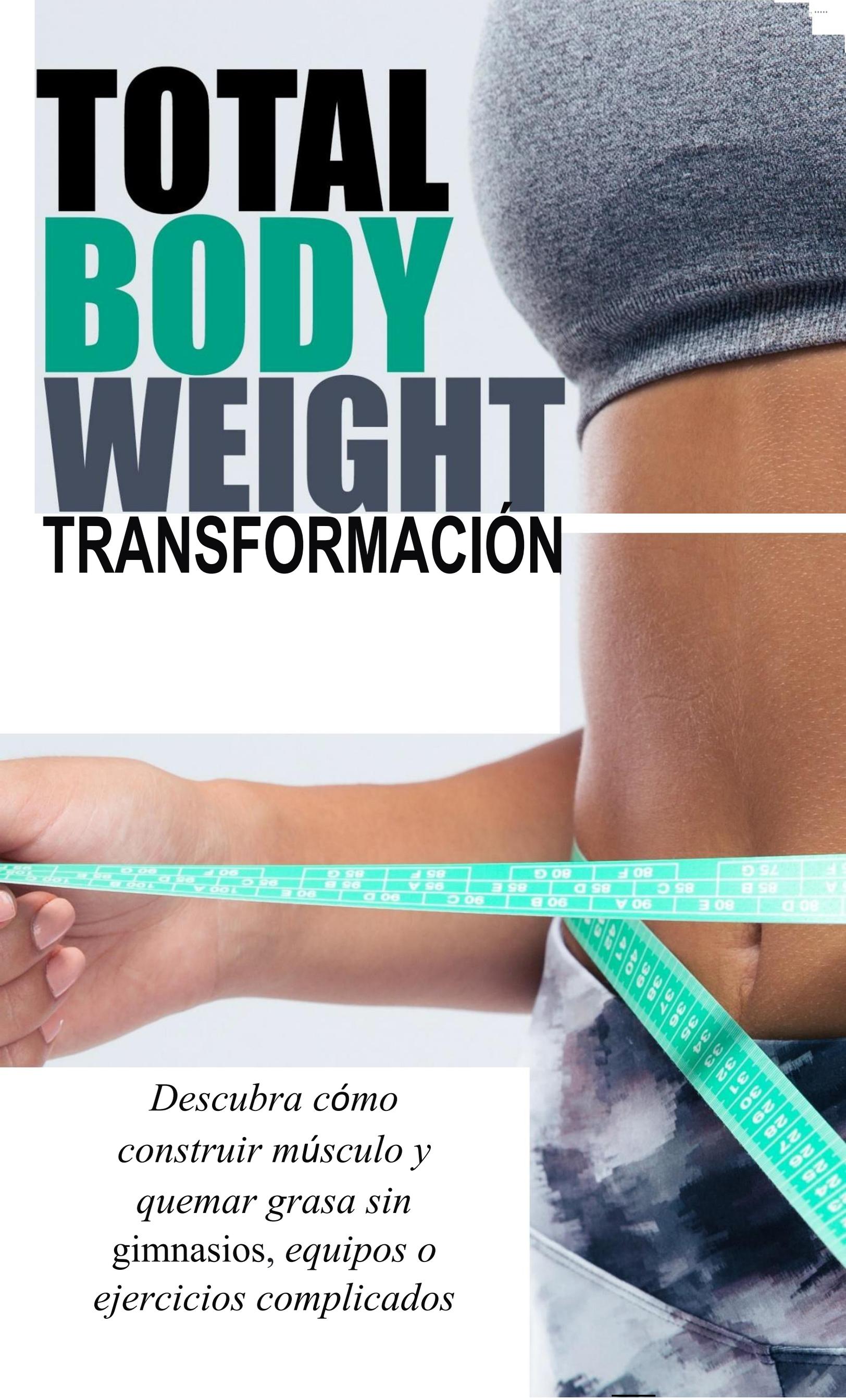


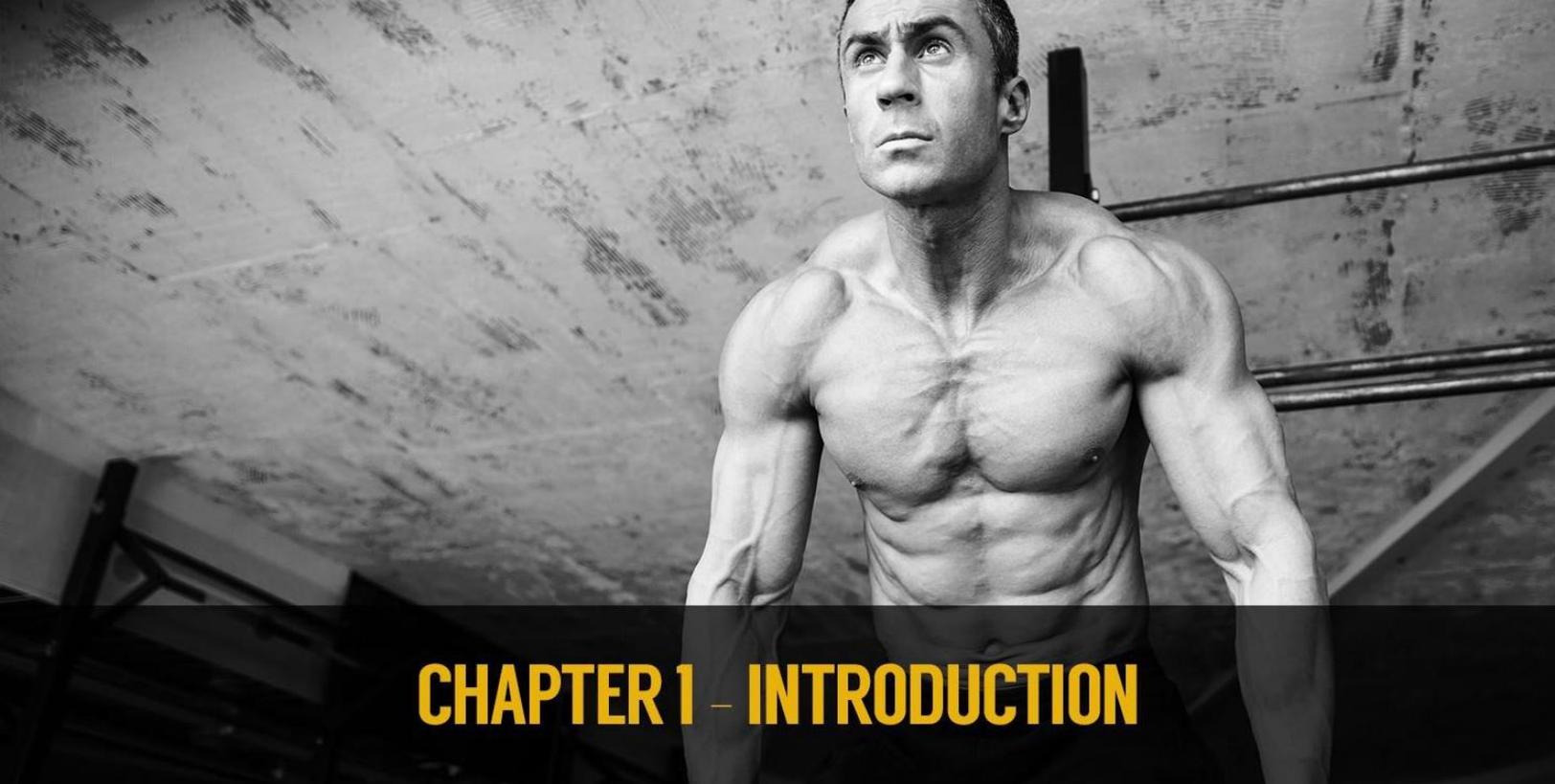
TOTAL BODY WEIGHT TRANSFORMACIÓN

A close-up photograph of a person's midsection. A green measuring tape is wrapped around the waist, held by a hand on the left. The person is wearing a grey athletic top and patterned shorts. The background is a plain, light color.

*Descubra cómo
construir músculo y
quemar grasa sin
gimnasios, equipos o
ejercicios complicados*

Contenido

Capítulo 1. Introducción	3
Los múltiples beneficios del entrenamiento con el peso corporal	3
Lo que aprenderá	5
Capítulo 2. Por qué fracasan tus antiguos entrenamientos	7
Capítulo 3. El entrenamiento SSE - ¡Super simple y efectivo!	9
El entrenamiento	9
Por qué funciona	10
Variaciones	12
Capítulo 4. Cómo construir grandes músculos con el entrenamiento de peso corporal	13
La ciencia de la hipertrofia	13
Hipertrofia sarcoplásmica.....	14
Hipertrofia sarcoplásmica.....	14
Construir la fuerza.....	15
El sentido de la ciencia	15
Utilizando técnicas de intensidad para construir músculo con movimientos de peso corporal.....	17
Split para la musculación del peso corporal: Empujar, Tirar, Piernas.....	18
Capítulo 5. Quemar grasa, aumentar la fuerza y mejorar la salud	19
Quemar grasa con el entrenamiento de peso corporal	19
Los entrenamientos.....	20
HIIT y Tabata	21
Entrenamiento para la fuerza	22
Formación para la salud.....	23
Capítulo 6. El punto de apoyo - Bíceps	24
Ejercicios de bíceps sin necesidad de equipo	24
Tensión dinámica y autorresistencia dinámica.....	25
Capítulo 7. Glosario de ejercicios	26
Variaciones de las flexiones de brazos/bajadas/paradas de manos.....	26
Variaciones de la sentada y la espalda baja	28
Variaciones de los tirones	29
Variaciones de la parte inferior del cuerpo.....	30
Equipos en los que merece la pena invertir (y ser creativo).....	31
Capítulo 8. Conclusión	32



CHAPTER 1 – INTRODUCTION

Capítulo 1. Introducción

Es tan sencillo... pero el entrenamiento con el peso del cuerpo bien podría ser lo que necesitas para empezar a hacer algunos cambios importantes en tu vida.

No quiero decir que necesariamente *tengas* que hacer cambios... Pero si estás buscando una manera de construir más músculo, perder grasa, sentirte más sano y mejor contigo mismo y estar lleno de energía - el entrenamiento con peso corporal puede hacer todo eso.

Y esto es cierto *incluso si* no ha conseguido ponerse en forma con otros programas de entrenamiento en el pasado. De hecho, el entrenamiento con peso corporal es el antídoto perfecto para cualquiera que haya tenido problemas con los entrenamientos regulares. Tanto si ha intentado correr, levantar pesas o cualquier otra cosa, el entrenamiento con el peso del cuerpo presenta una respuesta que es más fácil, más rápida y más eficaz, y que es más probable que le ayude a obtener los resultados que está buscando.

Incluso si *ha tenido* éxito con otros programas en el pasado, el entrenamiento con el peso del cuerpo puede ser el complemento perfecto para su rutina y puede ayudarle a obtener mejores beneficios incluso más rápidamente. Además, es un *tipo* de fitness y de fuerza diferente del que disfrutarás. Estarás fuerte, pero también estarás perfectamente proporcionado, más lleno de energía e incluso más ágil.

El entrenamiento con el peso del cuerpo te da fuerza como un resorte enrollado.

Llegados a este punto, la primera pregunta que te harás es: ¿por qué entrenar con el peso del cuerpo? ¿Qué tiene de diferente entrenar con tu propio cuerpo? ¿Por qué la gente tiene éxito con este tipo de ejercicio cuando todo lo demás ha fracasado? Veamos algunas razones bastante convincentes de que el entrenamiento con peso corporal es lo que necesitas...

Los numerosos beneficios del entrenamiento con el peso corporal

#1 Beneficios prácticos

Para empezar, el entrenamiento con el peso del cuerpo tiene un montón de beneficios prácticos que muchos otros tipos de ejercicio no pueden ofrecer.

Para empezar, el entrenamiento con el peso del cuerpo no requiere *ningún* equipo o herramienta. Como veremos más adelante, hay algunos elementos que pueden ayudarte a sacar más provecho de tu entrenamiento y, en particular, una barra de dominadas es muy recomendable. Sin embargo, esto no es un *requisito* en absoluto y puedes prescindir de ella. Incluso si optas por una barra de dominadas, es algo que puede caber en el marco de tu puerta y que no te costará más de 5 dólares.

Esto es algo que le da al entrenamiento con peso corporal una gran ventaja. Esto significa que no tienes que gastar nada de dinero para empezar con él y significa que puedes hacerlo en cualquier lugar. A mucha gente le gusta utilizar el entrenamiento con el peso del cuerpo cuando visitan hoteles y otros lugares en los que se pueden alojar, ¡e incluso puedes hacer este tipo de entrenamiento cuando estás acampando!

Pero esto también hace que sea mucho más fácil empezar en tu propia casa. El hecho es que muchos de nosotros no podemos permitirnos invertir en costosos equipos de gimnasio, como prensas de banco o estanterías de sentadillas, y la mayoría de nosotros no tenemos espacio de todos modos.

También está el hecho de que tener mucho equipo significa que es bastante trabajo para empezar a entrenar. Si vas a usar mancuernas, barras, un banco, una kettlebell... esto significa que vas a tener que sacar todo ese equipo y prepararlo para usarlo. Puede que no parezca gran cosa, pero si vives en un espacio pequeño puede suponer bastante trabajo y puede añadir 10 minutos a tu entrenamiento. Teniendo en cuenta que tienes que volver a guardarlo, esto puede ser la diferencia entre un entrenamiento rápido y espontáneo o no tener tiempo para entrenar.

Con el entrenamiento con el peso del cuerpo, no hay nada que te impida hacer un entrenamiento rápido de 5 minutos incluso cuando estás esperando en la parada del autobús. Y, como veremos, es una forma muy buena de entrenar, ya que permite dejar de pasar la mayor parte del día sedentario y hacer todo lo posible durante una hora. Utilizando el entrenamiento con el peso del cuerpo podemos ser mucho más tácticos y versátiles en la forma y el *momento de* entrenar.

#2 Beneficios físicos

Otra cosa que hay que tener en cuenta es el impacto que el entrenamiento con el peso corporal puede tener en el cuerpo. Por supuesto, cualquier tipo de ejercicio debería ayudarte a estar más en forma, más fuerte y más delgado... ¡de eso se trata!

Pero lo que el peso corporal hace mejor que cualquier otro tipo de ejercicio es ayudarle a construir una poderosa "relación fuerza-peso". Esto significa, básicamente, que puedes hacerte *muy* fuerte sin ganar mucho peso extra.

Al mismo tiempo, el entrenamiento con el peso del cuerpo es muy activo. Por su propia naturaleza, cuando realizas este tipo de entrenamiento utilizas todo tu cuerpo, lo que significa que tu ritmo cardíaco aumenta, que quemas más grasa y mejoras tus niveles de energía.

Cuando te entrenas en el gimnasio, muchos de los ejercicios que haces implican estar tumbado. Por ejemplo, te tumbaráis mientras realizas el press de banca y te sentaráis mientras haces

biceps.

rizos la mayor parte del tiempo. Esto hará que tu ritmo cardíaco suba a unos 80 -tal vez-, pero las flexiones son mucho más activas y pueden hacer que suba a 110 o más.

Y lo que es mejor, el entrenamiento con peso corporal le enseña a utilizar todo su cuerpo para ser más ágil y rápido. El entrenamiento con peso corporal suele incluir elementos de equilibrio, flexibilidad y potencia explosiva, y todo ello contribuye a mejorar la salud y el rendimiento en general.

Si quieres ser rápido, delgado, ligero y potente, no hay nada mejor que el entrenamiento con el peso del cuerpo.

#3 ¡Es divertido!

Lo creas o no, el entrenamiento con el peso del cuerpo puede ser muy divertido. Ya hemos visto que es mucho más fácil, práctico y activo que el entrenamiento con pesas. Pero, al mismo tiempo, descubrirás que el entrenamiento con el peso del cuerpo te ayuda a aprender trucos, habilidades y destrezas geniales que hacen que merezca mucho más la pena. Por ejemplo, si te vuelves realmente bueno, puedes empezar a realizar proezas de fuerza como las flexiones con un solo brazo, las flexiones con palmas e incluso las flexiones con las manos. Esto es increíblemente gratificante y te da una increíble sensación de progresión.

El entrenamiento con el peso corporal también es mucho más versátil que otros tipos de entrenamiento y te permite entrenar de diferentes maneras que casi parecen juegos. Puedes hacer el entrenamiento con peso corporal al aire libre, o puedes hacerlo utilizando algún tipo de pelota u otra herramienta para convertirlo en un deporte.

Lo que aprenderá

Como puedes ver, el entrenamiento con el peso del cuerpo tiene un *montón* de ventajas: es fácil, divertido, práctico, rápido, versátil y es muy efectivo y bueno para ti.

Sin embargo, hay un problema y es que mucha gente no sabe cómo hacer que el entrenamiento con el peso del cuerpo funcione para ellos.

Más concretamente, mucha gente piensa que el entrenamiento con el peso del cuerpo no puede ofrecerles un reto suficiente para estimular ganancias musculares reales o una pérdida de grasa real. Se supone que el entrenamiento con peso corporal es una especie de versión "fácil" de ir al gimnasio y que los resultados van a reflejar eso.

Sin embargo, esto está muy lejos de la realidad. Como verás, el entrenamiento con el peso del cuerpo *puede* ser igual de efectivo para construir músculos grandes y poderosos y puede ser *muy* útil para quemar mucha grasa. Algunos de los mejores físicos de las celebridades son el resultado directo del entrenamiento con el peso corporal; sólo hay que saber utilizarlo correctamente.

Este libro te va a enseñar todo lo que necesitas saber sobre cómo quemar grasa y construir músculo. Aprenderás la ciencia que hay detrás de la hipertrofia y aprenderás exactamente cómo puedes aplicarla utilizando tu peso corporal, igual que lo harías con las pesas.

Aprenderás cómo entrenar para activar el crecimiento o para quemar la mayor cantidad de grasa y conocerás la ciencia que hay detrás. Lo que es más, es que usted aprenderá una tonelada de ejercicios emocionantes y usted sabrá exactamente cómo ponerlos juntos en un programa de entrenamiento.

Pero antes de entrar en todo eso, vamos a empezar con un entrenamiento muy rápido y sencillo que puedes hacer en casa. Este entrenamiento va a estar diseñado para ayudarte a construir músculo rápidamente y a ponerte en forma. Aunque sólo leas este capítulo, descubrirás que tienes el secreto para estar en la mejor forma de tu vida.

¿Tiene curiosidad? Pues siga leyendo.



CHAPTER 2 – WHY YOUR OLD WORKOUTS FAILED

Capítulo 2. Por qué fracasan tus antiguos entrenamientos

Piensa en cuántas personas que conoces han intentado ponerse en forma y han fracasado. Piensa en cuántos de tus amigos o familiares han empezado nuevos programas de entrenamiento o nuevos regímenes de pérdida de peso. O bien están tratando de construir grandes músculos, o están interesados en perder grasa.

En cualquier caso, acuden a ti entusiasmados con sus nuevos objetivos y te muestran su programa. A menudo se trata de entrenar cinco días a la semana en el gimnasio, quizá durante una hora cada vez.

Al mismo tiempo, este nuevo programa de entrenamiento va a implicar comer 500 calorías menos. ¿Cómo puede fallar?

Te diré cómo falla. De hecho, te diré cómo falla casi *siempre*.

El problema no es que el programa de formación no sea bueno. El problema es que no lo siguen. Tienen un objetivo apasionante y están dispuestos a ponerse en marcha, pero a la segunda semana ya han perdido la motivación.

Surge algo "importante" y tienen que dejar de entrenar un día. O bien llegan a casa del trabajo y están tan cansados que tienen que saltarse una sesión...

Luego se resfrían y eso significa otra semana de descanso.

Y sus amigos están comiendo fuera y ellos están invitados, así que se dirigen a eso y consumen 1.500 calorías en una sola sesión. Hasta aquí, todo mal.

Al final de la tercera semana, han vuelto a la posición en la que estaban al *principio* y no han hecho ningún progreso en su dieta o en su entrenamiento. Esto es desalentador y también es algo *embarazoso* cuando la gente les pregunta cómo va su estado físico.

Así que lo dejan de lado y hacen como si no hubiera ocurrido. Hasta que llega el siguiente programa, claro.

Seguramente te resulte muy familiar esta historia y, de hecho, es probable que la hayas *vivido* a ti mismo muchas veces.

El problema es que estos programas de entrenamiento son demasiado ambiciosos. Empezar un nuevo programa de formación como este requiere una cantidad *increíble* de dedicación y energía.

Piénsalo: ahora mismo probablemente sientas que no tienes mucho tiempo en tu vida. Seguramente te sientes apurado y probablemente tienes muy poca energía cuando vuelves por las tardes.

Esta es la razón por la que actualmente no estás en forma. No es por falta de interés o por falta de intento. Si fuera fácil ponerse en una forma increíble, ¡ya lo habrías hecho! La verdad es que la vida es dura y la mayoría de nosotros luchamos por mantenernos a flote.

Por cierto, una noticia rápida: el tiempo no es el problema.

Todos pensamos que tenemos un problema con el tiempo, pero esto es casi siempre falso. Muy a menudo pensamos que no tenemos tiempo y que por eso no conseguimos hacer todo lo que queremos. Pero si eso es cierto, ¿cómo es que has podido ver toda la caja de Juego de Tronos recientemente? ¿Cómo es que te has pasado toda la noche tumbado frente al televisor?

¿Cómo es que has sido capaz de pulsar tres veces el despertador?

El problema no es el tiempo, sino la energía. La energía es finita y sólo hay una cantidad de estrés y de trabajo/actividad que podemos meter en un día antes de que esa energía finita empiece a agotarse.

Si *ya estás agotado*. Si ya estás agotado y estresado... ¿qué te hace pensar que puedes añadir un entrenamiento de una hora al final de tu día? ¿Y qué te hace pensar que puedes conducir *hasta* el gimnasio para hacer tu entrenamiento? ¿Y luego volver? ¿Y luego ducharte?

Hay más cosas sobre ir al gimnasio que también no tenemos en cuenta. Por ejemplo, el coste. Luego está el clima frío.

Y aquí hay una: ¡todo ese lavado extra! Si vas al gimnasio 5 días a la semana, estarás creando cinco pares más de ropa interior sucia y tendrás que lavar todos esos pantalones de jogging y camisetas de tirantes...

¿Esperas hacer todo esto cuando *ya* no tienes energía y además pretendes comer menos calorías? ¿Dar *aún menos* energía?

¿Y te preguntas por qué fracasan tantos programas de formación?



CHAPTER 3 – THE SSE WORKOUT – SUPER SIMPLE AND EFFECTIVE!

Capítulo 3. El entrenamiento SSE - ¡Super sencillo y eficaz!

Quiero demostrarte el poder del entrenamiento con el peso corporal de inmediato y por eso empiezo con este sencillo entrenamiento. Se llama el entrenamiento 'SSE' porque es súper simple y efectivo.

Este es un entrenamiento que aborda *todos* los temas que vimos en el último capítulo y algunos más.

Es un ejercicio que dura entre 10 y 15 minutos. Todo lo que necesitas es una barra de dominadas (o una rama de árbol). Y lo harás por la mañana, antes de ducharte.

El entrenamiento

El entrenamiento es un circuito. Eso significa que vas a pasar por cada ejercicio una vez y luego vas a empezar de nuevo desde el principio.

Vas a descansar 30 segundos entre cada serie completada y vas a realizar cada serie de movimientos durante 30 segundos.

Los ejercicios son flexiones, pull ups y jack in the box. Así

que el entrenamiento se ve así:

- 30 segundos de flexiones
- 30 segundos de flexiones
- 30 segundos de jack in the box
- 30 segundos de

descanso y luego lo repites

cinco veces.

Asegúrate de hacer tantas repeticiones de cada ejercicio como puedas y de darlo todo. También debes asegurarte de no descansar *en absoluto* cuando pases de uno a otro.

No importa cuántas flexiones y dominadas hagas. Lo único que importa es que sigas hasta el final de los treinta segundos (al menos sigue intentándolo).

Si no puedes hacer flexiones, entonces puedes hacer flexiones de rodillas para empezar.

Y si no puedes hacer pull ups (o no puedes hacer los suficientes), entonces vas a hacer pull ups *asistidos*.

Las dominadas asistidas significan que vas a coger una silla y ponerla debajo de la barra de dominadas. Ahora puedes poner los pies en esa silla y utilizarlos para ayudarte ligeramente en cada dominada. No hagas trampas y te pongas de pie, sólo ayúdate un poco con las piernas para poder completar cada ejercicio.

Recuerda también que los pull ups son aquellos en los que utilizas un agarre por encima de la mano (en pronación). Esto significa que las palmas de las manos están en dirección contraria a ti y, de esta manera, también estarás involucrando más a tus dorsales en el ejercicio que a tus bíceps.

Por último, al realizar el jack-in-the-box, tienes que ponerte en cuclillas hasta el fondo y agacharte, y luego explotar hacia arriba y desplegar los brazos y las piernas como una estrella de mar. Es como una sentadilla combinada con un salto en estrella. Si no puedes hacer esto, entonces sólo los saltos en cuclillas estarán bien para empezar.

Ese es todo el entrenamiento. Como dije, es simple. Pero también es realmente efectivo. Y lo vas a hacer cinco días a la semana antes de empezar a trabajar.

Un consejo más: no lo hagas inmediatamente al despertarte. Espera al menos 10 minutos, ya que así tu columna vertebral no estará blanda por el sueño y reducirás las posibilidades de lesión. Sin embargo, se trata de un ejercicio bastante ligero, por lo que no deberías tener problemas para realizarlo sin necesidad de calentar.

Por qué funciona

¿Qué tiene de especial este entrenamiento?

Lo primero es que tiene todo lo que necesitas. El entrenamiento tiene tres componentes: empuje, tirón y piernas. Cada ejercicio es también compuesto y de esa manera, usted está realmente apuntando a *casi* todos los músculos del cuerpo:

Presiones: Pectorales, tríceps, hombros, trapecios, abdominales

Tirones: Lats, bíceps, abdominales

Jack in the Box: Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, glúteos

También vas rápido y todos estos ejercicios son suficientes para que tu corazón se acelere. Eso significa que si vas lo más intenso posible, puedes soportar fácilmente quemar alrededor de

150 calorías sólo con esto. Al comienzo de tu día es una *excelente* manera de empezar y significa que puedes deslizarte y

comer un KitKat sin que importe tanto. Por cierto, eso también suma 750 calorías al final de la semana...

Y como estás entrenando al principio del día - antes del desayuno - esto cuenta como "cardio en ayunas". Para los que no lo sepan, esto significa básicamente que estás realizando un ejercicio cardiovascular en un momento en el que no hay glucosa en la sangre. Esto significa que el cuerpo quemará *grasa* en lugar de azúcar y, por lo tanto, perderá más peso.

Además, estos movimientos son *bastante* duros en términos de trabajo muscular. Es fácil que empieces a notar cómo se fortalecen tus bíceps, tus pectorales y tus abdominales sólo con esto. Las flexiones son *sorprendentemente* buenas para los abdominales. No sólo porque entrenas rápido para quemar calorías, sino porque utilizarás el transversal abdominal (el músculo abdominal que envuelve tu cuerpo como un cinturón de pesas) para sujetar tu estómago. Esto hará que tus abdominales se vean mucho más planos y es lo que falta en muchos programas de entrenamiento.

Y lo que es mejor, esto también es *muy* conveniente. Por mucha prisa que tengas o por muy cansado que estés, casi todo el mundo puede permitirse levantarse 10 minutos antes y hacer 10 minutos de ejercicio. Aquí hay que ser estricto consigo mismo: nunca sobrepasar los 10 minutos. Esto desafía el objetivo y significa que acabarás posponiéndolo.

Sólo haces 10 minutos. Pero es suficiente para construir más fuerza, más energía y más masa muscular magra.

La otra gran ventaja es que lo haces antes de la ducha. Y puedes llevar la ropa con la que has dormido. Incluso con algo de ropa interior, ya que estás entrenando en la comodidad de tu casa. Así que con un par de calzoncillos o bragas, puedes realizar tus flexiones y tirones y luego meterte directamente en la ducha.

Ahora ya no tienes una ducha "extra" que te quita tiempo y no tienes más ropa que lavar. ¡Este es un entrenamiento de diez minutos que *realmente* sólo dura diez minutos!

Por lo tanto, esto es algo que *todo el mundo* puede permitirse añadir a su régimen y es suficiente para ayudarle a perder más peso, construir más músculo y, en general, conseguir mucho más fuerte y en forma.

Si ya se entrena con regularidad, incluso si es un atleta o un culturista, basta con añadir este pequeño entrenamiento extra al principio del día para ayudarle a superar los parches en los que se pierde el entrenamiento y para asegurarse de que hace un poco más de ejercicio a lo largo del día. En pocas palabras, el entrenamiento SSE es la solución a todos tus problemas de entrenamiento, así que añádelo a tu régimen.

Ahora tienes algo que empezar a hacer de inmediato... ¡así que empieza a hacerlo!

No esperes a leer el resto de este libro. No esperes a hablar con un entrenador personal.

Lo único que realmente importa es que empieces a hacer *algo*. Aprenderás más a medida que avancemos en el libro, pero mientras tanto, ¡empieza a hacer esa única cosa y empieza a progresar!

Variaciones

A medida que vayas avanzando, puede que empieces a encontrar que el entrenamiento "SSE" es un poco *demasiado*

simplicista. O quizás quieras adaptarlo para que sea un poco más "total body".

En ese caso, puedes hacerlo simplemente añadiendo algunos movimientos extra a tu régimen e intercambiándolos:

- Dips (puedes hacerlo con dos sillas enfrentadas)
- Flexiones de tríceps
- Levantamientos de barbilla
- Flexiones inclinadas

Sólo asegúrate de tener un movimiento de empuje compuesto, uno de tirón y un ejercicio para las piernas.



CHAPTER 4 – HOW TO BUILD BIG MUSCLE WITH BODYWEIGHT TRAINING

Capítulo 4. Cómo construir grandes músculos con el entrenamiento de peso corporal

Con el entrenamiento SSE, puedes empezar a ponerte en forma y a quemar grasa/crear músculo de inmediato.

¿Pero qué pasa si quieres convertirte en el próximo Arnold Schwarzenegger? ¿Qué pasa si quieres convertirte en alguien increíblemente voluminoso, desgarrado y hench? En ese caso, podrías pensar que tu única opción es empezar a levantar pesas, pero estarías equivocado: de hecho, hay una serie de formas en las que puedes desarrollar una gran musculatura utilizando únicamente el peso corporal, y probablemente sea mucho más fácil de lo que sospechas.

En este capítulo, vamos a ver cómo funciona la construcción de músculo y vamos a ver cómo puedes hacerlo utilizando el peso corporal. Esto es todo sobre la teoría. Hacia el final del libro veremos los movimientos individuales con el peso corporal que puedes utilizar y proporcionaremos una especie de glosario de ejercicios para que puedas entrar y salir de ellos. Así que lee esto y luego aplícalo a esos movimientos. Aunque para ser honesto, puedes hacer la mayor parte de esto con los pocos ejercicios regulares de peso corporal que probablemente ya conoces.

Así que echemos un vistazo a cómo construir músculo...

La ciencia de la hipertrofia

El crecimiento muscular en respuesta al entrenamiento se conoce técnicamente como "hipertrofia". La hipertrofia es el objetivo del culturismo y, si quieres tener un aspecto grande y voluminoso, es lo que debes hacer también.

Así que la pregunta es: ¿cómo funciona la hipertrofia? ¿Cómo se puede estimular el cuerpo para que produzca más músculo?

Y la respuesta es que hay que aportar *volumen* al cuerpo. El volumen es lo que define la intensidad de tu entrenamiento y puede venir tanto del aumento del peso como del aumento del número de repeticiones. O ambas cosas.

Esto desencadena cambios en el músculo que hacen que crezca y se cree que hay dos mecanismos diferentes a través de los cuales esto puede ocurrir:

- Hipertrofia sarcoplásmica
- Hipertrofia miofibrilar

Hipertrofia sarcoplásmica

La hipertrofia sarcoplásmica es el tipo de hipertrofia que se produce cuando se aumenta el número de repeticiones. Este es el tipo de crecimiento muscular que se consigue cuando se entrena con rangos de repeticiones de alrededor de 12-15 o incluso superiores. También se incrementa cuando se aumenta el "tiempo bajo tensión", que es la cantidad de tiempo que se pasa realmente esforzándose bajo el peso (en lugar de dejarlo descansar entre series).

Cuando aumentas el número de repeticiones que realizas y cuando mantienes el peso en posición, estás apelando a la resistencia de tus músculos. Ésta, a su vez, depende de la cantidad de líquido y de la cantidad de energía (ATP) almacenada en las células musculares: el sarcoplasma.

Cuando se utiliza este tipo de entrenamiento, significa que el músculo está constantemente tenso y trabajando. A su vez, esto hace que la sangre se "ocluya". En otras palabras, se envía al músculo y se queda allí. Esto es también lo que hace que tengamos la sensación de "bombeo" cuando nos ejercitamos. Cuando esto ocurre, también se produce una acumulación de metabolitos, es decir, de productos para el desarrollo muscular que se encuentran en la sangre y que acaban inundando los músculos. Los metabolitos incluyen la testosterona, la hormona del crecimiento y el IGF1. También se obtienen muchos nutrientes.

Como resultado, el músculo responde creciendo y, concretamente, hinchándose y tomando más masa de agua. Esto da a los músculos un aspecto más grande e hinchado. Puede que sean bastante "blandos", pero es una forma estupenda de engordar rápidamente y de aumentar tu capacidad para realizar grandes series de ejercicios.

Hipertrofia sarcoplásmica

Otra cosa que ocurre al entrenar es que se crean pequeños desgarros en la fibra muscular. Se denominan "microdesgarros" y son tan pequeños que no resultan dañinos ni dolorosos (aunque pueden provocar "DOMS" al día siguiente, es decir, dolor muscular de aparición retardada).

Sin embargo, lo que estas microtensiones *pueden* hacer es que el músculo parezca dañado para el cuerpo y eso significa que debe ser reparado. Cuando descanses más tarde, el cuerpo utilizará las proteínas de tu dieta para reconstruir el músculo y cada una de esas fibras musculares volverá a ser ligeramente más gruesa y más fuerte que antes. Esto aumenta el tamaño y la fuerza y la mejor manera de desencadenar este tipo de hipertrofia es entrenando con pesos pesados. Así es como entrenan los "levantadores de potencia" y así es como consiguen hacerse muy fuertes levantando un peso sólo unas pocas veces.

También hay que conocer los diferentes tipos de fibras musculares. Los músculos tienen diferentes "tipos" de fibras musculares que los componen y cada una tiene una función

ligeramente diferente. Sin embargo, en general, podemos dividir estas fibras musculares en dos categorías que son "rápidas

twitch' y 'slow twitch'. Las fibras de contracción rápida son capaces de crear una mayor aceleración y una mayor fuerza, lo que significa que son las más útiles para levantar pesos pesados. Tu cuerpo las utilizará en primer lugar cuando muevas pesos pesados y, una vez que se hayan fatigado o desgarrado, pasará a las fibras de contracción lenta. Al final, no tendrás suficiente potencia para mover el peso, pero quedarán algunas fibras de contracción lenta que te permitirán seguir moviendo los brazos.

Construir la fuerza

Sin embargo, hay algo más que ocurre aquí y es que también estás fortaleciendo tu "conexión músculo-mente". Se trata de la capacidad de tu cerebro para *utilizar* realmente el músculo que tienes para ejercer fuerza y cuanto más entrenes, mayor será esa capacidad.

Cada vez que se contrae un músculo, se hace enviando señales desde el cerebro a través del sistema nervioso central. Cuando esa señal llega al final del nervio, se libera acetilcolina a través de la "unión neuromuscular" y esto hace que las células musculares se disparen.

Al hacer esto repetidamente, en realidad eres capaz de aumentar el número de núcleos en tus células musculares (llamados mionúcleos), lo que significa que más de tus fibras musculares pueden dispararse en respuesta a esa señal. Esto *también* contribuye al crecimiento muscular adicional, porque el número de núcleos está directamente relacionado con la síntesis de proteínas - ¡la capacidad de los músculos para utilizar la proteína en su dieta para construir el músculo!

El sentido de la ciencia

Es mucha ciencia para tener en cuenta, pero no te preocupes si no lo sigues todo.

Todo lo que necesitas saber es que el levantamiento de pesas crea desgarros en la fibra muscular y aumenta la cantidad de fluidos en las células musculares y que ambos procesos contribuyen al crecimiento muscular y al aumento de la fuerza.

Ambos procesos también duelen ligeramente. No importa lo que te digan (y algunos intentan negarlo), entrenar para ganar músculo *debe* ser incómodo.

Es un tipo de dolor muy específico y no debes forzarlo demasiado. Pero la acumulación de ácido láctico (que se acumula junto con los metabolitos) y el desgarro del músculo hacen que el músculo arda durante tu entrenamiento y al día siguiente. Pregunta a cualquier culturista o atleta y te dirá lo mismo. 'Si no hay dolor, no hay ganancia'.

Ahora el problema al que nos enfrentamos va a ser intentar que el músculo crezca utilizando únicamente nuestro propio peso corporal.

Si entrenas con pesas esto es fácil. Sólo tienes que añadir 10 kg más a tu barra y lo habrás hecho más difícil.

Pero si te entrenas con tu cuerpo, entonces las cosas se vuelven significativamente más difíciles. Una vez que puedes hacer 100 flexiones, ¿cómo puedes hacerlas más difíciles?

Afortunadamente, hay una serie de trucos y métodos que podemos utilizar...

La buena noticia es que a tu cuerpo no *le importa si* levantas un peso elevado o no. En lo que respecta a tu cuerpo, la cantidad de fuerza es lo único que importa. Así que podemos mantener el mismo peso (nuestro cuerpo) siempre que aumentemos la cantidad de fuerza que estamos utilizando.

Cambiar el ángulo

Una forma de hacer el entrenamiento más difícil es simplemente cambiar el *ángulo* del ejercicio. Esto se llama "extender el brazo de palanca", que básicamente significa que estamos moviendo el peso (nuestro cuerpo) más lejos del punto donde estamos aplicando la fuerza. Esto hace que el ejercicio sea más difícil porque la cantidad de fuerza generada tiene que ser mayor.

La forma más fácil de demostrarlo es haciendo una flexión de brazos. Ponte en posición de flexión como lo harías normalmente, pero ahora, en lugar de realizar la flexión así, vas a mover tus brazos *hacia abajo* ligeramente (para que estén al nivel de la parte inferior de tus pectorales) y vas a girar tus manos para mirar ligeramente hacia afuera.

Lo que acabas de hacer es extender la palanca. Ahora estás levantando *más peso* porque tu cuerpo cuelga por encima y la fuerza tiene que viajar más a lo largo de tu brazo y en ángulo. Aunque la cantidad de peso no ha cambiado, la cantidad de fuerza *sí*. Esto se llama "press ups maltés" por cierto.

Aumentar la aceleración

En lo que respecta a tu fibra muscular, la aceleración y la fuerza son lo mismo. En otras palabras, contraer el músculo *rápidamente* es exactamente lo mismo que contraer el músculo *con fuerza*.

Esto significa que ahora podemos utilizar algo llamado "pliometría" para entrenar las mismas fibras musculares explosivas de "contracción rápida" que entrenaríamos con un peso pesado. ¿El ejemplo perfecto? Las flexiones de brazos con palmas. Simplemente, realiza las flexiones de brazos de forma normal, pero lánzate al aire lo más alto que puedas y aplaude una o dos veces. Al hacer esto, sigues realizando flexiones con la misma cantidad de peso, pero ahora te lanzas al aire por la pura aceleración. Verás que te cansas mucho más rápido.

Cómo duplicar el peso

¿Quieres duplicar rápidamente la cantidad de peso que utilizas para levantarte durante un pull up? La solución más sencilla es quitar un brazo de la barra. De esta manera, ahora estás levantando la misma cantidad de peso pero con un solo bíceps, un lat y un lado de tu cuerpo. Lo mismo ocurre con las flexiones de brazos y los saltos de tríceps, así como con muchos otros tipos de ejercicios.

Llegados a este punto, probablemente te estarás preguntando cómo *llegarás* al punto de poder realizar pull ups con una sola mano. Y la respuesta sencilla es hacer la transición gradualmente. En otras palabras, puedes empezar poniendo el 70% de tu peso en una mano y el 30% en la otra. Esto requiere que

¡manipular la cantidad de fuerza que ejerces en cada lado también y al hacerlo, estás mejorando tu conexión mente-músculo y también tu agilidad y control corporal! Muy bueno.

Así que realiza un pull up inclinándose ligeramente hacia un lado, luego muévete más hacia el otro lado en la siguiente repetición y continúa alternando así. De este modo, podrás ir adquiriendo gradualmente la fuerza necesaria para levantarte por completo de un solo lado.

Uso de técnicas de intensidad para desarrollar la musculatura con movimientos de peso corporal

Como puedes ver, hay muchas maneras de hacer que el entrenamiento con el peso del cuerpo sea duro. ¿Ya puedes hacer una flexión de brazos con una sola mano? ¿Puedes hacer una plancha (brazos en posición de flexión de brazos maltesa, con las piernas colgando detrás de ti)? Si no es así, ¡todavía no has agotado todas las posibilidades del entrenamiento con el peso corporal!

El problema es que mucha gente no aplica estas técnicas correctamente cuando hace un entrenamiento con el peso del cuerpo para intentar construir músculo. Hacen 30 flexiones de brazos tres veces y luego dan por terminados los pectorales. O bien tienen un débil intento de flexión de brazos maltesa, o de flexión de brazos con una sola mano y luego se dan por vencidos.

Pero recuerde: para lograr el máximo crecimiento necesita aumentar el volumen y eso significa la cantidad de repeticiones y la cantidad de peso.

Y tienes que encontrar la manera de *superar el fracaso*. Si te detienes antes de que te veas forzado a hacerlo, no causarás esas micro-marcas y no desencadenarás tanto crecimiento.

Aquí es donde podemos recurrir a los culturistas en busca de inspiración. Combinan una serie de ejercicios diferentes de forma única para superar el fracaso y aumentar el volumen y el tiempo bajo tensión. Estas técnicas se denominan "técnicas de intensidad" o "principios de Joe Weider".

Incluyen cosas como las series descendentes, que consisten en bajar el peso cada vez que se llega al fallo y luego hacer más repeticiones. También incluyen las superseries (cambiar rápidamente de un movimiento a otro), las series gigantes (realizar enormes combinaciones de diferentes ejercicios sin descanso entre ellas), las quemadas (realizar todo el movimiento que puedan una vez que sus músculos se hayan cansado y rendido), descanso-pausa (detenerse a la mitad del movimiento para no poder confiar en el impulso para ayudarles a terminar), preagotamiento (agotar un grupo muscular antes de un ejercicio para que los otros músculos tengan que trabajar por su cuenta), trampas (hacer trampa durante el movimiento para poder hacer un par de repeticiones más)... y mucho más.

Así es como tienes que empezar a pensar en tu entrenamiento de peso corporal si quieres desencadenar el máximo crecimiento muscular.

Esto significa que no se limita a hacer "tres series de diez" todo el tiempo. En lugar de ello, puedes utilizar algo llamado "series de descenso mecánico", lo que significa que haces el peso más ligero cada vez que fallas, pero cambiando tu posición.

Por ejemplo, podrías hacerlo:

Flexiones con palmas hasta el fallo Flexiones normales hasta el fallo Flexiones de rodillas hasta el fallo

O:

Tirones con una mano hasta el fallo Tirones con dos manos hasta el fallo Tirones asistidos hasta el fallo

Ahora estás fatigando las fibras musculares de contracción rápida *varias* veces durante el movimiento y te estás esforzando mucho más allá del fallo. Has aumentado el peso, el tiempo bajo tensión y más, y deberías *sentir cómo* empieza a arder el músculo.

Concéntrate en ello: escucha a tu cuerpo e intenta sentir cómo responden tus músculos. ¿Sientes el bombeo y el ardor? ¿Obtienes el mismo tipo de entrenamiento que si levataras pesos muy pesados en el gimnasio? Si no te parece lo suficientemente duro, entonces tienes que volver a la mesa de dibujo y empezar a hacerlo *más duro*.

Incluso puedes utilizar "quemaduras" al final de estas secuencias. Así que una vez que hayas hecho tantos pull ups como puedas, simplemente cuélgate y realiza la mayor cantidad de movimientos que puedas y *siente* el músculo ardiendo mientras lo haces.

¿Quién dijo que los entrenamientos con el peso del cuerpo tenían que ser fáciles?

Split para la musculación del peso corporal: Empujar, tirar, piernas

Tenga en cuenta que para este tipo de entrenamiento intenso, debe evitar entrenar el mismo grupo muscular más de una vez a la semana. Esto no es como el entrenamiento SSE porque es demasiado hacer cada parte del cuerpo así todos los días.

En su lugar, divide tus entrenamientos en tres días distintos:

- Empuje (press ups, dips, shoulder press)
- Tirar (pull ups, bíceps, chin ups)
- Piernas (sentadillas, estocadas, elevaciones de pantorrilla)

Utiliza varios ejercicios que sean similares y empuja repetidamente cada grupo muscular hasta el fallo. Puedes realizar PPL una o dos veces a la semana y luego sólo asegúrate de descansar bien y comer muchas proteínas durante los días de descanso.



CHAPTER 5 – BURN FAT, BUILD STRENGTH AND IMPROVE YOUR HEALTH

Capítulo 5. Quemar grasa, aumentar la fuerza y mejorar la salud

Sin embargo, no todo el mundo que lea este libro va a querer construir grandes músculos y la creación de divisiones de entrenamiento intensas ciertamente no es para todo el mundo.

Muchos de ustedes van a querer simplemente mejorar su salud, quemar algo de grasa y sentirse un poco más fuertes. En ese caso, puedes empezar a ver beneficios increíbles simplemente usando el entrenamiento de SSE que vimos al principio de este libro. ¡Sin embargo, a medida que avanza, es posible que desee hacer esto más desafiante para usted y pasar un poco más de 10 minutos en la mañana para construir algo de fuerza real y quemar algo de grasa real!

Quemar grasa con el entrenamiento del peso corporal

Las personas que quieren quemar grasa y perder peso suelen asumir erróneamente que no pueden conseguirlo con pesas o con el entrenamiento del peso corporal. Por eso, la mayoría de los programas de pérdida de peso suelen girar en torno a ejercicios cardiovasculares y aeróbicos como correr, montar en bicicleta o saltar a la comba.

No me malinterpretes: es una forma eficaz de quemar grasa. Sólo que el entrenamiento con el peso del cuerpo es *mejor*. Confía en mí.

Hay muchas razones para ello. La primera es que el entrenamiento con el peso del cuerpo, cuando se realiza de forma correcta, implica más energía que correr. Esto se debe a que puedes utilizar *todas* tus extremidades. Prueba a hacer burpees durante 30 segundos y verás cómo te sientes. Es igual de energético que correr y quemas la misma cantidad de calorías. Y contraerse al mismo tiempo sólo hace que esto sea aún más increíblemente duro - esto es lo que se conoce como "cardio de resistencia" y es una de las mejores maneras de quemar grasa rápidamente.

Al mismo tiempo, realizar cosas como los burpees es *también* utilizar una gran cantidad de músculo. Estarás utilizando todos los músculos de las piernas, los tríceps, los pectorales, los hombros... y cuando haces esto, desencadenas la liberación de la hormona del crecimiento y la testosterona. Estas son hormonas *anabólicas* que hacen que construyas músculo y quemes más grasa.

Y lo que es más, el simple hecho de *tener* más músculo también te ayudará a quemar más grasa. Si tienes grandes bíceps y pectorales, tu cuerpo necesita alimentarlos y eso significa que quemarás muchas más calorías incluso mientras duermes.

También está el hecho de que tonificar los músculos al mismo tiempo que se queman las grasas conduce a un físico mucho mejor. Mucha gente quiere deshacerse de la celulitis, por ejemplo. ¿Adivina qué? La mejor manera de deshacerse de la celulitis no es quemar la grasa, sino que se trata de desarrollar el músculo que hay debajo y así tonificar la carne y hacer que todo parezca más suave.

La tonificación de los músculos también te da las proporciones que deseas. Si eres mujer, escribe "chicas que se ponen en cuclillas" en Google Images. Verás que las mujeres que se ponen en cuclillas son *famosas* por tener unos glúteos estupendos. Puedes hacer exactamente lo mismo con los saltos en cuclillas, pero al mismo tiempo quemarás más grasa.

Los entrenamientos

Entonces, ¿cómo poner esto en práctica? Afortunadamente, es bastante fácil.

Esta vez *sí* queremos centrarnos en los entrenamientos de todo el cuerpo. Esto nos permitirá quemar más calorías y provocar la liberación de más hormonas a la vez. Y no vamos a fatigar los músculos en el mismo grado, así que no hay razón para no entrenar la misma zona varias veces seguidas.

Los circuitos se prestan perfectamente a esto y ahora todo lo que vas a hacer es asegurarte de que realizas cada "estación" con alta intensidad. Esto significa que vas a realizar tantas repeticiones como puedas y pasar directamente de una estación a la siguiente. Cronométrate e intenta superar tu "puntuación máxima" cada vez que hagas el ejercicio.

También puedes incluir algunos movimientos de cardio y asegurarte de que la última estación te dé un tiempo decente para descansar y recuperarte antes de volver a empezar.

He aquí un ejemplo:

- 30 segundos de flexiones
- 30 segundos de flexiones con palmas
- 30 segundos de ejercicios de tríceps
- 30 segundos de saltos de comba
- 30 segundos de flexiones de barbilla
- 30 segundos de saltos de tijera
- 30 segundos de flexiones inclinadas

- 30 segundos de descanso

Luego repite esto 5 veces para un entrenamiento de 20 minutos. Puedes reemplazar los movimientos por cosas más difíciles o más fáciles dependiendo de tu habilidad, sólo asegúrate de ir a toda máquina (asumiendo que estás en buena salud, por supuesto) y de golpear cada grupo muscular del cuerpo.

Puedes utilizar este entrenamiento de 3 a 5 veces por semana y verás que es más que suficiente para *realmente* empezar a tonificar.

Y si buscas algo un poco más guiado que te hable de los movimientos, siempre puedes probar algo como *The Insanity Workout*. Son realmente muy buenos.

Pero yo no lo haría. ¿Por qué? Porque puedes conseguir toneladas de vídeos gratuitos en YouTube y aplicaciones gratuitas que hacen *exactamente lo mismo*.

HIIT y Tabata

¿Crees que el circuito anterior es demasiado fácil? Entonces subamos la apuesta un poco...

HIIT significa "High Intensity Interval Training" y es una forma de entrenamiento *muy* popular en la actualidad para las personas que desean perder peso. La idea básica de este tipo de entrenamiento es que se alternan períodos de esfuerzo extremo y de recuperación suave.

Así, por ejemplo, puedes esprintar durante 30 segundos y luego trotar durante 2 minutos y repetir. Esto funciona porque le permite alternar entre el entrenamiento aeróbico y el anaeróbico. El entrenamiento aeróbico significa que corre a una velocidad que le permite quemar las reservas de grasa al inhalar más oxígeno y hacerlo circular. Esto ocurre cuando te esfuerzas al 70% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Por el contrario, el entrenamiento anaeróbico se produce cuando se entrena al 90% del ritmo cardíaco máximo. En este punto, se ejercita demasiado rápido para quemar grasa y, en su lugar, se quema azúcar en la sangre. Cuando se hace esto, significa que se utiliza todo el azúcar disponible y, a partir de ese momento, el cuerpo *sólo* puede utilizar las reservas de grasa. También significa que sigues quemando grasa durante el resto del día ya que tienes el azúcar en sangre más bajo.

Esto no es todo. El HIIT le permite esforzarse más en un período de tiempo más corto, lo que hace que la forma de ejercicio sea mucho más práctica y significa que es más probable que lo incluya en una agenda ocupada y obtenga muchos más beneficios.

Por supuesto, esto puede aplicarse al entrenamiento con el peso del cuerpo, que ya es más eficaz que el simple cardio (es "cardio de resistencia") y que también desencadena una respuesta anabólica. Esta es la *tormenta perfecta* para la pérdida de peso.

Y sólo te llevará cuatro minutos al día...

Protocolo Tabata

El protocolo Tabata es una de las mejores técnicas disponibles para utilizar el HIIT y sólo dura cuatro minutos.

La idea es sencilla:

30 segundos de

ejercicio 30 segundos

de descanso

Y lo repites ocho veces.

Parece fácil, pero es absolutamente brutal al final, siempre y cuando estés entrenando con toda la intensidad. Buenos ejemplos de cosas que puedes hacer son los saltos de comba, las flexiones de brazos, las dominadas (aunque esto no es *nada* fácil) o las flexiones con palmas.

A medida que avances, también puedes utilizar el protocolo Tabata junto con la "recuperación activa". Esto significa que en lugar de descansar durante treinta segundos, ahora vas a mantenerte en plancha o a hacer abdominales, alguna forma de entrenamiento "ligero" con el peso del cuerpo.

No intentes esto hasta que lleves un tiempo haciendo SSE o circuitos regulares. Cuando lo pruebes por primera vez, hazlo sólo durante 2 minutos.

Esto es durísimo. Pero realmente consigue resultados.

Entrenamiento para la fuerza

Si todo lo que te interesa realmente es mejorar tu fuerza, entonces no necesitas hacer Tabata y puede que tampoco quieras hacer entrenamientos intensos que desencadenen una hipertrofia máxima.

En este caso, puedes centrarte en las "progresiones". Esto significa progresar desde un ejercicio relativamente fácil hasta uno mucho más difícil.

Puedes usar todo el cuerpo para esto y podrías empezar con un entrenamiento básico que te permita golpear cada parte del cuerpo unas cuantas veces:

Press Ups - 3 x Failure

Pull Ups - 3 x Failure

Plank - 1 Minuto

Sentadillas - 3 x Fallo

Flexiones en declive - 3 x fallo

Saltos de comba - 3 x 1 minuto

Sentadillas con peso corporal - 3 x

20

Elevaciones de pantorrilla - 3 x 20

Realice esto tres veces a la semana.

Entonces, una vez que empiece a ser capaz de hacer esto muchas veces, puede empezar a aumentar el desafío. En lugar de hacer flexiones de brazos, puede empezar a hacer flexiones de brazos con palmadas o flexiones con balanceo (encontrará descripciones de éstas más adelante). Del mismo modo, puede intentar pasar de las flexiones declinadas a las flexiones de brazos con los pies contra la pared.

Tal vez pases de la plancha a la "falsa plancha".

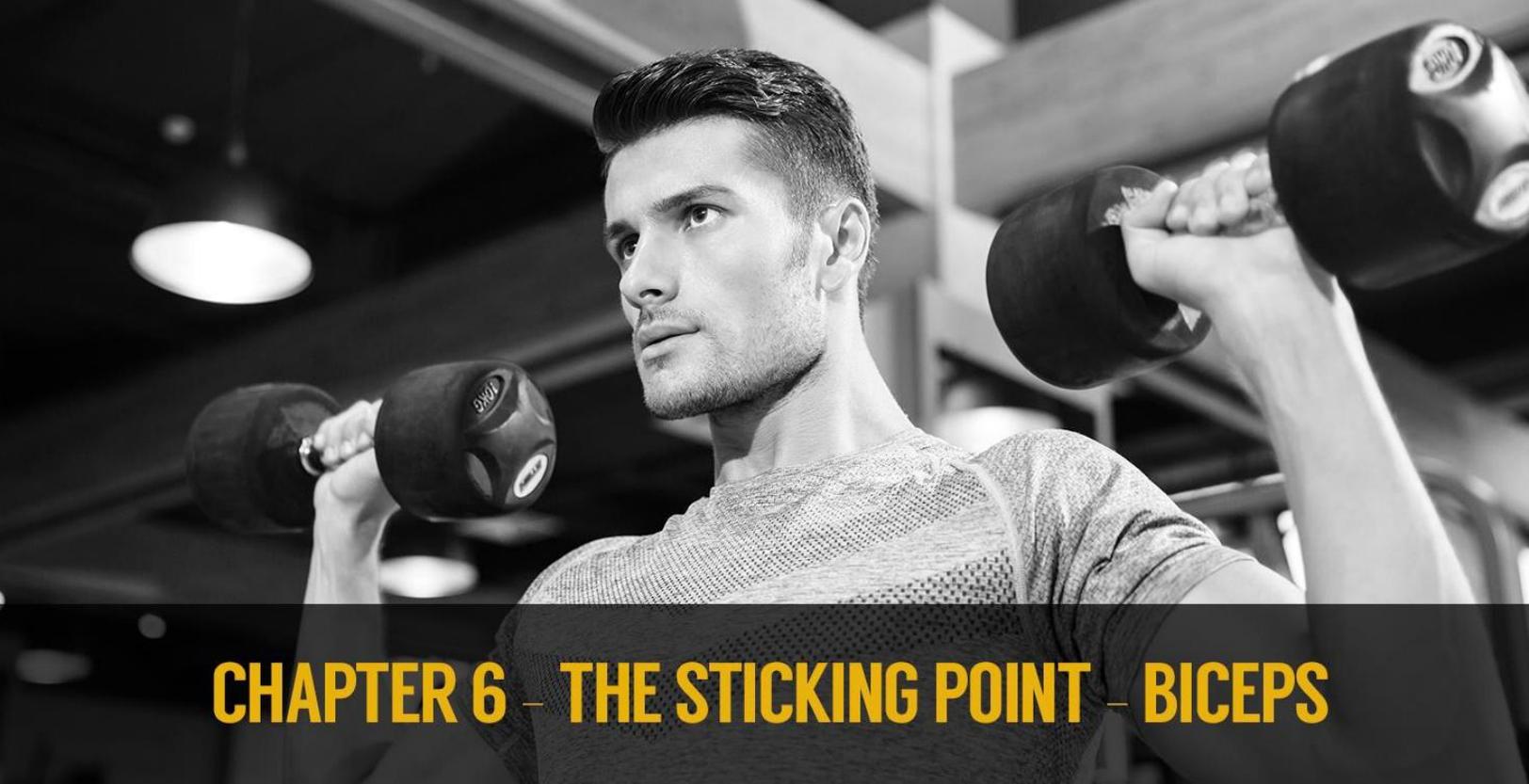
Entonces realizas este siguiente paso hasta que puedes hacer todas esas cosas con mucha facilidad. Y a partir de ahí, das el siguiente paso hacia algo aún más difícil. Ahora puedes hacer planchas, puedes hacer flexiones de manos normales y puedes empezar a hacer flexiones con palmas detrás de tu espalda.

Formación para la salud

Por último, también puede utilizar el entrenamiento con el peso corporal como herramienta perfecta para mejorar su salud general. En este caso, puedes mantener tus entrenamientos bastante sencillos. Sigue las rutinas de "cuerpo completo" pero no te preocupes tanto por la progresión. En lugar de ello, hazlo parte de tu rutina y al mismo tiempo, trata de incorporar algunos estiramientos ligeros y quizás incluso algo de meditación tranquila.

Para la salud en general, lo que es realmente importante es que *te muevas* y que realmente utilices tu cuerpo. Muchos de nosotros no somos capaces de realizar un movimiento completo de sentadilla con los talones apoyados en el suelo y esto es indicativo de *graves* problemas de flexibilidad. Intenta evitar ese problema realizando sentadillas con el peso del cuerpo y llegando hasta el suelo. Del mismo modo, intenta añadir algunos movimientos de cardio, como los saltos de comba, para hacer que el corazón lata.

Ve a tu propio ritmo. Llegados a este punto, ya has aprendido *cómo* afectan a tu cuerpo muchos de estos movimientos. Así que lo único que queda por hacer es encontrar los objetivos a los que quieres aspirar e introducir suavemente el entrenamiento adecuado en tu rutina.

A black and white photograph of a man in a gym, wearing a textured t-shirt, lifting two dumbbells. He is looking off to the side with a focused expression. The background shows gym equipment and lights.

CHAPTER 6 – THE STICKING POINT – BICEPS

Capítulo 6. El punto de apoyo - Bíceps

El título de este libro promete que puedes ponerte en forma sin ningún tipo de equipamiento. Y sin embargo, *seguimos* mencionando los pull ups y los chin ups.

Esto se debe a que el entrenamiento de los bíceps con cero equipamiento es en realidad bastante duro. Y lo mismo ocurre con los dorsales y los movimientos de tracción en general. Una barra de pull up - como ya dijimos - se puede comprar en línea por 5 dólares y encajará en el marco de su puerta sin necesidad de atornillarla o hacer agujeros. *No hay* realmente ninguna razón para que usted pueda conseguir uno de estos.

Y si no puedes, hay algunas opciones más. Una de ellas es utilizar la parte inferior de una mesa o escritorio. Simplemente tumbate debajo de la mesa, engancha las manos debajo de uno de los bordes y realiza "medias" flexiones con las piernas en el suelo. O incluso puedes levantar las piernas y hacer pull ups mientras estás en una posición tipo "sentado".

Otra opción es salir al exterior y agarrarse a la rama de un árbol. O, si eres de los más aplicados, puedes agarrarte al marco de la puerta con la punta de los dedos. Duele, pero funciona.

La tercera opción es coger una toalla, atraparla en una puerta (cerrándola sobre ella) y luego inclinarse hacia atrás sujetando la toalla y levantarse de esa manera.

En otras palabras, hay *montones* de opciones y realmente creo que deberías ser capaz de encontrar

algo que funciona.

Pero si realmente quieres utilizar sólo tu propio cuerpo, todavía hay un par de ejercicios que puedes utilizar:

Ejercicios de bíceps sin necesidad de equipo

Flexiones de codo: Este es un movimiento de aspecto extraño, pero es lo más parecido a las dominadas sin la barra de dominadas. Básicamente, te vas a tumbar de lado, con las piernas flexionadas y las rodillas apuntando al frente. También mantendrás un brazo atrapado debajo de esas piernas y debajo de tu cuerpo.

Ahora, con ese brazo, agárrate a las piernas con la mano y *tira* del cuerpo hacia las piernas. A medida que lo haces, dobla el codo y levanta el cuerpo del suelo.

Prensa con agarre curvo: Ahora estarás en posición de prensa pero con los brazos muy separados (más anchos que los hombros) y con los dedos apuntando hacia afuera. Baja lentamente y, mientras lo haces, deberías sentir cómo se contraen los bíceps en la parte "negativa" del movimiento.

Curl de rodilla sentado: Siéntate en un sofá o una silla y mete las manos debajo de las rodillas. Ahora vas a curvar las rodillas hacia tu cuerpo y vas a usar tus bíceps para hacerlo.

Curl de tobillo: Similar, consiste en sentarse en el sofá o la silla y luego levantar una pierna con el pie apuntando a la pared del lado izquierdo o derecho. Coge el brazo contrario y agarra el tobillo y luego curva tu propio pie hacia ti en una posición de "rizo de concentración". Mientras lo haces, empuja hacia abajo la mano con el pie y lucha con ella.

Tensión dinámica y autorresistencia dinámica

Hay dos métodos más que puedes utilizar para entrenar tus bíceps sólo con tu cuerpo. Una opción es utilizar algo llamado "tensión dinámica". Este es el método de entrenamiento que introdujo Charles Atlas y es muy sencillo: sólo tienes que tensar los bíceps tan fuerte como puedas y luego pasar por el movimiento de curl de bíceps. De esta manera, sigues contrayendo el músculo, sigues recorriendo todo el rango de movimiento y sigues construyendo la conexión mente-músculo a través de la unión neuromuscular. ¿En otras palabras? Es similar a realizar realmente un curl de bíceps en lo que respecta a tu cuerpo. Sólo ten en cuenta que este método no será suficiente para crear muchas microtensiones y, por lo tanto, no es *tan* bueno como utilizar una resistencia real.

Otra opción es la "autorresistencia dinámica". Aquí, vas a rizar un brazo, mientras que simultáneamente usas tu *otro* brazo para forzarlo hacia abajo. Realiza un movimiento de "rizo de martillo" delante de tu propio cuerpo y empuja hacia abajo el puño/antebrazo con la otra mano. Puedes ajustar la resistencia tú mismo y esto te permite incluso realizar una especie de 'set de caída'.



CHAPTER 7 – A GLOSSARY OF EXERCISES

Capítulo 7. Glosario de ejercicios

Muy bien, ahora que sabes lo que tienes que hacer y que hemos sacado el incómodo tema de los bíceps, es hora de ver algunos de los movimientos reales que puedes utilizar.

Por supuesto, hay muchos más ejercicios con el peso del cuerpo y tampoco hay nada que te impida crear *tus propios* movimientos con el peso del cuerpo. Sólo tienes que usar esto como punto de partida...

Variaciones de las flexiones de brazos y de las manos

Presionando las subidas

Esta ya la conoces. Túmbate en el suelo, con las manos separadas a la anchura de los hombros y empuja la parte superior del cuerpo hacia arriba.

Push Up con palmas

Nuestra primera variante, simplemente realiza flexiones pero aplaude en el aire una vez. También se puede realizar:

- Dobles aplausos
- Aplausos por la espalda

Push Up maltés

Ya lo hemos comentado: se trata de una flexión de brazos con las manos un poco más abajo del cuerpo y mirando hacia fuera.

Flexiones desiguales

Flexiones con una mano sobre un balón medicinal u otra plataforma elevada.

Press ups de pared

Para los que no pueden hacer flexiones, apóyate en una pared y empújate.

Flexiones de rodilla

Presiona sobre las rodillas.

Flexiones con una mano

Como suena. También puedes hacerlos al 'estilo Rocky' y cambiar de una mano a otra en el aire.

Flexiones inclinadas

Las manos en algo más alto como un sofá. Hace que sea un poco más fácil y es útil para los juegos de caída.

Flexiones inclinadas

Mueve la presión hacia los hombros un poco más y los pectorales superiores.

Presiones mecánicas

Presiona más en un lado y luego más en el otro.

Pulsaciones de diamante

Haz que tus dedos formen un diamante en el centro del pecho en el suelo. Esta es una buena manera de concentrarse más en los tríceps.

Agarre ancho/Agarre estrecho

Desplaza el foco de atención a los pectorales exteriores y a los tríceps respectivamente.

Flexiones de rango extendido de movimiento

Poner las dos manos en algo un poco elevado del suelo para poder hacer flexiones *más allá* de lo que normalmente lo harías.

Dips

Los saltos se pueden realizar en dos superficies cualesquiera de la misma altura justo enfrente de la otra.

Flexiones de tríceps

Se trata de una inmersión pero con las manos detrás de ti en un sofá u otra plataforma elevada y los pies tocando el suelo estirados hacia delante.

Push Up Pike

Empuja hacia arriba con el cuerpo apuntando hacia el suelo. Esto hace trabajar más los hombros una vez más.

Flexiones de mano

¡Con o sin apoyo!

Variaciones de la sentada y la espalda baja

Supermans

Túmbate en el suelo con los brazos extendidos y luego levanta las manos y los pies del suelo. Mantén la posición durante un segundo, baja y repite.

Saludo al Sol

El mismo movimiento pero sin levantar las piernas.

Puente de potencia

Túmbate en el suelo con los pies en el suelo y luego levanta el cuerpo, apoyando la parte superior del cuerpo en los hombros.

Sentadillas

Esta ya la conoces. Túmbate y luego siéntate. Asegúrate de girar el estómago, no de doblar las caderas. Esto último sólo hará trabajar los extensores de la cadera, ¡no los abdominales!

Crunches

Esto es aún más un movimiento de balanceo. Tus abdominales deben "crujir" antes de que hagas todo el recorrido.

Sentadillas con torsión

Siéntate y toca con un codo la rodilla contraria (con las manos detrás de la cabeza) y luego repite en el otro lado. Ten en cuenta que tus manos nunca deben "tirar" de tu cuerpo hacia arriba, sólo están ahí para evitar que hagas trampa. Girar de esta manera te ayudará a involucrar a los oblicuos, que son los músculos a ambos lados de los abdominales.

Elevación de piernas

Túmbate en el suelo y levanta ligeramente las piernas para entrenar los abdominales inferiores.

Elevaciones de piernas colgantes

Cuélgate de una barra de dominadas y luego levanta las piernas hacia delante. Esto es similar a la "silla de los capitanes".

Patadas de rana

Cuélgate de la barra de dominadas y lleva las rodillas hacia el estómago. Se trata de una versión más sencilla de las elevaciones de piernas colgantes y es ideal para las series de descenso mecánico dirigidas a los abdominales.

V Sentadillas

Túmbate en el suelo y levanta la parte superior del cuerpo con las manos extendidas hasta tocar los dedos de los pies, con las piernas estiradas.

V Sits

Apóyate en las manos y mantén las piernas directamente frente a ti.

Crujido de bicicleta

Como las sentadillas con torsión, excepto que también se hace un "ciclo" con los pies mientras se tocan las rodillas con la mano. La parte superior del cuerpo se mantiene elevada y nunca toca el suelo.

Variaciones de los tirones

Tirones

Agarra la barra con un agarre por encima de la mano y tira hacia arriba. Los brazos deben estar bastante separados.

Levantamientos de barbilla

Lo mismo pero con un agarre por encima de la mano. De este modo se trabajan más los bíceps.

La vuelta al mundo

Utiliza un agarre por encima de la mano y mueve tu cuerpo en un movimiento circular delante de la barra.

Palanca delantera

Un movimiento avanzado: ¡sujeta la barra y luego levanta las piernas rectas para que tu cuerpo quede paralelo al suelo!

Flexiones inversas

En este caso, la barra está más cerca del suelo para que tus piernas puedan estar extendidas y tocar el suelo. Apoya parte del peso en los talones, pero tira de la parte superior del cuerpo hacia la barra. (Como si se tratara de un pull up "al revés".)

"Kipping Pull Ups

Desde el CrossFit, esto implica el balanceo de las piernas ligeramente para construir el impulso para llegar a la barra. Te permite realizar los pull ups de una manera más parecida a la del cardio.

Tirones asistidos

Utiliza cualquier cosa para ayudarte mientras realizas las flexiones. Al principio de este libro, sugerimos usar una silla.

Tirón de una mano

También puedes utilizar los pull ups de balanceo para llegar a esto.

Subidas musculares

Si tienes una barra sin nada por encima, puedes realizar un pull up y *pasar por encima* de la barra para luego impulsarte con los pectorales y los hombros.

Tirones con agarre neutro

Tirones en los que te agarras a dos barras paralelas con las palmas de las manos mirando hacia dentro.

Tirones de toalla

Tirar hacia arriba sosteniendo los dos extremos de una toalla colgada sobre algo. Es ideal para desarrollar la fuerza de agarre.

Variaciones de la parte inferior del cuerpo

Sentadilla con peso corporal

Una simple sentadilla utilizando sólo el peso del cuerpo.

Sentadilla con pistola

Una sentadilla a una pierna realizada con el talón en el suelo y hasta el suelo. Puedes hacer una sentadilla con una sola pierna más sencilla para llegar a esto.

Sentadilla Sissy

Se trata de una sentadilla en la que te pones de puntillas y te "inclinan hacia atrás" mientras doblas las piernas.

Sentadilla lateral

Salga a un lado y sumérjase en el movimiento.

Lunge

Da un paso al frente y haz una embestida profunda con una pierna y la otra detrás de ti.

Zancadas con salto

Arremete, salta y aterriza en la arremetida inversa.

Saltos de inclinación

Salta y sube las rodillas al pecho en el aire.

Jack-in-the-Box

Ponte en cuclillas desde la forma de bola y luego salta hacia arriba en forma de estrella de mar. Los saltos en estrella son una forma más fácil de hacerlo.

Saltos en cuclillas

Una sentadilla de peso corporal con un salto al final.

Levantamiento de pantorrillas

Colócate en un escalón o en cualquier otro lugar para que tus talones cuelguen sobre el borde. Levántate sólo con las pantorrillas.

Levantamiento de pantorrillas con una pierna

Lo mismo pero con un solo pie. Es posible que tengas que usar una mano libre para apoyarte.

Equipos en los que merece la pena invertir (y ser creativo)

¿Quieres llevar tu entrenamiento más allá? Hay algunos equipos interesantes que puedes utilizar para hacer que tus entrenamientos con el peso corporal sean más intensos.

Un gran ejemplo es conseguir anillas de gimnasia. Pueden colgarse de cualquier barra de dominadas y te permitirán realizar saltos de anillas e incluso la cruz de hierro desde casa.

Los soportes para flexiones también son excelentes para hacer flexiones con un mayor rango de movimiento.

Pero realmente, ¿por qué no ser un poco más creativo? Ya hemos visto que con dos sillas se puede hacer una estación de inmersión. Tres pueden servir para hacer flexiones muy profundas. Asimismo, puedes hacer pull ups y muscle ups desde las ramas de los árboles o puedes colgarte de una cuerda y atarla alrededor de un árbol.

¿O qué tal si coges latas de Coca-Cola y las utilizas como soportes para hacer flexiones? Sé ingenioso: ¡es parte de la diversión del entrenamiento con el peso del cuerpo!



CHAPTER 8 – CONCLUSION

Capítulo 8. Conclusión

Esperamos que a estas alturas haya visto lo poderoso que puede ser el entrenamiento con el peso corporal. Se trata de una forma de entrenar que *no* requiere equipamiento, que es increíblemente divertida y que puedes hacer en cualquier lugar.

Se puede utilizar para quemar grasa, construir mucho músculo y aumentar su salud en general. Y no hay ninguna razón por la que no pueda ser tan eficaz para aumentar el tamaño, la fuerza y la masa como cualquier programa de entrenamiento en el gimnasio. La clave está en entender cómo funciona y *por qué* funciona. Utilizando las series de caída, las super-series, las quemaduras y las trampas, puedes conseguir el mismo bombeo durante un entrenamiento y desencadenar un crecimiento real (pero, por supuesto, necesitas comer muchas proteínas para ponerlo en marcha).

También hemos visto cómo el entrenamiento con el peso del cuerpo puede utilizarse para crear rutinas de cardio *altamente* intensivas y programas HIIT que quemarán el máximo de grasa y que le ayudarán a quemar más calorías durante los días posteriores.

Empieza a experimentar con estas técnicas y comprueba cuánto puedes sacar de tus propios programas de peso corporal.

¿Y si no estás seguro de por dónde empezar? Simplemente empieza a hacer ESS por las mañanas. Esos diez minutos te ayudarán a acumular algo de energía inicial, a mejorar tu salud y a añadir músculo. A partir de ahí, tendrás una base sobre la que podrás empezar a transformar realmente tu cuerpo con un régimen más intensivo.