

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo



Derechos de autor © 2015

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 por proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o el uso/mal uso de esta información.

Le recomendamos que imprima este libro para facilitar

su lectura. Utilice esta información bajo su propia

responsabilidad.

Introducción

Estos consejos y estrategias pueden ayudarte a vivir una vida mejor y en forma y a alcanzar todos tus objetivos de fitness, ya sea que quieras añadir músculo, quemar grasa o simplemente ponerte en mejor forma para poder jugar con tus hijos.

La mayoría son bastante breves y sencillas, lo que facilita su aplicación. No todas se aplicarán a su situación en todo momento. Algunas incluso pueden ser contradictorias entre sí, pero resultan eficaces en distintos momentos de tu plan de entrenamiento.

Cuantos más consejos puedas implementar en tu vida, en general, mejores serán tus resultados. Lo mejor es que puedes hacerlo con el tiempo.

Algunas personas intentan cambiar todo cuando toman la decisión de perder peso o hacer ejercicio o ponerse a dieta.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Algunos pasan de no hacer nunca ejercicio a ir al gimnasio seis días a la semana para

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

dos horas seguidas. Otros cambian radicalmente lo que comen y deciden no volver a comer su comida favorita nunca más.

Esto no suele funcionar muy bien para la mayoría de la gente. Pero con estos consejos puede poner en práctica uno o dos o tres a la vez y añadir gradualmente más con el tiempo a medida que se adapte y se sienta cómodo con su nuevo y mejorado estilo de vida. Añada lo que le resulte cómodo a su propio ritmo. Para algunos, eso supone un montón de cambios de inmediato. Para otros, de uno en uno. Sólo tú sabes realmente cuál es el mejor camino para ti.

Estos 52 secretos de fitness le revelarán consejos sencillos sobre lo que debe hacer exactamente para transformar su cuerpo y darle la capacidad de vivir la vida al máximo. ¿Preparado? Vamos a sumergirnos...

52 secretos de fitness que debes conocer

1. Encuentra tu PORQUÉ (deseo ardiente)

¿Sabes cuál es tu motivo? Es tu motivo el que te impulsa a actuar y te impide abandonar.

Si tu motivo no es lo suficientemente grande, te quedarás en el sofá, o al menos volverás a él después de unas semanas. Si encuentras un motivo lo suficientemente grande, te esforzarás por alcanzar el éxito. ¿Sabes cuál es tu motivo? Pues descúbrelo.

2. Perdónate a ti mismo

En la vida hay errores. Todos los cometemos. Todo el maldito tiempo.

Lo importante no es si cometes o no un error, sino cómo reaccionas ante él.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

No permitas que un error, como faltar a algunos entrenamientos o darse un atracón frente a la televisión una noche, te saque de juego y te haga abandonar.

Reconoce que has tenido un desliz y empieza de nuevo por la mañana. No dejes que se convierta en algo grande y que, antes de que te des cuenta, lleves tres meses comiendo Krispy Kreme y tampoco hayas hecho ejercicio.

No puedes cambiar el ayer. Céntrate en el ahora.

3. Elimine la negatividad (¡Sí, la gente también!)

Lamentablemente, algunos de los mayores obstáculos que hay que superar cuando se intenta hacer cambios positivos en la vida son los amigos y la familia.

Seguro que tienen muchos motivos, desde intentar "protegerte"

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

o tu autoestima hasta intentar sabotearte por miedo a que si haces todos esos cambios positivos les dejes

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

detrás, ya que siguen yendo a la hora feliz (durante horas), saliendo de fiesta hasta altas horas de la mañana y durmiendo la mitad del día, y pasando las horas delante de la televisión.

¡Uf! ¡Esa fue una frase larga!

Tienes que dejar muy claro cuáles son tus objetivos y que necesitas su apoyo. Si no pueden apoyarte, no pueden estar a tu lado. Seguro que suena duro, pero a veces es necesario.

4. ¡Apaga la maldita televisión!

¡Ya me has oído! ¡No me mires así! Todo el mundo está demasiado ocupado para esto y aquello y lo otro, y sin embargo se pasan más de 10 horas a la semana viendo la televisión.

Aquí hay una noticia impactante para ti. El 99,99% de lo que se emite en la televisión es una completa basura. ¡Apágalo!

5. (Re) Ciclo

Soy tan partidario de los entrenamientos duros e intensos como cualquiera. Pero hay una diferencia entre entrenar duro (y de forma inteligente) y simplemente machacar y desgastar tu cuerpo.

También necesitas días de recuperación y períodos de menor intensidad para que tu cuerpo pueda recuperarse, repararse, adaptarse y mejorar.

Esto significa soltar el pedal del acelerador de vez en cuando. Esto puede hacerse de varias maneras.

Podrías tomarte una semana completa de descanso del gimnasio cada 8 o 12 semanas aproximadamente (y si tienes que hacer algo, dar paseos fáciles en bicicleta o a pie). Si crees que eso te va a estropear y te va a hacer perder el hábito de hacer ejercicio, entonces simplemente reduce las cosas durante una semana.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Pase a un entrenamiento de peso corporal completo utilizando series regulares antiguas (sin entrenamiento de resistencia metabólica, entrenamiento de circuito, superseries o cualquier técnica de intensidad) y no te acerques al fracaso.

Si puedes levantar 150 para 3 series de 10, prueba con 150 para 3 series de 5 o baja el peso a 120 para series de 8 o 10.

Otra versión del ciclismo es para mejorar tus levantamientos, especialmente cuando te quedas atascado y no consigues subir tus números.

Una vez logrado esto, se retrocede y se realiza otro ciclo de entrenamiento, trabajando hasta un peso ligeramente superior a su mejor resultado anterior.

No quieres llegar al máximo con un levantamiento de 1 repetición máxima. Quieres aumentar el peso de tu entrenamiento que utilizas para 6 a 20 repeticiones.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Aquí hay un ejemplo de un ciclo de 12 semanas usando la sentadilla.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Digamos que puede levantar 260 libras para seis repeticiones. Comienza el programa con el 75 por ciento de esta cantidad (aproximadamente 200 libras) y haz dos series de 10 repeticiones cada una.

Sí, es muy probable que se pueda hacer más, pero estamos tomando impulso.

Recuerda que el ciclismo te ayuda a evitar el agotamiento y a engañar a tu cuerpo en un nuevo territorio.

Tu rutina de ciclismo de intensidad de 12 semanas podría ser así:

Semana 1

Lunes - 200 x 2 x 10

Viernes - 205 x 2 x 10

Semana 2

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Lunes - 210 x 2 x 10

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Viernes - 215 x 2 x 10

Semana 3

Lunes - 220 x 2 x 10

Viernes - 225 x 2 x 10

Semana 4

Lunes - 230 x 2 x 10

Viernes - 235 x 2 x 10

La intensidad está aumentando. Es hora de dejar el segundo set.

Semana 5

Lunes - 240 x 10

Viernes - 245 x 10

Reduce la frecuencia a tres entrenamientos cada dos semanas.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Semana 6

Lunes - 250 x 10

Viernes - 255 x 10

Semana 7

Miércoles - 260 x 10

Semana 8

Lunes - 265 x 9

Viernes - 270 x 9

Semana 9

Miércoles - 275 x 9

Semana 10

Lunes - 280 x 8

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Viernes - 285 x 8

Semana 11

Miércoles - 290 x 7

Reducir la frecuencia de entrenamiento a una vez por semana.

Semana 12

Miércoles - 295 x 6

Semana 13

Miércoles - 300 x 6

Semana 14

Miércoles - 305 x 5

¡Fin de ciclo! ¡Gran trabajo!

Llegados a este punto, puedes tomarte entre una semana y diez días de descanso en el gimnasio para recuperarte y después empezar otro programa de entrenamiento o un tipo de ciclo diferente.

Ten en cuenta que hay infinitas variaciones de esta idea y que puedes experimentar con diferentes.

6. Calentar para no quemarse (ejercicio específico)

El calentamiento sirve para evitar que te lesiones y, al mismo tiempo, para preparar tu cuerpo para que rinda al máximo.

Un músculo caliente se contrae mejor que un músculo frío. Pero no quieres desgastarte en el calentamiento específico de tu ejercicio y perjudicar tus verdaderas series de trabajo.

Así que mantén las repeticiones en tus series de calentamiento bajas (digamos 5 o menos). Si es necesario, haz una o dos series adicionales con un poco más de peso, en lugar de hacer series más duras y repeticiones más altas.

7. Dormir más

Nos fijamos en muchas cosas cuando se trata de perder grasa. Intentamos elaborar el mejor programa de entrenamiento para aumentar nuestro metabolismo. Cambiamos nuestra nutrición e incluso tratamos de comer alimentos específicos y combinaciones de alimentos que se supone que ayudan a quemar grasa. Y esto es obviamente crucial para la transformación de tu cuerpo. Si quieres eliminar la grasa y construir algo de músculo magro, a la vez que te sientes mejor, tienes que comer bien y hacer ejercicio.

Pero una de las cosas más importantes que podemos hacer, y que casi nunca se recomienda, es simplemente dormir más cada noche. La mayoría de nosotros no duerme lo suficiente. Esto no sólo puede afectar a su pérdida de grasa o los esfuerzos de

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

construcción de músculo, sino también a su salud en general. Deja de quedarte despierto hasta tarde para ver una televisión de mierda.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

La falta de sueño aumenta los niveles de cortisol. El cortisol es una hormona que aumenta cuando se incrementan los niveles de estrés, siendo una de las causas la falta de sueño. El cortisol provoca la descomposición del tejido corporal (piensa en los músculos). Si se combina con una dieta, que también eleva los niveles de cortisol, se tiene un problema de pérdida potencial de masa muscular.

La pérdida de masa muscular es lo contrario de lo que se desea cuando se entrena para perder grasa. La pérdida de músculo empeora todo: el aspecto y la sensación; ralentiza el metabolismo, lo que dificulta la pérdida de grasa. Además, provoca una pérdida de fuerza que dificulta tanto el entrenamiento como las actividades cotidianas.

Un estudio publicado en la revista *Laboratory of Physiology* en Bélgica, demostró que las personas que no dormían lo suficiente tenían mayores niveles de cortisol por la tarde y a primera hora de la noche, en comparación con las que dormían lo suficiente.

¿Alguna vez has tenido antojo de hidratos de carbono después de

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

una noche de dar vueltas en la cama? Parece que la falta de sueño tiene un impacto en la liberación de hormonas y

niveles, así como en el metabolismo, uno de los cuales es el aumento del apetito, según un estudio de Chicago.

Dos cuestiones hormonales con la restricción del sueño que pueden convertirse en un gran problema son la sensibilidad a la insulina y la disminución de la sensibilidad a la glucosa también. Estos son factores extremadamente importantes cuando se trata de la diabetes, así como la sensación de saciedad después de una comida.

Quizá quieras reconsiderar el daño que esa hora extra de televisión cada noche está haciendo a tu salud y a tu forma física.

8. Realice un entrenamiento por intervalos

En su definición más sencilla, el entrenamiento por intervalos consiste en alternar sesiones de alta intensidad con sesiones de menor intensidad. Un ejemplo sería el de los sprints en cuesta.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Sube la colina corriendo, baja caminando y repite. Hay muchas formas de incorporar el entrenamiento por intervalos a su programa.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

El que probablemente sea el intervalo más conocido, gracias a un estudio realizado por el Dr. Tabata, es el intervalo 20/10, en el que se realiza un ejercicio completo durante 20 segundos, seguido de 10 segundos de descanso antes de repetirlo.

Pero hay muchísimos intervalos eficaces que puedes realizar, con una variedad casi infinita de ejercicios. Puedes realizar intervalos mientras corres, o en una bicicleta estática o cinta de correr, que es lo que hace la mayoría de la gente. Pero también puede realizar intervalos utilizando el entrenamiento de resistencia, como con barras, kettlebells, mancuernas, sacos de arena o incluso ejercicios con el peso del cuerpo.

No tienes que complicar las cosas. Si estás haciendo algún tipo de entrenamiento cardiovascular con tus intervalos, puedes utilizar intervalos más largos, como 60 segundos de intensidad, seguidos de 30 segundos o 60 segundos de intensidad fácil y así sucesivamente durante 20 o 30 minutos.

Con el entrenamiento de resistencia, lo más probable es que quieras mantener la parte intensa del intervalo entre 10 y 40

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

segundos.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Un gran entrenamiento a intervalos podría ser tan simple como 8 rondas de sentadillas con el peso del cuerpo al estilo 20/10, seguidas de 8 rondas de flexiones al estilo 20/10, lo que hace un entrenamiento de 8 minutos.

O puedes alternar haciendo una ronda de sentadillas con el peso del cuerpo, seguida de una ronda de flexiones y repetir durante 8 rondas.

Hagas lo que hagas, ¡hazlo!

9. Comer más proteínas

Comer más proteínas le ayudará doblemente. Le ayudará a aumentar su metabolismo y a ayudar a sus esfuerzos de pérdida de grasa. Las proteínas también son cruciales para añadir a tu cuerpo una masa muscular atractiva que queme calorías.

Un estudio publicado en el *American Journal of Physiology*

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

confirmó que comer más proteínas para quemar grasa es posible. Un grupo fue alimentado con una dieta alta en proteínas (poco más de un gramo por libra de

de peso corporal al día) mientras que el segundo grupo consumió una dieta de proteínas casi igual a la RDA.

El grupo que consumió la dieta alta en proteínas quemó más grasa que el grupo que consumió proteínas casi iguales a la RDA.

10. Utiliza una bebida verde

Hoy en día, la alimentación no es lo suficientemente nutritiva. Asegúrate de que estás alimentando a tu cuerpo con lo que necesita. Y no consigas una bebida "verde" que tenga un montón de relleno o que tenga un sabor tan horrible que dejes de tomarla después de uno o dos días. Mira algo como Macro Greens en Amazon, que no tiene ese sabor desagradable asociado con la mayoría de las bebidas verdes.

Otra opción es hacer tus propias bebidas verdes, si tienes tiempo y ganas. Para ello necesitarás un exprimidor de alta calidad como el Breville BJE200XL Compact Juice Fountain 700 Watt Juice Extractor.

11. Incluya ejercicios con el peso del cuerpo en su rutina

Añadir ejercicios con el peso del cuerpo a su rutina de fitness le vendrá de maravilla. Los ejercicios con el peso del cuerpo te permiten entrenar en cualquier momento y en cualquier lugar, por lo que la falta de tiempo o de espacio ya no es una excusa para faltar al entrenamiento.

Con los ejercicios de peso corporal puedes conseguir una variedad interminable de entrenamientos.

Puedes hacer un entrenamiento de intervalos, un entrenamiento de desafío, un entrenamiento de resistencia o incluso de fuerza. Sí, de verdad. ¿No me crees?

Dame veinte sentadillas reales con una sola pierna o flexiones de brazos o pull ups. Con buena forma y sin trampas. Sí, eso es lo que pensé.

Con los ejercicios de peso corporal puedes realizar un entrenamiento completo, tanto si tu objetivo es la fuerza como la pérdida de grasa o el acondicionamiento general.

12. Realice un calentamiento exhaustivo antes de cada entrenamiento

Debes calentar correctamente. Sin un calentamiento adecuado, tu rendimiento en el entrenamiento se verá afectado, aumentarás las posibilidades de sufrir lesiones y desarrollarás dolores y molestias que te molestarán el resto.

del día, o mañana. En lugar de sentirte bien como deberías, estarás cojeando.

Asegúrese de utilizar una variedad de ejercicios de peso corporal para su calentamiento, así como un rodillo de espuma. NO se limite a montar en la bicicleta estática durante unos minutos. Caliente todo el cuerpo.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Puede ser un calentamiento tan sencillo como el siguiente:

5 minutos de rodamiento de espuma

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Completa el siguiente circuito una o dos veces.

Sentadilla con peso corporal - 10

repeticiones Flexiones - 5

repeticiones

Jumping Jacks - 20 repeticiones

Mountain Climbers - 20

repeticiones

Arremetidas alternas hacia delante - 10 repeticiones

Balanceo de brazos hacia delante y hacia atrás - 10

repeticiones en cada sentido Balanceo de piernas

hacia delante y hacia atrás - 10 repeticiones en cada

pierna

13. Divida sus comidas en dos tipos, carbohidratos

+ proteínas y grasas + proteínas

Esta es la mejor manera de mantener tu metabolismo acelerado de la manera que deseas, como una máquina altamente eficiente. Las comidas altas en carbohidratos y grasas elevan tus niveles de insulina como si salieran disparados de un parque de bomberos,

que te hace ver como el hombre de las llantas Michelin en un abrir y cerrar de ojos. ¿Y quién quiere eso?

14. Golpear los grandes movimientos compuestos

Los movimientos compuestos son los más eficaces, tanto si quieres aumentar tu metabolismo para quemar toneladas de calorías y perder grasa, como si quieres añadir kilos de masa muscular y remodelar tu cuerpo.

Esto significa que hay que alejarse del trabajo de aislamiento, ya sean rizos de concentración con una mancuerna o vuelos de pectorales en una máquina. Céntrate en los grandes movimientos.

Movimientos como los siguientes:

Todo tipo de sentadillas y

estocadas Dips

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Pull ups y chin ups

Todo tipo de push

ups Prensas de pie

Columpios con pesas o

mancuernas Levantamiento

turco

Snatches con kettlebell o

mancuernas Todo tipo de

deadlifts

Todo tipo de filas

15. Calidad sobre cantidad

No se trata de la duración del entrenamiento, sino de la inteligencia con la que se entrena (y sí, también de la dureza, aunque no hay que ir siempre a por todas, de ahí lo de inteligente).

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

No te limites a entrar en el gimnasio y a correr hasta la extenuación durante dos horas (o a hacer algo realmente loco y estúpido como pedalear el

bicicleta estática durante dos horas mientras lees una revista sin ni siquiera sudar).

Utiliza una rutina de entrenamiento correctamente diseñada como parte de un programa general diseñado para obtener los resultados que deseas según tus objetivos. No es necesario entrenar durante dos horas al día.

En realidad, ni siquiera es necesario entrenar durante una hora completa. 45 minutos es más que suficiente para un entrenamiento efectivo que le dará los resultados que desea. Incluso es posible utilizar entrenamientos que duren menos de 10 minutos si lo haces bien y estás dispuesto a esforzarte.

16. Entrenar como un atleta

Seguro que algunos de vosotros buscáis el aspecto de gran culturista, pero la mayoría de los que estáis leyendo esto queréis parecer (y estar) en forma y sanos. Como los velocistas, los defensas, los jugadores de hockey, los luchadores de MMA (sin incluir los pesos pesados, aunque algunos de ellos también tienen un aspecto estupendo), etc.

Estos atletas no se entrenan para tener un aspecto determinado. Se entrenan para rendir, y el aspecto delgado y musculoso es un subproducto de ese entrenamiento. ¿Quieres parecer un atleta? Entrena como un atleta. Esto significa mucho del entrenamiento mencionado anteriormente con ejercicios de cuerpo entero y movimientos de peso corporal. Olvídate de las máquinas que te bloquean. ¡Mueve tu cuerpo!

17. Entrenar de forma unilateral

¿Qué es el entrenamiento unilateral? Es simplemente trabajar un lado del cuerpo a la vez. No es lo mismo que, por ejemplo, hacer rizos con mancuernas alternados, en los que se hace una repetición con el brazo izquierdo, luego otra con el derecho, etc.

Haz una serie completa para un lado antes de pasar al otro. Por ejemplo, haz una serie de 10 repeticiones en la prensa de piernas sólo con la pierna derecha y luego haz una serie de 10 repeticiones sólo con la pierna izquierda.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

El entrenamiento unilateral le permite aumentar su concentración en el músculo que está trabajando al hacer un mejor trabajo de aislamiento del músculo que trabaja.

La intensidad aumenta porque se incrementa la implicación muscular debido al déficit bilateral.

El déficit bilateral significa que el peso total que puedes levantar trabajando una extremidad a la vez es mayor que el peso total que puedes levantar cuando trabajas ambas extremidades juntas.

Este aumento de la concentración y la intensidad ayudará a tus esfuerzos de construcción muscular a la vez que aumentará tu fuerza.

18. Omitir los ejercicios de abdominales

Olvídate de los abdominales o de los tontos círculos en los que te

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

sientas y das vueltas, esas cosas nunca te darán los abdominales planos que deseas. Los mejores ejercicios de abdominales son cosas como la caminata del granjero, donde simplemente sostienes

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

una pesa pesada a tu lado y camina con ella. Pueden ser mancuernas o kettlebells. Un peso desigual funciona fantásticamente para comprometer el núcleo. Intenta sostener dos mancuernas, una más pesada que la otra. En cada serie cambia de mano las pesas.

Ejercicios como las sentadillas, los burpees, los deadlifts y las flexiones trabajan muy bien el core.

19. Entrenamiento en casa

No necesitas un equipo muy sofisticado ni mucho espacio para conseguir un entrenamiento eficaz y los resultados que deseas.

Hacer ejercicio en casa también ayuda a evitar la excusa de levantarse del autocar y hacer el viaje al gimnasio. Además, no tienes que preocuparte de que se utilice el equipo adecuado cuando lo necesites.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Puedes escuchar la música que quieras, etc. Algunas personas son motivado por hacer ejercicio en un gimnasio y eso está bien, pero no creas que necesitas un gimnasio de lujo para obtener grandes resultados.

De hecho, lo que necesitas es un gimnasio en casa con unos cuantos aparatos de calidad y ejercicios con el peso del cuerpo. Incluso si te gusta ir al gimnasio, prueba a entrenar en casa de vez en cuando para cambiar el ritmo.

20. Superset, Superset, Superset

Una de mis técnicas favoritas. Una superserie es simplemente hacer dos ejercicios seguidos sin descanso entre ellos.

Puedes hacer superseries utilizando diferentes ejercicios para la misma parte del cuerpo (por ejemplo, curls inclinados con mancuernas y curls con barra de pie), para partes del cuerpo opuestas (como la espalda y el pecho) o para partes del cuerpo completamente diferentes, como sentadillas y press de

hombros).

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Las superseries te permiten hacer más trabajo en menos tiempo, aumentando la intensidad y la calidad de tus entrenamientos. Además, son excelentes si no tienes tiempo suficiente para realizar un entrenamiento completo.

He aquí una muestra:

1A. Levantamiento de peso muerto 5 x 5 (cinco series de cinco repeticiones cada una) 2A. Press de banca con mancuernas 5 x 5

Descansa de 1 a 2 minutos después de cada superserie

21. Para tener una cintura más pequeña, entrena tus hombros

Todo es cuestión de proporción. Si quieres que tu cintura parezca más delgada, trabaja tus hombros (y tus caderas/glúteos). Esto

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

te dará ese aspecto de reloj de arena. Y los hombres, los hombros más anchos no se ocultan bajo la ropa en invierno como la parte superior de los brazos. Señoras, los hombros y la parte superior de la espalda bien desarrollados se ven muy bien en un vestido sin mangas!

22. Incluya los HRA en su entrenamiento para aumentar su metabolismo y quemar más grasa

Reciben diferentes nombres: interrupciones dinámicas, finales dinámicos, aceleradores metabólicos, quemadores metabólicos, aceleradores del ritmo cardíaco. Se trata de ejercicios que se introducen en medio de los entrenamientos, o al final, para aumentar el ritmo cardíaco (el metabolismo).

Por ejemplo, puedes hacer circuitos o superseries así:

1A. Press de banca con

mancuernas 1B. Remo

inclinado con mancuernas

1C. Sentadilla con

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

mancuernas

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Después de 3 circuitos se pasa a la HSA. Algunos ejemplos de una HSA podrían ser:

Saltar la cuerda - 2 minutos

Saltar a la comba - 100

Sentadillas - 25 repeticiones o 45 segundos

Sólo harías una de ellas, no las tres.

A veces su interrupción dinámica podría ser dos ejercicios como:

Flexiones - AMRAP

Sentadillas - 25

Entonces, llegarías a tu siguiente circuito, como éste:

2A. Prensa de pie con mancuernas

2B. Peso muerto rumano con mancuernas

2C. Zancadas alternas hacia delante con mancuernas

23. Convertirse en fotógrafo (hacer fotos)

No es necesario mostrar estas fotos a nadie más, pero es una gran manera de mantener la motivación y ver realmente el progreso

que has hecho con el tiempo. Cuando te ves todos los días es difícil ver los resultados y por eso es fácil frustrarse.

Pero al poder ver las fotos a lo largo del tiempo te queda mucho más claro. Es fácil mantener un registro fotográfico con la tecnología actual. Intenta hacer unas cuantas fotos cada 4 semanas más o menos y guárdalas en un álbum de fotos.

24. Hazte SMART

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

La S significa específico. Sea específico sobre los objetivos que quiere alcanzar. Olvídate de cosas como "quiero ponerme en forma", "quiero ponerme grande", "quiero perder peso" o "quiero aumentar mi press de banca".

En su lugar, pruebe cosas como "quiero correr una milla de 6 minutos", "quiero añadir 10 libras de músculo", "quiero perder 20 libras de grasa" o "quiero añadir 40 libras a mi mejor press de banca".

La M significa medible. Esto se relaciona bien con lo específico. No se puede medir "ponerse en forma", pero sí se puede medir "correr una milla en 6 minutos" o "levantar 3 platos".

Además de específicos y medibles, sus objetivos deben ser A, o alcanzables. La R significa realista.

Como ya he dicho antes, es importante establecer objetivos desafiantes. Desafiantes, pero alcanzables, eso sí.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Un objetivo de aumento de 50 libras en su press de banca máximo en 12 semanas sería un objetivo desafiante, pero también posible.

Sin embargo, establecer un objetivo de levantar 300 libras en 4 semanas cuando actualmente levantas 75 libras no hará más que prepararte para el fracaso y la frustración.

Lo mismo ocurre con la pérdida de peso. No te pongas como objetivo perder 10 kilos en 30 días. Sólo conseguirás que te frustres.

Desafiante pero realista, ¿recuerdas? Hazlo difícil pero date una oportunidad. Así lucharás de verdad por ello, pero aunque te quedes corto, harás grandes progresos.

La T significa "oportuno". Si se hace todo previamente mencionado, aún no es suficiente. Debes darte un plazo para lograr tu objetivo.

Y lo que es más importante, si tu objetivo es alcanzable y realista, pero también a largo plazo, divídelo en objetivos más

pequeños.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Si desea perder 75 libras, empiece por perder sólo 10 libras en 2 meses. Alcanzar ese objetivo le motivará aún más y, antes de que se dé cuenta, habrá pasado el tiempo suficiente para que haya perdido las 75 libras.

Pero si te centras únicamente en perder las 75 libras, lo que podría llevar un año o más para lograrlo, tu motivación y disciplina podrían decaer, y podrías fracasar en el seguimiento de lo que necesitas hacer para hacer realidad tu objetivo.

25. Amplíe su set

La duración de las series de la mayoría de la gente es demasiado corta, lo que no les proporciona el estímulo de entrenamiento óptimo para la construcción de músculo o para acelerar la pérdida de grasa. A no ser que estés trabajando específicamente la fuerza pura, intenta que cada serie dure al menos 20 segundos y entre 30 y 40 también está bien. Esto significa hacer intervalos cronometrados, repeticiones más altas o reducir la velocidad de cada repetición.

26. Cuidado con la tendencia del fitness

Las tendencias del fitness van y vienen. Las técnicas que funcionan permanecen (y, lamentablemente, a veces se pierden entre lo "nuevo"). Utiliza herramientas reales, como barras, mancuernas, kettlebells, TRX o Jungle Gym, sacos de arena, peso corporal, etc. No puedes sentarte y girar para conseguir unos buenos abdominales y no puedes apretar un trozo de plástico entre tus muslos para conseguir unas buenas piernas. Tendrás que trabajar. Asegúrate de trabajar de forma inteligente y de utilizar las herramientas adecuadas.

27. Eructar para perder grasa rápidamente

Burpees. Si no hay una razón médica, como una lesión, que te impida cualquier tipo de trabajo pliométrico, ¡hazlos! Si tienes que hacerlo, modifícalos. Puedes eliminar el salto del final y quedarte de pie. Los burpees también son excelentes para el núcleo.

28. Variar los entrenamientos

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

El cuerpo se adapta. Es eficiente. Si haces constantemente el mismo entrenamiento a lo largo del tiempo, el cuerpo mejorará y tus resultados se estancarán.

Esto no significa que haya que hacer algo completamente diferente cada vez que se entrena. Si lo hace, no tendrá forma de medir su progreso a lo largo del tiempo. Debes variar tus entrenamientos dentro de un programa de entrenamiento a largo plazo.

La excepción a esto es si estás en un período de tu vida en el que las cosas están agitadas y tienes poco tiempo y simplemente hacer un entrenamiento corto es un desafío. En ese caso, hacer algún tipo de ejercicio en forma de entrenamiento con el peso del cuerpo es mucho mejor que no hacer nada.

29. Mantener el mismo entrenamiento

¿WTH? Sí, sí, sé lo que dice el número 28. Pero demasiada gente cambia sus entrenamientos TODO EL TIEMPO y no se

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

adhiera a un buen programa el tiempo suficiente para obtener resultados. En general, trata de seguir

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

al mismo entrenamiento durante al menos 4 a 12 semanas y a veces más.

Entienda que esto no significa el mismo entrenamiento EXACTO todos los días durante seis semanas o lo que sea. Puedes tener tres entrenamientos diferentes que formen parte del mismo plan de entrenamiento y que hagas en días diferentes. Por ejemplo, para la fuerza puede hacer el press de banca los lunes, el peso muerto los miércoles y la sentadilla los viernes. Puede ser un enfoque de fuerza diferente en esos días, pero esos entrenamientos individuales siguen siendo parte del mismo plan de entrenamiento a largo plazo.

También es posible que haya ciertas progresiones y cambios que se realicen a lo largo del tiempo a medida que se vaya mejorando. Se trata de una variación dentro de un plan de entrenamiento específico a largo plazo, ¡y eso es bueno!

30. Coma más grasa (para perder músculo y grasa, ¡y también para mejorar su salud!)

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Sí, comer más grasa. Y no estoy hablando de una dieta baja en carbohidratos para perder peso. Los Ácidos Grasos Esenciales son extremadamente anabólicos y te ayudan a construir músculo. Pero eso no es todo.

Los AGE también pueden:

Ayuda a proteger el corazón

Mejora la memoria

Fortalecer su sistema inmunológico

Minimizar el daño causado por los radicales libres

Reducir el dolor articular y los síntomas del

síndrome premenstrual

Ayuda al proceso de pérdida de grasa - sí, realmente.

31. Mueve tu cuerpo

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

No tenemos una epidemia de obesidad únicamente porque comamos demasiado (aunque sí comemos demasiado y, más concretamente, demasiado

mucha chatarra), pero también porque somos sedentarios. La comodidad moderna nos hace mucho menos activos que nuestros antepasados.

En lugar de trabajar todo el día de sol a sol, nos sentamos en un escritorio o en un sofá. Vamos en coche a todas partes.

Tomamos ascensores y escaleras mecánicas. Vemos películas y jugamos a videojuegos. Somos glotones y perezosos. ¡DEJA DE HACER ESO!

31. Buscar apoyo

La mayoría de las personas son mucho más propensas a mantener algo cuando tienen el apoyo necesario de los demás. Desgraciadamente, muchas personas en nuestras vidas son nuestros peores enemigos cuando queremos cambiarnos a nosotros mismos y nuestras vidas para mejorar. Diles que se callen y que busquen un apoyo real.

Sí, incluso en línea funciona si no tienes a nadie en la vida que

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

te apoye en los cambios que estás tratando de hacer. Los foros, los blogs, los boletines de noticias por correo electrónico y las redes sociales pueden ser lugares

donde puedes encontrar el apoyo que necesitas para mantener tu estilo de vida.

32. Utilizar un diario de entrenamiento

Es crucial para tu éxito. Un diario de entrenamiento es indispensable para mantenerte en el camino del éxito del entrenamiento.

No importa dónde te encuentres ahora - sentadillas de 180 libras o 500, brazos de 13 pulgadas o 17, press de banca de 135 libras o 350, 10 libras de grasa para perder o 100 - la organización sistemática y el enfoque en la consecución de objetivos que un diario de entrenamiento impone te ayudará a ser más grande, más fuerte, más delgado y más sexy.

Por muy sencillo que sea el uso de un registro de entrenamiento, no subestimes su papel vital para ayudarte a alcanzar tus objetivos de fitness.

Los diarios también tienen sentimientos.

33. Incorporar el entrenamiento metabólico

El entrenamiento metabólico te hará estar más en forma y más delgado y lo hará más rápido.

¿Qué es el entrenamiento de resistencia metabólica? Es, en su forma más simple, la combinación de un intenso entrenamiento de fuerza con un acondicionamiento aeróbico.

El entrenamiento de resistencia metabólica (también conocido como acondicionamiento metabólico) entrena tres sistemas biológicos principales, el musculoesquelético, el circulatorio y el respiratorio.

La mayoría de las personas realizan su entrenamiento de resistencia y su entrenamiento cardiovascular, o aeróbico, por separado.

Pero, en su mayor parte, no es así como funcionamos. Y definitivamente no es como funcionan la mayoría de los atletas,

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

como los jugadores de hockey, los jugadores de fútbol, los luchadores de MMA, los jugadores de baloncesto, los jugadores de fútbol, los jugadores de lacrosse y más.

En pocas palabras, el entrenamiento metabólico consiste en realizar una secuencia de actividades con períodos de descanso o recuperación muy breves. El entrenamiento metabólico puede considerarse una forma de entrenamiento por intervalos.

Con el entrenamiento metabólico se pueden manipular las siguientes variables:

Número de ejercicios

Número de repeticiones realizadas (o tiempo)

Cantidad de tiempo de recuperación entre ejercicios y/o rondas

Número de rondas

Con este tipo de entrenamiento de resistencia metabólica puedes mejorar tus niveles de acondicionamiento mejorando en lo siguiente:

Aumentar la resistencia del ejercicio

Aumente el número de repeticiones (especialmente si utiliza intervalos cronometrados en lugar de números de repetición)

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Acortar los periodos de recuperación

Aumentar el número de rondas realizadas

Una combinación de cualquiera de las anteriores

34. Fortalézcase

Aunque tu objetivo sea "tonificarte" (no es así) o perder grasa, tienes que fortalecerte. Eso hace que todo sea más fácil. La fuerza es el punto de partida de todo lo que haces en la vida cotidiana, no sólo en tus entrenamientos. Si quieres levantarte de esa silla es mejor que tengas la fuerza en los muslos para hacerlo. Ni siquiera puedes pisar el acelerador sin cierto nivel de fuerza.

Cuando entrenes, independientemente de tus objetivos, no olvides el entrenamiento de fuerza. No es necesario que te conviertas en un levantador de potencia que pueda levantar 800 libras, pero sí necesitas algo de fuerza. Puedes mantenerlo simple e incluir un gran movimiento compuesto una o dos veces a la semana para comenzar tu entrenamiento y realizar de tres a

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

cinco series de tres a cinco repeticiones por serie. No es necesario llegar al fallo en ninguna de estas series.

35. Mantenga los entrenamientos en 45 minutos o menos

No es necesario (y NO se debe) entrenar durante horas todos los días, a menos que se esté entrenando para un deporte de resistencia. 45 minutos de trabajo duro es suficiente si lo haces bien.

36. Sé mejor... (que tú mismo)

Sí, sé mejor... que tú mismo. No importa dónde estén los demás, ni lo lejos que hayan llegado. El único con el que puedes compararte eres tú. Siempre puedes mejorar y ser mejor en algún aspecto hoy que ayer. Y recuerda que nadie es perfecto.

37. Saltar, saltar, saltar por ahí

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Salta, salta y baja. Asegúrate de incluir de vez en cuando en tus entrenamientos ejercicios de salto como burpees, sentadillas con salto, estocadas con salto, saltos laterales, saltos de comba, etc.

No te excedas y asegúrate de consultar a tu médico antes de hacer cualquier ejercicio.

Si tienes mucho peso que perder, debido a las tensiones en las rodillas, querrás perder peso primero antes de incluir ejercicios de saltos explosivos en tu rutina.

38. Levántate (¡me derriban!)

Tendrás obstáculos. Tendrás momentos en los que no verás resultados. Tendrás recaídas. Tendrás ganas de abandonar. Se dará un atracón. Dejarás de hacer ejercicio durante una semana o un mes.

¿Y qué? ¡Empieza de nuevo HOY! No puedes cambiar el ayer. Como dice Rocky, no se trata de lo duro que lo hagas, sino de lo duro que te golpees y sigas avanzando.

39. Sprint, Sprint, Sprint

Si quieres aumentar tu metabolismo, quemar grandes cantidades de grasa corporal, ponerte en forma y tener un aspecto fantástico, ¡tienes que utilizar los entrenamientos de sprint en tu formación! Y punto.

Consejo de seguridad: Si tiene un lugar para hacerlo, considere la posibilidad de realizar sprints en cuesta. Esto puede ayudar a reducir la posibilidad de lesiones. Esprinta la pendiente y camina el descenso.

40. Di no... al entrenamiento de 1 RM

Aunque personalmente creo que puedes poner a prueba tu

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

máximo de una repetición en ejercicios como sentadillas, peso muerto y press de banca con relativa seguridad, no hay necesidad de que la mayoría de la gente se arriesgue a lesionarse haciendo

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

así, a menos que seas un powerlifter. Ahora, hacer múltiples series pesadas de repeticiones simples, como los entrenamientos de 10 x 1 es una historia diferente. Hazlo.

El entrenamiento 10 x 1 es una forma muy buena de entrenar la fuerza si quieres más fuerza. Estarás haciendo 10 series de 1 repetición con el mismo peso, por lo que no estarás usando cerca de una repetición máxima. Con el tiempo, añades un poco de peso y reduces el número de series. Si realmente quieres probar un máximo de una repetición, puedes eventualmente bajar a una serie de una repetición. Pero no es necesario. Ve tan bajo como te sientas cómodo, que puede ser 5 series de 1 repetición, o 3 series de 1 repetición (lo que te dará una idea bastante buena de lo que sería tu máximo de una repetición de todos modos).

Pero esto es lo que realmente odio del entrenamiento de 1 RM. No es hacer una repetición máxima. Es diseñar un programa con entrenamientos, series y repeticiones basado en números de 1 RM y llamarlo de alta o baja intensidad por eso. Has visto estos entrenamientos. Te dan diferentes días de entrenamiento (pesado, ligero, etc.) y te dan entrenamientos como:

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Press de banca 4 x 8 con el 80% de su 1 RM

O

Press de banca 5 x 12 con el 60% de su 1 RM

El único problema es que, según la composición de las fibras musculares, la longitud de las extremidades, el apalancamiento, etc., la intensidad de esos dos entrenamientos puede variar mucho de una persona a otra. Yo podría ser capaz de hacer 15 repeticiones con el 80% de mi máximo mientras que tú sólo puedes hacer 7 repeticiones con el 80% de tu RM. Y varía de una parte del cuerpo a otra entre los individuos. ¡DETENER LA LOCURA! Esto significa que el nivel de intensidad de un entrenamiento basado en un porcentaje de entrenamiento de una repetición máxima, variará enormemente de un individuo a otro. Es una forma absurda de entrenar.

41. Disfruta de los beneficios

Como diría Zig Ziglar, no se paga el precio, se disfrutan los

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

beneficios.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

No pienses en hacer sacrificios cuando se trata de cosas como tus comidas favoritas poco saludables.

Piensa en los beneficios de estar en forma y saludable, como lo bien que te sientes cada día, todas las cosas que puedes hacer ahora que no podía hacer antes, etc.

Es una calidad de vida mucho mayor. ¿Qué es peor, un poco de disciplina ahora, o el dolor del arrepentimiento después?

42. Conviértase en un Prepper

El tiempo de preparación ahorra tiempo (prepara las comidas con antelación)

Comer de forma saludable puede ser un suplicio cuando se trata de tiempo. Los alimentos saludables no vienen ya hechos en bolsas que puedas arrancar de las estanterías. Considera la posibilidad de hacer las comidas de la semana un domingo,

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

ponerlas en recipientes y congelarlas, lo que te ahorrará tiempo durante la semana.

43. Conviértase en un minimalista

De vez en cuando, vuelve a lo básico. En cuanto a la nutrición, olvida el recuento de calorías, el bajo nivel de carbohidratos, la ausencia de carbohidratos, etc., y límitate a comer de forma natural. Al comprar de forma natural, me refiero a los alimentos naturales, no a comer lo que te apetezca.

Come frutas, granos enteros, verduras, carnes magras, etc. ¡Deshazte de toda la basura procesada cargada de químicos!

Para tus entrenamientos, vuelve a lo básico. Olvídate de los entrenamientos complicados con muchos ejercicios de diferentes repeticiones, tiempos de descanso, etc.

Haz unos pocos ejercicios básicos (de 1 a 4 por entrenamiento), durante unas pocas series (de 2 a 5 por ejercicio) para un número de repeticiones recto (de 5 a 12 por serie) y descansa uno o tres minutos entre series.

44. Fijar plazos

La urgencia crea tensión. ¡La tensión consigue resultados! El mero hecho de querer "perder peso" o "ponerse en forma" no te llevará a ninguna parte.

Piensa en plazos naturales que despierten a la gente, como una boda, una reunión escolar o unas vacaciones en la playa.

Cree sus propios plazos para crear urgencia. Escoge una fecha de 12 semanas como plazo, establece un objetivo razonable pero desafiante y ve a por él.

Si eres de los que necesitan apoyo externo u obstáculos, cuéntale a todos tus amigos tu objetivo o fecha límite. ¡No dejarán que te olvides!

45. Consigue una Kettlebell

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Esto va de la mano con ser un minimalista. Las kettlebells son lo mejor. Dicho esto, ninguna pieza de equipo es el fin de todo el equipo de entrenamiento.

PERO, ¡puedes usar sólo una para obtener resultados increíbles! Y no tiene que ser una kettlebell, también puede ser un conjunto de mancuernas, un conjunto de barras olímpicas, un sistema de suspensión TRX o Jungle Gym (¡también son geniales!), etc.

Esto te da grandes herramientas para usar, y te permite añadir mucha variedad a tus programas de entrenamiento, lo que te mantiene mentalmente fresco y motivado.

¿Cansado de las máquinas de pesas tradicionales? ¡Pásate a los pesos libres!

¿Cansado de las típicas pesas y mancuernas? Hazlo sólo con kettlebells durante uno o dos meses.

¿Cansado de los equipos? Haz ejercicios sólo con el peso del cuerpo. Ya has captado la idea.

46. Asegúrate de que tus entrenamientos se ajustan a tus objetivos

Suena bastante sencillo, ¿verdad? Si tu objetivo es añadir 20 libras de masa muscular, no corras cinco millas al día o juegues al baloncesto durante 2 horas, 5 veces a la semana.

Si eres un atleta de categoría de peso, como un luchador de lucha libre o de MMA, que quiere hacerse más fuerte, no entrenes para conseguir masa muscular, entrena para conseguir fuerza. ¿Lo entiendes? Bien.

47. Cinco por cinco, B. (Sí, una cita de Buffy The Vampire Slayer - Asúmelo)

El 5 por 5 es un protocolo clásico de entrenamiento de fuerza

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

por una razón. Funciona. Incluso si su objetivo es la pérdida de grasa, querrá incluir algunos

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

entrenamiento de fuerza en su programa, incluso si se trata de unos pocos ejercicios compuestos básicos una vez por semana.

En pocas palabras, se hacen 5 series de 5 repeticiones de un movimiento compuesto, como levantamiento de peso muerto, press de banca, press de hombros, etc., descansando de 2 a 4 minutos entre series.

Siempre hay que calentar bien primero. Puedes calentar y luego hacer 5 x 5 con el mismo peso o incluir tus calentamientos superiores en las dos primeras series del 5 x 5.

Todas las series deben ser duras, pero sólo la última será posiblemente hasta el fallo. Cuando puedas conseguir 5 repeticiones en las 5 series, añade un poco de peso en el siguiente entrenamiento.

48. La batalla acaba de empezar (entiende que nunca termina)

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

La salud y la forma física son un compromiso de por vida.

Demasiadas personas sabotean sus esfuerzos porque piensan que han terminado cuando alcanzan su objetivo de pérdida de peso.

¡Una vez que pierden el peso que desean, vuelven a su estilo de vida anterior que causó el aumento de peso en primer lugar!

¡NO! ¡Tienes que mantenerlo! Y recuerda, es más fácil mantenerlo una vez que alcanzas tu objetivo que lo que fue llegar a él en primer lugar.

49. Comer para vivir, no vivir para comer

Nos hemos equivocado al cambiar la idea de la comida por algo emocional.

Comemos por comodidad, cuando estamos deprimidos, aburridos, y centramos casi todas las reuniones sociales en torno a la comida. ¡Deja eso!

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

¡Claro, estas cosas están bien de vez en cuando, pero no para la base de verse Y sentirse bien! Cuando te concentras en comer para vivir, ¡vives!

Te verás mejor, te sentirás mejor, tendrás más energía, rendirás más y, en definitiva, tendrás una mayor calidad de vida.

Y no dejes que la gente te engañe, puedes hacer una gran variedad de comidas de gran sabor que además son buenas para ti.

50. Ser rápido (de forma intermitente)

El ayuno intermitente le ayudará a perder grandes cantidades de grasa corporal sin perder músculo y le dará más energía.

Las enzimas quemadoras de grasa aumentarán y NO disminuirán y también aumentarán los niveles de la hormona del crecimiento quemadora de grasa.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

Ahora, entienda que no estoy hablando de alguna dieta loca de hambre, estoy hablando de ayunar en momentos específicos para ayudar a acelerar su pérdida de grasa.

Aunque hay muchas variantes, ésta es una de las más sencillas que, en mi opinión, es la más fácil de seguir. Siga el plan 16 y 8. Coma en una ventana de ocho horas y ayune durante dieciséis horas.

La buena noticia es que dormir puede formar parte de esas dieciséis horas. Puedes comer entre el mediodía y las 8 de la tarde y ayunar desde las 8 de la tarde hasta el mediodía del día siguiente.

51. Empápate de sol (sé un forastero)

Sí, eso significa salir a la calle de vez en cuando para hacer ejercicio y salir de ese gimnasio reluciente y con aire acondicionado.

Ve a un campo o parque infantil, lleva una mancuerna, una

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

kettlebell, un saco de arena o tu Jungle Gym XT - (si tienes algún lugar donde sujetarlo), incluye peso corporal y ejercicios de acondicionamiento

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

(caminata de granjero, estocadas caminando, gateo de oso, sprints, etc.) y ponte a trabajar. ¡Te encantará el cambio!

52. Entrena con Michael Jordan (Compite)

¡No seas cobarde! No formes parte del grupo de "no llevamos la cuenta porque alguien podría ponerse triste, todos deberíamos recibir trofeos".

Compite. Aunque sólo sea contigo mismo. Michael Jordan era un gran jugador de baloncesto porque tenía mucho talento natural.

Se convirtió en uno de los más grandes de todos los tiempos (lo siento, mi elección es Wilt Chamberlain) debido a su naturaleza increíblemente competitiva. En este caso, isé como Mike! Pero ten cuidado con las apuestas.

****Extra** Jugar duro Divertirse Ensuciarse**

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

6 palabras que TODOS deberían usar para la vida en general. Y también para el fitness. No se trata de una sola cosa. Se trata de todo. Se trata de Entrenamiento, Nutrición y Actitud (motivación, deseo, persistencia, como quieras llamarlo). ESO te hará triunfar.

Conclusión

¡Eso es todo! 52 secretos y trucos de fitness que puedes utilizar para mejorar drásticamente tu salud y tu forma física y obtener resultados fantásticos que te encantarán y que pueden durar toda la vida.

El conocimiento no es poder. El conocimiento aplicado es el poder

Podrías memorizar todos estos consejos y ser capaz de recitarlos a cualquiera que te pregunte, pero si nunca pasas a la acción y los utilizas, no cambiarás nada.

Trucos de fitness para transformar tu cuerpo

¡Esto es lo que tienes que hacer AHORA MISMO! Poner en práctica un consejo. Sólo uno. ¡Sin demora! Eso te hará empezar en la dirección correcta. Los objetos que se mueven tienden a permanecer en movimiento, así que ponte en marcha ahora mismo. Cobra impulso.