



## **Derechos de autor © 2013**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación, de escaneo o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del editor.

## **Descargo de responsabilidad**

Todo el material contenido en este libro se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. No se puede asumir ninguna responsabilidad por los resultados de la utilización de este material. Aunque se ha hecho todo lo posible para proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o el uso/mal uso de esta información.

# Índice de contenidos

Introducción.....	1
Capítulo 1 - La historia secreta del entrenamiento con peso corporal.....	5
Capítulo 2 - Lo primero es lo primero - Estiramientos y calentamiento.....	9
semana 2 - El milagro de las flexiones y los fondos.....	13
Capítulo 3 - La fuerza del tirón.....	17
Capítulo 4 - Ruedas de acero - Entrenamiento de piernas sin pesas .....	21
Capítulo 5 - Puentes para la espalda y el cuello de la caja de herramientas del luchador .....	25
Capítulo 6 - Núcleo de acero.....	29
Capítulo 7 - Ideas de dietas y cómo establecer su horario .....	33
Conclusión: la mente como músculo (pensamiento positivo y establecimiento de objetivos).....	37
P.D. para el entrenador de élite - Ejercicios avanzados de peso corporal.....	41

## INTRODUCCIÓN

---

---

Las tendencias del fitness y del desarrollo de la fuerza pueden ser muy variadas. Los que hemos echado un vistazo a los bastidores de la industria del fitness a menudo hemos visto de primera mano lo que motiva a sus gurús. No se trata de cómo ayudar a la gente a ponerse en forma, rápidamente o a experimentar una salud vibrante, sino de cómo meter más dinero en sus cuentas bancarias.

¿Qué pasaría si existiera un método de acondicionamiento físico de eficacia probada, que no requiriera ningún equipo especial, ni la suscripción a un gimnasio, ni las opciones de suplementos y dietas fueran estrictamente tu propia decisión?

Esto sería una mala noticia para los especuladores de la salud y el fitness y una gran noticia para usted, ¿no es así?

Bienvenido a Bodyweight Training.

## Blitz de peso corporal

---

Este método tiene todas estas cualidades y más. Cuando haya terminado con esta guía, tendrá toda la información que necesita para construir un nuevo y poderoso

## Blitz de peso corporal

---

¡y puedes hacerlo todo en el salón de tu casa o en el patio trasero!

Emocionante, ¿verdad? Cuando veas los resultados finales, te emocionarás aún más.

Siga leyendo y encontrará...

\* El entrenamiento con peso corporal es un reto completamente nuevo. Si tiene algún tipo de experiencia en el gimnasio, puede convertirse en uno de los muchos que se emocionan al darse cuenta del nuevo y emocionante desafío que puede suponer el entrenamiento con peso corporal. Ya no tendrás que esperar a que alguien te vea mientras haces press de banca, o que te entretengas con la última máquina de fitness del gimnasio. En lugar de eso, estarás haciendo flexiones y golpeando la barra de dominadas en la puerta. Esto puede ser muy refrescante, créeme.

\* El entrenamiento con el peso del cuerpo quema la grasa corporal. ¿Echa de menos sus abdominales? Siga un programa de entrenamiento de peso corporal y encontrará su paquete de seis perdido en ningún

Blitz de peso

---

corporal

---

momento. Muchos de nosotros conseguimos un ultra-  
desgaste a través del entrenamiento de peso corporal,  
con un mínimo de cardio.

## Blitz de peso corporal

---

\* El entrenamiento con el peso corporal cura las lesiones y aumenta la flexibilidad. El uso de las pesas año tras año a menudo nos deja con una lista de lesiones sin curar. Muchas se curan rápidamente cuando cambiamos nuestro protocolo de entrenamiento y nos centramos sólo en el entrenamiento con el peso corporal. Además, los beneficios de la flexibilidad pueden compararse con un método original de entrenamiento con el peso del cuerpo: el yoga (que fue utilizado originalmente por los guerreros indios como método de acondicionamiento).

\* El entrenamiento con el peso del cuerpo aumenta la resistencia. Despídete de la cinta de correr. El entrenamiento de peso corporal con altas repeticiones te ayudará a aumentar la resistencia mientras construyes un músculo de gran apariencia.

\* El entrenamiento con el peso del cuerpo te pone en forma con un presupuesto. Aparte de algunas instrucciones (que está leyendo ahora mismo) puede entrenar sin ningún gasto añadido. ¿Necesita ahorrar dinero? Ahora puedes ponerte en forma sin acercarte a un gimnasio, a menos que lo elijas.



## Blitz de peso corporal

---

\* El entrenamiento con el peso del cuerpo aumenta la dureza. A decir verdad, los tipos más duros del mundo se entrenan siguiendo el Bodyweight Training casi exclusivamente. Las unidades militares de élite y las unidades especiales

## Blitz de peso corporal

---

fuerzas armadas, boxeadores, luchadores y artistas marciales mixtos, e incluso reclusos de las cárceles más peligrosas del mundo.

El entrenamiento con el peso del cuerpo te hará estar en forma, sano y resistente.

Bueno, entremos en materia, estoy muy contento de tenerte aquí leyendo nuestra guía, donde haré todo lo posible por abrirte los ojos a un enfoque totalmente nuevo para lograr tus objetivos de fitness. Prepárate para pensar un poco fuera de la caja y puede que nunca más quieras levantar una pesa. ¡El mejor cuerpo de tu vida te espera!

# CAPÍTULO 1 - LA HISTORIA SECRETA DEL ENTRENAMIENTO CON PESO CORPORAL

---

---

Ya he mencionado el hecho de que la mayoría de los "poderes fácticos" preferirían que el entrenamiento con peso corporal se dejara de lado y se ignorara en favor de ideas de acondicionamiento mucho menos potentes. El hecho indiscutible es que ningún otro método de fuerza y acondicionamiento tiene una historia tan brillante de efectividad. Se remonta a los tiempos antiguos y perdura hasta hoy.

No te fíes de mi palabra. He aquí algunos de los aspectos históricos más destacados del entrenamiento con peso corporal...

\* Los cultos de la lucha libre india. ¿Sabías que la lucha libre india como deporte (y casi religión) se remonta a miles de años atrás? Los luchadores indios desarrollaron

## Blitz de peso

---

### corporal

---

extensas bibliotecas de ejercicios de entrenamiento con el peso del cuerpo, algunos de los cuales se han recuperado en la última década fuera de la India, como la flexión hindú y la sentadilla hindú, a las que nos referiremos.

## Blitz de peso corporal

---

más adelante en nuestra guía. La destreza física de los luchadores indios es legendaria, con programas bien documentados que incluían más de 500 flexiones y 1000 sentadillas al día, seis días a la semana!

\* Los guerreros espartanos. Si alguna vez has visto una estatua o una pintura de un guerrero espartano, probablemente habrás visto que la película "300" dio en el clavo con su representación del físico espartano. Los espartanos no levantaban pesas, sino que se entrenaban con métodos avanzados de entrenamiento con el peso del cuerpo, lo que les dio la reputación de ser unos de los mejores especímenes físicos que jamás hayan pisado la tierra.

\* El gladiador romano. Primo lejano de los espartanos, los gladiadores romanos empleaban programas de entrenamiento similares a los griegos. Sus resultados eran igualmente impresionantes.

\* Charles Atlas y los fisicoculturistas estadounidenses. La idea de construir un cuerpo sano, de gran aspecto y poderoso se reavivó por primera vez en los tiempos modernos a principios de la década de 1900.

Blitz de peso

---

corporal

---

Probablemente el más popular y conocido de

## Blitz de peso corporal

---

Estos entusiastas del fitness eran el legendario Charles Atlas. Charles, al igual que la mayoría de sus contemporáneos, eran defensores del entrenamiento con peso corporal y construían cuerpos increíblemente bien desarrollados y atléticos.

Busca en Google a Charles Atlas, Earle Liederman, Jack Lalanne u otros gurús del fitness de su época y maravíllate de lo que fueron capaces de conseguir sin pesas, esteroides anabólicos, suplementos o incluso ideas de dietas avanzadas.

\* Operaciones militares modernas. Desde los Navy Seals estadounidenses hasta la RAF británica y todos los grupos de fuerzas especiales entre ellos se han construido sobre una base de flexiones, dominadas, abdominales y demás. Muy pocos se dedican a entrenar con pesas. ¿Puede alguien negar realmente su alto nivel de acondicionamiento y el nivel de vida y muerte de la verdadera aptitud funcional?

\* Matt Furey y la nueva generación de entrenamiento con peso corporal. A principios de la década de 2000, la mayoría de las personas atribuyen a un entrenador y autor algo exagerado el mérito de haber devuelto el

Blitz de peso

---

corporal

---

entrenamiento con peso corporal al primer plano de la discusión y de haber revivido todo un arsenal de ejercicios perdidos. Furey abrió estas puertas y merece más crédito del que a veces tiene



## Blitz de peso corporal

---

recibe.

Ahora debería estar claro que estás a punto de seguir unos pasos muy legendarios cuando te sumerjas en el entrenamiento con peso corporal. ¿Estás preparado para continuar con esta orgullosa tradición de fitness? Creo que tienes absolutamente lo que se necesita. ¡Es hora de avanzar!

## CAPÍTULO 2 - LO PRIMERO ES LO PRIMERO - ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO

---

Independientemente del tipo de entrenamiento que realicemos, la seguridad debe ser siempre lo primero. El entrenamiento con peso corporal no es una excepción a esta regla de oro. Al fin y al cabo, cuando nos lesionamos no podemos entrenar en absoluto, ¿verdad? Así que prestar atención a cosas como el calentamiento y los estiramientos antes de nuestras sesiones de entrenamiento nos lleva a estar más fuertes y en forma en poco tiempo. Presta mucha atención a este capítulo. Mis sugerencias son sencillas, pero no deben saltarse ni pasarse por alto, ¡créeme!

### **Calentamiento con el peso del cuerpo**

El calentamiento para el entrenamiento con peso corporal

---

## Blitz de peso

---

### corporal

---

es mucho menos complicado que algunos de los esquemas a los que puede estar acostumbrado si ha hecho mucho levantamiento de pesas. Nuestro objetivo es hacer que la sangre fluya y aumentar nuestra temperatura antes de hacer nuestros ligeros estiramientos. Esto nos ayuda a estar más ágiles para

## Blitz de peso corporal

---

nuestros estiramientos y reduce aún más la posibilidad de lesiones.

La forma de hacerlo es realmente una cuestión de elección personal, pero le sugiero que intente alcanzar la marca de los diez minutos. Yo prefiero caminar a paso ligero o trotar, pero si prefieres usar la bicicleta o una máquina de remo, también está bien. Muchos de mis amigos que practican deportes de combate siguen la vieja escuela y saltan a la cuerda o golpean el saco de boxeo. Mientras logremos el objetivo de hacer circular la sangre y aumentar la temperatura sin excedernos, puedes elegir el método de cardio que prefieras.

### **Consejos e ideas de estiramiento**

Una vez más, el calentamiento y los estiramientos son imprescindibles antes de cada sesión de entrenamiento. Después de los diez minutos de calentamiento, otros diez minutos de estiramiento, a menos que tengas necesidades especiales que atender, harán el trabajo de manera efectiva.

\* No rebotes en tus estiramientos. Estira con calma y con

Blitz de peso

---

corporal

---

un esfuerzo lento y controlado. Esto no sólo le dará los mejores resultados, sino que todo evitará desgarrar cualquier

## Blitz de peso corporal

---

músculos. Estamos estirando para prevenir lesiones, ino para provocarlas!

\* Controla tu respiración. Una respiración errática puede restarle beneficios a los estiramientos. Exhala durante el estiramiento y continúa respirando profundamente mientras mantienes el estiramiento.

\* Los treinta mágicos. Mantenga los estiramientos durante treinta segundos. Las investigaciones han demostrado que esta es la cantidad de tiempo que ofrece el mayor beneficio para el atleta.

\* Nunca te estires hasta que te duela. Los estiramientos NO deben doler. "Si no hay dolor, no hay beneficio" puede aplicarse a otras áreas del entrenamiento. Pero nunca, jamás, se aplica a los estiramientos. Por favor, no ignore este consejo.

\* Considere la posibilidad de practicar yoga. El yoga puede ser un complemento realmente impresionante del entrenamiento con pesos corporales. La falsa impresión de que el yoga es sólo para las mujeres pierde cada día más terreno, ya que los jugadores de fútbol y rugby,

Blitz de peso

---

corporal

---

junto con los artistas marciales mixtos, cantan las alabanzas de esta antigua forma de arte. El yoga puede ayudarte a experimentar

## Blitz de peso corporal

---

beneficios para la salud junto con la flexibilidad. Combinado con el entrenamiento con pesos corporales, puede construir realmente el cuerpo ideal en la intimidad de su propia casa sin necesidad de ningún equipo.

Entre el calentamiento y los estiramientos estarás listo para entrenar en veinte minutos. Presta a estos veinte minutos la misma atención que al resto de tu entrenamiento y tu cuerpo te lo agradecerá. Es un gran paso para estar casi a prueba de lesiones.



## SEMANA 2- EL MILAGRO DE LAS FLEXIONES Y LOS DIPS

---

Un pecho sólido y duro, tríceps en forma de herradura y abdominales desgarrados. Una potencia de la parte superior del cuerpo que se dispara. Incluso el derecho a presumir entre los amigos. La flexión de brazos y su primo el salto de peso corporal ofrecen todo esto y mucho más. Si tuvieras que elegir sólo dos ejercicios para realizar, ésta sería la primera mitad (la segunda sería las flexiones, por supuesto).

### **Explorando la flexión de brazos**

Utilizada en todas partes, desde el patio de la escuela hasta el gimnasio y el dojo, pasando por la arena y la suciedad de los campos de entrenamiento de las fuerzas especiales, la flexión de brazos es, con razón, uno de los ejercicios más sencillos y mejores que podemos realizar. Acéptalo.

## Blitz de peso

---

### corporal

---

Aquí tienes algunos consejos para hacer flexiones que debes tener en cuenta.

\* Utiliza siempre la forma correcta de las flexiones.

Muchos de nosotros hemos adquirido malos hábitos en la forma de ejecutar nuestras flexiones

## Blitz de peso corporal

---

a lo largo de los años. Aquí está la forma correcta de las flexiones:

1. Manténgase rígido y tenso, incluidos los abdominales.
2. Codos en un ángulo de cuarenta y cinco grados a los lados del cuerpo.
3. Respira mientras bajas el pecho hacia el suelo.
4. Exhala mientras presionas hacia arriba.
5. Repite.

\* Involucra a tu mente mientras haces flexiones. Es útil visualizar las palmas de las manos explotando a través del suelo mientras se hacen las flexiones como un medio para construir más potencia explosiva.

\* Eleve los pies para hacer hincapié en la parte superior del pecho. Coloca los pies sobre una silla, una cama o, mejor aún, una pelota de ejercicios inflable para centrar el énfasis de la flexión de brazos en la parte superior del pecho y los hombros. Esto puede ayudar a desarrollar un físico más agradable en la mayoría de los casos.

\* No tenga miedo de hacer un volumen alto. No es raro que los entusiastas del Bodyweight Training

Blitz de peso

---

corporal

---

hagan 100, 250 o incluso 500 flexiones cada pocos días. Ignora

## Blitz de peso corporal

---

los que lloran por el "sobrentrenamiento" del entrenamiento con peso corporal. ¡Esto ha demostrado dar resultados fantásticos y es exactamente el método utilizado en el ejército moderno - y en las prisiones también, para construir músculo seriamente duro y fuerte!

### **Inmersión dinámica**

Después de las flexiones, el siguiente ejercicio poderoso para el pecho, los tríceps y la parte superior del cuerpo es la inclinación. La forma en que elijamos hacer las flexiones depende de nuestros niveles de fuerza, de nuestro acondicionamiento y de lo que tengamos a nuestro alrededor para realizarlas.

\* Flexiones con barra paralela. La inmersión tradicional que requiere la mayor fuerza inicial para comenzar el entrenamiento. Con las manos en dos barras (o asas) se sumerge todo el cuerpo y se presiona hacia arriba utilizando la fuerza de la parte superior del cuerpo. Muchos patios de colegios tienen barras paralelas para hacer saltos, lo que te permite entrenar gratuitamente al sol mientras forjas una poderosa parte superior del

## Blitz de peso corporal

---

cuerpo.

\* Flexiones en silla. Colocar las manos en una silla detrás de la espalda mientras las piernas están extendidas y los talones apoyados en una segunda silla (el cuerpo debe tener una forma aproximada de "L")

## Blitz de peso corporal

---

esto ofrece una versión de inmersión mucho más fácil para aquellos que encuentran las inmersiones completas demasiado difíciles.

\* La inmersión de Atlas. Mi favorito personal de los dips tomados del hombre fuerte de la Edad de Oro y gurú de la cultura física Charles Atlas. Se colocan dos sillas frente a ti a una distancia de unos 30 centímetros, dependiendo de la anchura de tus hombros. Coloca una mano en cada asiento de la silla mientras tu cuerpo está extendido detrás de ti, con los pies en el suelo. Realice flexiones entre las sillas. Atlas sugirió en 1922 que sus estudiantes hicieran al menos 200 al día, y que llegaran a hacer lo que él hacía: ¡500! Este es un ejercicio realmente magnífico que muchos entrenadores modernos desconocen. ¡Puede ser un cambio de juego en la construcción de un gran pecho, hombros y tríceps también! Pruébalo y creo que te impresionarán los resultados.

Con esta información, ¡alégrate! ¡Un nuevo cofre está ahora a la vuelta de la esquina!

## CAPÍTULO 3 - LA FUERZA DE ATRACCIÓN

---

No deberías considerarte fuerte, en forma o en buen estado físico si no puedes hacer un pull up. Gracias a la era moderna de las máquinas de fitness "todo espectáculo, nada de nada", hemos tenido al menos una generación de entrenadores que han hecho todo lo posible para evitar golpear la barra de dominadas. Pull downs, máquinas de espalda, bandas, y así sucesivamente tratando de "arreglar" un ejercicio que nunca estuvo roto en primer lugar.

Todos sabemos que no hay que arreglar lo que no está roto, ¿verdad? Si no es así, deberíamos hacerlo.

Con eso detrás, muchos pueden empezar su viaje de entrenamiento con peso corporal con la necesidad de construir fuerza y poder en su capacidad de levantamiento. Esto le reportará enormes beneficios: cuantas más flexiones haga con regularidad, mejor se verá y se sentirá. Noventa días de flexiones te dejarán con el aspecto de una estrella de cine de acción o de un



## Blitz de peso corporal

---

superhéroe.

Sigue estas sugerencias y estarás haciendo series de veinte en poco tiempo.

## Blitz de peso corporal

---

\* Evite llegar al fracaso. En el desarrollo de la fuerza y la potencia del Pull Up se ha demostrado una y otra vez que es mejor evitar llegar al fallo en las series. Deja siempre una o dos repeticiones en el banco. Haz más series evitando llegar al fallo en lugar de gastar toda tu energía en sólo una o dos series. Aunque esto pueda parecer contrario a la intuición, se convertirá rápidamente en grandes saltos de fuerza. Los atletas olímpicos confían en este método. Pruébalo y tú también lo harás.

\* Tira primero con los lats. Tira primero con los músculos de la espalda y no con los brazos. Evidentemente, los músculos de los dorsales, al ser mucho más grandes, tienen más fuerza y resistencia que los bíceps. Utiliza esto a tu favor.

\* Mantenga sus codos apuntando hacia atrás y hacia abajo. Esto le ayudará a disparar sus dorsales en el movimiento. Intenta imaginarte a alguien detrás de ti dándole un codazo en el estómago. Como el tipo que te convenció de añadir este agotador ejercicio a tus sesiones de entrenamiento con peso corporal (ies

## Blitz de peso corporal

---

broma!)

\* Poner la barbilla sobre la barra. No es necesario ir con el pecho por encima de la barra como afirman algunos entrenadores. Todo lo que sea

## Blitz de peso corporal

---

más allá de tu barbilla hace poco para añadir más al desarrollo de tu espalda. En su lugar, considera que tu barbilla sobrepasa la barra como una buena repetición sólida.

\* Perder grasa corporal. Cuanto más delgado seas, mejor será tu capacidad de hacer pull ups. Las personas gordas no hacen muchos pull ups y los maestros del pull up rara vez son gordos (si es que lo son). Cuando te fijas el objetivo de hacer grandes números en la barra de dominadas es un buen estímulo en la búsqueda de adelgazamiento. Un impulso complementa al otro muy bien.

\* Cambia tus agarres. Bien, técnicamente hablando, las flexiones son cuando las palmas de las manos están orientadas hacia ti. Las elevaciones de barbilla son cuando las palmas de las manos están orientadas hacia el exterior. Los agarres neutros son cuando usas una barra que permite que tus palmas estén enfrentadas. Haz unas cuantas series de cada una cuando entrenes la parte superior del cuerpo. Esto le ayudará a fortalecer su espalda desde diferentes ángulos y también hará maravillas con su fuerza de agarre.

## Blitz de peso corporal

---

No hay mejor sensación que la de ser capaz de levantarse y agarrar la barra para hacer repeticiones fáciles de pull ups. Es un arte perdido, incluso los grandes y fuertes en los gimnasios de culturismo están

## Blitz de peso corporal

---

normalmente incapaces de manejar. Si trabajas con inteligencia y constancia, dejarás la boca abierta y te preguntarán cómo has conseguido tu nuevo poder de atracción. No dudes en hablarles de nuestra guía.

## CAPÍTULO 4 - RUEDAS DE ACERO - ENTRENAMIENTO DE PIERNAS SIN PESAS

---

Es posible que haya escuchado alguna de las afirmaciones ignorantes de que es imposible construir unas piernas poderosas y de aspecto estético sin lanzar media tonelada en la máquina de prensa de piernas o sentarse en cuclillas de 500 libras. No importa lo que ese tipo de golpeo sin parar a menudo termina haciendo a las rodillas. Si no me crees, pregunta a cualquiera que haya levantado potencia o haya seguido rutinas de piernas exclusivamente de culturismo durante más de diez años. Le garantizo que muchos mencionan una o dos operaciones de rodilla.

La gran noticia es que las piernas responden excepcionalmente bien a los métodos de entrenamiento con peso corporal de alta repetición. El tamaño, la fuerza, la resistencia y la forma están al alcance de la

## Blitz de peso

---

### corporal

---

mano realizando únicamente los siguientes ejercicios de peso corporal. Además, es mucho más probable que no se produzcan lesiones. No se puede superar eso, ¿verdad?



## Blitz de peso corporal

---

\* Sentadilla con peso corporal. La base de tu rutina de entrenamiento de piernas con peso corporal. Bloquea los dedos detrás de la cabeza y deja caer los glúteos al suelo. Sube de forma explosiva. Repite. También llamadas sentadillas de prisionero por su popularidad entre los barrotes, estas desarrollarán una verdadera potencia explosiva en las piernas, así como flexibilidad y resistencia. Intenta hacer unos cientos de sentadillas por sesión. Un amigo cercano utiliza estas sentadillas como su entrenamiento cardiovascular completo, y entre veinte y treinta minutos de sentadillas con peso corporal al día le han dejado hecho polvo. Mucho mejor que correr en una cinta, eso es seguro.

\* Estocadas con el peso del cuerpo. Realiza una estocada hacia delante con la pierna más baja posible. La rodilla de la pierna trasera debe estar cerca de tocar el suelo. Vuelve a ponerte de pie y repite con la pierna contraria. Un buen movimiento secundario a la Sentadilla con Peso Corporal que puede fortalecer tus glúteos y recortar aún más tus cuádriceps.

\* Elevación de los dedos de los pies. Póngase de pie en

## Blitz de peso

---

### corporal

---

las escaleras o en la caja con una pierna. Levántese sobre la punta de los dedos de los pies, haciendo uso de los músculos de la pantorrilla. Baje lo más posible. Repita el ejercicio. Cuando termine, cambie de pierna y haga la misma cantidad de repeticiones. Excelente pantorrilla

## Blitz de peso corporal

---

constructor en el que debes apuntar al mayor número de repeticiones posible.

\* Jumping Jacks. Seguro que te acuerdas de esto cuando eras niño, ¿verdad? Utiliza los jumping jacks como herramienta de construcción de piernas y de cardio. En lugar de las repeticiones, pon un despertador para un tiempo determinado e intenta superarlo en cada sesión. No te sorprendas cuando tu grasa corporal desaparezca rápidamente a medida que la parte inferior de tu cuerpo se tonifica y fortalece. Aquellos viejos profesores de gimnasia en la clase de educación física parecen haber tenido un conocimiento mucho más práctico de lo que a menudo se les atribuye... una prueba más de que en el campo de la fuerza y el acondicionamiento lo más nuevo no siempre es mejor.

A veces, recurrir a viejos métodos casi olvidados representa la verdadera vanguardia en la construcción de un cuerpo nuevo y mejor.

En definitiva, comprueba por ti mismo el gran entrenamiento de piernas que puedes conseguir utilizando unos pocos ejercicios bastante sencillos,

## Blitz de peso

---

### corporal

---

enfocados con potencia e intensidad mientras no tocas una pesa ni pisas una máquina. Después de hacerlo, haz lo posible por no reírte en la cara de la siguiente persona que esté sudando en la Escalera

## Blitz de peso corporal

---

Dominar o hacer extensiones de piernas de 150 libras.  
¡Una vez que estés dentro de este secreto y poderoso conocimiento de fitness te puedo decir que es definitivamente tentador! Pero no olvides que todos tenemos que empezar por algún sitio.

## CAPÍTULO 5 - PUENTES PARA LA ESPALDA Y EL CUELLO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUCHADOR

---

Puede que no sea lo primero en lo que se fija la gente cuando te bronceas en la playa, pero una espalda baja fuerte puede ahorrarte todo tipo de dolores de cabeza en la vida. Desde hacer que seas menos propenso a las lesiones en el trabajo hasta proteger la columna vertebral si practicas algún deporte de contacto duro, el tiempo dedicado a entrenar la zona lumbar puede considerarse, con razón, como una póliza de seguro médico en todos los sentidos.

Un ejercicio de peso corporal de la caja de herramientas del luchador: el puente de espalda y cuello nos ofrece el mejor de los constructores de espalda baja, una vez más completamente ignorado por los entrenadores y gurús del fitness convencionales. No vuelvas a utilizar nunca más una de esas tontas máquinas de extensión de

## Blitz de peso corporal

---

espalda.

He aquí algunas reflexiones sobre el Puente de los Luchadores...

\* Intenta recibir una lección de primera mano sobre cómo hacer un puente. Es importante que antes de intentar hacer tu primer puente de espalda

## Blitz de peso corporal

---

Lo ideal es que recibas una clase presencial de alguien con experiencia en puentes. Si esto no es posible, sigue los consejos de esta guía, lee un poco más en Internet y mira algunas de las muchas demostraciones de YouTube antes de intentar hacerlo por primera vez. Cuando se hace correctamente es más que seguro, pero tener una lección visual clara sobre la técnica adecuada es imprescindible para no cometer errores.

\* Comience con los paseos por la pared. Colóquese de espaldas a una pared a unos 60 cm. Arquee la espalda y baje lentamente y de forma segura con las manos sin dejar de arquear la espalda. Esto acondicionará la parte inferior de la espalda para realizar puentes completos en el suelo en poco tiempo.

\* Detalles del puente de espalda. El puente de espalda del luchador es cuando se arquea la espalda y el peso del cuerpo está sobre las palmas de las manos. Mantenga el tiempo.

\* Detalles del puente del cuello. El puente de cuello del luchador es cuando arqueas la espalda y el peso de tu cuerpo en la frente y el cuello. También se mantiene por



Blitz de peso  
corporal

---

tiempo.

## Blitz de peso corporal

---

\* Apunta a la duración, no a las repeticiones. Con el puente, el objetivo es mantener el puente durante más tiempo en extensión completa, en lugar de trabajar por repeticiones. Esto desarrolla una fuerza tremenda, hace que tus músculos estabilizadores sean poderosos e incluso ayuda a desarrollar una fuerza de voluntad y una fuerza mental supremas. Utilizar un pequeño cronómetro o un temporizador de cocina es la mejor manera de aumentar el tiempo bajo presión sin tener que distraerse contando.

\* Estira siempre después de hacer puentes. Es un buen hábito hacer estiramientos de piernas con los dedos de los pies después de hacer puentes para la espalda, para asegurarse de que está acondicionando ambos lados de sus músculos como medida de prevención de lesiones. Tómate unos cinco minutos (o más si lo deseas) para realizar estiramientos después de los puentes para la espalda y el cuello.

\* Sáltate si tienes lesiones previas en la espalda. Si tienes problemas de espalda anteriores, omite los puentes del luchador o consigue el visto bueno de tu médico antes de sumergirte en ellos. Recuerda que la

## Blitz de peso

---

### corporal

---

seguridad es lo primero.

Flexiones, pull ups, puentes para la espalda. El entrenamiento con peso corporal es muy parecido al entrenamiento de lucha de la vieja escuela. Es realmente duro

## Blitz de peso corporal

---

una vez que se consigue el impulso para no sentir que se está preparando para una pelea de premios y eso es algo muy bueno.

Puede que nuestros retos no sean en un ring, pero un espíritu de lucha y un cuerpo fuerte y sano hacen que todos los obstáculos de la vida sean mucho más fáciles de superar. Se lo digo por experiencia personal.

## CAPÍTULO 6 - NÚCLEO DE ACERO

---

El entrenamiento con el peso del cuerpo tiene enormes ventajas sobre otras metodologías de entrenamiento en muchas áreas. El más brillante de ellos es un área que es querido por casi todos los interesados en conseguir en gran forma - el desarrollo de un núcleo rasgado y poderoso.

Seamos claros - ningún otro estilo de entrenamiento le dará seis pack abs tan rápidamente y con tan poco esfuerzo como el entrenamiento de peso corporal.

El entrenamiento con el peso del cuerpo es la tormenta perfecta para conseguir el núcleo perfecto.

Hay muchas razones para ello: en primer lugar, los abdominales y la parte inferior de la espalda se entrenan en casi todos los principales movimientos de entrenamiento. Flexiones, pull ups, sentadillas con el peso del cuerpo... todos ellos ayudan a desarrollar los grupos musculares a los que se dirigen y, además, a

Blitz de peso

---

corporal

---

esculpir el six pack. ¿Cómo es eso de ganar/ganar?

## Blitz de peso corporal

---

Di adiós a las interminables repeticiones del estúpido crujido abdominal que, de todos modos, nunca produjo ningún resultado. Dudo que lo eches de menos.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios de entrenamiento con el peso del cuerpo que no debes descuidar en tu camino hacia los abdominales de tus sueños...

\* La V Up. También llamada por los entusiastas del entrenamiento con peso corporal de la vieja escuela la "sentada del Atlas". Túmbate sobre la espalda con las piernas completamente extendidas y curva la parte superior del cuerpo hacia arriba mientras también subes las piernas. Toca las puntas de los dedos de los pies. Esto puede ser un poco difícil si no estás en forma - si es así, empieza con abdominales normales y sentadillas hasta que desarrolles un poco más de fuerza en el centro. Asegúrate de añadir las flexiones en V tan pronto como sea posible, ya que el esfuerzo merece la pena.

\* Elevación de piernas. Colgado de una barra de dominadas (lo que también aumentará su fuerza de agarre), levante las piernas en posición de "L" utilizando

## Blitz de peso

---

### corporal

---

los músculos inferiores del abdomen. Los principiantes pueden empezar haciendo elevaciones de piernas con las rodillas en lugar de con toda la extensión hasta que adquieran más fuerza. Muchos no consiguen alcanzar un seis u ocho



## Blitz de peso corporal

---

paquete simplemente porque han descuidado sus abdominales inferiores.

\* Plancha. Colóquese en posición de flexión de brazos. Sube sobre los codos y los antebrazos manteniendo el cuerpo recto y apretando los abdominales como si estuvieras a punto de recibir un puñetazo en el estómago. Mantenga el tiempo - veinte segundos en un buen comienzo, trabajando hasta series de sesenta segundos o más.

\* Plancha lateral. Quizás el mejor ejercicio en general para desarrollar unos oblicuos potentes. Túmbate de lado y sube sobre el codo manteniendo el cuerpo tenso y en línea recta, tensando de nuevo el núcleo como si te prepararas para un golpe en el estómago. Mantén el tiempo.

\* Escaladores de montaña. Se trata de un potente ejercicio para todo el cuerpo que hace hincapié en los abdominales. También es muy eficaz como técnica de cardio. Ponte en posición de flexión. Presione hacia arriba y manténgase así. Alterne la posición de las rodillas hacia el pecho tan rápido como sea posible.

## Blitz de peso

---

### corporal

---

Hazlo por tiempo y espera sudar mucho. Los mountain climbers son un verdadero ejercicio de guerrero: si quieres un cuerpo que parezca sacado de la película 300, ¡ponlo todo en tus mountain climbers!

## Blitz de peso corporal

---

Noventa días de entrenamiento con el peso del cuerpo pueden dejarle con un núcleo a prueba de balas - el tipo de abdominales que ninguna máquina podría producir. ¡Hagámoslo!

## CAPÍTULO 7 - IDEAS DE DIETAS Y CÓMO ESTABLECER TU HORARIO

---

---

Lo que sigue son dos áreas que están bastante abiertas para que los entrenadores de peso corporal den su propio giro personal a las cosas. La dieta y la forma de establecer el horario. Te daré mis propias ideas, pero tu propio estilo de vida y tus necesidades individuales pueden requerir algo diferente. En cualquier caso, el entrenamiento con el peso del cuerpo, tal y como se describe en esta guía, hará el trabajo de forma mucho más eficiente que cualquier circuito de entrenamiento con máquinas de Crunch Fitness.

### **Ideas de dietas amplias pero efectivas**

Su dieta está dictada por el tipo de forma que tiene ahora y cuáles son sus objetivos finales. Si estás demasiado gordo y buscas adelgazar obviamente tu estrategia de dieta no va a estar en línea con alguien que es un pico de diente y busca poner en masa.

## Blitz de peso corporal

---

\* Para el sobrepeso. Lo más importante es establecer un déficit calórico. Hay muchas formas diferentes de conseguirlo y bastantes planes de dieta "especiales" que te funcionarán absolutamente para perder peso. Uno que encaja perfectamente con el enfoque minimalista del Bodyweight Training y es casi milagroso en lo que respecta a la quema de grasa corporal es el ayuno intermitente. He escrito bastante sobre ello, por favor, siéntase libre de revisar mi trabajo sobre el tema y disparar cualquier pregunta que pueda tener. Las dietas bajas en carbohidratos (o sin carbohidratos), como la dieta cetogénica o Atkins, también han demostrado una y otra vez que producen resultados sólidos de pérdida de peso en la mayoría de las personas que hacen dieta, en caso de que el ayuno no sea lo suyo. No son fáciles de seguir, pero funcionan.

\* Para los que quieren ganar masa. Si quiere ganar masa, aumente su consumo de calorías y asegúrese especialmente de consumir suficientes proteínas, que son los componentes básicos de los músculos. Sugiero que te propongas consumir aproximadamente 1 gramo de proteína por cada kilo que peses, repartido en cinco o

Blitz de peso

---

corporal

---

seis comidas. En caso de duda, icome (o bebe) más proteínas!

## **Cómo configurar su programa de entrenamiento**

Voy a sugerirte que mientras te lances a entrenar con el peso corporal e ignores otros métodos de entrenamiento, también ignores cualquier idea sobre cómo programar tus entrenamientos que hayas recogido de las principales fuentes de culturismo y fitness.

Prueba esto en su lugar...

### **\* Días "A". Entrenamiento de peso corporal completo y elección de cardio.**

1. Calentamiento y estiramiento.
2. Flexiones. 5 series.
3. Elección de Dips. 3 series.
4. Pull Ups. 5 series.
5. Puentes de espalda. 3 series.
6. Sentadillas con peso corporal. 5 series.
7. Estocadas con el peso del cuerpo. 3 series.
8. Elevación de piernas. 5 series.
9. Elección del ejercicio de abdominales. 3 series.

## Blitz de peso corporal

---

10. Elección del ejercicio de abdominales. 3 series.

\* **Días "B". Descanso** - estiramientos ligeros, posiblemente cardio, dependiendo del nivel de fatiga y de la necesidad de reducir la grasa corporal.

Ahora bien, esta no es la única opción de cómo puede configurar sus sesiones de entrenamiento con peso corporal - puede elegir hacer su división de acuerdo a las partes del cuerpo o por algún otro criterio, pero este simple programa dispara el metabolismo y los niveles de acondicionamiento en todos los que he visto usarlo. Piensa fuera de la caja y dale una oportunidad antes de probar otra cosa. Creo que te alegrarás mucho de haberlo hecho.



## CONCLUSIÓN - LA MENTE COMO MÚSCULO (PENSAMIENTO POSITIVO Y FIJACIÓN DE OBJETIVOS)

---

Antes de terminar nuestra Guía voy a revelar lo que puede ser el mayor secreto de todos ellos cuando se trata de desarrollar el cuerpo de tus sueños. No es exclusivo del entrenamiento con peso corporal, aunque se aplica a nuestra querida forma de fitness tanto o más que cualquiera de los otros muchos métodos.

¿El secreto?

No importa lo que estés haciendo, lo duro que estés entrenando y lo bien que estés comiendo y complementando, si tu mente no está trabajando contigo en lugar de contra ti, nunca estarás a la altura de tu potencial de fitness.

La mente es un músculo, el más importante de todos.

---

## Blitz de peso corporal

---

todos, de hecho, cuando se trata de ponerse en forma.

¿Cómo podemos conseguir que nuestra mente trabaje con nosotros en lugar de en nuestra contra mientras entrenamos con el peso corporal? Sigue leyendo y descúbrelo...

### \* El poder del pensamiento positivo

No estoy tratando de ponerme en plan New Age, pero los hechos son los hechos: cuando piensas en positivo es mucho más probable que consigas o superes tus objetivos físicos que cuando estás empapado de negatividad. Por eso, los atletas profesionales se dedican a hablar de forma positiva antes de un evento y algunos incluso utilizan la hipnosis deportiva para implantar pensamientos positivos en sus mentes y darles toda la ventaja posible. Nunca has oído hablar de nadie que se autoconvierta en negativo antes de un gran evento olímpico, ¿verdad? Por supuesto que no.

¿Cómo podemos aprovechar esto en nuestro entrenamiento? La forma más sencilla es intentar primero bloquear los pensamientos negativos lo mejor que

Blitz de peso

---

corporal

---

podamos cada vez que aparezcan en nuestra cabeza.

Tras ellos, una simple afirmación como "Todos los días me

## Blitz de peso corporal

---

me estoy volviendo más fuerte, más rápido, más sano, más atractivo y más inteligente", sentamos realmente las bases del éxito. Decir la afirmación en un espejo a primera hora de la mañana unas cuantas veces frente al espejo, así como antes de ir a dormir por la noche, también dará grandes beneficios!

Al principio puedes sentirte un poco tonto cuando usas tus afirmaciones. Yo sé que lo hice. Sin embargo, una vez que veas lo bien que funcionan, te garantizo que te unirás a mí en el respeto a su poder.

\* Fijación de objetivos y entrenamiento con el peso del cuerpo

Cuando estableces objetivos de fitness claros y alcanzables (preferiblemente por escrito) estás programando tu mente subconsciente para que se una a la lucha por ponerte en forma. Mientras entrenas con el peso corporal, invierte en un cuaderno económico para utilizarlo como diario y asegúrate de anotar los objetivos de entrenamiento semanales, mensuales y trimestrales.

¿Haces 20 flexiones en una serie ahora, pero te gustaría llegar a 35 en una serie a finales de mes? Escríbelo

## Blitz de peso corporal

---

¡Abajo!

¿Su objetivo es perder seis kilos de grasa en los próximos noventa días? Escríbalo.

Siempre que estos objetivos sean realistas y alcanzables, te encontrarás con que consigues muchos más antes de empezar a marcarte objetivos. Es la forma en que funciona la mente y debemos utilizarla en nuestro beneficio siempre que sea posible.

Hay dos tácticas sencillas que pueden hacer que su mente se convierta en el músculo más importante de todos. ¡Espere unos resultados tremendos!

## P.D. PARA EL ENTRENADOR DE ÉLITE - EJERCICIOS AVANZADOS DE PESO CORPORAL

---

¡Bienvenido a nuestro capítulo extra! ¿Está listo para probar algunos ejercicios más avanzados de entrenamiento con el peso del cuerpo? Estos ejercicios son ideales para después de establecer una base de fuerza y de fitness y estar listo para pasar al siguiente nivel.

La idea de que el entrenamiento con pesos corporales es sólo para los novatos del fitness y los inexpertos está tan lejos de la realidad que resulta irrisoria. Si alguien te dice eso, desafíalo a que baje su trasero de la prensa de piernas y haga una batalla de Burpees. O que deje el Lat Pulldown y trate de hacer un Muscle Up.

Si aceptan, prepárate para reírte mucho a su costa.

Incorpora estos ejercicios avanzados de entrenamiento con el peso del cuerpo a tu rutina y ¡más vale que el

Blitz de peso

---

corporal

---

mundo tenga cuidado!

\* El Burpee. El Burpee es uno de los ejercicios favoritos para todo el cuerpo

## Blitz de peso corporal

---

ejercicio de acondicionamiento así como constructor de cardio. Amado por las fuerzas especiales americanas y británicas, así como por los presos de máxima seguridad (!!!) de todo el mundo. Cuando puedes hacer 500 seguidos te acercas oficialmente a los sobrehumanos.

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Ponte en cuclillas.
3. Patea los pies hacia atrás en posición de flexión.
4. Bajar a la flexión de brazos.
5. Empuja hacia arriba.
6. Poner los pies en posición de cuclillas, y saltar hacia arriba extendiendo los brazos por encima de la cabeza.
7. Repite.

\* La flexión hindú. También llamado el Dand, es un ejercicio que ha desarrollado la potencia explosiva de los luchadores indios durante mil años. Ahora es utilizado por los artistas marciales mixtos que son adictos al entrenamiento total del cuerpo que proporciona. Uno de mis favoritos.

1. Los pies en el suelo y las manos en posición de
-



## Blitz de peso

---

### corporal

---

flexión forman una "V" con el cuerpo. Esto se asemeja al Perro Boca Abajo si estás familiarizado con el yoga.

## Blitz de peso corporal

---

2. Baja con los codos metidos como si te agacharas bajo una cuerda.
3. Inmediatamente, encoge la columna vertebral como si subieras por el otro lado de la cuerda.
4. Vuelve a la posición inicial.
5. Las flexiones hindúes son similares a las flexiones del bombardero en picado, que quizá hayas visto alguna vez.

He dejado lo más difícil para el final...

\* El Muscle Up Pullup. No te equivoques cuando empieces a hacer Muscle Ups serás oficialmente un maestro del entrenamiento con peso corporal. A muchos entrenadores en forma les lleva AÑOS conseguir su primer Muscle Up completo. Si te aplicas y realizas tus Pull ups y Dips sin falta, no te llevará tanto tiempo:

1. Haz un pull up normal, pero termina lo más alto posible. Lo ideal es que la barra toque tus residuos.
2. Da una patada (o "kip" para usar un término de CrossFit) con las piernas para darte un impulso adicional si es necesario. Sea como sea, el objetivo es que tu cuerpo esté encima de la barra.

## Blitz de peso corporal

---

3. Inmediatamente haz una flexión de brazos como si estuvieras en las barras de inmersión. Bloquea los codos durante un segundo y mira a tus asombrados admiradores.
4. Baja y sube de nuevo.
5. Vuelve a la posición de tirón inferior.
6. Repite. Si puedes.
7. Poner el vídeo en YouTube. ¡Ahora eres un Jedi del entrenamiento con peso corporal!

Hay muchos más, pero después de lo básico de nuestra Guía y de estos extras que te esperan, creo que estarás ocupado durante bastante tiempo. Nada se siente mejor que ser capaz de dominar tu propio cuerpo y quería darte las gracias por dejarme ser tu entrenador para el proceso.

¡Mantente en forma! Me pondré en contacto pronto.