de duración total. Las mejores ganancias se consiguen acortando los entrenamientos más que terminando el entrenamiento por el mero hecho de terminarlo.

REGLA #14 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: MINIMIZA LA CANTIDAD DE EJERCICIO CARDIOVASCULAR QUE HACES.

Probablemente habrás escuchado ambas caras de la moneda. Algunos expertos dicen que el ejercicio cardiovascular es el octavo pecado capital para los chicos delgados porque quemará demasiada energía y tendrá un impacto negativo en la capacidad de ganar músculo de cada uno. Y en cierto modo están en lo correcto, 30-60 minutos en tu “umbral de quema de grasa” saboteará definitivamente tu búsqueda de ganancia muscular.

De todos modos, no te hagas ilusiones y creas a los extremistas de núcleo duro que piensan que el entrenamiento con cargas pesadas, y bajas repeticiones con largos periodos de descanso, va a contribuir a reforzar el corazón y los pulmones. Claro que tu corazón tiene que trabajar pero recibirás el ejercicio cardiovascular de un club de paseo o de caminata experimentado. En serio, el entrenamiento con pesas puede engañarte fácilmente y llevarte a pensar que estás en forma porque tu cuerpo es más atractivo visualmente que el de un corredor de maratón. ¡No seas ridículo!

Tu principal interés en realizar ejercicio cardiovascular debería ser por los beneficios relacionados con la salud.

Durante las Fases de las Series Gigantes tu resistencia muscular se pondrá a prueba un poco más, resultando en ¡un ritmo cardiaco mayor, más sudor y más respiración! Te recomiendo un volumen menor de ejercicio cardiovascular durante esta fase porque tu gasto de energía también será mayor en este momento. No más de 1 o 2 sesiones de entrenamiento de ejercicio cardiovascular en esta fase, separadas en el tiempo como se comentó en el capítulo sobre el ejercicio cardiovascular.

Durante las Fases de las Series Intensivas tu cuerpo requerirá entrenamientos de ejercicio cardiovascular más cortos y más intensos para mantener fuertes tu corazón y tus pulmones ya que las altas cargas, las bajas repeticiones y los largos descansos contribuirán poco a la fuerza de tu corazón. **En ningún caso más de dos o tres entrenamientos de 15-20 minutos, separados en el tiempo como se comentó en el capítulo sobre el ejercicio cardiovascular.**

La conclusión es que el apoyo calórico debe estar allí para contrarrestar las demandas de energía del entrenamiento. Realiza tus entrenamientos de ejercicio cardiovascular en los días que no entres con pesas e incorpora las bebidas nutritivas previas y posteriores a los entrenamientos para recuperar el gasto calórico extra. Esto conservará tu cuerpo en un estado anabólico.

REGLA #15 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: CALIENTA A CONCIENCIA.

Comienza siempre cada entrenamiento con 5-10 minutos de calentamiento de ejercicio cardiovascular y estiramientos. Esto te permitirá sentir tu cuerpo y darle algo de tiempo para estar en la zona. Que hayas calentado tu cuerpo no significa que los músculos específicos que vas a entrenar se hayan calentado también así que realiza SIEMPRE una ligera serie de entrenamiento para llevar algo de sangre alrededor de las articulaciones. Considera esto como lubricar tus articulaciones. **No realizar series de calentamiento puede causar bastante desgaste y acortar la duración de tus articulaciones.** Nada bueno si pretendes levantar peso en los próximos años de tu vida.

REGLA #16 DE CULTURISMO SIN TONTERÍAS: ¡DIVIÉRTETE!

Me despediré con dos de mis citas favoritas:

“Si la mente está dispuesta, el cuerpo a menudo le seguirá.” - Roger Banister
(el primer hombre en bajar de 4 minutos en la milla)

“La gente que tiene éxito en la vida ha desarrollado el hábito de hacer lo que la gente infructuosa no desea hacer.”

(mi padre me lo dijo conduciendo el coche cuando estaba en el instituto)

CONCLUSIÓN: TOMANDO EL CAMINO MENOS TRANSITADO

A estas alturas deberías tener una nueva y diferente perspectiva de como aumentar la masa muscular de una manera natural. Los consejos de este libro no fueron escritos por un fanático de la genética o por alguien que ni una sola vez en la vida se ha interesado en los esteroides. Mi cuerpo está completamente libre de sustancias y he aumentado cada músculo de mi cuerpo de una manera natural – a través de sesiones de entrenamiento inteligentes, aunque agotadoras, y sesiones de levantamiento muy duras. No solo eso, sino que he hecho verdaderos sacrificios en mi vida social y en mi estilo de vida, para crear un entorno apto para el crecimiento muscular del que nunca me arrepienta.

Uno de mis objetivos es que construyas un cuerpo del que puedas estar orgulloso, que haga que la gente te mire al pasar y que les provoque respeto. En este libro, has aprendido a evitar los errores más comunes del culturismo y los errores más comunes que muchos han tenido incluso antes de entrar al gimnasio. Has aprendido la importancia de la ingesta calórica y se te han proporcionado herramientas que te dirán exactamente cuántas calorías necesita tu cuerpo para construir músculo. **Incluso te he proporcionado tres dietas saludables de comida de 84-días basadas en 2000, 3000, 4000 calorías con nutrientes de alta calidad. En el área de miembros encontrarás Planes de alimentación asequibles y también para Vegetarianos.**

En el camino, probablemente habrás adquirido conocimientos nuevos sobre la industria de los suplementos y qué es necesario y qué puedes dejar en las estanterías. Has aprendido la importancia de la nutrición en el entrenamiento, nuevas técnicas que te permitirán entrenar el volumen y la fuerza, y la importancia del entrenamiento de flexibilidad. Incluso he incluido el programa de entrenamiento de 29 semanas en un formato paso a paso, con animaciones en 3D para mostrarte como realizar cada ejercicio y también otros muchos aspectos.

Puedes acceder a este programa en www.CulturismoSinTonterias.com. Puedes inscribirte para conseguir el acceso a tu programa. Te activaré tu cuenta una vez que te hayas registrado con tu usuario y contraseña (no necesitas introducir información de tu tarjeta de crédito).

Creo que durante el próximo año, serás más grande, más fuerte, y lo más importante, con más conocimientos sobre el entrenamiento y la nutrición de los que nunca has tenido. Dejarás de ser ese chico escuálido en el gimnasio que se esfuerza pero todavía no tiene nada que enseñar. No necesitarás adoptar ese novedoso programa de entrenamiento con los últimos suplementos publicitados. No navegarás más por Internet ni harás más spinning en el gimnasio. No necesitarás justificar tu programa de entrenamiento porque tu cuerpo hablará por sí mismo. Ahora ya conoces los principios universales que se necesitan para crear un entorno anabólico y apilar cualquier información que oigas o leas que ya hayas aprendido en este libro. No más suposiciones sobre cuánto deberías ingerir, y comer los mismos alimentos insípidos.

Te he proporcionado las herramientas que necesitas para tener el control completo de cuánto músculo estás ganando. Yo te he proporcionado el plan; tú debes aportar la acción. Tú tienes el control del resultado final. Pero no olvides que yo siempre estaré aquí para ayudarte paso a paso en todo momento.

*Te deseo realmente todo lo mejor,
tu amigo y entrenador,
Vince DelMonte*

Sobre el Autor

Vince DelMonte es un competidor nato en el mundo del acondicionamiento físico, entrenador personal, escritor independiente y consultor de fitness que gestiona un equipo de entrenamiento personal en Hamilton, Ontario.

Posee un Grado de Honor en Kinesiología, numerosas certificaciones y ha estado trabajando en la sombra durante los últimos 5 años, ayudando a cientos de chicos normales a transformar sus físicos.

La historia de su transformación fue presentada como la **Transformación del Mes en Bodybuilding.Com** y ha aparecido en **Maximum Fitness**.

Es el fundador de www.CulturismoSinTonterias.com, un sitio de fitness dedicado al culturismo y a la pérdida de grasa, y es autor del libro "CULTURISMO SIN TONTERÍAS", **Secretos de un Tipo Delgado Para Ganar Una Musculatura de Locura**.