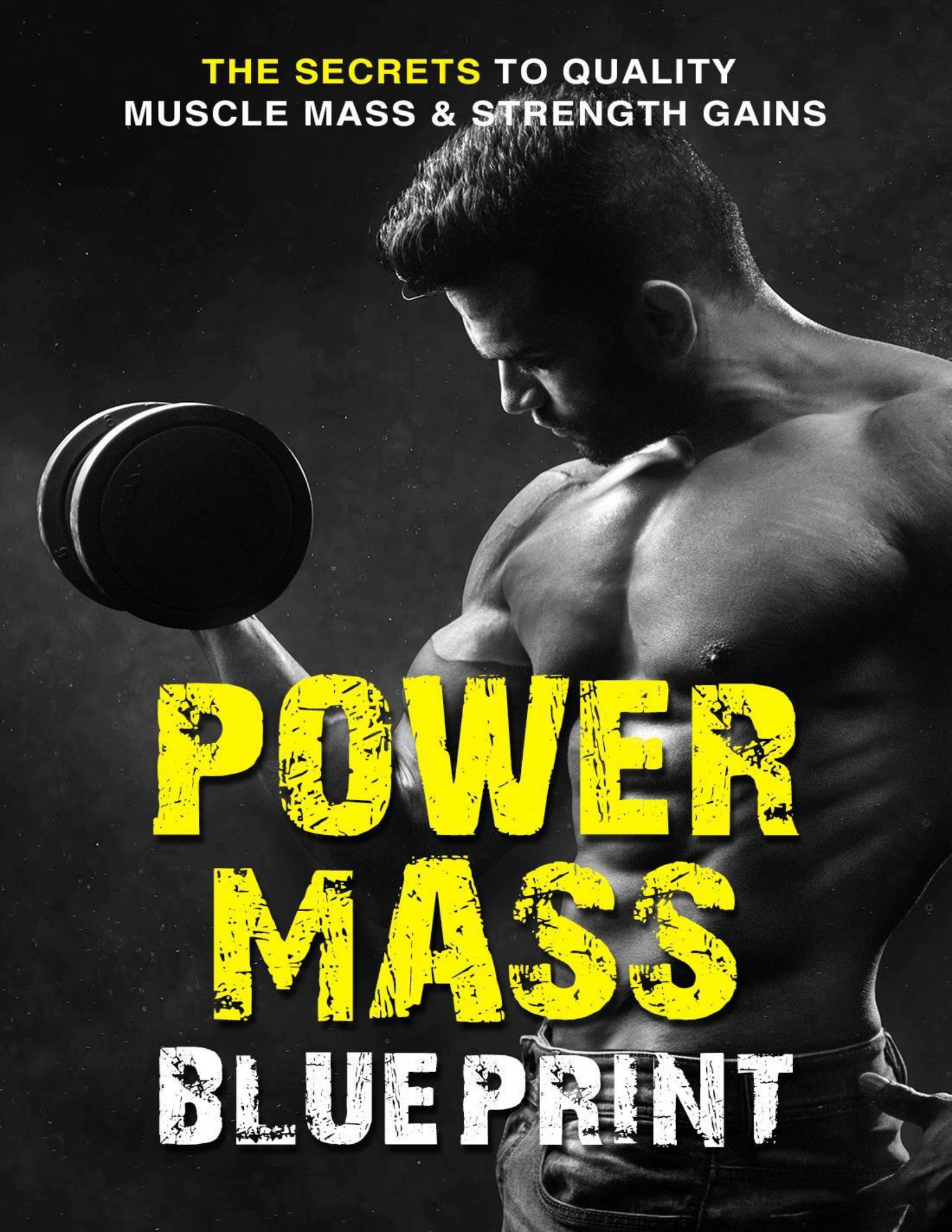


**THE SECRETS TO QUALITY  
MUSCLE MASS & STRENGTH GAINS**



**POWER  
MASS  
BLUEPRINT**

## **Copyright - Todos los derechos reservados.**

En ningún caso es legal la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con la autorización por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, por lo que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad única y absoluta del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se podrá responsabilizar o culpar al editor por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente.

Los autores respectivos son propietarios de todos los derechos de autor que no están en manos del editor.

### **Aviso legal:**

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso

personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte o

el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del propietario del copyright. Se emprenderán acciones legales si se incumple esto.

### **Aviso de exención de responsabilidad:**

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar una información completa, precisa, actualizada y fiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento legal, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, -errores, omisiones o inexactitudes.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Introducción</b> .....	5
<b>Capítulo 1</b> .....	7
<b>La mentalidad de un campeón</b> .....	7
Dedicación inquebrantable .....	9
Combatir la distracción.....	10
Termina lo que has empezado .....	11
Construir hábitos mentales positivos .....	12
Superar los límites normales .....	14
<b>Capítulo 2</b> .....	16
<b>Rutinas de entrenamiento para aumentar la masa muscular</b> .....	16
Elección de ejercicios .....	17
Número de juegos .....	18
Resistencia .....	20
Descanso entre series.....	22
<b>Capítulo 3</b> .....	26
<b>Estilo de vida de construcción de energía</b> .....	26
Mezcla tus entrenamientos .....	26
Dormir bien .....	28
Programar un tiempo de recuperación regular .....	30
Hidratación .....	31
<b>Capítulo 4</b> .....	35
<b>Dieta para aumentar la masa muscular</b> .....	35
Comer en casa .....	35
Muchas proteínas.....	36

Merendar a menudo.....	37
Los mejores alimentos para engordar .....	39
<b>Capítulo 5.....</b>	<b>46</b>
<b>Suplementos para la masa muscular.....</b>	<b>46</b>
La importancia de los suplementos para la musculación .....	46
Creatina.....	48
Beta Alanina.....	50
BCCAs .....	52
HMB.....	53
<b>Capítulo 6.....</b>	<b>56</b>
<b>Cardio para la musculación.....</b>	<b>56</b>
La importancia del cardio en la musculación.....	57
Dos de Cardio.....	58
Lo que no se debe hacer con el cardio .....	61
<b>Capítulo 7.....</b>	<b>65</b>
<b>Seguimiento del progreso .....</b>	<b>65</b>
Llevar un diario.....	66
Balanza de pesaje .....	68
Composición de la grasa corporal.....	69
Medidas.....	70
Tomar fotos.....	71
<b>Capítulo 8.....</b>	<b>74</b>
<b>Las mejores aplicaciones de fitness para medir el progreso.....</b>	<b>74</b>
Club de Entrenamiento Nike .....	74
Garmin Fit.....	76
Rastreador de entrenamiento JEFIT.....	77
Fitness Pal.....	78
IMúsculo .....	79
Entrenador .....	80
<b>Conclusión .....</b>	<b>82</b>

# Introducción

A menudo se considera que aumentar de peso, como en el caso del culturismo, es sinónimo de levantar pesas. Y para la mayoría de la gente, ahí termina la ecuación. Mientras levanten pesas, creen que se pondrán cachas.

Sin embargo, hay mucho más que el levantamiento de pesas cuando se trata de los elementos esenciales del culturismo. De hecho, se trata de toda una serie de componentes que incluyen la nutrición, la suplementación y el entrenamiento. Luego vienen el descanso y la recuperación, junto con los cambios en el estilo de vida que te ayudarán a ganar músculo y a mantenerlo.

Tendrá que incorporar estos y otros elementos esenciales para obtener resultados. Y aunque las pesas son fundamentales para conseguir una buena forma física, no te llevarán a ninguna parte por sí solas.

Por ello, aquí veremos qué debes hacer y qué rutinas debes seguir para alcanzar tus objetivos.

a:  
III  
t:  
Cz  
u



# LA MENTALIDAD DE UN CAMPEÓN





# Capítulo 1

## La mentalidad de un campeón

La fortaleza mental es un rasgo necesario para el éxito en cualquier campo. Es lo que da resistencia a tus objetivos, te hace superar la adversidad y te permite seguir con lo que te propones en primer lugar.

Cuando se trata de culturismo, no sólo se necesita el cuerpo, sino también la mente para colaborar.

Hay que poner la mente en el juego para ganarlo. Para muchas personas, el culturismo no funciona porque no tienen la mente en el juego.



Lo que separa a los que tienen éxito de los demás no es sólo su dedicación o motivación, sino también su mentalidad. Por lo tanto, no es solo tu competencia física lo que te diferenciará, sino también la actitud mental para alcanzar tus objetivos.

Esto es lo que hay que buscar en la mentalidad de un campeón:

## Dedicación inquebrantable

Si quieres construir masa muscular de calidad, tendrás que estar muy dedicado a tus objetivos. Es un conjunto fuerte de creencias que necesitarás seguir donde tus objetivos están definidos claramente.

Su dedicación, a veces, puede estar dictada por su fuerza física, su resistencia y su aguante. En otras ocasiones, puede que te impulse tu afán de aprender. Pero sea cual sea el caso, tienes que creer de todo corazón que estás hecho para lograr tus objetivos.

Habrán momentos en los que tu dedicación y determinación pueden flaquear, pero tienes que mantener el rumbo. Necesitarás recordatorios constantes de por qué empezaste este viaje en primer lugar y ese pensamiento debería mantenerte en el camino.

La dedicación también puede reforzarse si siempre estás dispuesto a aprender. Esta voluntad se convierte en la fuerza motriz para continuar y mejorar tu oficio mediante la práctica constante. De este modo, puedes desarrollar la garra y conseguir la mentalidad de un triunfador.

Para mayor motivación, puedes tener pósters de profesionales en

tus paredes o en tu teléfono. Esta es otra forma de mantener la concentración.

Cuando veas esas fotos, recordarás por qué empezaste en primer lugar.

## **Combatir la distracción**

Las distracciones pueden hacerte descarrilar de tus prioridades y objetivos. Cuando pierdes la concentración, pierdes el juego. Por eso es absolutamente imprescindible que mantengas alejadas las distracciones. Incluso cuando te enfrentes a distracciones, tienes que reunir la determinación de ignorarlas por completo.

Por ejemplo, si ya has establecido una rutina de entrenamiento, tienes que seguirla a rajatabla. Los atletas y culturistas campeones saben que tienen potencial para mejorar y no dejan que las distracciones se interpongan en su camino. Perder un día de entrenamiento puede convertirse rápidamente en un patrón de pereza, pero los campeones nunca dejan que se llegue a ese punto.

Una cosa que funciona bastante bien es planificar el día de antemano. Cuando ya has planificado tu día, es más probable que lo cumplas. Ser espontáneo está muy bien, pero no siempre funciona cuando tienes una agenda que seguir.

Dicho esto, no puedes deshacerte por completo de las distracciones, ya que son una parte integral de la productividad. Sin embargo, puedes entrenar tu mente para ignorar cualquier distracción que se te presente. Mira el panorama general y céntrate en él.

## **Termina lo que has empezado**

Muchas personas comienzan su rutina de construcción muscular con mucha ilusión y pasión pero no terminan porque se distraen o se vuelven perezosos en el camino. Tienes que mantener el mismo nivel de motivación que tenías el primer día de tu entrenamiento.

Algo que funciona bien para esto es llevar un registro de tu progreso. Si puedes ver cómo progresas, te sentirás tentado a terminar lo que has empezado.

Para facilitar las cosas, puedes elaborar una lista de control. Escribe los diferentes ejercicios que tienes que hacer cada día de la semana. El mero hecho de tachar la tarea de tu lista te dará una sensación de satisfacción. Esto es necesario si quieres llegar a la meta sin cansarte o perder la concentración.

Sigue diciéndote a ti mismo lo cerca que estás de tus objetivos y lo mucho que has conseguido hasta ahora. Fija objetivos a corto y largo plazo para seguir adelante. Los objetivos a corto plazo pueden actuar como catalizadores de los objetivos a largo plazo.

## **Construir hábitos mentales positivos**

Es muy importante crear hábitos mentales positivos. Te sorprendería saber la influencia que tiene tu cerebro en tu cuerpo.

Para empezar, deja de compararte con los demás. Este es uno de esos hábitos mentales que siempre te dejarán insatisfecho e ingrato. Deja de compararte con otros culturistas o con tus compañeros de gimnasio. Tú tienes tus propios objetivos y ellos los suyos.

Otro hábito mental que a menudo te deprime es pensar que eres un fracaso. No has podido terminar tus repeticiones porque has tenido un largo día de trabajo. Eso no te convierte en un fracasado. Es sólo un día. Levántate y trabaja más duro al día siguiente.

Si tienes una mentalidad de campeón, no dejarás que ninguna creencia limitante o autoconversión destructiva se interponga en tu camino. En su lugar, habrás dominado



tu mente de tal manera que sólo lo positivo te impresione y lo negativo no se convierta en un impedimento.

Al mismo tiempo, ser perfeccionista es también un hábito mental que puede limitarte. Si quieres que todo sea perfecto, acabas por no cumplir ni siquiera tus propios estándares. En cambio, siempre te criticas a ti mismo. Esta actitud puede agobiarte fácilmente y eso nunca es bueno para nada.

Si quieres ser bueno en algo, es fantástico. Debes recordar siempre que todo no puede ser ni será nunca perfecto. No te des un disgusto sólo porque hayas comido un bocadillo poco saludable en una semana. Puede que ese tentempié no afecte a tus ganancias musculares, pero esa autodesmotivación sí que afectará a tu mente.

Tienes que ser tu mayor influenciador porque nadie más lo va a hacer por ti.

## Superar los límites normales

Siempre hay que ir más allá. Si crees que has aprendido a hacer una cosa perfectamente, es hora de pasar a un nivel más difícil. El truco está en salir de tu zona de confort y te sorprenderá el potencial que tiene tu cuerpo.

Pon a prueba este potencial y entrena tu cuerpo para hacer cosas más difíciles y mejores.

Es un procedimiento paso a paso en el que tu cuerpo aprenderá primero una cosa y luego avanzará a otro nivel. No te limites a los mismos ejercicios que llevas haciendo desde hace meses. Prueba cosas nuevas y pon a prueba tu potencial.

Para mantener tu motivación, inspírate en la gente que te rodea. Si crees que no hay nadie que te inspire, entra en Internet y habla con culturistas de todo el mundo. Lee sobre personas que empezaron con cuerpos delgados de colegial y que ahora están hechos polvo.

Sentirás el impulso de esforzarte más cuando te des cuenta de que se puede hacer y de que otros lo han hecho. Si tienes tu mente bajo control, tu cuerpo te seguirá sin duda.

a::  
II.I  
I

æ  
..c

u



RUTINAS DE  
ENTRENAMIENTO  
**PARA AUMENTAR  
MASA**



## Capítulo 2

# Rutinas de entrenamiento para aumentar la masa muscular

La forma de entrenar para ganar músculo determinará, por supuesto, el resultado de tus esfuerzos. Por eso es tan importante encontrar una rutina que se adapte mejor a tu cuerpo. Y para ello, tienes que tener en cuenta algunas cosas.

Aunque la idea general es levantar pesos pesados para desarrollar los músculos, es necesario empezar por fortalecer los músculos primero. Si eres nuevo en todo esto, es posible que quieras realizar algunos movimientos de fuerza y resistencia antes de abordar las pesas.

Por ejemplo, puede empezar con algunos ejercicios de peso corporal para fortalecer los músculos y luego pasar a levantar pesas. Y, por supuesto, a medida que vaya progresando, podrá añadir más peso y aumentar el número de repeticiones. Algunas consideraciones importantes al hacerlo son las siguientes:

## Elección de ejercicios

Para aumentar la masa, es muy recomendable el entrenamiento de bajo volumen. A grandes rasgos, esta técnica de entrenamiento prescribe de 1 a 8 series para cada grupo muscular. Las sesiones pueden durar entre 20 y 45 minutos.

Los fundamentos del entrenamiento de bajo volumen dictan que la rutina de entrenamiento debe tener la proporción correcta de estimulación/recuperación. Lo que esto significa es que necesitas poner un estímulo en el cuerpo lo suficientemente significativo para aumentar el músculo sin exceder la capacidad del cuerpo para tolerar el estrés.

Así que, básicamente, el equilibrio es la clave. Por supuesto, puede aumentar la magnitud del entrenamiento añadiendo más volumen, entrenando más a menudo o descansando menos tiempo entre las series. También puedes levantar pesos más pesados y entrenar más duro en cada serie.

Pero como es una sesión de bajo volumen, sólo puedes aumentar el volumen hasta cierto punto. Así que céntrate en cómo hacer las pocas series que hagas. Las series deben ser lo suficientemente estresantes como para que sólo puedas hacer unas pocas a la vez.

En el mejor de los casos, deberías poder realizar entre 3 y 6 series de trabajo para la mayoría de los grupos musculares y hasta 8 para la espalda, al ser una estructura más compleja.

Los ejercicios para principiantes, intermedios y expertos son diferentes. Siempre se puede empezar con rutinas de entrenamiento más fáciles y luego progresar a las más duras.

## Número de juegos

- **Entrenamiento de bajo volumen**

Una forma de participar en un programa de bajo volumen es seguir el enfoque 5/3/1.

Antes de adoptar este enfoque, debes saber que tu máximo de una repetición es la cantidad de peso que puedes levantar para una repetición sin comprometer la forma. Por lo tanto, tienes que saber cuál es tu máximo de una repetición o 1RM para sentadillas, peso muerto, press de banca y press militar.

Una vez que tengas los números puedes seguir adelante. Tienes que entrenar 3-4 veces a la semana y hacer uno de los cuatro entrenamientos en tus días de entrenamiento.

1. Trabajo de sentadilla y asistencia
2. Trabajo de press de banca y de asistencia
3. Levantamiento de peso muerto y trabajo de asistencia

## 4. Trabajos generales y de asistencia



Realiza cada entrenamiento una vez al día con días de descanso entre ellos. Sigue este ciclo durante 4-6 semanas y luego vuelve a empezar aumentando la carga de esfuerzo.

Ahora estás en la etapa en la que no eliges un peso más pesado 5 o 3 o 1 veces más por serie. En lugar de eso, utilizas el 90% de tu rep-max.

Este programa es el más adecuado para aquellos que son nuevos en el entrenamiento con pesas y verán los mayores resultados. Los ejercicios que se incluyen aquí son básicos para el desarrollo de la fuerza y empezar con poco peso te permitirá avanzar más rápido.

Con este sistema puedes lograr un objetivo realista con cada uno de tus entrenamientos.

- **Entrenamiento de alto volumen**

Para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel, puedes realizar un entrenamiento de alto volumen. Esta técnica le permite obtener las bombas más eficaces con pesos más pesados.

Hay tres formas de hacerlo:

- Levantar más pesos en la misma serie o esquema de repeticiones
- Levantar el mismo peso durante más repeticiones por serie
- Realizar más series por entrenamiento

Cuando aumentas el volumen, puedes estar haciéndolo para ganar tamaño o para ganar fuerza. Al mismo tiempo, también estás haciendo alarde de mayores niveles de músculo con menores niveles de grasa corporal.

Esta técnica reúne una combinación de ejercicios compuestos y de aislamiento. Puedes priorizar los ejercicios compuestos que utilizan múltiples articulaciones y mucha masa muscular para que tengas la capacidad física y mental de poner más platos en la barra.

Cuando combine ejercicios compuestos y de aislamiento, varíe las repeticiones para centrarse en los levantamientos multiarticulares. Puedes utilizar rangos de repetición más altos para los ejercicios de aislamiento.

## **Resistencia**

Los ejercicios de resistencia son muy útiles para aumentar la masa muscular. Se trata de movimientos específicos en los que se empuja contra un peso. El uso de una banda de resistencia es una forma popular de crear tensión a través de su

rango de movimiento. Produce algo llamado Tensión Progresiva, dándote más tensión al final de cada repetición. Hay algunos ejercicios de resistencia que puedes añadir a tu rutina de entrenamiento.

**Curl de bíceps:** Para este ejercicio, mantenga las piernas en posición paralela. Utilizando una banda de resistencia para este ejercicio, colóquese en el centro. Mantenga los otros extremos alrededor de las muñecas. Tus brazos deben estar cerca de tu cuerpo. Ahora, tienes que levantar y mover la banda hacia arriba y hacia abajo lentamente. Cuando el brazo se esté curvando hacia arriba, aprieta el bíceps.

Haz de 20 a 30 repeticiones de este ejercicio.

**Giros oblicuos:** Para este ejercicio, también tienes que ponerte de pie con las piernas en posición paralela, pero deben estar a más de la distancia de las caderas. Mantén los brazos rectos a la altura del pecho y sujeta la banda de resistencia. Gira de un lado a otro. El truco es comenzar este movimiento desde la cintura y luego girar. Mientras lo haces, aprieta el estómago.

Haz de 20 a 30 repeticiones de este ejercicio.

**Kickbacks de tríceps:** Para este ejercicio, debes mantener la misma postura que en el curl de bíceps. Ponte en el centro de la banda de resistencia y mantén los otros extremos alrededor de las muñecas. Este ejercicio es bastante similar a la patada hacia atrás con mancuernas, ya que tienes que apretar los brazos y los omóplatos con la banda de resistencia. Empieza a apretar desde arriba. También tienes que hacer de 20 a 30 repeticiones de este ejercicio.

El objetivo de hacer tantas repeticiones es fatigar los músculos. Así es como funciona la resistencia. Una vez que se fatiga un determinado grupo muscular, se pasa al siguiente. Si quieres que el ejercicio sea más eficaz, tienes que hacer uno tras otro.

De este modo, todos los grupos musculares se trabajan al máximo al mismo tiempo. Esto ayuda a fortalecer los músculos e inducir la división de la musculatura.

## **Descanso entre series**

Cuando haces series, necesitas descansar un tiempo entre series sucesivas. Y aunque esto es cierto para la mayoría de los tipos de entrenamientos, las cosas tienden a ser un poco diferentes cuando

estás tratando de ganar músculo.



Cuando descanses entre series al entrenar, puedes flexionar y posar. Esto ayuda a que la sangre fluya hacia los músculos, manteniéndolos bombeados y calientes. Las flexiones y las posturas no sólo te permiten controlar mejor los músculos, sino que también reducen el riesgo de lesiones.

Además, cuando te flexionas y posas, mejoras la capacidad de mantener una postura durante un tiempo prolongado. Esto también evita que tus músculos se acalambren.

También puedes estirar entre series para ganar músculo. Los

estiramientos aumentan la flexibilidad, lo que puede provocar una mayor



reclutamiento muscular. La flexibilidad también mejora la forma y proporciona una mayor amplitud de movimiento. Además, reduce el riesgo de lesiones, evita las agujetas y favorece una recuperación más rápida.

III  
I  
A.  
:C  
u



# CONSTRUCCIÓN DE PODERES ESTILO DE VIDA



## Capítulo 3

# Estilo de vida de construcción de energía

El culturismo o la construcción de masa muscular no significa que tengas que llevar una vida de privaciones. Tienes que mantener un equilibrio en tu vida para que todos tus esfuerzos en la construcción de fuerza o masa muscular no se pierdan. Si tu estilo de vida está en consonancia con el régimen de construcción muscular que estás siguiendo, entonces eres oro.

Una vez que alcanzas tus objetivos de construcción muscular, también tienes que mantenerlos o mejorarlos. Si pensabas que llegar a las metas era difícil, te sorprendería saber que mantener tus ganancias es aún más difícil. Necesitas alterar tu estilo de vida de acuerdo con tu rutina de construcción muscular para que puedas crear un equilibrio y mantener tus ganancias.

### Mezcla tus entrenamientos

Un buen estilo de vida para la construcción de músculos necesita

cambios oportunos en los entrenamientos. Debes añadir variedad a tus planes de entrenamiento para que tus ejercicios

no acabe siendo ineficaz. Por ejemplo, si has estado haciendo 5 series de un determinado ejercicio todos los días durante los últimos tres meses, habrá un momento en que tu cuerpo alcance una meseta.

Llegados a este punto, necesitas aumentar los niveles de resistencia de tu cuerpo y exponerlo a nuevos y más duros retos.

Hay una diferencia entre sus niveles de resistencia en el mes 1 y en el mes 6. Por lo tanto, a medida que sus niveles de resistencia cambian, sus entrenamientos también deberían cambiar. Después de todo, la variedad es la sal de la vida. Realizar la misma rutina puede provocar lesiones debido al uso excesivo de las mismas articulaciones. Trate siempre de atacar diferentes ángulos en su entrenamiento para desarrollar ese físico completo y, afortunadamente, hay un número ilimitado de ejercicios que le ayudarán a atacar diferentes ángulos.

¿Alguna vez te aburres de las cosas por el hecho de hacerlas mucho? Pues lo mismo ocurre con los entrenamientos. Si sigues haciendo el mismo ejercicio todos los días, seguramente te aburrirás de él y lo dejarás. Mezcla tus entrenamientos y aporta algún cambio en tu rutina para que también te sientas entusiasmado de probar nuevos ejercicios.

## Sueño adecuado

Dormir de 8 a 10 horas diarias es muy importante para tu rutina de construcción muscular. Durante el sueño, tu cuerpo descompone las proteínas presentes en él para obtener aminoácidos y luego utilizarlos como energía.

Pero cuando comes antes de acostarte, este proceso se invierte. El cuerpo empieza a fabricar proteínas a partir de los alimentos que ha ingerido. Algunos expertos también fomentan el sueño nocturno, que consiste en despertarse en mitad de la noche para comer.

Además, durante el sueño se produce el crecimiento. Como alguien que busca ganar masa muscular de calidad, esto es muy importante para usted. En los hombres, más del 50% de la hormona del crecimiento humano se segrega cuando el cuerpo está en un ciclo de sueño. Esto significa que si no duermes adecuadamente, los niveles de esta hormona se reducen significativamente. Como resultado de esto, tu ganancia muscular también se resiente y no quieres que todos tus esfuerzos en el gimnasio se vayan a la basura, ¿verdad?

Cuando duermes, tu cuerpo repara las células musculares dañadas

y repone las células inmunitarias. Esto también es importante para los culturistas, ya que el cuerpo humano necesita un tiempo de recuperación considerable si quiere rendir en el gimnasio a diario.



Dormir también recarga el cerebro porque los niveles de adenosina se reducen durante el sueño. Esto te mantiene alerta durante tus entrenamientos. Sin un sueño adecuado, no tendrás la motivación que conlleva el estado de alerta.

Si tiene problemas con sus patrones de sueño, reduzca los niveles de alcohol y cafeína. Tampoco tome pastillas para dormir, ya que sólo funcionan al principio y luego provocan trastornos del sueño. Entrena a tu cuerpo para que duerma a una hora determinada cada noche y, con el tiempo, tu cuerpo se adaptará a esta rutina.



## Programe un tiempo de recuperación regular

La recuperación es muy importante. Algunas personas pasan por alto este factor esencial y entrenan sin ninguna planificación. Hay que dar tiempo al cuerpo para que se repare, de lo contrario puede haber problemas.

- No tendrás el mismo nivel de fuerza para entrenar cada día si no le das a tu cuerpo tiempo para descansar
- Su resistencia también disminuirá si entrena los mismos músculos sin darles un descanso
- Si te excedes en un ejercicio, tu cuerpo puede lesionarse y tener que enfrentarse a esguinces o desgarros musculares

Por lo tanto, si no das tiempo a tus músculos para que se reconstruyan, probablemente acabarás haciéndote más daño que bien. Tu cuerpo sólo empezará a reparar una vez que haya descansado adecuadamente. Por lo tanto, es esencial que planifiques tu entrenamiento en consecuencia.

Lo ideal es tomar un descanso de 2 a 3 días antes de volver a entrenar los mismos músculos. Por ejemplo, si un día haces un entrenamiento intenso de los antebrazos, debes esperar de 48 a 72 horas antes de volver a entrenarlos.

Los estudios sobre esta cuestión demuestran que esto es cierto. Uno de estos estudios consistió en trabajar con tres grupos diferentes. Todos los grupos hacían el mismo volumen de entrenamientos, pero el patrón era diferente.

Los culturistas de un grupo hicieron el volumen asignado en un día, los otros en dos días mientras que el tercer grupo hizo el mismo volumen de entrenamientos en tres días con descansos. Se observó que el grupo que entrenaba tres días a la semana con descansos tenía más ganancias aunque el volumen de entrenamiento era el mismo que el de los otros dos grupos.

## **Hidratación**

El agua es el nutriente más importante para el cuerpo humano, ya que es el medio de transporte y de numerosas reacciones corporales. El agua no sólo hidrata, sino que también mantiene sanas las articulaciones. Las articulaciones contienen líquido sinovial, que es principalmente agua. Y la falta de agua debilita tus articulaciones al reducir el líquido sinovial.

Este líquido reduce la fricción entre las articulaciones para evitar

la inflamación y aumentar la flexibilidad. Cuando los niveles de este fluido se reducen, se

le resulta difícil hacer ejercicio y hay más probabilidades de que se lesione. Cuando haces ejercicio, pierdes mucha agua a través del sudor y necesitas reponer esta pérdida de agua bebiendo mucha agua.

La falta de agua también aumenta la fatiga. Si no bebes suficiente agua, te enfrentarás a problemas como bajos niveles de resistencia y fatiga. Aunque el agua no da energía directamente al cuerpo, es el medio en el que se producen las principales reacciones.

También mantiene tu cerebro sano. En ausencia de cantidades suficientes de agua, tu cerebro estará cansado y eso disminuirá tus niveles de alerta y concentración.

El agua también es importante para que tus músculos se mantengan tonificados. Si no bebes suficiente agua, tu piel se vuelve flácida. Por el contrario, unos niveles suficientes de agua ayudan a que tus músculos sean más resistentes y estén más tonificados.

Para la mayoría de las personas, se recomiendan de 8 a 13 vasos de agua al día, pero si estás tratando de aumentar la masa muscular, necesitas beber más agua. Esto se debe a que con la actividad física se pierde más agua en forma de sudor. Lleva

siempre contigo una botella de agua en el gimnasio y fuera de él.

Es evidente que tu estilo de vida tiene un gran impacto en los resultados generales de tus esfuerzos de musculación. Así que asegúrate de que tu estilo de vida complementa tu rutina en el gimnasio.

W  
I  
A.  
c(  
ü

4

DIETA  
PARA  
AUMENTAND  
O



## Capítulo 4

# Dieta para aumentar la masa muscular

La dieta es quizás el componente de su programa de musculación que hará que alcanzar sus objetivos sea mucho más fácil si se planifica correctamente.

Sabes que puedes entrenar todo lo que quieras, pero si comes los alimentos equivocados, no obtendrás los resultados. Aquí tienes algunos consejos sobre cómo comer bien cuando quieres aumentar tu masa muscular.

### Comer en casa

Comer fuera de casa con frecuencia no sólo afecta a tu salud, sino que también puede ralentizar el proceso de aumento de la masa muscular magra.

La mayoría de los alimentos que se consumen en el exterior son



procesados. Estos alimentos tienen pocos nutrientes, por lo que no benefician mucho a los músculos.

Además, su contenido en fibra y proteínas es muy bajo, lo que contribuye a agravar el problema. Los alimentos procesados también son ricos en carbohidratos refinados e ingredientes azucarados. Estos ingredientes no ayudan en absoluto a la construcción muscular y son perjudiciales si se consumen en exceso.

Cocinar en casa significa que tienes un control total sobre lo que comes y lo que evitas. Puedes probar diferentes recetas destinadas a aumentar la masa muscular.

## **Muchas proteínas**

En términos generales, la construcción de masa muscular se divide en dos fases principales. En la primera fase, se produce la descomposición de los componentes. Esto ocurre cuando te ejercitas o realizas un entrenamiento de resistencia.

La segunda fase es la fase de síntesis en la que se produce la síntesis de las células musculares. Esta es la fase para la que hay que tomar muchas proteínas.

La proteína es el nutriente esencial para el desarrollo muscular. Las proteínas intervienen en la reparación de las células musculares dañadas y en la construcción de nuevas fibras musculares.

Las fibras musculares están formadas por dos proteínas principales llamadas actina y miosina. Para sintetizar estas proteínas, es necesario tomar diferentes aminoácidos. Algunos de los aminoácidos están presentes en el cuerpo y se denominan no esenciales, mientras que los que se toman de los alimentos se llaman aminoácidos esenciales.

Puedes obtener estas proteínas de alimentos como los huevos, la carne, el queso y el pescado.

Puede obtener las proteínas de los alimentos o utilizar suplementos proteicos. Estas fórmulas están presentes en forma de polvo y de gel suave. Los expertos en salud sugieren que hay que tomar al menos 20 gramos de proteínas en cada comida o tentempié que se ingiera, si se desea aumentar la masa muscular.

## **Merienda a menudo**

También es importante picar a menudo si quieres aumentar la masa muscular. El truco consiste en aumentar la ingesta de nutrientes, especialmente de proteínas. Con muchas opciones abundantes disponibles, es bastante fácil colar las proteínas en la

mezcla.

Los tentempiés proteicos te mantendrán con energía y también proporcionarán a tu cuerpo los nutrientes necesarios para crear nuevas células musculares y formar proteínas musculares.

En contra de las tendencias populares de los tentempiés, no deberías comer alimentos azucarados, ya que pueden ralentizarte. En su lugar, es necesario comer bocadillos saludables para aumentar la masa muscular. A continuación se ofrecen algunas ideas de tentempiés para aumentar la masa muscular:

- Toma una lata de atún. También puedes comerlo con arroz integral para aumentar el aporte de carbohidratos y proteínas.
- Los batidos son excelentes tentempiés para aumentar la masa muscular, ya que llevan leche, que es rica en proteínas de caseína.
- El queso es un tentempié rico en proteínas.
- El yogur griego ayuda a aumentar la masa muscular. Puedes convertirlo en un tentempié añadiéndole bayas o almendras.

Si estás de viaje, puedes hacer Power Bites para mantenerte animado. Puedes hacerlos sin hornear y guardarlos en la nevera para usarlos más tarde.

Para hacer estos bocados, mezcla  $\frac{1}{4}$  de taza de avena cruda, dos cucharadas de una proteína en polvo (chocolate o vainilla), 2

cucharadas de miel y una cucharada de mantequilla de cacahuete natural. Haz que la mezcla se convierta en pequeñas bolas.

Para aumentar realmente el número de calorías, también puede añadir frutos secos a esta mezcla. Si le coges el gusto a esto, es posible que nunca más tengas que comprar una barrita de proteínas.

## **Los mejores alimentos para engordar**

Hay muchos alimentos con alto contenido en nutrientes que son los más adecuados para la construcción de masa muscular. Con sólo consumir unos pocos gramos de estos alimentos, obtendrás una gran cantidad de calorías. Algunos de estos alimentos se mencionan a continuación.





## **Nueces**

Los frutos secos son ricos en energía, ya que tienen grasas monoinsaturadas que son saludables para ti. Los frutos secos son una buena opción para aumentar la masa muscular, ya que incluso una pequeña porción de frutos secos puede aportar muchas calorías.

Sólo 50 gramos de nueces contienen 300 calorías. Además, las nueces son una fuente densa de magnesio, selenio y fósforo.

Todos estos minerales son esenciales para aumentar la masa muscular. Las mantequillas de frutos secos también son ricas en calorías, por lo que puedes picar cualquier cosa que lleve mantequilla de cacahuete para aumentar la masa muscular.

Un sándwich con mantequilla de cacahuete contiene 420 calorías y 15 gramos de proteínas. También es rica en cobre, magnesio, potasio y diferentes vitaminas. Se trata de una opción de tentempié de bajo coste, voluminosa y de buen gusto para las personas que buscan aumentar la masa muscular.

## **Claros de huevo**

Los huevos no sólo son una rica fuente de proteínas, sino que

también son estupendos para aumentar de peso. Cada huevo contiene unas 90 calorías con una proporción de proteínas y grasas de 60:1.

Además, el contenido proteico de las claras de huevo se aprovecha fácilmente para la síntesis de proteínas. Una tortilla para desayunar es una forma estupenda de empezar el día con una comida sustanciosa.

## **Smoothies**

Los batidos son una forma eficaz de ganar volumen, especialmente si estás demasiado ocupado para preparar comidas elaboradas. Un batido hecho con proteína de suero, leche y plátanos contiene unas 400 calorías.

Además, también contiene 31 gramos de proteínas y 10 gramos de grasas. Debido a la presencia de ingredientes saludables, los batidos también son ricos en vitaminas y minerales.

Junto con el elevado número de calorías, este factor contribuye a aumentar la masa muscular magra.

## **Frijoles y legumbres**

Las alubias y las legumbres no sólo son una excelente fuente de proteínas, sino que también están repletas de fibra.

Si bien los beneficios de las proteínas para el desarrollo muscular son obvios, la fibra hace su parte al mantener una respuesta adecuada de la insulina. Esto es fundamental para el crecimiento muscular, ya que mejora los niveles de glucógeno en las células musculares y crea un entorno favorable para el crecimiento.

## **Salmón**

El consumo de pescado graso se recomienda incluso para la población en general y, si se realiza un entrenamiento exhaustivo, se deben comer al menos 3 raciones de salmón u otro pescado graso a la semana. El salmón es rico en grasas saludables y proteínas.

Las saludables grasas monoinsaturadas omega-3 presentes en los pescados grasos son muy buenas para el aumento de peso. El pescado no sólo es rico en calorías, sino que también ayuda a mejorar el cuidado de las articulaciones.

Esto es un factor importante, ya que necesitas tener unas articulaciones sanas si quieres continuar con tus intensas sesiones de entrenamiento.

## **Bistec de carne**

Cada filete de ternera contiene unas 320 calorías. Es el alimento más rico en proteínas de esta lista, ya que contiene 36 gramos. Además, en un solo filete de ternera hay 2 gramos de hidratos de carbono y 15 gramos de grasas.

La carne de vacuno es una rica fuente de creatina, un aminoácido necesario para el crecimiento muscular. Comer sólo una libra de carne de vacuno le proporciona cinco gramos de creatina. Esto ayuda a aumentar la fuerza muscular y acelera el proceso de crecimiento muscular. La carne de vacuno proporciona 3 gramos más de creatina en comparación con la carne roja o de cordero.

## **Aguacate**

El aguacate sobre una tostada es una gran opción de tentempié para las personas que quieren aumentar su volumen. Comer dos rebanadas de pan tostado con medio aguacate untado te aporta 485 calorías. Aunque este tentempié es un poco bajo en proteínas, contiene unos 38 gramos de grasas. La alta concentración de minerales, vitamina A y grasas saludables compensa la falta de proteínas de este tentempié.

Por lo tanto, si combinas tu entrenamiento de resistencia con el tipo de alimentos adecuados, obtendrás tus resultados más rápidamente.

II.I  
I  
D.  
c(  
uc

5

# SUPLEMENTOS PARA LA MASA MUSCULAR

---





# Capítulo 5

## Suplementación para obtener masa muscular

Si tu objetivo es aumentar la masa muscular, probablemente estés familiarizado con una serie de suplementos para mejorar los resultados. Sin embargo, debes recordar que los "suplementos" están pensados para complementar tu dieta y no para sustituirla.

Aunque pueden contribuir a la obtención de resultados, en ningún caso pueden sustituir a una dieta equilibrada y a un programa de entrenamiento sólido.

### Importancia de los suplementos para la musculación

Los suplementos adecuados pueden ser extremadamente importantes para la musculación. Se trata de compuestos que no están presentes de forma natural en su cuerpo o no están

presentes en cantidades suficientes, lo que hace que sea esencial tomarlos desde el exterior.

Si tienes una rutina en la que consumes más calorías de las que quemas y tienes más proteínas de las que descompones, vas por buen camino.



Además, si lo combinas con un programa de ejercicios exigente, te preparas para el éxito. La adición de ciertos suplementos que atienden a las necesidades de ganancia de músculo específicamente puede ayudarte a recorrer un largo camino. Lo siguiente puede ayudarte a ganar más músculo con la dieta y el programa de ejercicios adecuados:

## Creatina

La creatina es un ácido orgánico de naturaleza nitrogenada. Contiene aminoácidos como la glicina, la metionina y la arginina. Estos aminoácidos desempeñan un papel en el aumento de la masa muscular al reparar cualquier tejido muscular dañado y formar nuevas células musculares. Nuestro cuerpo ya tiene creatina en los músculos esqueléticos y en el cerebro.

La creatina ayuda a la construcción de los músculos al permitir que su cuerpo trabaje más duro y durante más tiempo. Te permite hacer más series y repeticiones.

Los suplementos que contienen creatina ayudan a aumentar las reservas de fosfocreatina presentes en el organismo. Cuando se necesitan para obtener energía, estas reservas se descomponen y la energía puede utilizarse en sesiones de entrenamiento intensas.

Los expertos en salud creen que la creatina es el suplemento más eficaz para aumentar la masa muscular magra y fortalecer los músculos. Mejora el rendimiento en los ejercicios anaeróbicos y aumenta el tamaño de las fibras en los músculos.

Los músculos están formados por fibras de actina y miosina.

Cuando el tamaño de las fibras aumenta, los músculos crecen y eso aumenta la masa muscular en su conjunto.

La creatina también mejora la resistencia de los músculos, lo que significa que éstos son capaces de rendir durante más tiempo sin cansarse.

Para aumentar la masa muscular, hay que tomar entre 3 y 6 gramos de creatina al día. Existe un proceso denominado "carga de creatina" en el que el usuario toma de 10 a 20 gramos del suplemento durante unas 2 semanas.

Esto reduce el tiempo que necesita para ver los resultados de este suplemento. Después de este tiempo, puede volver a usar 3 gramos cada día.

Hay diferentes formas de creatina, pero la mejor para la construcción muscular es el monohidrato de creatina. Esta forma es más barata que otras y tiene una mejor biodisponibilidad.

Cuando se utilizan suplementos para el desarrollo muscular, los usuarios también se preocupan por los posibles efectos secundarios. La creatina, siendo el suplemento más estudiado para la construcción de músculo, no ha mostrado ningún efecto secundario hasta ahora.

No desgarrar las células musculares ni daña los riñones, como

algunos especulan. Junto con los hombres, las mujeres que quieren aumentar su masa muscular también pueden utilizar la creatina, ya que es segura para ambos sexos.

## Beta Alanina

La beta alanina es un aminoácido que se encuentra naturalmente en el cuerpo en los músculos esqueléticos. Este aminoácido no está directamente implicado en la formación de células musculares o incluso de proteínas.

En cambio, en realidad forma carnosina en el cuerpo al unirse con la L Histidina. La cantidad de carnosina que el cuerpo puede producir no depende de la cantidad de histidina presente sino de la cantidad de beta alanina.

Aunque el cuerpo tiene procesos para formar beta alanina, la mejor manera de obtener este aminoácido es mediante suplementos. Ayuda a formar carnosina, que luego desempeña un papel en el aumento del rendimiento muscular para los entrenamientos intensos.

Durante los entrenamientos de alta intensidad, la concentración de ácido láctico en los músculos aumenta. Esto aumenta la acidez en los músculos y provoca la fatiga. La carnosina ayuda a reducir esta acidez para que no te canses rápidamente.

La carnosina tiene capacidad de amortiguación y nivela los iones



de hidrógeno que se acumulan en los músculos durante los entrenamientos. La mayoría de los suplementos

Los planes incluyen la toma de beta alanina durante 28 días para que los niveles de carnosina en el cuerpo se maximicen.

La beta alanina también aumenta la resistencia durante los ejercicios anaeróbicos intensos, como el sprint y el levantamiento de pesas.

Su cuerpo tiene un VO<sub>2</sub> máximo que es el porcentaje de oxígeno que el cuerpo puede utilizar. En presencia de la beta alanina, el VO<sub>2</sub> máximo de su cuerpo aumenta del 90 al 115%. Con un consumo de oxígeno tan elevado, los músculos obtienen la cantidad suficiente de oxígeno que necesitan para un mejor rendimiento.

La beta alanina tiene el efecto secundario de provocar parestesia. Se trata de una condición en la que el usuario siente una sensación de pinchazo en las manos y la cara. Esto puede durar más de una hora si se toman dosis altas de beta alanina. A pesar de ello, la beta alanina ayuda a potenciar la construcción muscular mediante la formación de carnosina, que aumenta el umbral de fatiga y amortigua la acidez muscular.

Un estudio publicado por el *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* demostró que la beta alanina

ayudaba a potenciar el efecto de la creatina cuando se tomaba conjuntamente.

## BCCAs

Los aminoácidos son los monómeros que forman las proteínas. Dado que los músculos están formados por proteínas, cualquier suplemento que contenga aminoácidos es bueno para el desarrollo muscular. Los aminoácidos de cadena ramificada son aquellos que tienen cadenas laterales ramificadas.

Los tres principales BCCA son la leucina, la valina y la isoleucina. Los BCCA participan en la síntesis de la glutamina, que es importante para el desarrollo muscular. Ayuda a la síntesis de proteínas y a equilibrar los niveles de nitrógeno. Ambos factores contribuyen a la construcción muscular.

Por sí solos, los BCCAs reducen la fatiga en las células musculares. Cuando el cuerpo necesita energía extra durante los entrenamientos, descompone estos aminoácidos para obtener energía. Así, puede entrenar durante más tiempo. Además, estos aminoácidos aceleran el tiempo de recuperación.

Tus músculos necesitan recuperarse para el siguiente entrenamiento, por lo que los BCCAs juegan un papel en la recuperación y rejuvenecimiento de tus músculos. Los BCCAs también participan en la mejora de la absorción de proteínas en el cuerpo para que estos nutrientes no se pierdan y puedan ser

aprovechados en los músculos.

Durante el ejercicio, el cuerpo produce una hormona llamada serotonina que aumenta la fatiga. Los aminoácidos de cadena ramificada disminuyen los niveles de esta hormona para reducir la fatiga.

Estos aminoácidos están presentes en las legumbres, la carne y los productos lácteos. Si su dieta es rica en estos alimentos, es posible que no necesite tomar suplementos sintéticos para obtener estos aminoácidos.

Los tres aminoácidos de cadena ramificada son igualmente importantes. Una proporción de 3:1:1 para la leucina con respecto a la isoleucina y la valina es buena para construir masa muscular.

## **HMB**

El HMB o Beta-hidroxi-beta-metilburtido se produce en el cuerpo durante el procesamiento de la leucina. Es útil para prevenir la degradación muscular.

Durante el entrenamiento de alta intensidad, los músculos se desgastan. El HMB evita que esto ocurra para que la pérdida de músculo sea mínima. También aumenta los niveles de síntesis de proteínas, lo que es una gran manera de aumentar la masa muscular.

Los estudios han demostrado que las personas que toman de 3 a 6

gramos de HMB diariamente tienen más ganancias que las personas que no lo hacen.

El HMB también mejora la recuperación. Durante el ejercicio, los músculos sufren microdesgarros y se resienten debido a la acumulación de iones de hidrógeno. El HMB reduce el tiempo necesario para la recuperación al elevar la síntesis de proteínas para reparar los músculos que han sido dañados. Al ser capaz de ejercitarse más duro y durante más tiempo, experimentará un aumento de la masa muscular.

Antes de tomar cualquier suplemento para aumentar la masa muscular, infórmate sobre los efectos secundarios de los suplementos sintéticos y toma sólo la dosis recomendada.



W  
I  
D  
C  
ü



CARDIO PARA  
MUSCUL  
O  
EDIFICIO



## Capítulo 6

# Cardio para el desarrollo muscular

Muchos culturistas se estremecen ante la mención de la palabra "cardio" porque saben que el cardio quema grasas. Si el objetivo de tu duro régimen de ejercicio y dieta es ganar músculo, ¿por qué querrías hacer algo que queme grasas? Es un error, ¿no?

Hay pruebas científicas que respaldan este hecho. Se ha publicado un estudio en el *Journal of Applied Physiology* que trata este tema. El estudio incluyó un grupo que realizó 10 semanas de entrenamiento intenso junto con cardio.

Se descubrió que el cardio quemaba más grasa en comparación con el levantamiento de pesas. La desventaja fue que el cardio también redujo las ganancias de fuerza. También hay otros estudios que demuestran que el cardio reduce la ganancia muscular cuando se integra con el entrenamiento de resistencia.

## La importancia del cardio en la musculación

Por lo tanto, el cardio se convierte en un tema controvertido cuando se trata de aumentar el volumen. La pregunta sigue siendo: ¿el cardio contrarresta la ganancia de músculo? Bueno, ciertamente puede hacerlo si lo haces mal. Pero no es tan malo si se sabe cómo hacerlo correctamente.

Cuando te ejercites para ganar músculo, piensa en el cardio como un acondicionamiento. Es el medio a través del cual puedes mejorar la salud de tu corazón. Un corazón sano significa un mejor flujo de sangre a los músculos, lo que a su vez significa un suministro suficiente de oxígeno y nutrientes a la musculatura. Pero es importante que hagas cardio sin perder músculo.

Según Joe Holder, entrenador de Nike, necesitas entrenar tanto tu sistema aeróbico como el anaeróbico si quieres que tu cardio complemente tu rutina de construcción muscular.

El sistema anaeróbico proporciona energía durante un breve periodo de tiempo, que va de unos segundos a un minuto. En este tiempo, no interviene el oxígeno. La fase anaeróbica se divide a su vez en fase aláctica y fase láctica. En la fase láctica se produce ácido láctico, mientras que en la fase aláctica está ausente.

Por otro lado, el sistema aeróbico involucra al oxígeno y proporciona energía para su uso a largo plazo mediante la descomposición de nutrientes esenciales en el cuerpo.

## **Dos de Cardio**

Si piensas integrar el cardio en tu rutina de ejercicios actual, debes hacerlo de forma adecuada y muy meditada.

En primer lugar, debes tener en cuenta el número de días que vas a hacer cardio. Los expertos sugieren que hagas cardio sólo durante dos días a la semana si no quieres perder músculo. El número máximo de días podría ser tres, pero si lo superas, acabarás perdiendo músculo.

Los ejercicios de sprint son el mejor tipo de cardio que puedes hacer para conservar tu masa muscular.

¿Habrás visto que los corredores profesionales están tan musculosos a pesar de correr todo el tiempo? Pues bien, se debe a que los sprints hacen trabajar sus sistemas anaeróbicos, lo que significa que la energía proviene de chorros cortos en lugar de

quemar algún nutriente importante del cuerpo.

Además, los sprints ayudan a mejorar la recuperación. Le dan a tu cuerpo tiempo para construirse y reparar cualquier músculo desgarrado. También te ayudarán en el gimnasio porque los ejercicios de sprint aumentan tu capacidad de trabajo y te dan una energía masiva.



Haz 10 rondas de sprints en una cinta de correr a una velocidad de 10 mph. Haz cada ronda de 10 segundos y descansa 10 segundos entre cada ronda. Para omitir la parte en la que la cinta de correr se acelera, es bueno saltar a la cinta de correr cuando su velocidad

deseada ha sido

logrado por ella. Puede parecer muy fácil cuando lo lees aquí, pero esta rutina realmente te hace sentir bien. Intenta hacer descansos más cortos.

Limite el tiempo de cardio a menos de 20 minutos. Se ha visto en diferentes estudios que el cardio realizado durante más tiempo realmente quema la masa muscular. El cardio de baja intensidad es mucho mejor si quieres conservar la masa muscular.

Durante el cardio de baja intensidad, el cuerpo quema menos grasa en comparación con el cardio de alta intensidad. Además, aumenta la resistencia para que tengas un mejor rendimiento durante tu rutina de gimnasio.

Al mismo tiempo, el cardio de baja intensidad es más fácil para las articulaciones. Esto también es un factor a tener en cuenta para los culturistas, ya que no quieren lesionarse haciendo cardio. Esto puede hacer que no estén en forma para los ejercicios de musculación propiamente dichos.

Otra forma inteligente de incorporar el cardio a tu rutina es utilizarlo como calentamiento para tu entrenamiento de fuerza. Limita el tiempo de cardio a 10 minutos para que no interfiera con tus entrenamientos posteriores.



Realizar una sesión de cardio de baja intensidad más larga antes de un entrenamiento intenso no sólo quema más grasa, sino que también interfiere en el aumento de las ganancias.

## Lo que no se debe hacer con el cardio

El cardio de alta intensidad es bueno para muchas cosas, pero no necesariamente para aumentar la masa muscular. De hecho, es una de las cosas que no hay que hacer cuando se quiere aumentar o mantener la masa muscular.

Se ha visto en estudios que el cardio de alta intensidad es mejor para quemar grasa que el de baja intensidad. Le da a su cuerpo la capacidad de quemar grasa incluso horas después de terminar el entrenamiento. Además, aumenta la capacidad aeróbica del cuerpo. Esto significa que el cuerpo entra en una fase aeróbica en la que quema nutrientes para obtener energía en presencia de oxígeno.

También aumenta el consumo de oxígeno después de los entrenamientos, lo que no hace más que aumentar la capacidad aeróbica. El cardio de alta intensidad es adecuado para utilizar la masa muscular, algo que hay que evitar cuando se entrena la fuerza.

Otro "no" del cardio son las sesiones largas. No hagas cardio durante demasiado tiempo. Incluso cuando hagas cardio de baja intensidad, asegúrate de que las sesiones no duren más de 20

minutos.

Además, no hagas sesiones de cardio más largas justo antes del entrenamiento de resistencia. Sólo te dejará exhausto y en mala forma para el entrenamiento.

Cuando se quiere aumentar el volumen, no es necesario hacer cardio todos los días. Como se ha mencionado anteriormente, puedes hacer cardio dos o tres días. Si haces cardio de alta intensidad, mézclalo y quizás hazlo de baja intensidad dos días y de alta intensidad uno.

Y lo más importante, no conviertas tus ejercicios de cardio en una tarea de la que te canses. Disfruta de tus ejercicios de cardio y conviértelos en una rutina divertida para ti. Los sprints o el ciclismo o incluso la natación pueden ser una tarea aburrida para algunas personas si no están hechas para ello.

Para algunas personas, el culturismo y el levantamiento de pesas es lo único divertido. Pero, tienes que hacer que tu cardio sea divertido para que te sientas tentado a hacerlo.

Se supone que el cardio debe acondicionar el corazón, así que haz una rutina variada. No te ciñas a un solo patrón. Cambia tu patrón de cardio al igual que cambias tu rutina de entrenamiento intenso.

Durante la primera semana del mes, intente hacer una intensidad baja y luego una intensidad moderada durante la siguiente semana y una intensidad alta de vez en cuando.

No dejes que tu día de piernas y de cardio caigan en el mismo día. Te dejará exhausto y no podrás hacer ninguno de los dos con concentración o motivación. Al menos, deja un día de descanso entre el día de piernas y el de cardio de alta intensidad.

Por lo tanto, se puede decir que el cardio es una buena forma de mantener el ritmo y de acondicionar el cuerpo y el corazón. Sólo recuerda no excederte en nada porque tu cuerpo necesita un descanso de vez en cuando.

II.I  
I

De  
.C

u



# SEGUIMIEN TO PROGRESO



# Capítulo 7

## Seguimiento del progreso

Cuando comienzas un programa de entrenamiento intenso y tienes listos los suplementos y el plan de dieta, también tienes que trabajar para llevar un registro de tu progreso.

Es algo que la mayoría de la gente tiende a ignorar ya que no se da cuenta de la importancia de esta práctica. Es necesario que lleves un registro de tus progresos para que puedas controlar el progreso general de tu estado físico.

A partir de esta información, puedes hacer cambios en tu dieta o plan de ejercicios. Si no haces un seguimiento de tu progreso, ¿cómo sabrías si tu lucha ha dado algún resultado? Del mismo modo, no sabrías si necesitas aumentar la cantidad de series o repeticiones que haces.

Algunas personas se han fijado un plazo en el que tienen que

alcanzar un determinado "objetivo de ganancias". Para alcanzar este objetivo en el plazo establecido, hay que hacer un seguimiento de los progresos.



Aquí hay algunas formas de seguir tu progreso y hacer cambios en tu rutina de ganancia muscular a lo largo del camino.

## Llevar un diario

Los diarios pueden ser tediosos y aburridos, pero son probablemente el método más eficaz para seguir su progreso. Para ganar músculo, es necesario tener una rutina de entrenamiento con diferentes repeticiones y series para cada ejercicio.



Además, tu dieta debe contener tentempiés y comidas específicas para ganar músculo.

Como no es posible guardar toda esta información en la cabeza sin confundirse o mezclarla, lo mejor es registrarla. Para llevar un registro de todo esto, consigue un diario y anota tu plan de alimentación diario y tus hábitos de ejercicio. Si utilizas suplementos, también puedes anotar en tu diario los resultados que has obtenido con ese suplemento.

Los expertos sugieren que cambies tu plan cada dos meses. Cuando lo hagas, consigue un nuevo diario o cambia el formato del que ya tienes. Esto te facilitará el seguimiento de tus progresos con diferentes planes.

Por ejemplo, si cambias un suplemento después de dos meses, puedes escribir todos los pros y los contras en tu diario. Así tendrás una idea clara de qué fórmula te funciona mejor o qué plan de entrenamiento es el más eficaz.

También puedes escribir en tu diario los objetivos a corto plazo que debes alcanzar dentro de dos o tres meses. Si su objetivo es alcanzar

10 series de cualquier ejercicio en particular, su diario le ayudará

Controla lo rápido que alcanzas tu objetivo y lo cerca que estás de él. Puedes escribir las siguientes cosas en tu diario:

- Escribe la cantidad de tiempo que pasas en el gimnasio cada día.
- Además, puedes escribir si te has sentido con energía o fatigado durante tu visita al gimnasio cualquier día.
- Escribe cómo un suplemento concreto ha cambiado tu forma de sentirte o cuánto tiempo has podido entrenar.

## Balanza de pesaje

Es muy conveniente hacer un seguimiento de su progreso utilizando una báscula porque es algo fácilmente accesible. Es posible que no puedas observar ningún cambio a diario, pero podrás ver cualquier cambio notable si compruebas tu peso después de cada semana de tu plan.

Si su plan incluye el aumento de peso con alimentos ricos en calorías para construir músculo, entonces podrá ver los resultados en una báscula. Una cosa importante que hay que recordar es que el aumento de peso que se ve en la báscula puede no ser necesariamente músculo. El peso puede ser agua o grasa.

Si estás haciendo bulking limpio, entonces es probable que el aumento de peso que ves en tu báscula sea músculo. Aun así, deberías medir tu composición muscular corporal para ver si el peso que estás ganando es realmente músculo o no.

## **Composición de la grasa corporal**

Puedes medir la composición de tu grasa corporal utilizando calibradores corporales. Se trata de aparatos especiales que miden la grasa de varias regiones del cuerpo donde la deposición de grasa es máxima.

Estas regiones son diferentes para los hombres y las mujeres, pero se trata principalmente del abdomen, las caderas, los brazos, los muslos y el pecho. Cuando se mide la masa muscular, hay que asumir que la masa que se ha ganado es grasa.

Para hacer un seguimiento de su progreso, primero debe conocer su peso corporal antes de empezar su plan de musculación. De ese peso, debes medir la masa grasa. Esto se puede hacer por varios métodos y usted puede conseguir que se determine por un experto para las mediciones precisas.

Tienes que medir la composición de la grasa restando la cantidad de grasa en kg del total de la grasa corporal. Si pesas 50 kg y 5 kg de esa masa son de grasa, entonces tienes que medir tu composición de grasa adicional a partir de esa información.

Digamos que después de empezar tu rutina de construcción muscular, tu peso aumenta a 70 kgs. Si 5 kg de los 50 eran de grasa, entonces significa que de los 20kg que has engordado, el mismo porcentaje sería de grasa también de esa cantidad. Ese porcentaje sería el 10% y el 10% de 20kg es 2kg. Esto significa que ahora tu peso corporal total es de 70kgs de los cuales 7 kgs son de masa grasa y el resto son tus órganos corporales, sangre y agua.

De esta manera, puedes llevar un control de la cantidad de grasa que has engordado. Es sólo una suposición de que se trata de masa muscular, lo que podría ser, ya que usted está abultando.

## Medidas

Otra forma de seguir tu progreso es midiendo. Esta es probablemente la forma más sencilla de seguir tu progreso y de controlar visiblemente la cantidad de músculo que has ganado.

Para ello, debes tomar una cinta métrica y medir tus bíceps, pecho, pantorrillas y piernas. También puedes medirte la barriga y los antebrazos para ver cuánto has ganado en músculo.

En realidad, puedes medir muchas partes diferentes del cuerpo, pero estas son las principales áreas que debes medir para seguir tu progreso. Por ejemplo, si empiezas con tus bíceps en 8 pulgadas y después de unos meses de tu entrenamiento, el tamaño aumenta a 10 o 12 pulgadas, te dará una idea clara de que tu rutina está funcionando bien y que realmente has ganado músculo.

## **Tomar fotos**

Esta es una de las formas más divertidas de hacer un seguimiento de tus progresos. Cuando empieces tu rutina para aumentar la masa muscular, hazte una foto en el espejo. Luego, haz un seguimiento de tu progreso tomando una foto cada semana o dos veces al mes.

Cuando reúna todas estas imágenes, podrá ver los cambios que se han producido en su cuerpo a lo largo del tiempo.

Si quieres, también puedes imprimir las fotos y pegarlas en tu diario para mantener tu registro actualizado. Es una buena manera de mantenerte motivado.

A veces, los resultados pueden ser un poco sutiles y no los verás realmente en ti mismo. Pero cuando pones todas las fotos juntas y las comparas, es más fácil ver la diferencia en tus ganancias. Si crees que las fotos no muestran ninguna diferencia, entonces puede que necesites hacer algunos cambios en tu dieta, entrenamiento o incluso en tus suplementos.

Hacer un seguimiento de tus progresos es una forma estupenda de asegurarte de que no acabas perdiendo el tiempo y no obtienes ningún resultado. Debes comprobar tu progreso cada semana para poder alcanzar tus objetivos a corto y largo plazo a tiempo.

W  
I  
D  
C  
ü



MEJOR  
FITNESS  
APPSTO  
MEDIR EL PROGRESO





## Capítulo 8

# Las mejores aplicaciones de fitness para medir el progreso

Incluso puedes utilizar la tecnología para medir los progresos que realizas.

Hay muchas aplicaciones que utilizas para una serie de cosas cada día. Pero, ¿sabías que también hay aplicaciones para seguir tus progresos? Hay aplicaciones creadas por diferentes desarrolladores que puedes utilizar para seguir tu progreso y medir tus ganancias.

### Club de Entrenamiento Nike

Se trata de una aplicación desarrollada por el principal fabricante de productos deportivos del mundo. Su aplicación te da acceso a más de 180 entrenamientos personalizados y todo de forma gratuita. Piensa en esta aplicación como tu propio entrenador personal para ganar masa muscular.

Estos entrenamientos tienen como objetivo aumentar la resistencia y la ganancia muscular. Si quieres hacer un seguimiento de tus progresos, puedes hacerlo con esta app, ya que adapta los planes de entrenamiento a tus necesidades.

La característica más destacada de esta aplicación es que es adecuada para todo el mundo. Tanto si eres un principiante como un deportista de nivel intermedio, esta aplicación se adapta a tus necesidades. Tiene una función "Picks for You" que te indica los entrenamientos que son adecuados para ti.

Puedes elegir el tipo de entrenamientos que quieres hacer, como los que aumentan la masa muscular, y la aplicación te los recomendará a diario.

La aplicación también te da consejos de expertos que provienen de los principales entrenadores de Nike, con consejos incluidos para aumentar la masa muscular y conseguir músculos tonificados. Con opciones basadas en el tiempo y en las repeticiones, puedes elegir la que más te convenga.

De este modo, puedes controlar el tiempo que pasas en el gimnasio cada día o el número de repeticiones que eres capaz de hacer.

Si realizas otras actividades además de entrenar en el gimnasio, como jugar al baloncesto o correr, también pueden ser registradas por esta aplicación.

Tus recorridos serán almacenados por la aplicación y el progreso de otras actividades también será monitoreado por la aplicación.

## **Garmin Fit**

Garmin fit es otra aplicación que puede utilizarse para seguir el progreso. Puedes emparejarla con un dispositivo Garmin compatible y hacer un seguimiento de tu actividad física.

La aplicación tiene una página de "Mi día" en la que puedes ver tus datos de salud. Te dará un valor estadístico de tu actividad física. Sólo tienes que encender el GPS y podrás medir tu distancia (si estás corriendo) o tu elevación si estás entrenando para ganar músculo.

En la aplicación, puedes crear tus propios entrenamientos personalizados según tus necesidades. Esta aplicación también se puede sincronizar con otras aplicaciones como Strava o MyFitnessPal, lo que te permite seguir tu progreso desde diferentes aplicaciones en una sola plataforma.

Una característica distintiva de esta aplicación es que te permite

conectar con otros usuarios para que puedas seguir tu progreso en comparación con otros usuarios también.

La aplicación también hace un seguimiento de la cantidad de calorías que ingieres o necesitas en función de tu edad, altura y peso. Con la aplicación abierta, también puedes escuchar tu música favorita mientras planificas.

## **Rastreador de entrenamiento JEFIT**

La aplicación JEFIT es una aplicación de seguimiento de la actividad física que puedes utilizar para seguir tus progresos en el gimnasio. Es una aplicación de entrenamiento de gimnasio que está llena de programas de fitness gratuitos que tienen como objetivo mantener al usuario en forma.

Hay 1300 ejercicios diferentes en la aplicación y los desarrolladores también han añadido animaciones para que el usuario vea cómo se hacen estos ejercicios.

El rastreador de fitness te proporciona informes de progreso para que puedas ver lo bien que lo estás haciendo o los cambios que necesitas hacer. También hay un temporizador de descanso para que puedas descansar un tiempo óptimo entre los sucesivos entrenamientos. La aplicación también te ofrece una opción para

establecer objetivos que luego seguirá por ti.

Una de las características más destacadas de esta aplicación es que ofrece diferentes tipos de planes de entrenamiento. Puedes personalizar los planes para

a 3 días, 4 días o 5 días. Puedes sincronizar tus datos en la nube y si no tienes WiFi, la aplicación seguirá funcionando sin conexión. La interfaz es bastante fácil de usar y, en general, la aplicación es gratuita.

## **Fitness Pal**

Fitness Pal es una aplicación que mucha gente conoce. Tiene un contador de calorías para que el usuario pueda hacer un seguimiento de sus calorías. Si haces ejercicios de musculación, puedes usar el contador de calorías para ver si has ganado peso.

Además, hay una calculadora de IMC y de grasa corporal. Esto es muy importante para mantener un seguimiento de su progreso en las rutinas de construcción muscular. La masa de grasa corporal se utiliza para determinar la cantidad de músculo ganado. Hay diferentes ejercicios de gimnasio en la aplicación con instrucciones y animaciones. Si no estás contento con los resultados que obtienes con tu rutina actual, puedes aprender nuevos ejercicios de musculación desde la aplicación.

También hay planes de comidas en la aplicación para las personas



que trabajan para la construcción de músculo. Así, puedes seguir tu progreso en el gimnasio y controlar

el consumo de calorías al mismo tiempo. Crea tu registro de entrenamientos en la aplicación y podrás hacer un seguimiento de tus entrenamientos intensos, así como de los resultados. También puedes hacer un seguimiento de las calorías con el rastreador de calorías incorporado y utilizar el podómetro para controlar los pasos que das si has empezado a caminar como actividad adicional.

My Fitness Pal también cuenta con un rastreador cardíaco para controlar tu ritmo cardíaco. La buena noticia es que es gratuito, funciona sin conexión y también se puede sincronizar con otras aplicaciones como Garmin Fit.

## **IMúsculo**

IMuscle es una aplicación de seguimiento para personas que quieren ganar músculo en una parte específica del cuerpo. Hay una figura anatómica en la aplicación desde la que puedes elegir para qué parte del cuerpo quieres planes de entrenamiento.

También hay una animación detallada de los diferentes músculos en la aplicación para que puedas ver cómo tienes que entrenar.

Además de los ejercicios primarios, la aplicación también hace un seguimiento de las ganancias de los músculos secundarios.

Puedes hacer un seguimiento de las estadísticas de los ejercicios individuales que realices o de todo el entrenamiento. También hay una opción para hacer un seguimiento de tus medidas corporales. Esto es adecuado para las personas que quieren ganar masa muscular. Pueden controlar las diferentes partes del cuerpo y cómo han aumentado de tamaño.

La aplicación hace un seguimiento de los entrenamientos con el peso y el número de repeticiones y series que haces. Hay un entrenador digital que te da consejos y recomendaciones para que tus entrenamientos sean más fructíferos.

## **Entrenador de ejercicios**

Esta es otra aplicación de fitness que puedes utilizar para seguir tu progreso. La aplicación te permite elegir cualquier etapa, ya seas principiante, intermedio o experto. Establece un objetivo para ti mismo y la aplicación hará un seguimiento de lo cerca que estás de tu objetivo. También puedes conectar esta aplicación a tu reloj inteligente para hacer un mejor seguimiento.

Si te suscribes a la aplicación, también puedes conseguir un

entrenador personal en línea para ti. Este entrenador personalizará los entrenamientos para ti y también tendrás que rendir cuentas a este entrenador. Si no lo haces

Si no quieres pagar, puedes disfrutar de diferentes planes de entrenamiento ideados por entrenadores expertos.

Como puedes ver, es bastante fácil hacer un seguimiento de tu rendimiento con una aplicación, ya que tu smartphone está casi siempre contigo. Además, las diferentes aplicaciones están equipadas con rastreadores de entrenamiento, entrenamientos personalizados y rastreadores de calorías.

## Conclusión

Así que ahora que sabes un poco más sobre lo esencial de la ganancia de músculo y fuerza, puedes armar un plan más completo para ejecutar.



Los principiantes pueden seguir siendo los más afortunados del grupo, ya que, hagan lo que hagan, seguro que ganan algo de músculo. Pero cuando se trabaja a un nivel más avanzado, saber cómo optimizar los resultados es la única manera de mejorar los resultados de culturismo.