

De Flaco A Musculoso!



- La Manera Mas Rápida de Desarrollar Músculos
- Como Cambiar La Aparencia de tu Cuerpo Drásticamente

by Jonatàn Pèrez

INTRODUCCIÓN A SU CAMINO HACIA UN “CUERPO TRANSFORMADO”

De seguro usted esta leyendo este libro porque estas cansado de perder tu dinero, perder tu tiempo, gastar tus energías.....sin haber obtenido el cuerpo que tanto deseas. Pues, sabes que?.....Por fin haz hallado la “verdad”! Estoy aqui para asegurarle que si sigues ***cada unos de las técnicas que explico en este curso (entrenamiento, nutrición, y mental), usted, sin lugar a dudas, aumentará de músculos, quemará grasa, y sus fuerzas y resistencias subirán como un cohete!*** Esto no es una exageración.....es solo lo que verdaderamente trabaja para las personas como usted y yo.

Ante todo, tome su tiempo en leer este libro electrónico *completamente* antes de poner en práctica las estrategias. No hagas ninguna clase de entrenamiento por por lo menos **1 semana**. Esto es bien importante porque despues de descansar por 1 semana, cuando comienzas el programa, su cuerpo y mente estará completamente recuperado y estará listo para la nueva rutina por la cual pasará. Mientras tanto, *lee este libro varias veces para que vayas captando completamente la información que se presenta aquí.*

Mientras vayas poniendo en práctica las estrategias que se encuentran aquí, tienes que asegurarte de algo crucial.....**completamente suelte y abandone cualquier idea o creencia del pasado que tienes. Vacía su mente de todos los conceptos y enseñanzas que no lo han ayudado hasta ahora.** No importa cuan popular cierta idea es, quizás sea una idea que no trabajará para usted. Usted leerá algunas cosas en este libro que, a primera vista, le sorprenderá, pero todo lo que yo recomiendo le explico *por qué* es que trabaja. **La información que vas a leer en este libro le va agarrar su atención completa. Va completamente en contra de todas las exageraciones y mitos que estan circulando en las revistas de ejercicios, en la televisión, y en el internet hoy en día.** Lee este libro como si nunca has leído una revista o libro de entrenamiento en el pasado.

Cuando estas siguiendo este curso, si quieres tener éxito en aumentar de músculos / quemar grasa, **tienes que seguir CADA sección de este programa. No puedes seguir ciertas instrucciones y otras no. Este programa tiene que seguirse "en su totalidad". No comencé a ver una diferencia en mi apariencia hasta que puse TODAS las estrategias (entrenamiento, nutrición, y mentales) EN ACCIÓN.** No puedes seguir mis recomendaciones en cuanto a la cantidad de series ("sets") que hay que hacer, pero ignorar la cantidad de repeticiones o ejercicios, o la cantidad de calorías que tienes que comer cada día.....no funcionará. Lo repito, este programa hay que seguirlo COMPLETAMENTE, en SU TOTALIDAD, si quieres transformar tu cuerpo.

100% de persistencia, entrega, y dedicación de tu parte es esencial!

Si formas el hábito de faltar sesiones de entrenamiento, no progresarás. Si, cuando estas alzando pesas, no entregas el 100% de ti, no haras que tus músculos crezcan. Si no comes la cantidad de comida que el programa te dice día tras día, semana tras semana, no haras que tu cuerpo engrandezca. 100% de persistencia, entrega, y dedicación son absolutamente necesarios, ***es de primordial importancia para tu éxito en transformar tu cuerpo.***

Me acuerdo cuando yo estaba entrenando para tratar de ganarme un puesto en el Departamento de Bomberos en Cleveland, Ohio, Estado Unidos. Estaba haciendo mi rutina 2 veces a la semana por 4 meses. Yo sabía que iba a estar compitiendo contra MILES de otras personas que estaban en condición física excelente. Sabía que tenía un desafío bien grande enfrente de mi. Yo nunca falté ni una de mis sesiones de ejercicios, apesar de que trabajaba mas de 40 horas a la semana en aire acondicionados. Pero en mi mente yo sabía que aunque yo tenía que competir contra otras personas que eran mas rápido, mas ágil, mas grande, y mas fuertes, **mi persistencia, mi entrega, y mi dedicación sería lo que me daría la ventaja sobre ellos.**

Nunca me olvido las palabras que me dijo el señor que me reclutó, "*Aunque van a ver mas de 3000 personas compitiendo, y quizás solamente se van a seleccionar 50 de ustedes, cada persona que verdaderamente QUIERE el trabajo lo tendrá!*" Eso era porque solo unos pocos verdaderamente pondrían 100% de su persistencia, entrega, y dedicación en obtener el trabajo; y que verdad fue eso!

Yo terminé siendo el # 12 de 3000 que compitieron. Yo me enfoqué completamente en mi meta y nunca perdí la vista en lo que yo quería obtener. Usted tiene que hacer lo mismo. **Enfócate en lo que tu quieres obtener de tu cuerpo. Visualize como tu quieres que se vean tus brazos, pecho, y**

cuerpo entero. Entonces haz todo lo que tienes que hacer para obtener ese cuerpo.

Acùerdate, 100% persistencia, entrega, y dedicaciòn!

Pònte metas! Toma esta semana que viene ahora para meditar bien en que es lo que tu quieres exactamente de tu cuerpo. Visualize. Imagínate caminando con un pecho esculpido, hombros redondos, y brazos fuertes y vasculares. Sèpa que cantidad de peso te gustarìa poder alzar. ***Hacerte metas transformará una "rutina" en un "viaje agradable y excitante".***

Deberías de **estar entusiasmado en tener que entrenar.** Dígate, "Oye, no puedo esperar para la pròxima sesiòn de ejercicios para mis brazos. Les voy a `darle duro!'"

Presta mucha atenciòn a esta oraciòn: ***Ponerte metas te dará el incentivo que necesitas para apegarte a la rutina semana tras semana.*** Yo hablarè mas de esto en la secciòn ES MENTAL.

Atravez de este libro notaràs que yo comparto contigo mis experiencias personales con cualquier tema que le estoy escribiendo. Hago esto porque sè que nosotros tenemos muchas cosas y circunstancias en comùn. Se que estaràs de acuerdo con muchos de mis relatos. Ver mi historia personal tambien te ayudará ver como encontrè ciertas tècnicas y por que trabajan.

Ademas, **veràs que este programa no fue creado por una persona en un uniforme mèdico, que no posee un cuerpo notable, como muchos de los cientìficos de ejercicios. No, fue creado por MI, despues de años de someter mi cuerpo a varias diferentes tècnicas, mètodos, rutinas, y dietas.** Mi experiencia le enseñará que este programa fue creado por la persona típica, trabajador, esposo.....YO!

Si has batallado con tratar de añadir peso muscular y fuerzas, o de quemar grasa, este programa es para ti. Esto es lo que ha puesto mas de 70 libras (19 kg) en mi cuerpo, mas de 5 pulgadas (12.7 cm), y he alcanzado unas fuerzas bastante altas.

Este programa es para ti, el que le es difícil aumentar de musculos o quemar grasa, o los dos, a diferencia de los otros programas que son para los que son naturalmente de buena condicion fisica, con buenos genes.

A diferencia de otros programas que lo obligan a dedicar una cantidad extraordinaria de tiempo, esfuerzos, y recursos, el programa mio es para la

persona con responsabilidades en su vida, una familia, un trabajo o carrera, estudios escolares, y otras responsabilidades personales.....como usted y yo.

Como mencionè en mi website, **PREPÀRATE PARA UN TRANSFORME TOTAL!**

(Nota: Siempre consulte primero con su mèdico antes de empezar o seguir cualquier informaciòn sobre entrenamiento y/o nutriciòn, incluyendo este libro.)

ENTRENAMIENTO

Entrenamiento es un tema que confunde. Tòmase cualquier revista de ejercicios que estan en la tienda y te daràs de cuenta de que cada revista contiene por lo menos 2 o 3 diferentes articulos que se contradicen completamente en sus recomendaciòn. Un "experto" recomienda hacer 3 diferentes ejercicios, 2 series cada uno, 8-12 repeticiones cada serie. Luego, en la pròxima pàgina, otro autor le surgiere hacer 6 diferentes ejercicios de 4 series cada uno, de 4 a 6 repeticiones. Algunos recomiendan poco descanso entre series, mientras otros surgieren descansar por largos periodos. Algunos dicen que debes entrenar 3 veces a la semana, cuando otras predicen que tienes que entrenar 5 o 6 veces.

Entonces, cual es? Esta secciòn, ENTRENAMIENTO, pondrà todas tus preguntas y dudas en paz para siempre. Siempre acuerdàte, esto es lo que trabaja porque lo he comprobado en mi propio cuerpo y en los de muchos otros, incluyendo Bomberos.

Antes de explicar detalles especìficas sobre cantidad de series, repeticiones, ejercicios, etc., hay algunas verdades que tengo que asegurarme de que entiendas bien:

CAPACIDAD MUSCULAR

Capacidad Muscular es la cantidad de trabajo que tu sometes tus mùsculos en cierta cantidad de tiempo.

Una cosa que tienes que mantener en mente a través de leer todo este libro es que tu **meta primordial será AUMENTAR EL TAMAÑO DE LOS MÚSCULOS, CRECER, PONERTE MAS DEFINIDO, O QUEMAR LA CANTIDAD QUE MAS PUEDAS DE GRASA. ES VERTE DIFERENTE. Ese es la meta # 1.**

Entonces, hay que alzar pesas bien pesadas para aumentar tu capacidad muscular?

Si y no!!!

Se nos ha engañado en creer que "*....para hacer crecer nuestros músculos, tenemos que alzar una cantidad bien pesada....*". Que mentira! Piénsalo. ***Por mas trabajo y estrés que tiene que soportar los músculos, mas razón tienen de crecer y desarrollarse***, como resultado de aumentar la capacidad muscular (la cantidad de trabajo que sometes el músculo en cierta cantidad de tiempo).

(NOTA: En este libro utilizaré los términos "libras" y "pulgadas", ya que esos son los términos que con mas familiarizado estoy, ya que soy de los Estados Unidos. Pero si usted usa "kilogramos" y "centímetros", esta bien. Para saber convertir mis números, simplemente sigue estas reglas):

1 kilogramo = 2.2 libras

1 pulgada = 2.5 centímetros

La cantidad de trabajo y estrés que hacen tus músculos esta determinada por *la cantidad* de pesas que alzas, y *cuantas veces* la levantas.

Asi que, como puedes notar, ***utilizando una cantidad de peso mas liviano por mas repeticiones permitirá que los músculos hagan mas trabajo en la misma cantidad de tiempo.***

Si, tienes que alzar una cantidad alta pero tiene que ser por una cantidad de veces un poco mas alto de lo normal, como 8. 9. o 10 veces, no 2 o 3 como muchos recomiendan.

Esa es una de las claves.....**MAS PESO, MAS REPETICIONES!**

Ahora, que piensas que hará que los músculos crezcan y se desarrollen???? Obviamente, haciendo mas trabajo. Una cantidad mas liviano de pesas por mas

repeticiónes permitirá que trabajes con una capacidad muscular mas alto.
Pesas un poco mas liviano por una cantidad de repeticiónes mas alta hacen crecer MAS los músculos que usar pesas bien pesados por menos repeticiónes!

Me acuerdo cuando yo entrenaba con un amigo que estaba conmigo en la Academia de Bomberos. En ese tiempo, yo estaba empujando con mis piernas en la máquina Leg Press mas de 1000 libras.....sí, dije MIL LIBRAS. Pero mis piernas nunca crecieron ni una solo pulgada todo ese tiempo! También estaba alzando para pecho en el press de banco 315 libras, pero mi pecho todavía estaba mas plano que una tabla de madera!

Pero para todos estos ejercicios solo estaba completando 2 o 3 repeticiónes por serie.

Estoy seguro que usted conoce ***un montón de personas que son mas fuertes que un caballo, pero no lo parecen.***

Porque es esto????

Hay una excelente razón por la cual te puedes poner bien fuerte, pero nunca CRECER. El **sistema nervioso** es lo que le dice a los músculos que tienen que alzar una pesa. Cuando estas tratando de alzar, empujar, o extender una pesa, su cerebro nota que estas tratando de hacer que su músculo alze la pesa. Haci que, le **manda una señal** a través de los nervios al músculo, mandándolo ha alzar la pesa. Sin embargo, la clave esta en estas "señales" que se mandan por los nervios.

Estas señales son como **su conexión de internet**. Quizás usted ha experimentado conectarse al internet usando un "modem" regular, de teléfono, y conectarse usando una conexión de Cable, Broadband, DSL, o Satelite. Hay una gran diferencia entre las conexiones.

Primeramente, cuando primero estas tratando de conectarte al internet usando un "modem" / conexión telefónica, se tarda aveces varios minutos en conectarse. Quizás tienes que tratar varias veces. También, cuando intentas "bajar" algun programa o canción a través del internet, o cuando estas esperando que abra la página, se siente como si fuera una eternidad aveces.....porque una conexión de "modem" / telefónica **manda pocas señales y débiles a su computadora**.

Cable, Broadband, DSL, o Satelite, al contrario, te conecta instantáneamente. Cuando bajas algo o abres una página, se aparece casi al instante. Cuando bajas algo, como canciones, aveces terminas en cuestión de segundos. Esto es

porque **la señal que manda una conexión de internet a través de Cable, Broadband, DSL, o Satelite es mucho mas fuerte.**

Las señales que manda el cerebro a través de los nervios a los músculos es igual. ***Por mas fuertes que son estas señales, mas fuerzas generan los músculos, significando que podrás alzar mas pesas. Sin embargo, creando señales que son mas fuertes solo fortalecen el sistema nervioso.....no tiene NADA que ver con hacer crecer el tamaño de los músculos mismos!!***

Por eso es que usted puede observar algunas personas que compiten en alzar pesas que pueden alzar 500, 600, o hasta 700 libras, pero no tienen el tamaño de pectorales o desarrollo muscular que tienen los fisiculturistas.

Un ejemplo excelente de este hecho es el fisiculturista Francès llamado Serge Nubret (que compitió varias veces contra Arnold Schwarzenegger). Este señor es capaz de alzar en el press de banco para pecho 500 libras, pero solo utilizaba 225 libras con altas repeticiones.....y como resultado el tenía unos de los pechos mas desarrollados y definidos en toda la historia!

FACTORES CLAVES PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS

- **ALTA CAPACIDAD MUSCULAR (la cantidad de trabajo que el músculo hace en cierta cantidad de tiempo)**
- **CALORÍAS**
- **LA CANTIDAD DE ENTRENAMIENTO**
- **MAS PESO, MAS REPETICIONES**
- **RECUPERACIÓN**
- **"SOBRE-PASARTE"**

FALLO MUSCULAR

Para aumentar el tamaño del músculo, tengo que llegar hasta el fallo muscular?

Imaginate que estas en el mismo medio de una serie. Con cada repeticion que haces, el músculo se esta poniendo mas y mas débil. Notas que haces la sexta

repetición con bastante dificultad. La séptima repetición te es extremadamente duro para completar, pero lo logras. Intentas la repetición # 8. Le estas dando todo de ti. Se siente como si tu cuerpo entero esta temblando. Después de dar el 100% de ti, todo tu corazón, alma, y mente, el músculo básicamente falla. No puedes completar la repetición número 8. Has llegado al límite de ese músculo.

Has llegado al punto de la serie llamado **“fallo muscular”**. **Fallo muscular es cuando llegas al punto que no puedes completar ni un poco mas de la repetición, no importa cuanto tratas.** Has llegado a su LÍMITE.

Hací que para contestar la pregunta, sí, es extremadamente importante llevar cada serie hasta el punto del fallo muscular. La razón es que cuando llevas la serie hasta ese punto estas **asegurándote de que usastes y trabajastes la cantidad mas grandes de fibras musculares en esa área.** Si tu pararas la serie 1, 2, o 3 repeticiones ANTES del fallo muscular, dejarías una cantidad grande de fibras sin trabajar / entrenar, significando que una porción grande del músculo se quedo sin entrenar.

CONGESTIÓN MUSCULAR

“Congestión Muscular” es lo que tu sientes en el músculo cuando esta puesto bajo tensión constante. Esto se llega cuando haces que el músculo estire y contrae por una cantidad alta de repeticiones. Cuando los músculos se congestionan, ***se llenan de mucha sangre, haciendolos mas grandes y apretados.*** En los libros médicos esto se llama ***hiperremia.***

Esto sucede porque mientras estas alzando y bajando una pesa (estirando y contrayendo) el cuerpo empieza a mandar sangre a través de las arterias y venas al músculo. Sin embargo, como estas haciendo varias repeticiones, una detrás de la otra, estas mandando mas y mas sangre al músculo, resultando en que se llene.

Unas de las maneras de aumentar el tamaño del músculo es hacer que las fibras que componen el músculo engrandezca, y esto se logra aumentando ***labile,*** que son “proteínas temporarias”. **La manera # 1 de lograr esto es congestionando el músculo con sangre.**

Es necesario congestionar el músculo para hacerlo CRECER EN TAMAÑO?

Conseguir un congestiónamiento muscular no es necesariamente lo que causa que el músculo crezca pero es un buen indicador de que usted está haciendo y entrenando ese músculo correctamente.

Básicamente, si usted no está haciendo las suficientes repeticiones empezar a empujar cierta cantidad de sangre en el tejido musculoso, ésa es una buena señal de que usted no está causando que las fibras trabajen suficientemente.

Piénsalo. **Has notado como los músculos que mejores se congestionan cuando los entrenas son los músculos que mejores y mas rápidos se desarrollan y crecen? Y los que no se congestionan bien son los MENOS desarrollados?**

Tómame a mi por ejemplo. Desde que yo empecé a entrenar, mis brazos siempre se congestionaban, a veces sin mucho esfuerzo. Mis brazos estaban mucho mas desarrollados que el resto de mi cuerpo. Mi pecho, al contrario, era bien difícil de congestionar. Y era sin lugar a dudas el músculo MENOS desarrollado, a pesar de que mi pecho es bien fuerte.

Eso encendió una luz en mi mente. Aunque yo estaba leyendo en todas las revistas que tienes que alzar una cantidad bien pesada con repeticiones bajas, todavía yo tenía un pecho PLANO. Pero, decidí hacer mi propia experimentación.

Me di de cuenta de la relación INNEGABLE entre el congestiónamiento y hacer crecer el tamaño del músculo. Así que decidí dejar de alzar bien pesado por bajas repeticiones, y empecé a hacer mas repeticiones por serie, con la meta de congestionar bien el músculo (de 8 a 10 repeticiones).

Después de entrenar por varias semanas con la intención de congestionar el músculo, por fin note que mi pecho estaba respondiendo, estaba empezando a por fin desarrollarse.

También, entrenando el músculo para congestionarlo tiene un efecto de ***estiramiento de las fibras musculares***. Con el tiempo, el constante estiramiento de las fibras musculares por medio del congestiónamiento asistirá en expandir y crecer músculos mas grandes!

Así que, la conclusión de si "el congestiónamiento muscular" es necesaria para el crecimiento y desarrollo es esta: **el congestiónamiento no es el factor**

principal en desarrollo de seda de músculo, pero le deja saber que usted se está centrando en el músculo correctamente. Deje que el congestiónamiento muscular sólo sea un "indicador" que lo ayuda determinar cuán bien usted se está centrando en ese músculo en particular.

Por ejemplo, si hoy usted está entrenando a su espalda, pero sus bíceps están congestionándose, y usted no siente nada en la espalda misma, ésta es una señal excelente de que usted no está entrenando los musculos de la espalda correctamente.

Que es una repeticìon?

Repeticìones es lo que compone una serie (set). Si estas haciendo el press de banco, cada vez que alzas y bajas la barra o los dumbbels has completado una repeticìon. Si alzas y bajas la barra 10 veces, pues hicistes 10 repeticìones.

Que es una serie?

Cada vez que completas cierta cantidad de repeticìones, ese **bloque o grupo de repeticìones compone una serie**. Por ejemplo, supongamos que alzastes 80 libras 10 veces, o por 10 repeticìones. Completastes una serie. Si despues de unos cuantos minutos de descanso tu agarras la barra y empiezas a alzar otra vez, estaria haciendo una segunda serie.

Ahora, vamos a entrar en la "carne" de còmo entrenar.....

SERIES y REPETICIÒNES

Cuantas series tengo que hacer?

Si eres alguien que eres naturalmente delgado y tienes un metabolismo ràpido, **su cuerpo trata de mantener lo menos tamaño o peso posible**, aunque sea músculo. Hay grandes argumentos en cuantas series hay que hacer para aumentar el tamaño de los mùsculos.

Para obligar a un músculo a que crezca, hay algunas cosas que usted tiene que forzarle a que haga. **Cuanto más fibras en un músculo que usted haga trabajar, más crecimiento usted va a producir.**

Ahora, digamos que usted va a levantar 200 libras para un ejercicio especial. Digamos que usted puede levantar esa cantidad de peso para 3 repeticiones.

Bien, ese amount of pesa para esa cantidad de las repeticiones usará cierta cantidad de fibras probablemente. Sin embargo, si usted fuera hacer esto con, por ejemplo, 175 libras en vez, que sera un poco más ligero, y en lugar de solamente poder llevar a cabo ese ejercicio para 5 reps, usted puede ahora levantarlo 8 o 9 veces, eso habrá **causado que muchas más fibras en ese músculo tengan que ayudar y entrar en acción.**

La razón para esto es porque cuando usted continúa completando repeticiones tras repeticiones, las fibras de músculo empiezan a cansarse.

Para continuar llevar a cabo más repeticiones ahora las fibras adicionales van a tener que entrar, ayudar, y asistir las fibras ya gastadas y agotadas. Por lo tanto,, al final de ese octavo o novena repeticiones, usted habría usado una cantidad mucho más alto que si usted habría llevado a cabo cinco repeticiones con una pesa más pesada.

Ésa es otra razón por qué tiene algunos de estos tipos que pueden levantar las cantidades sumamente altas del peso, pero no tienen buen desarrollo muscular en esa área. Es porque no han obligado o forzado **lo suficientemente las fibras musculares a entrar en acción.**

Ahora eso no quiere decir que por más alto la cantidad de las reps que usted lleva a cabo más fibras se entrenarán, resultando en un músculo más grande. No, hay un límite. Llevar a cabo 600 reps no es lo que va a darle la más grande cantidad de músculo a usted.

El peso que usted está levantando todavía tiene que ser bastante pesado para causar que una reacción grande dentro del músculo que causará que las fibras tengan que disparar para levantar esa cantidad de peso. Si usted está levantando una pesa sumamente ligera es casi como si el músculo va reírse del peso, porque es tan claro que no requiere muchas fibras para alzarlo.

Ahora, podemos regresar a la pregunta a cuántas son necesarias para causar la más grande cantidad de crecimiento muscular?

Bien, piense por un momento. Supongamos que usted puede levantar las 175 libras para 8 reps. Ésa es la cantidad mas alta de reps que usted puede hacer para esa cantidad de peso. Bien, si usted realmente pone todo en esa serie **no hay ninguna manera que usted va a poder completar un segundo, o mucho menos, una tercera serie para ese misma cantidad de peso, para esa misma cantidad exacta de reps.**

Recuerde, si usted está "dàndole todo", realmente hubieras llevado al músculo a su límite. Habría liquidado un poco de su energía y fuerza. Así que en cuanto usted va a la segunda o tercer serie, si usted todavía fuera hacer la misma cantidad de peso, por ejemplo, 175 libras, va solamente poder llevar a cabo quizás 4 o 5 reps. O, si usted todavía quiere llevar a cabo las 8 reps, como en la primera serie, usted tiene que dejar caer la cantidad del peso, quizás a 165 o 155.

Ahora, piensalo bien duro. ¿Cuál de las series piensa usted va a forzar a su cuerpo a que haga ese músculo más grande y más fuerte? ¿Su primer serie de 175 libras para 8 reps, o el de peso más ligero, o el de reps mas bajas?

Obviamente, **la serie que pudistes la cantidad mas alta de peso, con la más cantidad de las reps era la serie que se va a obligar a ese músculo a que se ponga más grande, y ser más fuerte.**

Cualquier otra serie más allá de la que usted completò ESA ÚNICA SERIE con la cantidad mas alta de peso, y reps mas altas con esa cantidad solo servirà de malgastar sus energias. Cualquier otra serie más allá de esa única serie (que pudistes completar la cantidad mas alta de peso Y reps) va a hacer nada completamente para usted en relación con desarrollar la mayor cantidad de músculo.

Por favor, lea ese último párrafo tres o cuatro veces; es completamente importante y necesario que usted comprende este concepto especial. Hemos sido engañados en creer que usted tiene que hacer tres o cuatro series de 4 o 5 ejercicios que totalizan 10, 15, o 20 series diferentes para un músculo en particular. Eso está loco. Es una tontería!

Sí, usted puede ver un montòn de fisiculturistas hacer múltiples series para muchos ejercicios diferentes. Sin embargo, obsérvelos muy atentamente. Si usted se da cuenta, la mayoría de los fisiculturistas usan una técnica llamada "La Piràmide". Eso es cuando usted hace una serie para cierta cantidad de reps, entonces/luego usted hace una segunda serie con el peso más alto pero menos reps, entonces/luego usted hace una tercera cantidad con hasta menos reps, entonces/luego generalmente en la cuarta serie harán una cantidad más pesado para la cantidad que mas puedan completar de reps.

Después de esa serie, usted nunca los verá llevar a cabo esa misma cantidad de peso otra vez en la próxima serie para esa misma cantidad exacta de reps. Nunca! Así que básicamente, lo que están realmente haciendo es un grupo de series "para calentarse", y luego "una serie hasta el límite".

Así que para hacerlo "completamente claro", todo lo que se necesita para desarrollar completamente un músculo es **1 serie hasta-el-límite, que sea bien duro!** Cualquier serie en adicional a esa, CUALQUIERA, será una pérdida de tiempos y energías porque no le va a ayudar en absoluto.

Ahora, usted se está preguntando cómo puede ser que solo se requiere 1 serie hasta el límite. **Manten en mente, es la serie con la cantidad más alto de peso, para la cantidad mas alta de reps que va a activar la cantidad mas alta de fibras para trabajar.** Por favor, quiero que confíes en mí sobre esto y demostrárselo a usted mismo. **Cualquier serie en adicional que va a exigir que usted tenga que usar menos peso o menos reps.....significando menos fibras siendo activado, es un desperdicio.**

Después de que usted complete esa única serie hasta el límite, deje que el músculo se recupere para los próximos días, para que se pongan más fuerte, se recuperen, y se pongan más grande para la próxima sesión de entrenamiento.

Si en algún momento usted duda lo que estoy diciendo aquí, sólo vaya a su gimnasio local o centro recreativo y eche una buena mirada a todas las personas que están ahí por horas y horas, día tras día, haciendo serie tras serie tras serie, sin cambiar su apariencia en absoluto!!!!!!!!!!!! (Sí, quiero que usted confíe en esto).

Lo garantizo que si usted está haciendo todo lo posible, realmente, en cada serie, después de sólo algunos usted va a sentirse como si un camión le paso por encima. Sentirse como si lo hubiesen pisado por todos lados no tiene nada que ver con estimular al tejido muscular a que crezca más fuerte y más grande.

Cuántas repeticiones por serie debo hacer?

He tratado, en mis muchos experimentos, de 1 repetición por serie a 400 repeticiones (sí, *cuatrocientos*). Como leía de todas diferentes cantidades, constantemente estaba probando. Pero, por fin le "di el clavo en la cabeza": ***no es un número solo, sino una cantidad.***

Si completas entre ***1 y 5 repeticiones***, mayormente SOLO HARAS MAS FUERTE LOS TENDONES, LIGAMENTOS, Y SISTEMA NERVIOSO....PERO NO

ESTIMULARÀS LOS MÚSCULOS PARA QUE CREZCAN EN TAMAÑO NI TRABAJARÀS TODAS LAS FIBRAS MUSCULARES.

Ahora bien, póngase listo para leer una historia pequeña que explica cómo encontré el mejor "cantidad de reps por serie":

Sabía que el músculo requería **una cantidad más alta de reps (de 8 a 10) ayudaría activar y causar más cantidad de fibras a entrar en acción.** Sin embargo, también sabía **que el otro lado de la moneda era usar una cantidad bastante pesado, otra vez, para trabajar la cantidad más alta de fibras musculares.** Así que, al principio, solía hacer y recomendar hacer series de entre 10 y 20 reps (repeticiones).

Sin embargo, lo que estaba notando era cuando estaba haciendo series con repeticiones más altas, por ejemplo 15 reps, estaba usando una cantidad de peso que me hacía fallar en la repetición #15, pero no estaba poniendo suficiente **tensión** sobre el músculo.

Esto era porque cuando uno usa una cantidad de peso que permitirá que uno se vaya tan alto como 15 reps (o justo alrededor de esa cantidad, pero diremos "15 reps" por el bien de este ejemplo), usted tiene que usar una cantidad mucho más ligera. Pero, estaba viendo que para los primeros 9 o 10 reps en realidad no era un desafío. No parecía que mi músculo estaba haciendo mucho. No sentía el músculo luchando hasta que completara aproximadamente 11 o 12 reps.

Así que, en realidad, esas primeras 9 o 10 **reps no estaban haciendo para mi músculo mucho con respecto al crecimiento y el desarrollo!** Parecía que solamente los 3 o 4 reps finales de la serie estaban haciendo algo en el interior del músculo.

Hmm. ¿Así que cómo todavía podía hacer las reps altas pero obligar al músculo luchar realmente y activar más fibras (que va a resultar en la cantidad más grande y más rápida de crecimiento)????????????

Antes de que te diga **DE LA TÉCNICA MAS EFICAZ QUE JAMAS HE USADO,** permíteme darle una "leccióncita" sobre fisiología del músculo (no te preocupes, no voy a usar un montón de términos "domingueros"):

Cuando tu estas alzando una pesa, el músculo recibe su energía de algo que se llama ATP. Esto es lo que le provee al músculo la energía que necesita

inmediatamente para poder contraerse. Ahora, el problema con el ATP es que solo sirve para unas cuantas repeticiones (si la cantidad de peso es bastante).

Después de esas primeras repeticiones, se gasta completamente todo el ATP en el músculo, y, como resultado, el músculo inmediatamente pierde la mayoría de sus fuerzas, significando que ya no podrás completar una repetición más.

Sin embargo, **el cuerpo puede recuperar algo de ese ATP en unos cuantos SEGUNDOS, si estas descansando.**

Haci que, lo que sucedería si después de llegar al "fallo muscular" durante una serie (y, otra vez, estas alzando una cantidad bastante pesada), **descansas por unos 10 a 15 segundos**, el cuerpo podrá recuperar algo del ATP, **PERMITIÉNDOTE PODER COMPLETAR OTRAS 1-3 REPETICIONES MAS!**

PERO, ESPERA!!! HAY MAS:

Otro problema con averiguando la mejor cantidad de reps por serie es que cuando una hace unas 8 o 9 repeticiones "iniciales", la sangre dentro del músculo se empieza a colocar allí, se empieza a formar ácido láctico (que se forma al no haber oxígeno fresco llendo al músculo.....y es lo que causa la sensación de "quemadura"), y los subproductos químicos rápidamente se acumula dentro de las fibras.

El problemas con todas estas cosas es que es que CAUSAN QUE UNO TERMINE LA SERIE ANTE DE TIEMPO. Llegas al fallo muscular NO por no haber mas fibras que pudieran ayudar a alzar la pesa, no porque ya el músculo no tenga mas fuerzas,.....sino POR LA "FATIGA" MUSCULAR.

Si usted esta entrenando para ser corredor de maratones o para subir montañas, entonces entrenar para que no aumente la fatiga muscular esta bien. Pero si tu estas entrenando con pesas para DESARROLLAR MÚSCULOS, PARA PONERTE FUERTE, PARA AUMENTAR DE PESO MUSCULAR ATRAVEZ DE TODO EL CUERPO, ENTONCES NO DEJES QUE EL MÚSCULO LLEGE AL FALLO POR CULPA DE LA "FATIGA".

Vas a querer entrenar hasta el punto que ya no quedan mas fibras para trabajar. Tu quieres que los músculos tuyos se pongan mas grandes y fuertes, no músculos de maratonistas (nota: sin ofender a nadie). La fatiga, ácido láctico, subproductos, y la falta de oxígeno fresco ES UN OBSTÁCULO AL DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS!!!!

Mediante mis experimentos, encontrè el la cantidad "clave" de repeticiones iniciales....."6". Si llegas al fallo muscular en la sexta repeticion por razòn de

fuerzas (no "fatiga"), hicistes excelente. Una cantidad mas de 6 o 7 reps, como cuando llegas a 8, ya el cuerpo empieza a "fatigarse".

A-JA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Ahora lo tengo!!!

Haci que esto es lo que empecè hacer.....que hasta este dia ha sido **LA TÈCNICA MAS EFICTIVA, QUE MAS RESULTADOS ME HA DADO, JAMAS-**
----->

En vez de selecciònar una cantidad de peso que resulta en que los primeros 9 o 10 reps sean basicamente una pèrdida, y solo las ultimas 3 o 4 que en realidad valgan la pena, seleccionè una cantidad de peso **que me causaba el fallo muscular (en otras palabras, que no podia completar ni una repeticìon mas) en la repeticìon #6**. Quiere decir que por mas que yo tratara, no podia completa una repeticìon septima.

Al llegar al sexta repeticìon y no poder completar otra mas, soltaba las pesas y descansaba por 10-15 segundos. Inmediatamente tomaba denuevo las pesas y completaba mas reps que podia (que casi siempre son unas 1-3 repeticìones adicionales).

Luego, otra vez soltaba las pesas y descansaba por 10-15 segundos. Inmediatamente tomaba denuevo las pesas y completaba mas reps que podia (que casi siempre son unas 1-3 repeticìones adicionales). **ENTONCES, Y SOLAMENTE ENTONCES, SE ACABABA LA SERIE.**

Otra vez, si miras la manera en còmo hacer esta **ÚNICA SERIE HASTA EL LÌMITE**, primero **completaba 6 reps** (deberia de no poder hacer una septima repeticìon. Si sì puedes hacer otra, ya sabes que la pròxima vez tienes que ponerle mas peso). Luego, **descansas 10-15 segundos**. Entonces **trate de hacer otras 1-3 reps mas**. Luego, **descansas 10-15 segundos**. Entonces **trate de hacer unas últimas 1-3 reps mas**.

Ejemplo:

Haces 6 repeticìones.....10 segundos.....3 reps.....10 segundos.....1 reps

EL TOTAL: (6 reps + 3 reps + 1 rep = 10 reps TOTALES)

Nota: son 10 reps TOTALES, no INICIALES. Inicialmente solo deberias poder completar unas 6 o 7. Tambien, nunca deberias poder completar MAS de 10 o 11 reps TOTALES.

Al usar este método, podrás obtener EL MEJOR DE LOS DOS MUNDOS.....USAR MUCHO PESO CON BASTANTE REPETICIONES!!!!

Ahora puedes ver otra razón mas por la cual solo se necesita 1 serie hasta el límite para desarrollar músculos. Para el final de esta serie, el músculo estará "frito". Acabado. Entonces estará listo para que lo alimentes con calorías, se recupere, y crezca.

Ademas, este método de hacer esa única serie permite aumentar en fuerzas mucho mas rápido, **significando que podrás usar mas peso, resultando en hasta MAS fibras entren en juego.**

Tambien, otra desventaja de hacer las series como lo hacen las otras personas es que si solo llevas la serie hasta el fallo inicial, y no hacer reps adicionales (despues del los "descansitos"), deja MUCHAS FIBRAS SIN TOCAR.

Pero **cuando haces la serie como yo describo, como estas haciendo unas cuantas repeticiones adicionales mas alla del fallo muscular inicial, sobrepasando el "umbral", estas desenterrando fibras muy adentro del músculo y obligándolas a trabajar.....que en circunstancias normales nunca las tocaría!**

Los músculos estan compuestos de 3 diferentes tipos de fibras: "lentas", "rápidas", e "intermedias". Obviamente, si puedes entrenar todas estas diferentes clases de fibras desarrollarás músculos mas grandes.

Haciendo una serie hasta el límite en la manera que te he descrito en este libro te permitirá entrenar las 3 clases de fibras....resultando en la manera mas eficaz de entrenar!!!

Para repeticion:

Hagas 1 SERIE HASTA EL LÍMITE POR MÚSCULO:

- Use una cantidad de peso que resulta en que no puedas completar mas de 6 reps
- Cuando ya no puedes hacer otra repeticion mas, descansa 10-15 segundos
- Toma las pesas denuevo y completes las mas reps que te permite las fuerzas (mas o menos 1-3 reps)
- Cuando ya no puedes hacer otra repeticion mas, descansa 10-15 segundos
- Toma las pesas denuevo y completes unas cuantas mas reps que te permite las fuerzas (mas o menos 1-3 reps)

- FIN DE LA SERIE!!! (tiempo ahora de descansar y empezar a entrenar el otro músculo para ese día)

Con cuanta velocidad debería hacer las repeticiones?

En un lado observarás a ciertos individuos que hacen lo que se llama "repeticiones explosivas", que es alzando las pesas tan rápido que parecen que estan tirandosla. Por el otro lado, hay aquellos que le gustan lo que se llama repeticiones "super-lentas", que es cuando se toman 10 segundos en alzar la pesa y como 6 segundos o mas en bajarla.

Yo he notado que para ***correctamente y efectivamente poder aumentar la capacidad muscular y trabajar las fibras bien.....HAZ CADA REPETICIÓN LO MAS RÁPIDO POSIBLE SIN USAR INERCIA NI MOVIMIENTOS BRUSCOS.***

No demasiado rápido que estas usando el cuerpo entero, ni lento. Usa una **velocidad suficientemente rápida** que te permitirá usar LA MAYOR CANTIDAD DE PESO MIENTRAS MANTIENES LA TENSION EN EL MÚSCULO.

Si alzas con una velocidad muy rápida podrás herirte. Si alzas muy lento significará que tendrás que usar una cantidad de peso muy liviano para trabajar bien el músculo.

Nuestra meta cuando estamos haciendo las repeticiones es obligar la mayor cantidad de fibras a que trabajen, lo que llevará a que la mayoría del músculo se estimule, lo que resultará en el mayor desarrollo.

Si tu haces las reps lentamente eso te va a forzar a usar una cantidad de peso mucho mas liviano, lo que resultará en que haiga MENOS fibras trabajando. Obviamente, tu no vas a querer eso.

Sin embargo, no quieres "tirar" las pesas tampoco. MIENTRAS USAS UNA FORMA BUENA, POR MAS MAS PESO QUE ALZAS MAS FIBRAS ESTIMULARÁS, LO QUE TE DARÁ LA CANTIDAD MAS GRANDE DE MUSCULOS.

Que te va dar unos bíceps mas grande.....alzando 20 libras lentamente, o alzando 50 libras a una velocidad mas rápida????

Bueno, cual de las dos cantidades va forzar mas fibras a trabajar, 20 libras o 50 libras?????? Claramente, 50 libras van a obligar a los bíceps a crecer mucho mas que 20.

No podemos sinceramente ponerle cierta cantidad de "tiempo" o "segundos" por repeticion, pero seria mas o menos 1-2 segundos por rep.

Ademas, NO deberias "pausar" ni "apretar" como hacen la mayoría de la gente.
DEBERIAS SEGUIR MOVIENDO LA PESA.....SIN PAUSAR o PARAR.....SIGA COMPLETANDO REPETICIÓN TRAS REPETICIÓN HASTA QUE LLEGAS AL FALLO MUSCULAR.

Ademas, se ha comprado que las reps completada en una manera rápida, tanto el positivo como el negativo, GENERA MAS FUERZAS DENTRO DEL MÚSCULO. Muchos piensan que deberias bajar las pesas lentamente, pero eso seria un error. Si vas mas lento, **estas causando que el músculo genere MENOS fuerzas, lo que, denuevo, resultaria en menos tension y estimulo del músculo.**

Fijese bien en la mayoría de los fisiculturistas profesionales, naturales, y recreativos que han tenido éxito: otra vez, la genética, drogas, y otros factores les permiten ser 3 veces mas grandes que nosotros, pero casi CADA UNO DE ELLOS completan las reps bien rápido, sin pausar, sin disminuir la velocidad, etc.

Vele **Arnold Schwarzenegger** en el documental "**PUMPING IRON**".....èl casi parece como si estuviera tirando las pesas y dùmbers por todos lados. No usa una forma estricta.

Note al Mr.Olympia **Ronnie Coleman** hacer sus reps en sus dos DVD's, "**UNBELIEVEABLE**" y "**COST OF REDEMPTION**"el usa su cuerpo entero, casi usando la inercia, sin parar o pausar entre reps, y parece aveces como si èl permite que caigan las pesas al bajarlas cuando esta haciendo cualquier tipo de ejercicio "row" para la espalda. Sin embargo, el tiene una de las mejores espaldas.

Sì, todas las revistas y sitios de internet dicen que deberias hacer las reps "lentas y controladas". Hasta cuando en un articulo entrevistan en como hacen ciertos ejercicios alegan que ellos "hacen las reps lentas, controladas, y con una pausa al final de cada rep, etc., etc." Sin embargo, si usted se fija en los videos de entrenamiento de ellos, te daràs de cuenta que en realidad hacen lo opuesto!!!!

En los ojos de la mayoría de la gente sus tènicas de hacer las reps se consideraria mala. Pero sabes que? Estan levanto mucho peso por bastante reps. Hasta con hacer las reps de una manera rápida, sin

pausar, sin "apretar" o "contraer", estan obligando a la mayor cantidad posible de fibras a trabajar para alzar la pesa.

Me acuerdo que recientemente estuve leyendo un artículo en la revista "Muscle and Fitness" que estaba entrevistando al fisiculturista Dennis James en cómo el entrena. En el artículo él recomendaba, de nuevo, "ir lento con las reps, pausa y apriete, sin usar inercia, etc.". Pero lo chistoso de esto es que ESA MISMA SEMANA yo había visto su nuevo cd de entrenar cuando él se estaba preparando para competir en el concurso de Mr. Olympia 2004, en el gimnasio Gold's, localizado en Venice Beach, California, USA. En ese DVD, especialmente cuando entrenaba los bíceps y hombros, él estaba tirando esos dummies para arriba y a abajo.....sin pausar.....sin apretar.....sin ir lento. Era un ritmo rápido como si fuera "boom-boom-boom-boom-boom-boom", como si fuera una ametralladora!

Claro, alguien va a leer esto en mi libro va a decir, "Pues claro que ellos pueden hacer sus ejercicios a ese ritmo. Usan una cantidad enorme de esteroides!!".

Pero si ese fuera el caso, porque no están los fisiculturistas que TAMBIEN usan esteroides, pero que hacen sus reps "lentamente, pausando, sin usar inercia", NO SON más grandes o desarrollados que los que sí hacen las reps a un ritmo rápido???

Si los dos tipos están usando drogas y tienen buena genética, entonces no deberían los que hacen sus reps "lentamente, controlado, pausando, forma estricta" tener mucho más desarrollo muscular??? No, porque no es completando las reps de una forma estricta lo que induce al crecimiento. **ES EL OBLIGAR A LAS FIBRAS A ALZAR UNA CANTIDAD PESADA!**

Tu puedes hacer todas las técnicas nuevas que salgan.....bajandola lentamente, contrayendo, ángulos, apretando, etc.....pero eso no es lo que va a engrandecer los músculos! ALZA MUCHO PESO!!

De que formas afectan las fuerzas, resistencia, y crecimiento del músculo las diferentes cantidades de repeticiones?

Si por alguna razón tu quisieras aumentar la resistencia del músculo, NO las fuerzas o el tamaño, entonces 15 repeticiones o más es la mejor cantidad. Esa cantidad es mejor para eso porque **como esa cantidad (15 o más) es bastante alta, la resistencia del músculo aumentará para poder adaptarse a la cantidad larga que tiene que sostener una pesa.** 15 repeticiones o más NO ES la cantidad ideal para aumentar LAS FUERZAS o

TAMAÑO. *La cantidad de peso que usarías para una serie con repeticiones de 15 o mas es mas liviano que lo normal, haciendo que la serie sea menos intensa.*

Completando de 1 a 4 repeticiones en una serie hará que los tendones, ligamentos, y sistema nervioso, y hasta cierto grado, el músculo, se pongan mas fuertes. Sin embargo, **NO HARÁ QUE EL MÚSCULO CREZCA EN TAMAÑO** como cuando haces de 6 o 7 reps. Esto es porque **cuando una pesa es tan pesada que solo puedes alzarla unas cuantas veces, la mayoría de la carga la estará sportando los tendones y ligamentos.**

Si quieres hacer CRECER el músculo, tienes que usar una cantidad mas liviano para permitir que las fibras tambien entren en el cuadro. Por eso es cuando alguien en el gimnasio se hiere tratando de alzar su "máximo", casi siempre es un tendon o ligamento que se rasga o sobre-extiende. **Esto es OTRA razón por usar pesas un poco mas liviano.**

No son las repeticiones altas mas bien para "cortar, definir, y darle forma" al músculo, y no para aumentar el tamaño?

Muchos estan bajo el mal-concepto de que las repeticiones altas son solo buenos para definir el músculo. Piénsalo, el músculo suyo ya esta "formado" y tiene su "tono". ***Nacistes con esa forma de músculos. Lo que SÍ necesitas es hacerlo CRECER para que lo puedas ver.***

Muchos piensan que las repeticiones altas "cortarán" o "definirán" el músculo. **Entrenando con pesas crea músculos. Lo que SÍ te pondrá mas "cortado o definido" es rebajando la cantidad de grasa que tienes en el cuerpo para que puedas fisicamente VER los músculos, con sus líneas, vascularidad, definición, y forma.**

Poniéndote mas "cortado, definido, y formado" es cuestión de poder ver la mayor cantidad del músculo posible, significando quemar la mayor cantidad posible de grasa que lo esta tapando.

Son las repeticiones bajas para aumentar el tamaño?

No, esto es otro mito. Repeticiones bajas (1-4) no añadirán masa al músculo. La sección de arriba explicó por qué.

No te dejes engañar por esta creencia falsa.

Debería hacer repeticiones "forzadas"?

Cuando llegas al fallo muscular en una serie, eso significa que ya no puedes levantar mas la pesa CON TUS PROPIAS FUERZAS. Si viniera alguien y te ayudara a completar 2 or 3 repeticiones mas DESPUES de haber llegado al fallo muscular, eso serian "repeticiones forzadas".

"Repeticiones forzadas" no son buenos hacer para el entrenador "natural" (que no usa esteroides). Por que no?

Tus músculos no crecerán si necesitas la ayuda de otra persona. Los músculos crecen del trabajo que ÈL MISMO HACE, SOLO, SIN LA AYUDA DE OTRO. No hagas repeticiones forzadas.

Debería hacer repeticiones "negativas"?

Si un ayudante te ayudara levantar una cantidad mas pesado de lo que usted pudiera alzar solo, y entonces el soltara la pesa y tu solo bajarías la pesa lentamente, eso sería una repeticion "negativa", porque solo estas trabajando en la parte negativa de la repeticion.

El razonamiento detras de esto es que como uno es mas fuerte en la parte negativa de la repeticion, pues piensan que si haces solamente negativas utilizando mas pesas, entonces te pondrás mas grande.

Sin embargo, ***el músculo responde cuando lo trabajas completamente, de estiro a contraerse; en la positiva y la negativa.***

Haciendo "negativas" significa que solamente estas haciendo mitad de la repeticion, significando que solo estas haciendo mitad del trabajo (como te estan ayudando a subir la pesa). Mitad del trabajo significa MENOS DESARROLLAMIENTO!

Por cuanto tiempo debería pausar entre repeticiones?

Deberías completar una repeticion uno inmediatamente detras del otro.
Debería de estar constantemente moviendo la pesa, sin pausar.

Por mas que pausas, mas pensaràs en cuan difìcil se esta poniendo la serie, y puede que te robe de una o dos repeticiones. No te tortures. No, no estas apresurandote, pero mantente moviendo.

Que tal si eres un entrenador "avanzado", deberias usar mas series o ejercicios?

No. **Sin importar cuanto tiempo has estado entrenando, cada cuerpo responde ha cierto tipo de factores contra los mùsculos.** Aunque has estado entrenando por 10 años, su cuerpo todavia puede sobre-entrenarse, que resultaria en en que te "quememos".

Un co-bombero habia estado entrenando por varios años cuando por fin lo convencì que tratara mi rutina.....inmediatamente le encantò. El estaba progresando de una manera u otra CADA SEMANA. Ahora me dice que nunca regresarà ha su viejo modo de entrenar.

Si sigues TODAS las reglas que hemos hablado, creceràs tanto en tamaño como en fuerzas.

Quizàs has visto los tèrminos que siguen ahora. Todas describen parte de una repeticion:

Positivo / Negativo

Si estas haciendo presses de banco, cuando levantas la barra hacia arriba eso serìa la parte "positiva" de la repeticion. Cuando estas bajando para abajo, hacia su pecho, la barra, esto serìa la parte "negativo" de la repeticion.

Otra manera de verlo es que cuando sea que estas completando una repeticion, si su mùsculo se esta apretando, flexionando, agrupandose, contrayendose, entonces estas haciendo la parte "positivo".

Si cuando estas haciendo un curl para bicep, cuando estas bajando la pesa, notaràs que el bicep se esta estirando....eso es una "negativa".

Concèntrico / Eccèntrico

La parte "concèntrica" de una repetición es lo mismo que el "positivo". La misma cosa, solo un tèrmino diferente.

La parte "eccèntrica" de la repetición es lo mismo que la "negativa".

Estiramiento / Contracción

Cualquier parte de la repetición que pone alguna clase de estiramiento al músculo es, obviamente, el "estiramiento" de la repetición. Si estas haciendo curl para bícep, la parte de la repetición cuando estas bajando la pesa, esa es la parte de "estiramiento" del músculo. Cuando estas levantando la pesa, eso es la "contracción" del músculo. Cuando el músculo esta en una posición de flexión, se esta "contrayendo".

DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Cuántas veces a la semana debería entrenar cada músculo?

Básicamente toda revista de entrenamiento / fisicoculturismo recomienda que entrenes los músculos una vez a la semana. Dicen que cualquier cantidad mas de eso llevaría a sobre-entrenamiento. Bueno, por años seguí ese consejo. Nunca vi ningùn progreso muscular entrenando mis músculos una vez a la semana. Sabes por qué?

En la mayoría de las personas, nuestros cuerpos quieren tratar de mantener una cantidad bien BAJA de peso muscular. Para muchos de nosotros, ***nuestros músculos no responde FÁCIL NI RÁPIDAMENTE al entrenamiento con pesas.*** Por eso, tenemos que OBLIGAR nuestros cuerpos a responder. Para lograr eso, ***como nuestros músculos no responden efectivamente, tenemos que entrenarlos y trabajarlos CON MUCHA REGULARIDAD, MAS de una vez a la semana. Cuando entrenas un músculo solamente una vez a la semana, estas dejando que pase demasiado de mucho tiempo entre sesiones de entrenamiento sin estimular (decirle al cuerpo) que siga creciendo.***

Para ilustrar el punto:

Supongamos que estas tratando de llenar una botella con agua. Sin embargo, esta botella tiene un roto (o hoyo) en el fondo. Para poder llenar completamente esa botella tendrías que estar derramando agua constantemente. Si permitieras que pasara una cantidad larga sin echarle agua a la botella, se vaciaría. Por mas grande que sea ese roto en la botella, mas agua le tienes que echar.

Tu cuerpo es similar. Si eres una persona que naturalmente no tienes muchos músculos, es como si tuvieras un roto grande en el fondo, **tienes que entrenar el músculo mas frecuentemente antes de que se ponga pequeño denuevo.**

Para obtener la cantidad mas grande de musculatura, deberias entrenar cada músculo 2 veces DENTRO DE 5 días

Otra vez, pongamos a un lado todas las ideas equivocadas y mirar bien el asunto. Que es lo que te va permitir crecer lo mas rápido posible?? Estimulando el músculo a crecer cada 8 días, o 2 veces dentro de 5 días???

Bueno, si entrenas un músculo 1 vez cada 7 o 8 días, en un mes hubieras estimulado al músculo 4 veces. Ahora, si entrenas ese mismo músculo cada 5 días, en un mes lo hubiese estimulado **6 veces o mas.**

Vamos un poquito mas adentro. Entrenar un músculo 1 vez cada 8 días te permitirá estimular el músculo 45 veces en 12 meses, osea 1 año. Sin embargo, entrenar el músculo 2 veces dentro 5 días le dará **72 estimulaciones o mas.** Eso es un **MÍNIMO DE 27 OPORTUNIDADES MAS QUE LE DAS AL MÚSCULO A ESTIMULAR A LAS FIBRAS A CRECER EN UN AÑO!!!!**

Yo creo que es obvio que estimular un músculo 72 veces al año va a inducir MUCHO MAS DESARROLLO que 45 veces.

No sobre-entrenarà mis músculos si lo trabajo mas de una vez a la semana?

Esta creencia, otra vez, se origina de los supuestos "expertos" que nunca han alzado una pesa en su vida. No, no sobre-entrenaràs. Pude notar esto cuando estudiè el Sistema Endocronològico al obtener mi licencia de Paramèdico. Si entrenar los músculos varias veces a la semana causara que sobre-entrenaras o

te quemaras, entonces todos los prisioneros y gimnastas se parecerían a palillos de dientes. Visite a una cárcel y te garantizo que verá muchos hombres bien musculares caminando por allí.

Fíjese en los Navy Seals de los Estados Unidos y en otros grupos militares especiales. Estos hombres entrenan a toda y completa capacidad **TODOS LOS DÍAS. Ellos entrenan físicamente a veces por horas, de 5 a 7 días a la semana.** Pero, se ven sobre-entrenados? Son débiles? Absolutamente que no. Estos hombres son unos de las personas en las mejores condiciones físicas en todo el mundo!

Además, si estuvieras entrando como la mayoría de la gente, usando 3-4 diferentes ejercicios, 3-4 series cada uno, un total de 9-16 series por músculo, entonces, sí, sería demasiado entrenar 2 veces en 5 días para el cuerpo. Pero **cuando estas haciendo una única serie hasta el límite, no vas a necesitar mas tiempo para recuperarte y crecer. Haciendo la serie de la forma que he descrito en este libro no solo estimula mas desarrollo que si hicieras las series como los hacen las otras personas, pero tambien permite que entrenes el músculo de nuevo en unos cuantos días. Y el poder entrenar un músculo mas a menudo te dará mas "oportunidades" de crecer.** Que cosa tan bella!!!!!!

LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO MUSCULAR:

- 1. Entrenamiento**
 - 2. Descanso**
 - 3. Recuperación**
- entonces.....**
- 4. Crecimiento**

Como agrupo los músculos para entrenarlos?

He experimentado con toda clase de agrupaciones y días de entrenar. Bueno, este ha sido el horario que MAS PROGRESO Y DESARROLLAMIENTO ME HA TRAIDO A MI Y A MUCHOS MAS:

He aquí cómo agrupar sus sesiones de entrenamiento:

LUNES

Sesiòn # A1

Pecho

Hombros

Triceps

Espalda

MIÈRCOLES

Sesiòn # B1

Piernas (muslos y batatas)

Biceps

Antebrazos

VIERNES

Sesiòn # A2

Pecho

Hombros

Triceps

Espalda

Sàbado

Descanso

Domingo

Descanso

LUNES

Sesiòn # B2

Piernas (muslos y batatas)

Biceps

Antebrazos

MIÈRCOLES

Sesiòn # A1

Pecho

Hombros

Triceps

Espalda

VIERNES

Sesiòn # B1

Piernas (muslos y batatas)

Biceps

Antebrazos

SÀBADO

Descanso

DOMINGO

Descanso

LUNES

Sesiòn # A2

(...continuo con el ciclo)

Como puedes notar, este orario te permitirà entrenar todos los mùsculos 2 VECES DENTRO DE 5 DÌAS. Por ejemplo, cuando primero comienzas, estas entrenando Pecho, Hombros, Triceps, y Espalda el Lunes. Entonces los entrenas denuevo el Viernes.....4 dìas despues (DENTRO DE 5 dìas). Luego, los entrenas denuevo el pròximo Miercoles.....que serìa 5 dìas despues. Entonces, los entrenas denuevo el pròximo Lunes.....otra vez, 5 dìas despues. Luego, los entrenas otra vez el Viernes (dentro de 5 dìas). Y asì sucesivamente para todos los mùsculos.

Para re-enfatizar el punto, estas entrenando cada mùsculo mas frecuentemente (2 veces dentro de 5 dìas), pero solo estas haciendo 1 serie hasta el lÌmite por mùsculo por sesiòn, y tienes 1 a 2 dìas de descanso entre cada sesiòn de entrenamiento, y estas dándole 3 a 4 dìas de puro descanso a cada mùsculo en particular antes de entrenarlo directamente denuevo.

Otra vez, **EL MEJOR DE LOS DOS MUNDOS.....ENTRENAR FRECUENTEMENTE PERO CON BASTANTE DESCANSO!!!** Tremendo! Esto se sigue poniedo mejor!!

Entrenar de la manera que he demostrado aqui para ti te darà la cantidad de trabajo Y descanso que justo necesitas para crecer mas grande y mas fuerte cada semana, continuamente.

Tambien, he agrupado ciertos m̀sculos en particular especificamente de esa manera porque es la agrupaciòn mas eficaz, en ESE ORDEN EN PARTICULAR. Recomiendo que NO CAMBIES el orden de los m̀sculos que entrenaràs primero, segundo, ùltimo, etc., o la manera en que los he agrupado. Dèjalo como esta.....es el mejore orario que podràs usar.

Ademas, notas que en el orario nombro las sesiòn "A1, A2" y "B1, B2". Hay una razòn por eso, pero te lo explicarè en una secciòn mas adelante.

Cuanto debo descansar despues de terminar de entrenar un m̀sculo antes de comenzar la pròxima?

Tòmate todo el tiempo que necesitas para poder estar completamente renovado y listo para poder atacar el pròximo m̀sculo.

Esto no es una carrera para ver cuan ràpido puedes terminar. Algunos días, vas a estar listo para entrenar el pròximo m̀sculo en 3 o 4 minutos, despues de haber completado la serie hasta el límite del m̀sculo anterior. Otros días, necesitaràs 10 minutos o mas de descanso antes de comenzar el pròximo m̀sculo (como despues de entrenar las piernas, que siempre me quita mucha energia cuando las entreno).

Cuan a menudo debo descansar de alzar pesas?

Es absolutamente necesario tomàrse "vacaciones" de alzar pesas / entrenar para que el cuerpo se pueda recuperar. Especialmente cuando uno entrena sin usar esteroides (como tu y yo).

Bàsicamente, **despues de cada 6 o 7 semanas de entrenar, tòmase 1 semana completa de descanso, sin entrenar.**

Dèbo calentar el m̀sculo antes de entrenar?

El propósito de calentar el músculo es para permitir que sangre empiece a circular hacia el músculo, preparar los tendones y ligamentos para el peso, y para prepararte mentalmente para las series "reales".

Lo mejor es que caliente el músculo con EL PRIMER EJERCICIO QUE VAS HACER. Si estas entrenando el pecho, y vas a comenzar la sesión con press de banco, vas a usar ese mismo ejercicio para calentar los músculos del pecho.

Complete 1 **SERIE DE UNA CANTIDAD QUE SEA LA MITAD QUE VAS A USAR EN LA SERIE REAL, por 12 reps.** Si vas a trabajar con 200 libras en el press de banco, entonces complete 1 serie con 100 libras (la mitad de 200) por 12 reps para calentarte.

En la **segunda serie de calentamiento**, has **5 REPETICIONES con el 75% de lo que vas a usar para la serie hasta el límite.** Las series de calentamiento son para empezar a mandar sangre al músculo, no para fatigarlo.

Luego, la **tercer serie de calentamiento sera de 10 libras menos de lo que usarás para la serie hasta el límite, por 2 reps.**

Ademas, descanse 2-3 minutos entre cada serie de calentamiento.

ESTIRAMIENTO

Debería estirar los músculos antes de comenzar?

Los tendones y ligamentos son como las gomas. Que sucede si tomas una goma que esta frio y lo estiras de repente? Se rasga y se parte! Eso es exactamente lo que le puede suceder a los tendones y ligamentos.....***se puede partir / rasgar.*** Obviamente querrás evitar esto a toda costa.

La manera correcta de calentar bien los músculos es hacer que circule sangre hacia ellos. Y esto lo logras con las 2-3 series de calentamiento. Yo nunca estiro mis músculos, y NUNCA he tenido un accidente con algunos de mis tendones o ligamentos.

Contrario a la creencia popular, estirandote no hará que seas mas flexible de lo que ya eres. La flexibilidad es algo genético. Correctamente alzando pesas, sin embargo, si aumentara la distancia que puede estirarse un músculo.

CANTIDAD DE PESO

La cantidad que puedes alzar es algo "individual". Cada persona es diferente. Algunos son mas fuertes que otros. Lo que es "pesado" para usted puede que sea liviano para otro. Es posible tener dos individuos que pesan la misma cantidad, sean de la misma altura, y tener la misma musculatura.....y uno puede ser mucho mas fuerte que el otro.

Haci que no te compares o te preocupes por la cantidad que otra persona puede alzar. Enfòcate en su propia fuerza.

Que cantidad de peso deberia usar para levantar?

Siempre mantèn en mente que en cada serie, no importa que ejercicio, **quieres completar entre 6 o 7 repeticiones INICIALES, (entonces completas el proceso de descansar por 10-15 segundos, hacer 1-3 reps mas, descansar denuevo, etc.). Haci que, vas a tener que seleccionar una cantidad de peso que te permitirà esto.**

Si escojes una cantidad muy pesada, no podras completar 6 reps. Si escojes una cantidad muy liviana, entonces vas a poder hacer mucho mas que 6 o 7 reps.

Cuando aumento la cantidad de peso que estoy usando en mis sesiones reales?

UNAS DE TUS METAS PRINCIPALES CUANDO ENTRENAS ES PODER ALZAR MAS PESO o HACER MAS REPETICIONES QUE LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTES ESE EJERCICIO EN PARTICULAR.

Estas seràn las reglas que por las que te dejarà llevar:

Deberias de poder completar por lo menos 2 REPETICIONES TOTALES MAS o 5-10 LIBRAS MAS que la última vez de hacer ese ejercicio

Dèjame explicar: Supongamos que hoy estas haciendo Pulldowns de Espalda, y haces 100 libras por 6 reps iniciales, luego 2 reps, luego 1 rep. Eso vendria siendo un TOTAL de 9 reps para esa serie hasta el límite (6 reps.....2 reps.....1 rep = 9 reps totales).

Bueno, la pròxima vez que haces ese ejercicio de Pulldowns, vas a tratar lo mas posible de poder completar por lo menos 2 repeticiones totales mas (significando que, en este ejemplo, vas a tratar de completar por lo menos 11 reps totales porque la vez anterior hicistes 9 reps totales), O le vas a añadir 5-10 libras al ejercicio (haci que, en este ejemplo, usarias 110 libras ya que la vez anterior trabajastes con 100 libras). Y, siempre recuerde, no deberias de poder hacer mas de 10 o 11 reps totales, si si, significa que debistes de haberle puesto mas peso.

Esto es lo que yo le llama el tratar de "sobre-pasarte", o la "constante progresiòn, sea por usar mas peso o hacer mas reps", es EXTREMADAMENTE IMPORTANTE!!! No puedo repetir esto suficientes veces!!! Es algo crucial. Para hacer que los mùsculos crezcan **le TIENES que dar UNA RAZÒN PARA QUE CREZCA.**

Si haces la misma cantidad de peso por el mismo nùmero de reps no le estas dando al mùsculo una razòn para que crezca. Tienes que tratar de obligarlo a hacer algo que nunca a hecho anteriormente! Si hoy levantas 200 libras 6 veces, y en 6 meses todavia estas levantando 200 libras 6 veces, sabes que? El mùsculo no va a crecer o desarrollarse porque no le distes una razòn para que se ponga mas fuerte y grande. Ya puede levantar 200 libras 6 veces. Sin embargo, si CADA VEZ que haces ese ejercicio le añades peso, haces mas repeticiones, o las dos, en 6 meses quizas vas a poder alzar 270 libras 6 veces. Y atravez de todo el proceso, **el mùsculo se esta poniendo mas grande y mas fuerte con el propòsito de poder MANEJAR LA CANTIDAD DE TRABAJO / TENSION / ESTRES / PESO QUE LO ESTAS SOMETIENDO ("capacidad mùscular").**

NO progresar en peso / reps es unas de las razònes principales que usted ve a tantos individuos dia tras dia, mes tras mes, año tras año, gastando cientos de horas entrenando sin nunca cambiar la apariencia de sus cuerpos.

Quien va a ser mas grande de aqui a un año, la persona que empezò alzando 100 libras 6 veces y en un año solamente està alzando 110 o 120 libras.....o.....la persona que hoy alza 100 libras 6 veces y en un año està alzando 195 libras 6 veces????????????????? Obviamente, la persona que està alzando mas y mas peso va desarrollarse mucho mas que la otra persona.

Por eso es que es TAN IMPORTANTE que escribas cada ejercicio, cantidad de peso, y número de reps que haces. De que otra manera vas a saber cuanto usar para tratar de sobre-pasarte y seguir progresando? Mantèn en mente que el cuerpo se adapta a casi cualquier cosa que lo sometes. Si estas comiendo suficientes calorías y le das al cuerpo suficiente tiempo para poder recuperarse, se adaptará a la cantidad mas y mas pesado al ponerse mas grande y fuerte.

EJERCICIOS

Hay mucha confusión y contradicción en cuanto a que se recomienda cuando vas a seleccionar los ejercicios que usarás. En esta sección le enseñaré lo que necesitas saber para poder empezar su viaje a un nuevo cuerpo.

Se que deberías de estar preguntándote cuantos diferentes ejercicios por músculos deberías hacer. Bueno, como ya he mencionado, solo debes hacer 1 SERIE HASTA EL LÍMITE, POR SESIÓN, significando que **SOLO HARÁS 1 EJERCICIO POR MÚSCULO, POR SESIÓN.**

Acuèrdate que anteriormente en la sección que escribí el orario de entrenar alistè las sesiones en "A1, A2" y "B1, B2". Bueno, esto es porque tienes que seleccionar 2 DIFERENTES EJERCICIOS POR MÚSCULOS. **Un día harás UNO de los ejercicios, y en la otra sesión harás el otro ejercicio.....alternàndosla.**

Por ejemplo, supongamos que estas haciendo la sesión "B1"; para bíceps estas haciendo el curl de preachers como el ejercicio. Entonces, para la sesión "B2", para bíceps harás curls con la barra como el ejercicio. Haci que, cuando sea que hagas la sesión "B1" harás curls de preacher, y cuando sea que hagas la sesión "B2" harás el curl con la barra. Pero acuèrdate, **SOLO HARÁS 1 SERIE HASTA EL LÍMITE POR MÚSCULO, LO SIGNIFICA QUE SOLO HARÁS 1 EJERCICIO POR SESIÓN.**

Siguiendo el ejemplo, si hoy es la sesión "B1", harás 2-3 series de calentamiento con el curl de preacher, luego 1 serie hasta el límite. Eso es todo ese día que harás para los bíceps. Tiempo de hacer ahora los antebrazos.

El día que haces la sesión "B2", harás 2-3 series de calentamiento para el curl con la barra, y luego 1 serie hasta el límite. Terminastes con los bíceps para ese día.

.....y así haràs para cada músculo. Ahora, la única excepción a la regla es para la espalda. Siendo que la manera en que la espalda està creada de una manera distinta, tienes que hacer 2 ejercicios por sesiòn, al contrario de solo hacer 1 ejercicio por sesiòn para todos los otros músculos.

Uno de los ejercicios para la espalda tiene que ser uno en que los brazos estàn extendidos arriba, sobre la cabeza, haciendo que subas tu cuerpo hacia arriba o que jales las pesas hacia abajo a su cuerpo (como en el caso de los Pull-ups o los Pulldowns), y el otro ejercicio deberìa ser uno en que los brazos estèn directamente enfrente de ti donde jalas la pesa adentro, hacia su estòmago (como en el caso de los Rows).

Haci que, para ayudarte a entenderlo mejor, aqui esta un ejemplo de lo que una rutina completa se parecìa:

SESIÒN A1

PECHO

Decline Dumbbell Presses

serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 100 libras / 6 reps.....2 reps.....1 reps =
9 totales

HOMBROS

Side Lateral Raises

serie de calentamiento: 25 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 35 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 40 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 50 libras / 7 reps.....3 reps.....2 reps =
12 totales

TRÌCEPS

Cable Pushdowns

serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 6 reps.....1 reps.....1 reps =
8 totales

ESPALDA

Wide-grip Pulldowns

serie de calentamiento: 100 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 190 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 200 libras / 7 reps.....2 reps.....1 reps =
10 totales

One-arm Dumbbell Rows

(no hay necesidad de hacer series de calentamiento, ya has hecho un ejercicio para espalda y està calentado)

SERIE HASTA EL LÌMITE: 115 libras / 6 reps.....3 reps.....1reps =
10 totales

SESIÒN B1

PIERNAS

Leg Extensions (quadriceps / thighs)

serie de calentamiento: 90 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 170 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 180 libras / 6 reps.....2 reps.....1 reps =
9 totales

Leg Curls (hamstrings)

serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 80 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 100 libras / 7 reps.....3 reps.....1 reps =
11 totales

Standing Calf Raises (batatas)

serie de calentamiento: 75 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 130 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 150 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 150 libras / 6 reps.....3 reps.....1 reps =
9 totales

BÌCEPS

Preacher Curls

serie de calentamiento: 60 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 100 libras / 5reps

serie de calentamiento: 110 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 120 libras / 6 reps.....2 reps.....1 reps =
9 totales

ANTEBRAZOS

Dumbbell Wrist Curls

serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 7 reps.....1 reps.....1 reps =
9 totales

SESIÒN A2

PECHO

Incline Bench Press

serie de calentamiento: 125 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 220 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 240 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 250 libras / 7reps.....2 reps.....1 reps =
10 totales

HOMBROS

Dumbbell Military Presses

serie de calentamiento: 45 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 80 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 90 libras / 6 reps.....1 reps.....1 reps =
8 totales

TRÍCEPS

Overhead Extensions

serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÍMITE: 100 libras / 7 reps.....3 reps.....2 reps =
12 totales

ESPALDA

Close-grip Pulldowns

serie de calentamiento: 110 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 190 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 210 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÍMITE: 220 pounds / 6 reps.....2 reps.....2 reps
= 10 totales

Seated Cable Rows

(no hay necesidad de hacer series de calentamiento, ya has hecho un ejercicio para espalda y está calentado)

SERIE HASTA EL LÍMITE: 175 libras / 6 reps.....3 reps.....1 reps =
10 totales

SESIÓN B2

PIERNAS

Lunges (cuadriceps / thighs)

serie de calentamiento: 90 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 170 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÍMITE: 180libras / 6 reps.....3 reps.....1 reps =
10 totales

Standing Leg Curls (hamstrings)

serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 7 reps.....1 reps.....1 reps =
9 totales

Seated Calf Raises (batatas)

serie de calentamiento: 65 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 100 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 120 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 130 libras / 6reps.....2 reps.....1 reps =
9 totales

BÌCEPS

Incline Curls

serie de calentamiento: 25 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 35 libras / 5 reps

serie de calentamiento: 40 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 50 libras / 6 reps.....3 reps.....1 reps =
10 totales

ANTEBRAZOS

Cable Wrist Curls

serie de calentamiento: 45 libras / 12 reps

serie de calentamiento: 70 libras / 5reps

serie de calentamiento: 80 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 90 libras / 6 reps.....1 reps.....1 reps =
8 totales

(Surgiero que cuando termines de leer esta secciòn de ENTRENAMIENTO que vuelvas y lea denuevo todo lo que se encuentra aqui y que captas completamente la informaciòn.)

La razòn que tienes que hacer diferentes ejercicios es porque **los m̀sculos necesitan que se entrenen de diferentes àngulos**. Haci se adquiere un desarrollo total y completo, de arriba a abajo, de un lado al otro.

Haz los ejercicios que mejores trabajan para su cuerpo en particular.

Deberia hacer ejercicios "compuestos" o ejercicios "aislados"?

Un ejercicio "compuesto" es uno que **usa mas de un coyuntura en el mismo brazo o pierna**. Por ejemplo, los presses de banco son un ejercicio "compuesto" porque usas 2 coyunturas en el mismo brazo, el *codo* y el *hombro*. Los squats de piernas tambien son un ejercicio "compuesto" porque usas la *cadera* y la *rodilla*.

Un ejercicio "aislado" es uno que usa solamente **1 coyuntura**. Los curls de dumbbel para bíceps es un ejercicio "aislado" porque solo mueves el *codo* ; nada mas se usa.

Yo, personalmente, he adquirido desarrollo muscular de los dos tipos de ejercicios, "compuesto" y "aislado". Como? Bueno, como he explicado.....los factores mas importantes en desarrollar un músculo es trabajandola con capacidad alta (la cantidad de trabajo que haces en cierta cantidad de tiempo), congestiònandola, y entrenandola 2 veces a la semana. ***Si te aseguras de estos factores claves con cada ejercicio que usas, puedes usar tanto ejercicios "compuestos" como "aislados".***

Deberia usar barras o dumbels?

Por mis experiencias personales que he tenido con usar tanto barras como dumbels, he notado que sin lugar a dudas a uno que es mucho mas superior en todo sentido.....los dumbels. Es mas, ***yo ahora uso exclusivamente dumbels cuando entreno. NUNCA usare una barra jamas (a menos que no sea en la Maquina Smith)!***

Los dumbels tienen varias ventajas sobre la barra:

Mejor forma y movimiento del músculo:

Tome como ejemplo el press de banco. Si usas una barra solo podras bajar las pesas hasta que la barra toque su pecho. Ademas, solo puedes moverte hacia arriba y abajo. Es un movimiento limitado por la barra. Sin embargo, si usas un par de dumbels, podras bajar las pesas mas profundo porque no hay una barra que no te permite bajar mas abajo del nivel del pecho. Como puedes mover las pesas **una distancia mas larga con unos dumbels**, eso significa que estas trabajando y entrenando una cantidad mas grande del músculo y sus fibras. Tambien, con los dumbels, cuando estas alzando las pesas, casi extendiendo los brazos hacia arriba, puedes traerlos hacia el centro, lo que te permitirà poder "apretar" los músculos del pecho.

Son mas seguros:

Durante ciertos ejercicios la coyuntura del hombro, tendones, ligamentos sufren si usas una barra. Tome como ejemplo los presses militares. Cada vez que bajas la barra estas poniendo a los hombros en una posición peligrosa porque el estrés es enorme, lo que pudiera resultar en una herida grave. Si usas dumbbels, al contrario, tienes mas libertad en mover las manos y los brazos en una posición mas favorables para los hombros y sus coyunturas.

Ademas, si entrenas solo (como yo tengo que hacer el 99% del tiempo), usando dumbbels son mucho mas seguros. Que pasará si de momento pierdas todas tus fuerzas en el mismo medio de una repetición? Si estas usando una barra te puede agolpear en el pecho, el cuello, la cabeza, o en la cara. Sin embargo, si usas dumbbels podras simplemente soltarlos en el piso.

Entrenamiento igual:

Algunas veces un brazo o lado del cuerpo es mas fuerte y tiene mas resistencia que el otro. Si usas una barra lo que sucederá es que el lado mas fuerte sobrecompensará por el lado mas débil. Eso resultará en que el lado mas débil sea "robado" de que tambien trabaje el 100%. Con los dumbbels no tendras ese problema porque cada lado tiene que trabajar por si solo, haciendo todo el levantamiento.

Yo noto que puedo sentir los músculos trabajando mucho mas intensamente cuando uso los dumbbels en vez de una barra. El hecho de que tienes que estabilizar los dumbbels mientras los alzas hace que el músculo tenga que trabajar aun mas.....lo que resultará en mas desarrollo.

Tanto la barra como los dumbbels te ayudarán transformar su cuerpo. Algunas veces no tienes ninguna opción excepto usar el equipo a la cual tienes acceso. Algo es mejor que nada. Pero si puedes, le recomiendo a que se apegue a los dumbbels.

Cuales son mejores.....las máquinas, cables, o pesas regulares (como los dumbbels)?

Muchos dicen que solo uses pesas regulares para entrenar los músculos. Otros dicen que las máquinas son mas eficientes.

Esto es lo que he hallado:

Sin importar que uses máquinas, cables, o pesas regulares, lo que mas importa y determina su desarrollo muscular es, denuenzo:

- **ENTRENANDO CON UNA CAPACIDAD ALTA**
- **LA SERIE HASTA EL LÌMITE**
- **TRABAJANDO EL MÚSCULO CON SUFICIENTE REGULARIDAD**
- **SOBRE-PASÀNDOTE**

Yo sè, sigo repitiendo esto. Pero que nunca lo olvides. Revistas, compaÑias de suplementos, entrenadores personales, y supuestos "expertos" quieren que usted piense diferente. No se deje engañar. **Mantèn los fundamentos en mente a todo tiempo si quieres transformar su cuerpo.**

Esto es lo que le da el músculo una *razòn para crecer*. Su músculo no sabe si estas usando una màquina Nautilus, de Hammer Strength, unos cables, o pesas normales. ***Lo ùnico que sabe es que esta tratando de alzar y levantar una cantidad de resistencia.***

Muchos discuten mucho sobre este tema. Pero estan pasando por alto los factores que obilgan al músculo transformarse. Algunas veces cuando estoy trabajando en la Estaciòn de Bomberos, no tengo ningùnà opciòn excepto lo que tienen alli. Pero eso no me da a mi una excuse para no entrenar ese dìa.

Aqui alisto *algunos* de los ejercicios que recomiendo. Puedes usar el que mejor trabaja el músculo suyo. Haz lo que trabaja mas eficientemente para su cuerpo en particular. Mantèn en mente que estos son solo ALGUNOS. ***Simplemente recuèrdate que los mejores ejercicios son los que congestionan mejor el músculo:***

PECHO

Flyes (banco plano)
 Presses de Banco (banco plano)
 Presses de Banco (banco inclinado)
 Flyes (banco inclinado)
 Dips

HOMBROS

Presses Militares
 Laterales a los lados
 Laterales traseros

BÌCEPS

Preacher Curls (en un banco de preacher)
Curls (sentado en un banco inclinado)

TRÌCEPS

Pulldowns de cable
Extensiones (sobre la cabeza)
Dips

ANTEBRAZOS

Curls de Muñeca

MUSLOS

Lunges
Presses de piernas
Extensiones de piernas

HAMSTRINGS

Curls de piernas
Lunges

BATATAS

Raises de batatas (parado)

ESPALDA

Pulldowns de cable
Chin ups
Rows de cable
Rows de dumbel

Nota:

- La mayoría de estos ejercicios tienen una versión que se puede hacer en una máquina. Si deseas, puedes usar la versión mecánica de algunos de estos.
- Como ya mencioné, existen cientos de ejercicios más para cada músculo. PERO ESTOS SON LOS QUE MEJORES TRABAJAN Y QUE MAS OBLIGAN

LAS FIBRAS A CRECER Y DESARROLLARSE. NO TE DEJES ENGAÑAR POR LOS QUE DICEN QUE NECESITAS UN MONTON DE DIFERENTES EJERCICIOS PARA TRABAJAR CADA ÀNGULO Y LADO DEL MÚSCULO. LOS EJERCICIOS QUE ALISTÈ AQUI ENTRENAN **COMPLETAMENTE** EL MÚSCULO. NO PIERDAS TIEMPO CON OTROS EJERCICIOS QUE NO LE DAN IGUAL DE DURO COMO ESTOS. LA RAZÒN POR LA CUAL USTED VE EN LAS REVISTAS Y EN EL INTERNET MUCHOS EJERCICIOS MAS ES PORQUE NECESITAN DE QUÈ HABLAR Y DE QUÈ ESCRIBIR CADA MES.

- Hay algunos ejercicios que a propòsito no alistè porque son peligrosos. Dos de ellos son los "dead lifts" y "stiff-leg deadlifts". Esos ejercicios ponen demasiado estrès en la columna vertebral y la parte inferior de la espalda.
- Notaràs que hay algunos ejercicios alistado para dos diferentes mùsculos (como los Dips). Esto es porque dependiendo del àngulo que le das, pone el estrès en cierto mùsculo.

Por cuanto tiempo me deberìa quedar con el mismo ejercicio y cuando lo cambio?

Te quedas con el mismo ejercicio hasta que ya no puedes alzar mas peso o hacer mas repeticiones. Por ejemplo, si estas haciendo los Presses Militares para los hombros por varios meses y de repente en cierta sesiòn NO pudistes "sobre-pasarte", es tiempo de eliminar ese ejercicio y escojer uno nuevo.

Si en una sesiòn hisistes 150 libras, y la pròxima vez no pudistes completar 2 reps mas o 5-10 libras mas, entonces llegastes al lÌmite o mÀximo de ese ejercicio.

Hay un mÀximo para cada ejercicio que eventualmente podràs alzar. Si no, pronto verÌas a personas que pudieran alzar mas de 500 libras por brazo en los curls!

Otra vez, cuando sabes que has llegado al mÀximo de cierto ejercicio, la cual serÀ diferente para cada individuo?.....

Quando ya no puedes hacer 2 reps mas o 5-10 libras mas que la ùltima vez

Es absolutamente necesario que si no te puedes sobre-pasar en cierto ejercicio, le digas "adios!". Es importante que constantemente progreses en cantidad de peso / reps. Si no, detendrás el desarrollo muscular.

Si continúas haciendo un ejercicio con la cual ya no puedes progresar, entonces sería el equivalente de hacer el mismo ejercicio con la misma cantidad de peso y reps.....como mencionado anteriormente en este libro.

Para algunos ejercicios te tomará 3 o 4 meses en llegar a su máximo, y para otros puede que tome 1 año.

La clave del éxito es CONSTANTEMENTE PROGRESAR Y SOBREPASARTE. Si no, estarás juntándote a los millones de individuos que han estado entrenando por años, pero que dan la apariencia como si nunca han alzado una pesa en sus vidas!

Pero no es cierto que debería estar constantemente cambiando mis ejercicios y rutina para darle un "shock" a los músculos?

Esta tiene que ser una de las enseñanzas mas ignorantes que se ha esparcido. Esta es otra razón mas por la cual tantas personas nunca logran cambiar la apariencia de su cuerpo. Estan constantemente cambiando de rutina y ejercicios, pensando que eso va a milagrosamente hacerlos crecer músculos.

Existe solamente UNA COSA o FACTOR que reconocen los músculos, y eso es que los esta obligando a alzar, estirar, empujar, bajar, subir, y contraer resistencia. **Lo único que esta tratando de hacer es MOVER LA PESA QUE TU LO ESTAS OBLIGANDO A MOVER.**

El músculo no dice, "Mira, hoy estamos haciendo presses de banco.....hagámonos mas grandes!.....Espérate un minuto, ahora estamos haciendo los flyes inclinado, desarrollémonos!!.....Wow, ahora estamos haciendo los Presses en la Maquina Smith, crezcamos!". No!

Lo que importa es que estes constantemente alzando mas y mas peso, y forzarás al músculo a crecer. Punto.

Quien tu piensas que se va a desarrollar músculos mas grandes, la persona que constantemente esta cambiando su rutina, pero nunca alza mas pesa o progresa

con sus ejercicios hasta que los lleve a sus m̀aximos.....o.....la persona que se queda con la misma rutina y progresa con un ejercicio, llevàndola de 100 libras hasta 300 libras??????

Olvidate de todos esos "tienes que darles un shock al m̀sculo", "tienes que confundirlo", etc. **La ùnica cosa que va estar en "shock" o "confundido" serà la persona que esta constantemente cambiando su rutina porque nunca sabrà por que es que su cuerpo no cambia de apariencia, o que en realidad no a desarrollado una cantidad grande de m̀sculos!!!!!!**

Deberìa entrenar en mi casa o en un gimnasio?

Usted no necesita equipo especial, caro, o lujoso para desarrollar su cuerpo. Fijese en todos esos prisioneros que no tienen nada excepto unas pesas regulares y b̀asicas.....sin embargo son unos de los hombres mas grandes y fuertes. O mire a esos individuos de paìses que no tienen acceso a equipo especial, pero como quiera tienen excelente musculatura.

El que usted entrene en su hogar o en un gimnasio es decisiòn suya.

Yo entreno en 3 diferentes lugares:

- En mi hogar
- En la casa de mi primo
- En la Estaciòn de Bomberos

Aqui estan las ventajas de entrenar en su hogar:

Conveniencia

No tienes que montarse en su carro / coche y viajar. Se ahorra tiempo, dinero, y gasolina. Puedes entrenar el dìa y la hora que es mejor para ti.

Comodidad

Puedes hacer cuanto ruido quieras. Puedes vestirte o arreglarse como a usted le da la gana. No se tiene que preocupar como se parece a otra persona mientras entrenas. Podrà concentrarse y enfocarse mejor. Puedes escuchar la m̀sica que a usted le guste y al volùmen que usted desee.

Menos Distracciones

No habrá una multitud de personas hablando, mirando, o perdiendo tiempo.

Eficiente

No tendrás que esperar que esté un equipo sin usar para que por fin usted pueda entrenar.

Sanitario

No se tiene que preocupar de los gèrmenes de otro.

Menos Gastos

No se tiene que preocupar de un costo mensual para la membresia. No le tienes que pagar a alguien que le cuide los niños. Su familia entera puede participar.

Entrena donde mejor le conviene a usted y sus circunstancias. Lo importante es que entrenes.

Como hago cada uno de los ejercicios?

PECHO

Flyes (banco plano)

Este ejercicio trabaja los pectorales de afuera hacia adentro

- Hechos con dumbels.
- Pon el banco a un nivel plano.
- Cuando te acuestes, saca el pecho para afuera, poniendo los hombros hacia atras (contra el banco). Es BIEN IMPORTANTE que mantengas esta posición de pecho y hombro a travez DE TODA LA SERIE, EN CADA REPETICIÓN. EL NO TENER ESTA POSICIÓN LE QUITARÀ LA TENSION DE LOS PECTORALES, Y POR ESTO ES QUE LA MAYORÌA DE LAS PERSONAS NO LOGRAN DESARROLLAR EL PECHO COMO GUSTARÌAN.
- Cuando alzas los brazos encima de ti para empezar el ejercicio, haz que sus palmas se estèn mirando el uno a la otra (no que estèn mirando hacia sus pies, como cuando estas agarrando una barra).
- Doble los brazos en los codos unas cuantas pulgadas (sus brazos no deberian de estar completamente derechos / extendidos).

- Baje las pesas directamente a sus lados, bajandolos hasta que sus manos esten paralelo al mismo nivel de su pecho (esto estirà sus pectorales).
- Alze las pesas hacia arriba con una mocion como "si estuvieras abrazando a alguien". Traega los dumbels hasta que lleguen 1 pie de cada uno. Si los trae mas cerca de esto le quitaràs la tensiòn de los pectorales.
- Repite

Presses de Banco (banco plano)

Este ejercicio trabaja la parte inferior / bajo de los pectorales

- Pon el banco en un nivel plano.
- Acuéstase, saque el pecho, y pon hacia atras los hombros de la misma manera que los Flyes.
- Cuando toma los dumbels / barra, bàjalos hasta las tetillas.
- Los codos deberian de estar afuera, a sus lados. Imagìnese mirandose desde el cielo. Deberia poder verse lo que pareciera una "L" por sus lados (costillas) y la parte superior del brazo (donde estan el biceps y triceps). Por mas hacia afuera que posiçonas los brazos, mas trabajaran los pectorales. (Y por mas hacia sus costillas que esten los brazos, MENOS trabajo hacen los pectorales, porque los triceps toman la mayoría del estrès en esa posiçòn). **ES CRUCIAL MANTENER LOS BRAZOS AFUERA LO MAS POSIBLE PARA DESARROLLAR BIEN EL PECHO.**
- Las palmas deberian de estar mirando hacia los pies (no como con los flyes que las palmas se miran el uno al otro).
- Baje las pesas hasta que sus manos esten unas cuantas pulgadas mas abajo del nivel del pecho, sintiendo el estiramiento.
- Inmediatamente empuje las pesas directamente hacia arriba con todas tus fuerzas, **CASI** hasta el punto de extender completamente los brazos (no los extiende completamente porque le quitaràs la tensiòn de los pectorales y lo transferirà a los triceps).
- Repite

Presses de banco (banco inclinado)

Este ejercicio trabaja la parte superior / arriba de los pectorales

- Igual que el Press de Banco, con la diferencia siendo el banco tiene que estar **inclinado, como a 60 grados.**

Dips

Este ejercicio trabaja la parte inferior / baja de los pectorales

- Se hace este ejercicio con una barra dip.

- Cuando te alzas a la barra (como un gimnasta), cruce los tobillos detrás de ti.
- Los codos deberían de estar hacia afuera (no a tus lados, cerca de las costillas).
- Posición su cuerpo hacia el frente. En otras palabras, has como casi como si ibas a hacer un push-up. Por mas que su cuerpo esté paralelo con el piso, mas trabajo tienen que hacer los pectorales.
- Baje su cuerpo hacia el piso con sus brazos, hasta que su pecho esté unas pulgadas mas abajo que el nivel de la barra dip.
- Sube su cuerpo de nuevo.
- Repite

HOMBROS

Presses Militares

Este ejercicio trabaja el hombro completo

- Comience con las pesas extendidas sobre su cabeza.
- Mantén su espalda recto
- Baje las pesas hasta que sus manos casi toquen los hombros.
- Ahora, cuando alces las pesas arriba, no extiendes completamente los brazos. Solo alce las pesas hasta que sus manos estén 2 o 3 pulgadas mas arriba de la cabeza. (La razón de esto es porque cuando las manos y los brazos están mas arriba de la cabeza, el estrés se transfiere al cuello, y la meta suya al hacer este ejercicio debería ser entrenar los *hombros*.)
- Repite

Laterales hacia los lados

Este ejercicio trabaja la parte del lado / afuera y la parte de atrás del hombro

- Use dumbbells
- Los brazos los debería tener colgando a tus lados.
- Mantén su espalda recto.
- Doble los brazos en el codo 2 o 3 pulgadas.
- Alza los dumbbells hacia los lados, como si ibas a volar "como un pájaro".
- Alza los dumbbells 4 pulgadas ANTES de tener los brazos completamente paralelos con el piso (si los subes mas alto que esto transferirás la tensión al cuello).
- Las palmas deberían de estar mirando al piso.
- Baje las pesas abajo de nuevo.
- Repite.

Laterales de atras (traseros)

Este ejercicio trabaja la parte de atras (posterior) del hombro

- Igual que los Laterales a los lados, con la diferencia siendo que te doblas en la cintura, mirando el piso.

BÌCEPS

Curls de Preacher

Este ejercicio trabaja el bícep completo

- Lo puedes hacer con dumbbells o barra.
- Ponga sus brazos sobre un banco de preacher o, si no tienes acceso a uno, inclina un banco mas o menos 70-80 grados (no completamente derecho, a 90 grados).
- Sus palmas deberían de estar mirando hacia arriba.
- Alza la pesa hasta que casi te toques el pecho o la cara.
- Bájala hasta CASÍ extender el brazo (mas abajo te diré porque NUNCA deberás extender *completamente* el brazo).
- Repite.

Curls de dumbel en un banco inclinado

Este ejercicio trabaja el bícep completo

- Siéntese en un banco inclinado.
- Los dumbbells deberían de estar colgando a sus lados.
- Alza LOS DOS DUMBELLS A LA MISMA VEZ.
- Asegúrate de que lo único que se mueva sea EL CODO, NO EL HOMBRO. LOS BRAZOS SUPERIORES (la parte donde estan los bíceps y tríceps) NUNCA DEBE MOVERSE. DEBERÍAN QUEDARSE COMPLETAMENTE COLGANDO. EL CODO TIENE QUE MANTENERSE DEBAJO DEL HOMBRO ATRAVEZ DE TODA LA REPETICIÓN. (Si no mantienes esta posición, transferirás alguna de la tensión del bícep al hombro, algo que quieres evitar).
- Repite.

TRÍCEPS

Pushdowns de cable

Este ejercicio trabaja la parte afuera del trícep

- Pon las manos en la barra de esta máquina mas o menos un pie (12 pulgadas) de separados.
- Pon los brazos casi a sus lados.
- Lo único que debes mover es el codo.
- Extiende la barra hacia abajo, sintiendo el trícep flexionar al bajar.
- Sube la barra de nuevo.
- Repite.

Extensiones sobre la cabeza

Este ejercicio trabaja la parte adentro del trícep

- Puedes usar una barra o dumbel.
- Empieze con las pesas arriba de la cabeza, con los brazos completamente extendidos hacia arriba.
- Las palmas deberían de estar mirando al frente si estas usando una barra, o mirándose el uno al otro si estas usando unos dumbels.
- Lo único que debe moverse es el codo, no el hombro.
- Baja las pesas detras de su cabeza, hasta que las manos lleguen al mismo nivel que los oidos / orejas.
- Sube las pesas, extendiendolas hacia arriba.
- Repite.

Push ups con las manos juntas

Este ejercicio trabaja la parte afuera del trícep y es bueno si no tienes acceso a una máquina de pushdowns

- Es como el push up normal, con la diferencia siendo que posicionarás las manos juntas, directamente abajo de su nariz, y los codos tienen que estar mirando hacia afuera.

Dips para tríceps

Este ejercicio trabaja la parte afuera del trícep y es bueno si no tienes acceso a una máquina de pushdowns

- Igual que los Dips para pecho, con la diferencia siendo que mantendrás los brazos a tus lados (en las costillas), al bajar los codos deberían mirar hacia atras (no hacia afuera como para el pecho), y mantendrás su cuerpo

completamente derecho, perpendicular o vertical con el piso (no casi paralelo como para el pecho).

ANTEBRAZOS

Curls de Muñeca

Este ejercicio trabaja la parte de los antebrazos que miran al cuerpo cuando los brazos están colgando

- Sientase en el banco.
- Pon los antebrazos encima de tus muslos.
- Las palmas deberían de estar mirando hacia arriba.
- Deje que sus manos y muñecas cuelgen sobre sus rodillas.
- Baje las pesas hacia abajo, con lo único que se esté moviendo sea su muñeca.
- La parte atrás de la mano debería de tocar la parte de afrente de la rodilla, causando un estiro del antebrazo.
- Moviendo solo la muñeca, sube la pesa hacia arriba, flexionando el antebrazo.
- Repite.

MUSLOS

Lunges

Este ejercicio trabaja la parte superior de la pierna (la parte arriba de la rodilla), afrente y atrás, y también el Glúteo

- Tomando unos dumbbells o poniendo una barra con pesas sobre sus hombros, pon un pie para el frente, como si vas a tomar un paso adelante.
- Pon todo el peso y la tensión sobre esa pierna que está en el frente.
- Baje su cuerpo, doblando la rodilla, hasta que su cintura esté un poco más abajo del nivel de la rodilla del frente.
- Sube su cuerpo.
- Repite. Luego has la otra pierna.

Presses de piernas

Este ejercicio trabaja el muslo

- Se usa una máquina de presses para piernas.

- Posiciónese en la máquina.
- Pon los pies un poco mas separados que los hombros.
- Baje su cuerpo, doblando la rodilla, hasta que su cintura esté un poco mas abajo del nivel de la rodilla del frente.
- Sube su cuerpo.
- Repite.

Extensiones

Este ejercicio trabaja la parte cerca de la rodilla

- Se usa una máquina de extensiones para piernas.
- Simplemente sube y baje las pesas, extendiendo y estirando la pierna.
- Repite.

HAMSTRINGS

Curls de piernas

Este ejercicio trabaja la parte posterior / atras de la pierna superior

- Igual que las extensiones, con la diferencia siendo que no estas mirando las pesas y estas acostado con el pecho en el banco.

BATATAS

Raises de batatas

Este ejercicio trabaja la parte inferior de la pierna (abajo de la rodilla)

- Tome un dumbel en una mano. Si vas a trabajar la batata de la pierna izquierda, entonces tome la pesa en la mano izquierda.
- Pàrese en la orilla de un escalòn con solo la pierna que vas a trabajar.
- Balanceèse con la mano libre.
- Doble la rodilla de la pierna que esta libre, alzando la pierna para que todo el peso esté sobre la pierna que vas a entrenar.
- Baje su talon lo mas que puedes, estirando la batata.
- Cuando llegues lo mas bajo que puedas, sùbete en los dedos de los pies, flexionando la batata.
- Repite. Luego has la otra batata, cambiando la pesa a la otra mano.

ESPALDA

Pulldowns de cable

Este ejercicio trabaja la parte mas arriba y ancha de la espalda

- Se usa la màquina de pulldown de cable.
- Agarre la barra con las manos lo mas separados que puedas.
- Baje la barra hasta que llegue al nivel de la nariz, o hasta que toque su pecho en el frente.
- Asegùrate que sientes la tensiòn en la espalda, no en los biceps.
- Sube la barra a su posiciòn original.
- Repite.

Pull ups

Este ejercicio trabaja la parte mas arriba y ancha de la espalda, y es bueno si no tienes acceso a una màquina de pulldowns de cable.

- Agarràndote de una barra, separe las manos lo mas ancho que puedas.
- Sube su cuerpo hasta que toque su cuello detras de su cabeza, o hasta que toque su pecho en el frente.
- Baje su cuerpo a su posiciòn original.
- Repite.

Rows

Este ejercicio trabaja la parte del medio de la espalda

- Si estas usando cables, reme la barra hasta que toque la parte mas superior / arriba del estòmago, flexionando su espalda.
- Regrese la barra a su posiciòn original.
- Si estas usando unos dumbels, doble su cuerpo en la cintura (de su cintura para arriba deberìa de estar paralelo con el piso).
- Usando un brazo a la vez, sube el dumbel, con el brazo contra su costilla, hasta que su mano llegue a tocar sus costillas.
- Repite. Luego has el otro lado.

Nota: Cuando estès haciendo cada uno de estos ejercicios, asegùrase de que ***estas sintiendo el mùsculo que estas entrenando haciendo el trabajo.*** Como puedes notar, hay algunos ejercicios que los puede usar para entrenar mas de un mùsculo en particular. ***Dependiendo de la posiciòn de su cuerpo***

o de qué manera esten las palmas determinará cual músculo esta recibiendo la mayoría del trabajo.

Por ejemplo, si estas entrenando el pecho y estas haciendo dips, asegúrese de que su cuerpo esté mas paralelo con el piso para poner el estrés en el pecho.

Siempre **concèntrese, flexione, y enfatizes bien el músculo.**

Si usted se apega a estos ejercicios, le garantizo que cada uno de sus músculos van a recibir la tensión y trabajo que necesitan para transformarlos. Acuèrdate, no es necesario usar un millon de diferentes ejercicios para desarrollar los músculos, eso es otro mito esparcido atravez de los años.

Hago los ejercicios con una forma estricta?

Usted tiene que estar en control absoluto la entera repeticìon, desde arriba hasta abajo, de estiramiento a contraccìon. Sin embargo, para algunos ejercicios NO deberías estirar o extender completamente los brazos. Esto aplica a todo ejercicio para los bíceps y tríceps.

Cuando estas entrenando los **bíceps**, nunca extienda completamente el brazo. Pare unas cuantas pulgadas **antes de llegar a extenderlo completamente.**

Cuando estas entrenando los **tríceps**, **nunca dobles completamente el brazo.** Por ejemplo, si estas haciendo un ejercicio de tríceps, no dobles y estires completamente el brazo.

La razón de esto es porque los músculos, tendones, y ligamentos no fueron creados para ser sobre-estirado bajo mucha resistencia (como es el caso con levantar pesas). Si estas haciendo curls de bíceps, si tienes el brazo completamente extendido, cuando intentas subir la pesa, esos primeros 3 o 4 pulgadas de la repeticìon ponen los tendones y ligamentos en una posicìon extremadamente vulnerable. Si no tienes cuidado, puedes rasgar la coyuntura y / o desarrollar tendonitis.

Yo paro 3 o 4 pulgadas ANTES de extender (si es para bícep), o doblar (si es para trícep) el brazo completamente. De esta manera no sobrecargo las coyuntaras, pero todavia puedo entrenar el músculo con alta capacidad.

Nunca uses inercia o movimientos bruscos que le quitaràn la tensión del músculo y lo transfere al tendon o ligamento. Use buen juicio.

Ahora, puede que lo que te vaya a decir ahora te va ser un poco difícil de aceptar.....pero esto es un secreto a la cual aludí anteriormente en lo que toca a hacer las repeticiones con un ritmo rápido: **USAR UNA FORMA ESTRICTA NO TE DARÀ LOS MEJORES RESULTADOS.**

Al tratar de hacer las reps con una forma estricta, notaràs que la cantidad de peso que podràs usar estarà severamente limitado. Eso no es bueno. **ES USAR UNA CANTIDAD PESADA lo que resultará en el crecimiento mas grande y mas rápido al músculo.....NO usar una forma estricta con peso mucho mas liviano.**

Crèeme, vas a desarrollar un músculo mucho mas grande si usas 60 libras (aunque estes usando un poquito mas de movimiento del cuerpo para ayudarte) que si usaràs una forma bien estricta. pero con solo 30 libras.

La razón de esto es que existe siempre un "eslabòn dèbil" en el músculo. Hay siempre una àrea que cuando estas completando una repeticion las primeras 3 o 4 pulgadas atravez del movimiento es la seccion "dèbil" del músculo. Tan pronto superas esas 3 o 4 pulgadas se te harà mas fàcil levantar y completar la repeticion.

Estarías disminuyendo la capacidad del músculo. **La gran mayoría del músculo podrà manejar una cantidad mucho mas pesada, pero por culpa de unas 3 o 4 pulgaditas vas a sacrificar trabajar con màxima tensiòn el músculo completo???** Nadie a creado una musculatura grande haciendo sus ejercicios estrictamente con poco peso.

Nunca he visto a alguien que no usa esteroides desarrollar un par de brazos grandes y fuertes por razón de completar sus reps "alzando estricta y lentamente, con poco peso". Mantenga eso en mente. Te dije en mi website en el internet que te iba a decir la pura verdad en este libro. Lo que trabaja en la VIDA REAL.

"Espèrate, no mencionastes nada encuanto a ejercicios para los abdominales. No necesito entrenarlos para adquirir esos 'cuadritos' que tanto quiero?"

Para poder tener un par de abdominales que son visibles y vasculares, tienes que deshacerte de toda la grasa que lo esta tapando. Puedes hacer millones de ejercicios abdominales, pero nunca los verà si no quemas esa grasa.

Me acuerdo que hubo un periodo que mi cintura media casi 35 pulgadas, y no se veía ni un abdominal. Después de varias semanas de comer la cantidad correcta de calorías y entrenar, logré bajar mi cintura a 29 pulgadas. Con una cintura de 29 pulgadas se veían cada uno de mis abdominales. Bueno, durante todo ese tiempo no hice NI UN SOLO EJERCICIO ABDOMINAL. Fue la **reducción de grasa** en mi cintura lo que hizo posible que se me vieran los abdominales.

Si se pone a pensar, nuestros abdominales ya están "formados". Nacimos con ellos. Lo que sí tenemos que hacer es ELIMINAR TODA LA GRASA QUE LOS ESTA TAPANDO Y ESCONDIENDO.

Cuantos individuos conoces que son bien delgados que poseen un excelente par de abdominales, sin embargo nunca han hecho un ejercicio en sus vidas?????????

Hací que, para tener una cintura definida, quemé la grasa. Esa es la clave.

Como puedo evitar lesionarme?

- Use dumbells en vez de barras
- No use una cantidad de peso que no te permite levantarlo por lo menos 8 veces
- Mantén la espalda recta en todo momento
- Asegúrate de no extender / doblar (dependiendo si es para los bíceps o tríceps) completamente
- Completes 2 series de calentamiento

Debería usar agarres diferentes?

Cuando selecciones un agarre, utilice uno que usted siente que está poniendo mucha tensión al músculo. No busques el que sea necesariamente más fácil para levantar, sino que entrene MEJOR el músculo.

Si quiero comprar mi propio equipo para entrenar, que necesito?

Recuérdate, lo único que necesitas ***es equipo que te permitirá entrenar correcta y eficientemente los músculos.*** No necesitas algo caro. No

necesitas algo extravagante. No necesitas algo lujoso. (Mantèn en mente el ejemplo de los presos y los que viven en paìses pobres).

Estos son los esenciales para su propio gimnasio en su casa:

- **Un banco ajustable:** El banco tiene que poder ajustarse de plano a completamente inclinado.
- **Dumbels ajustables:** Un set que puedas añadirles y quitarles pesas es lo que necesitaràs. He comprado lo que considero la mejor inversión en equipo de entrenar. Son unos dumbels especiales que se ajustan de 5 libras a 125 libras CADA UNO. Lo único que tienes que ajustar es una pieza. Puedes cambiar de peso en 2 segundos. No hay que estar quitando y poniendo platos. Y conservan mucho espacio. Se llaman "Power Blocks". Ahora, el precio es BIEN alto, pero si algùn día tienes el dinero, lo recomiendo el 100%. Es la única pieza de ejercicios que yo personalmente recomiendo. Yo entreno cada uno de mis mùsculos con estos 2 dumbels. De hecho, con estos dumbels y un banco, en realidad no necesitas nada mas. No tendras que comprar una barra o pesas!
- **Una barra dip:** Busca uno que se conecte al banco.
- **Correa para colgar pesas:** Esto es una correa especial que te lo amarras por la cintura. Viene con una cadena, en la cual cuelgas pesas para añadir resistencia a ejercicios como dips y pullups.
- **Unos guantes de trabajo**

Eso es todo lo que necesitas para transformar su cuerpo.

Deberìa usar una correa de ejercicios?

Lo único que hace una correa de ejercicios es apretar los mùsculos de la cintura. Si constantemente usas uno ***nunca permitiràs que su espalda y abdominales se acondicionen y se pongan mas fuertes.*** Si usando una correa te trae mas confianza y paz mental, entonces úsela, pero poco a poco ve acostumbràndose a mantener la espalda en una posición recta en todo momento y ve deshacièndote de la correa.

Yo no he usado una correa en muchos años, y nunca he tenido un problema con mi espalda.

Que tal de los apoyadores de las rodillas y codos?

A menos que usted tenga una herida pre-existente, no uses los apoyadores. Al igual que una correa de ejercicios, usándolas nunca le permitirá que los codos y rodillas se pongan más fuertes porque los apoyadores serán lo que están dando toda la estabilidad mientras haces los ejercicios.

Y que de los tirantes para pull-ups?

Los tirantes son para ayudarle a las manos soportar una pesa bien pesada. A veces, para algunos ejercicios para espalda, su agarre con las manos fallará antes de los músculos de la espalda. En este caso, sí, puedes usarlos si deseas. Pero, **es mejor dejar que las manos vayan aumentando sus fuerzas de agarrar.**

Yo nunca uso tirantes y puedo agarrar más de 450 libras con las manos por una cantidad de tiempo considerable, lo que me da una ventaja en mi trabajo como Bombero y Paramédico.

Que clase de ropa debería ponerme cuando entreno?

Use lo que más cómodo le queda, tan solo que no te estorbe mientras estás cumpliendo repeticiones en los ejercicios. Surgiero que NO utilices las camisas especiales que venden para hacerte sudar mucho, o cualquier cosa que vaya a subir considerablemente la temperatura de su cuerpo. No querrás sudar más de lo necesario, sino tomarás el **riesgo de deshidratarte, sobre-calentarse, sufrir hipertermia, y notar una disminución de intensidad entrenando.**

Puede que dé gracia esto, pero use camisas que dejan ver sus músculos para que usted se pueda observar bien mientras entrenas, haciéndolo manteniendo su entusiasmo y adrenalina alto.

Debería usar una barra de E Z Curl?

Trate los dos, la barra E Z Curl (la que tiene las curvitas para las manos), y la barra regular cuando vas a entrenar los bíceps. Experimente para ver cuál le gusta más. Yo, personalmente, no puedo entrenar con una barra E Z Curl porque por alguna razón me causa mucho dolor en mis antebrazos, desde la muñeca hasta el codo. (Pero, acuérdate, yo prefiero los dumbbells sobre cualquier barra).

DURACIÓN DE LA SESIÓN

Trate de manter las sesiones a no mas de 1 hora

Yo antes entrenaba por mas de 2 horas a la vez. (Con razón nunca vi ningún progreso). Cuando usted empieza a entrenar intensamente, el cuerpo empieza a subir su testosterona, lo que le ayudará a entrenar y hacer crecer los músculos.

Sin embargo, ***el nivel de testosterona llega a su punto mas alto mas o menos a los 45 minutos despues que el entrenamiento comienze. Poco despues, el nivel empieza a bajar. Usted quiere haber terminado ANTES de que ese nivel baje demasiado, porque por mas testosterona que tienes en la sangre, mas ayudará con reparar y hacer crecer el músculo.*** Por eso es que te sentirás mucho mas "vigorizado" y con mas energías despues de terminar la sesión.

Ademas, cuando ya de antemano sabes que solo te darás mas o menos 1 hora para entrenar los músculos te obligará a **enfocarte y concentrarte mejor y perder menos tiempo.**

Tambien, manteniendo las sesiones a no mas de 1 hora ***cabe bien en un horario personal bien ocupado que la mayoría de nosotros llevamos.*** Quien tiene tiempo para dedicar 2 horas al día para levantar pesas cuando estas en la escuela, colegio, universidad, tienes que ir a trabajar, tienes una familia, u otras responsabilidades? Esta es una de las razones principales que la mayoría de los programas de ejercicios no funcionan y llevan a que uno se de por vencido.....no es práctico para la mayoría de las personas.

Ademas, sabiendo de antemano que solo tienes que entrenar por 1 hora o menos **mantendrá su motivación alto en todos momentos.** Quien se puede mantener motivado semana tras semana, mes tras mes, cuando estas tratando de hacer sesiones bien largas todo el tiempo? Eventualmente te "quemarás" mental, emocional, y fisicamente.

La cantidad de series, repeticiones, y ejercicios de este curso de seguro le permitirá terminar sus sesiones en 1 hora o menos.

La razón que muchos fisicoculturistas pueden entrenar por largos tiempos es porque tienen un metabolismo fuera de lo normal y porque usan esteroides. Los esteroides suben los niveles de las diferentes hormonas (testosterona, insulina, y hormona de crecimiento).

Siempre acuèrdese: ***"Puedes entrenar por mucho tiempo, o puedes entrenar fuertemente.....pero no puedes hacer los dos"***

Un "truco" que me enterè un tiempo atras es **tomar 1 o 2 tasas de café 30 a 60 minutos ANTES de comenzar a entrenar.**

Café estimula el metabolismo, te ayuda a "despertarte", te hace mas mentalmente atento, y te da mas energia.....todo lo que te aydurà a tener una sesiòn de ejercicios mucho mas efectivo. Mis sesiònes son mucho mas enèrgicos y produce MEJORES RESULTADOS cuando tomo café. Pruèbelo!

Los cafès que mas me encantan son, obviamente, todo café Hispano, como el Goya, Bustelo, y Colombiano, y tambien el Espresso y Arabica. (Que rico y sabroso!)

VENTAJAS DE ENTRENAR POR 1 HORA O MENOS:

- **Testosterona se mantiene mas alto en la sangre**
- **Te permitirà concentrarte y enfocarte mejor**
- **Te sentiràs "vigorizado" y mas "enèrgico"**
- **Perfecto para la persona ocupada**
- **Previene la "quemadura" mental, emocional, y fisica**

CUANDO ENTRENAR

Cual es la mejor hora del dia para entrenar?

El mejor momento del dia para entrenar CON PESAS es cuando usted podrà concentrarse 100% en la sesiòn SIN DISTRACCIÒNES, sin sentirte apurado, y cuando con mas energias MENTALES y FÌSICAS tendràs.

Entrena en el momento del dia que usted sabe honestamente que te ayudará a mantenerte consistente. Puede que sea por la mañana, por la tarde, o mas despues por la noche. Puede que sea durante su hora de almuerzo. Dependerà de sus circunstancias y horario personal.

Lo que es mas importante es que te mantengas entrenando y enfocado cada dia con el programa y que le des a cada minuto de la sesiòn todo de tí.....mente, corazòn, alma, y cuerpo.

EL MOMENTO DEL DÌA QUE *NUNCA* DEBERÌAS ENTRENAR CON PESAS:

Sì, hay un momento en particular del dìa que nadie nunca debería entrenar con PESAS. Esto es *por la mañana antes de desayunar*.

Como aprenderàs mas adelante en este libro, si no tienes calorìas circulando en la sangre (como despues de comer), el cuerpo **empezarà a usar los amino àcidos que componen los mùsculos para energia para levantar las pesas, lo que resultarà en que vayas perdiendo poco el tamaño del mùsculo.....algo que hay que evitar a toda costa.**

Sì, esto va completamente en contra de lo que recomienda la mayoría de los libros y autores en las revistas. Pero esto es uno de los errores MAS GRANDE que puede cometer alguien que esta tratando de desarrollar mùsculos. Habìa un tiempo en que yo empecè a levantar pesas por la mañana antes de desayunar, con el estòmago vacìo. Dentro de unas cuantas semanas PERDÌ casi 2 pulgadas de mis brazos, mis hombros se fueron desapareciendo, y me estaba pareciendo como un palillo de dientes!

Cualquier otro momento esta bien.....solo acuèrdate de no entrenar con un estòmago vacìo.

MÙSCULOS ADOLORIDOS

El tipo de "dolor" la cual me estoy refiriendo es el que usted siente al dìa siguiente, despues de una sesiòn de entrenamiento. No me estoy refiriendo al dolor que sientes cuando te lastimas.

Si ha sido mucho tiempo desde que entrenas, o es la primera vez, sus mùsculos estaràn adoloridos por varios dìa. Estar adolorido es el resultado del cuerpo reaccionando por la falta de acondiciònamiento muscular.

Despues de unas cuantas semanas de entrenamiento regular, no te pondràs muy adolorido. Esto serà porque los mùsculos se pondràn mas acondiciònados.

Es necesario que te sientas adolorido para saber que has tenido una buena sesión de entrenamiento?

No, pudistes haber tenido una sesión excelente y no amanecer adolorido. La manera **que comes** y **cuan activo** te mantienes entre sesiones también tienen un efecto en el "dolor".

Si sus piernas están adoloridas por entrenarlas y no haces nada después, excepto estar sentado, estarás mucho más adolorido que si te mantienes activo, caminando más, y así por el estilo. Esto es porque si caminas o te mantienes activo, habrá mejor circulación de sangre al músculo, lo que le traerá vitaminas, minerales, anti-óxidos, y otros nutrientes que ayudarán, y también ayudará a remover ácido láctico que se acumula cuando entrenas.

Sin embargo, estar adolorido de vez en cuando puede ser un buen indicador de que estás trabajando bien el músculo. Por ejemplo, supongamos que estás entrenando el pecho y usas el press de banco. Si al día siguiente los tríceps están más adoloridos que el pecho, significa que enfatizaste los tríceps MAS que el pecho.....algo que usted no quiere si estás tratando de entrenar y desarrollar el PECHO. Esto te dejará saber que tienes que concentrarte mejor en el pecho la próxima vez.

Otro factor que causa dolor es **ácido láctico**. **Cuando completas más de 12 repeticiones por serie se empieza a acumular en el músculo.** Ácido láctico es una sustancia que es formada en la sangre y músculos durante series intensas con bastante resistencia (como cuando levantas pesas). Por más ácido láctico que se acumula en el músculo, más adolorido estarás.

La cantidad de series, repeticiones, y sesiones por semana que recomiendo en este libro asegurará que no sobre-entrenarás y que no te sentirás adolorido por mucho tiempo. Será mínimo.

Si cambias de ejercicios en su rutina, puede que también te sientas adolorido. Esto es porque el nuevo ejercicio trabajará el músculo de una manera un poco diferente, a lo cual no estará acostumbrado. Esto es normal.

"Oye, estoy adolorido en todos lados, excepto en el músculo que estoy entrenando!"

Cuando estás entrenando, **concentrarse en ese músculo en particular.** **Asegúrese que cuando estes completando cada repetición, de principio hasta final, de atrás para adelante, que sientas ese músculo en particular**

haciendo el trabajo, no los músculos que lo rodean. Estés positivo que es ese músculo que se esta congestionando.

Quizás le ayude hacer las repeticiones con los ojos cerrados, enfocandote en estirar y contraer el músculo, flexionándolo. Esto es lo que se refieren como "LA CONEXIÓN DE MENTE Y MÚSCULO".

También, asegúrese que estas **usando una forma y técnica correcta al hacer los ejercicios. No uses la inercia o movimientos bruscos.**

Por eso es bien importante seguir las instrucciones del "ciclo de series", **lo que permitirá que los músculos puedan adaptarse poco a poco a mas y mas trabajo.** A veces algunos cometen el error de tratar de hacer demasiado trabajo para el músculo antes de que se acondicione.

ENTRENANDO UN MÚSCULO "REBELDE / TERCO"

Debería entrenar un músculo "rebelde" con mas series?

Muchos de nosotros tenemos un músculo que por alguna razón no quiere desarrollarse. Se considera que es un músculo "rebelde o terco". Por frustración, muchos quieren empezar a entrenarlos con mas series de lo normal.

Los mismos principios y técnicas aplican a estos músculos. Es hasta mas importante enfocarse en ese músculo mientras lo entrena. Asegúrate que no le estas poniendo el énfasis a otro músculo durante la repetición. **El músculo que estas entrenando debería de estar haciendo la mayoría del trabajo.**

Si su pecho no esta respondiendo, pudiera ser que estas usando mas tríceps que el pecho durante los ejercicios???

Estas usando la forma correcta, asegurandote de como tienes posicionado el brazo o codo???

Le estas poniendo suficiente estrés en ese músculo cuando lo entrenas???

Se esta congestionando y expandiendo???

Lo estas flexionando y contrayendo???

Use los ejercicios que alistè en este libro.

REGISTRO DE LAS SESIONES

En cada sesiòn, escribe los ejercicios que estaràs haciendo y con cuanto peso.

Despues de completar CADA SERIE, ***escribe cuantas repeticiones pudistes completar.***

Esto te dejarà saber si la pròxima vez que entrenas ese mùsculo te quedaràs con la misma cantidad de peso, o si le tienes que aumentar.

Ademas, **escribe cualquier comentario que quieres mantener en mente la pròxima vez que entrenas.** Por ejemplo, si debistes de haber usado un poco mas de peso, o si deberias de haber entrenado con mas intensidad, o haber usado mejor forma, etc. **Su registro de entrenamiento es esencial para tu progreso semana tras semana!**

Podràs ver el progreso que estas haciendo con este registro. Podras ver como poco a poco estas aumentando en fuerzas y resistencia. Veras como su capacidad muscular esta aumentando. Tambien, los comentarios sinceros y honestos que te haces enseñarà en que punto tienes que prestar mas atenciòn la pròxima vez.

Una de las razònes principales que muchos individuos nunca logran cambiar su apariencia es porque NO MANTIENEN UN REGISTRO DETALLADO. Comienzan sus sesiones "adivinando" cuales ejercicios y con cuanto peso van a entrenar. Nunca trabajan bien el mùsculo porque no seleccionan una cantidad que le permite fallar en el nùmero de repeticìon correcto. Pierden tiempo levantando de una manera INEFECTIVA.

No caigas en esta misma trampa!

Seas bien detallado con su registro. ESTO ES IGUAL DE IMPORTANTE QUE TENER UN PAR DE DUMBELS O UN BANCO.

(Mas adelante en este libro te proveo con un registro en blanco y un ejemplo de como llenarlo)

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO

Para poder desarrollar los m̀sculos y aumentar:

- **Entrena usando alta capacidad muscular (la cantidad de trabajo que haces en un periodo de tiempo)**
- **Entrena cada m̀sculo un promedio de 2 veces dentro de 5 d̀as**
- **Use una cantidad de peso que te har̀ fallar en 6 o 7 reps iniciales**
- **Use 100% de todo su ser**
- **Trate de mantener sus sesiònes a 1 hora o menos**
- **Mantèn un registro detallado**
- **Trate de hacer mejor que hicistes en la ùltima sesiòn**
- **Mantèn control completo de cada repeticiòn**
- **Use una velocidad de repeticiòn lo mas ràpido posible, sin usar inercia o movimientos bruscos**
- **SOBRE-PÀSATE**
- **Seas consistente CADA D̀IA!**

NUTRICIÒN

Probablemente la parte de transformar el cuerpo que mas confunde y que mas controversia causa es COMO Y QUE COMER.

Si tratar de organizar atravez de todas las diferentes filosofias y m̀todos contradictorios de ENTRENAR es dificil, NUTRICIÒN es hasta peor. En el website mio, hablè de algunas de las diferentes dietas incorrectas y ridìculas que existen y son populares, como comer bajo carbohìdratos.

Crèeme cuando le digo que he sometido mi cuerpo por casi toda dieta para desarrollar m̀sculo / quemar grasa que existe para cambiar mi apariencia. Me

aseguraba de seguirlos "al pie de la letra", y por bastante tiempo. **Todas me resultaron en que me pusiera gordo, perdiera mis m̀sculos, ning̀n cambio, o una combinaci3n de todas.**

Por fin, gracias a mis estudios de Param̀dico y observar ejemplos de LA VIDA REAL, llegu3 a un descubrimiento controversial.....

Lo que uno come NO ES tan importante como todo el mundo piensa!!!!!!

Aqui, en este libro, voy a ir mas a fondo en esta VERDAD controversial:

Primero, miremos de que nutrientes esta compuesta la comida:

Los 6 Nutrientes Mayores

1. **Proteina**
2. **Carbohidratos**
3. **Grasas**
4. **Vitaminas**
5. **Minerales**
6. **Agua**
7. **Fibra**

La Verdad de Proteina (.....prep̀rese para algo nuevo.....)

Otra vez, si usted abriera cualquier revista, el 99.9% le dirà que la proteina es el nutriente mas importante para desarrollar los m̀sculos. La creencia mas popular ahora es que tienes que consumir de 1 a 1.5 gramos de proteina por cada libra que usted pesa. Asi que, si usted pesa 150 libras, entonces tienes que comer de 150 a 225 gramos de proteina CADA DÌA.

Sin embargo, es no es lo que trabaja en La Vida Real. Yo mismo experimentè para llegar a la verdad de este asunto. Observè muy

detenidamente TODO lo que you comia a diario. Empezè comiendo 60 gramos de proteina al dia (mucho menos de lo que recomiendan en las revistas). Entrenè igual. Experimentè por 3 semanas. Despues de las 3 semanas, medi mis brazos y pecho.

Despues, aumentè a 100 gramos diarios. Entrenè por 3 semanas mas. Me medi denuevo.....no vi ningùn diferencia en al tamaño de mis brazos y pecho.

Entonces, aumentè la proteina a 150 gramos diarios, por 3 semanas. Me medi.....nada, ningùn aumento en mis mùsculos.

Pues subì a 200 gramos diarios por 3 semanas mas. Otra vez, NADA.

Bueno, seguí aumentando poco a poco hasta que lleguè al punto de consumir 425 GRAMOS DE PROTEINA AL DÍA! Despues de todas esas latas de tuna, los huevos, la carne, el pollo, las batidas de proteina, **no habìa aumentado ni una onza de mùsculo. Estaba obteniendo los mismos resultados de 425 gramos que tenìa de comer 60 gramos!**

Eso me puso a pensar profundamente. Cuando estaba estudiando para ser Paramèdico, tuve la oportunidad de estudiar como exactamente trabaja el cuerpo, especialmente las cèlulas, pero tambien el sistema endocronòlogico, nervioso, muscular, cardiovascular, y digestivo. ***Por fin recibì una educaciòn verdadera en como el cuerpo trabaja con comida.....sin las mentiras de las revistas y compaÑias de suplementos.***

Aprendì que sì, el mùsculo esta compuesto, en parte, de proteina, pero **la cantidad de proteina que el cuerpo necesita es poco. Una cantidad enorme de proteina, que es determinada por su metabolismo y genètica, es una pèrdida.** Por eso es que usted puede ver muchos fisiculturistas que lo ùnico que comen es pollo, pero todavìa estan gordos. El ùnico tiempo que se encuentran en buen estado físico es cuando compiten y estan en la plataforma.....con la ayuda de esteroides y diurèticos pierden la grasa de sus cuerpos.

Entonces me puse a pensar en mi amigo Josè, quien en mi website escribi ***que comia una cantidad bastante pequeña de proteina por dia, pero logrò aumentar 55 libras de puro mùsculo, tal como muchos otros prisioneros en la carcel que no tienen ningùn opciòn en cuanto a que pueden comer.***

Tambien, estaba leyendo en cuanto a un hombre llamado Andreas Cahling. Si no sabes quien es èl, es un fisiculturista profesional que competìa en los años '80. Un dia estaba mirando una revista de ejercicios (para ver las fotos), cuando

me captò la atención un párrafo que citò un comentario que él había hecho. Bueno, déjame decirte que ese comentario **fue una de las cosas que más me abrió los ojos en lo que tiene que ver con lo que VERDADERAMENTE ES NECESARIO PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS.**

En parte, dijo que el cuerpo tiene la habilidad de sacar proteína de varios lugares, incluyendo pan y grano, y que no hay ninguna necesidad de consumir una cantidad enorme de proteína a propósito. Dijo que el nutriente MAS IMPORTANTE que el cuerpo requiere son CARBOHÍDRATOS, porque es esto lo que el cuerpo convierte en energía en la sangre, lo que a la vez, llenará tus músculos y los hará crecer.

También, carbohidratos permite al cuerpo usar proteína correctamente. Este señor, Andreas Cahling, tiene uno de los cuerpos más musculosos que verás. Él dijo que **nunca comía carne.** Él era un VEGETARIANO. No usaba batidas de proteína. Sin embargo, posee libras y libras de músculos en su cuerpo. Sabes lo que dijo que era una de las cosas principales que comía todos los días.....varios sandwiches de pan con queso de cabra. Se comía unos cuantos todos los días.

Hay un Bombero que trabaja con nosotros llamado Kirk Pitts. Lo único que come él es básicamente papas majadas y maíz. Señor Pitts tiene unos de los brazos **mas grandes y fuertes en el departamento.** No consume mucha proteína.

Un punto bien interesante es que en América del Norte, especialmente los Estados Unidos, es el país que más proteína come en el mundo entero. Sin embargo, es donde se encuentran **el número más grande de obesidad, alta presión, alto colesterol, enfermedades del corazón, y diabetes.** Es más, enfermedades del corazón son las que más personas mata sobre cualquier otra cosa en los Estados Unidos. Hasta entre personas que entrenan, los Americanos son los que más proteína consumen. Sin embargo, no se ven muchas personas en buena salud física ni con cuerpos musculares.

En mi isla natal de Puerto Rico, proteína solo se consume básicamente en la cena, usualmente unos pedazos de carne. La mayoría de las comidas en la cultura caribeña está compuesta de **carbohidratos y grasas,** como arroz, guineos, plátanos, verduras, yuca, mangos, cocos, y aceites, como de oliva. Sin embargo, conozco a muchas personas de allí que comen estas comidas (sin mucha proteína) y levantan pesas y son **bien musculosos.**

Note también las culturas Mediterráneas. Esas personas comen una dieta diaria compuesta de **carbohidratos y grasas,** como la pasta, aceite de oliva, vino tinto, pan, queso, frutas, granos, y solo consumen proteína en forma de pescado unas cuantas veces a la semana. Sin embargo, son unas de las culturas **mas**

delgadas y en buena salud que existe, y no sufren de todos los padecimientos que los de los Estados Unidos.

Si observas bien al resto del mundo fuera de los Estados Unidos, notarás que los Estados Unidos es en realidad el único país que enfatiza tanto una dieta alta en proteína.

También, LOS MÚSCULOS ESTAN COMPUESTO EL 70% DE AGUA.....DESPUES, CARBOHIDRATOS.....ENTONCES, un poco es compuesta de proteínas. Las proteínas no son TAN importante para los músculos como todo el mundo piensa.

Pero otro hecho en que pensar: **LA PRUEBA # 1 DE QUE NO SE NECESITA UNA CANTIDAD ALTA DE PROTEÌNA PARA CRECER:**

La comida mas importante y poderosa que existe en el mundo es.....***la leche de madre.***

La leche de madre es lo que se les da a los niños recién nacidos. Esta leche le provee al bebé que se esta desarrollando y creciendo todos los nutrientes que necesita para crecer en salud, su sistema inmunológico, para que pueda combatir contra infecciones durante este estado tan delicado de la vida. El cuerpo humano experimenta el desarrollo mas DRAMÁTICO durante los primeros meses y años de su vida.

Sin embargo, y aqui esta la clave, ***LA LECHE DE MADRE SOLO ESTA COMPUESTO DE 5-10% DE PROTEÌNA! Si la proteína fuera tan vital para el desarrollo físico del cuerpo, entonces la leche de madre tendría un porcentaje MUCHO MAS ALTA DE PROTEÌNA.*** (Ha que nunca verás una compañía de suplementos admitir esto!)

Hací que para enfatizar el punto, **proteína NO ES el nutriente mas importante que los músculos necesitan. No necesitas una cantidad alta para hacerlos desarrollar y crecer.** Hazte el favor y no gastes mas de su dinero en suplementos de proteína, batidas, o pastillas.

Tengo que preocuparme de todas las diferentes clases de proteínas que existen?

Hay varias formas de proteínas:

- Animal (carnes)
- Leche (productos lactosos)

- Huevos
- Suero (whey)
- Soja
- Legumbres (habichuelas, maiz, etc.)
- Granos (pan)

No te preocupes en diferenciar entre estas clases. No te dejes engañar por las mentiras de las revistas y compañías de suplementos. ***Si estas comiendo la cantidad correcta de calorías, no importará que clase de proteína consumes.***

"Afectará mi progreso de desarrollar músculos ser un vegetariano?"

Si usted leyera lo que dicen las revistas, o si le preguntas a casi cualquier persona en el gimnasio, te diran que tienes que comer carne, y mucha. Otra vez, son mitos que se han esparcido a través de los años.

En lo que tiene que ver con proteína o amino ácidos, como ya has leído, no necesitas una cantidad alta. Para ir al grano, lo que es mas importante en aumentar de músculos, en lo que toca a nutrición, es LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE COMES.

No importa si estas consiguiendo las calorías de proteína, carbohidratos, o grasas.....con tan solo que comas MAS calorías de lo que tu cuerpo usa para aumentar en tamaño.

SOLO CONCÉNTRASE EN COMER LA CANTIDAD CORRECTA DE CALORÍAS TODOS LOS DÍAS y estarás bien (mas adelante te dire cuantas calorías comer).

Hay muchos ejemplos de fisicoculturistas, boxeadores, jugadores profesionales de fútbol Americano, y otros atletas que son vegetarianos, y tienen cuerpos extremadamente musculosos.....todo sin comer ninguna clase de carne.

Haci que NO, SER UN VEGETARIANO NO TENDRÁ UN EFECTO NEGATIVO EN DESARROLLAR MÚSCULOS. Es mas, el hecho de que no estas tapando su sistema digestivo con carnes resultará en que podrás digerir mejor los nutrientes, calorías, vitaminas, y minerales que los músculos necesitan para ponerse mas grandes y fuertes.

CARBOHÍDRATOS

Carbohidratos son lo que **le provee a los músculos la energía para levantar pesas**. De hecho, no hay nada excepto carbohidratos que las células musculares puedan convertir en esta energía, ni proteína ni grasa, solo carbohidratos!

También, ellos "llenan" los músculos como bombas de aire. Esto sucede en el sentido de que cuando usted come o bebe carbohidratos, se convierte en glucosa en la sangre. Glucosa es lo que se "apega" y se "adhiera" al agua y lo empuja adentro de los músculos, **llenándolos de fluido**. Hacer que si no comes suficientes carbohidratos los músculos no tendrán la energía ni el tamaño (por llenarse como bombas de aire). Esta es OTRA razón por la cual las dietas de bajo carbohidratos no sirven.

CARBOHÍDRATOS "COMPLEJOS" VS CARBOHÍDRATOS "SIMPLES"

Debería de preocuparme si y cuando como carbohidratos complejos y simples?

La única diferencia entre carbohidratos complejos y simples es que "complejos" se tardan más en digerirse en el estómago que los carbohidratos simples (por eso se llaman "complejos", por que es más complicado para el sistema digestivo en digerirlos).

Muchos hacen una gran cosa el que se debería comer carbohidratos complejos en ciertos momentos, y simples en otros. Otra vez, **ES LA CANTIDAD DE CALORÍAS** que comes, no qué tipo de carbohidratos.

Además, su metabolismo y genética es lo que más determina a que velocidad se puede digerir cierto carbohidrato en el cuerpo.

GRASAS

Grasas son usados por el cuerpo para poder lubricar las coyunturas y òrganos, y ayudan a subir el nivel de testosterona.

Hay 2 diferentes de tipos de grasas naturales:

Grasas Saturadas

Grasas saturadas vienen mayormente de animales (carne roja, la yema del huevo, leche, queso, etc.).

Grasas no-saturadas

La otra grasa que existe son grasas "no-saturadas". Estas grasas se encuentran mayormente en animales aquàticas, como el pescado, y en comidas como aguacates y el manì. Tambien se hallan en aceites como de canola y oliva.

Grasas son un nutriente bien importante para el cuerpo, a pesar de lo que muchos digan al contrario. Han habido muchos estudios INDEPENDIENTES e IMPARCIALES que demuestran que una dieta que contiene un porcentaje **de aproximadamente la mitad de las calorìas viniendo de grasa, sube considerablemente el nivel de testosterona en el cuerpo, lo que apoya el desarrollamiento de los mùsculos. Se calcula que los prisioneros (que son grandes y fuertes) comen una dieta en la carcel que contiene mucha grasa.**

Grasa saturada y colesterol NO es necesariamente el enemigo que todos piensan. ***La cantidad de colesterol que usted come en verdad no tiene mucho que ver con el nivel de colesterol en la sangre. Lo que determina el colesterol en la sangre es su hìgado, por un proceso que se llama "síntesis del hìgado".***

Cuando usted come menos colesterol, su hìgado compensa eso produciendo mas colesterol. Y si usted come mas colesterol, pues entonces el hìgado produce menos. ***Su genética es lo que determina cuanto colesterol tendrà en la sangre.***

Mis parientes del lado de mi padre sufren de alto colesterol. De hecho, tengo un primo que a los 5 años de edad lo diagnosticaron con alto colesterol, el nivel era sobre 300! (Un nivel de colesterol normal para un ADULTO es menos de 200).

Desafortunadamente, yo heredè esa condiciòn. Cuando me estaban haciendo el examen mèdico para el Departamento de Bombero en Cleveland, me

encontraron que tenía el colesterol un poco alto. Hicé que por un periodo de 2 meses, corrí como un caballo. Eliminé toda grasa de mi dieta. Comí cosas como tuna, pollo, leche sin grasa, y la clara del huevo. Tome suplementos como niacina y pastillas de ajo. Bebí mucho jugo de manzana, porque supuestamente todas estas cosas ayudaban bajar el colesterol.

Bueno, después de todo ese trabajo y sacrificio, me hice el examen del colesterol. Puedes creer que el nivel solo bajó 2 puntos???! Sábese porque, como mencioné, lo que uno come en realidad no tiene nada que ver con el nivel en su sangre. Eso explica por qué hay aquellas personas que pueden comer hamburguesas y papitas fritas todos los días y todavía tener un nivel normal de colesterol, pero por el otro lado hay aquellos que comen nada excepto frutas y vegetales y tienen el colesterol alto. ***Es genético!!!***

Lo que SÍ tienes que tener cuidado es con comidas que contienen GRASAS DE TRANS. Estas grasas no son naturales, en otras palabras, no se encuentran por sí en comidas. Son formadas cuando los fabricantes de comidas toman aceites y la hidrogenación para convertir el aceite en una solución sólida. Se encuentran en aceites de cocinar de vegetal, mantequilla, galletas, y comidas de micro-ondas.

También, cuando se fríe algo en aceite, la temperatura extremadamente alta la convierte en grasa de trans. Evite comer la piel del pollo, porque es una grasa insaludable.

Las grasas trans son peligrosas al cuerpo porque como no es una grasa que se encuentra naturalmente (que se forma), el cuerpo no lo puede digerir bien. Puede causar que se tapen las arterias y sube la probabilidad de que su cuerpo se haga diabética. Hicé que trate lo más posible de evitar comidas que contienen esta grasa mala.

Hicé que leche regular ni huevos no son el enemigo. Las grasas saturadas no son el enemigo. De hecho, el cuerpo lo necesita porque usted necesita mantener un nivel alto de testosterona para crecer músculos. ***NO ES COMER GRASA LO QUE TE ENGORDA, ES COMER DEMASIADAS CALORÍAS LO QUE TE ENGORDARÁ.***

TODO TIENE QUE VER CON LAS CALORÍAS

Si consumiendo una cantidad alta de proteína no es la clave a desarrollar los músculos, entonces cual es?

Bueno, ENTRENAR CORRECTAMENTE LOS MÚSCULOS es esencial. Sin embargo, comer es igual de importante. Todos en la industria de fisicoculturismo / entrenamiento tienen su propia opinión y filosofía en cuanto a como debes comer.....dividiendo en diferentes "porcentajes" los diferentes nutrientes, sin mencionar los suplementos. Bueno, no creas todo lo que digan.

Todas sus recomendaciones son repeticiones de lo que han oído a otros decir (sin haber averiguado por sí mismos), o simplemente quieren tratar de hacerte comprar ciertas pastillas o batidas. Sin embargo, si examinas los ejemplos de LA VIDA REAL que han adquirido un buen cuerpo, notarás algo bien importante: TODO TIENE QUE VER CON LAS CALORÍAS.

Como usted divide los nutrientes NO ES IMPORTANTE. No importa si comes 60% de esto, 35% de aquello, y 27% de lo otro. O 10% de aquello, 58% de esto, etc., etc. **NO IMPORTA.**

Lo que SÍ importa es LA CANTIDAD de comida que comes al día, no QUE CLASE viene de proteína, carbohidratos, o grasas.

Cuántas veces has visto a alguien con la dieta más estricta, asegurándose de comer cierta cantidad de cierto nutriente y, con todo eso, todavía está sobrepeso? Esto es porque sin importar que clase de comida y en que divisiones comes, todavía comen MAS DE LO QUE SUS CUERPOS NECESITAN.

Cuántas veces no has visto a alguien que come un porcentaje alto de proteína en su dieta, y sin embargo no logra desarrollar los músculos? Esto es porque sin importar cuanta proteína están consumiendo, todavía no comen SUFICIENTES CALORÍAS PARA EL CUERPO.

Cuando tiene que ver con el cuerpo, NO ES CUESTIÓN DE PORCENTAJES. Eso es OTRO mito que ha sido esparcido como gangrena. La verdad es muy simple.....

Si comes MAS calorías de lo que el cuerpo usa (sea para levantar pesas, tabajar, caminar, etc.), AUMENTARÁS (y si sigues mis instrucciones, este aumento será mayormente músculos, no grasa)

Si comes MENOS calorías de lo que el cuerpo necesita (sea para levantar pesas, tabajar, caminar, etc.), REBAJARÁS (y si sigues mis instrucciones, este rebajo será grasa, y no músculo)

Esto es una VERDAD INNEGABLE! No hay manera de escapar de esta realidad. No importa que tipo de caloría comes. Usted pudiera comer nada excepto chocolate, pero si comes una cantidad de CALORÍAS *menos* de lo que el cuerpo necesita, rebajarás.....sí, apesar de ser chocolate. Es porque **todo tiene que ver con LA CANTIDAD DE CALORÍAS que comes al día.**

Lo mismo aplica si quieres aumentar. Solo necesitas comer un poco mas por día de lo que su cuerpo usa. Esto es para que tengas suficientes calorías para poder reparar y hacer crecer los músculos.

Significa esto que puedes ir y desarrollar un cuerpo musculoso comiendo comidas porquerías, como dulces, todo el día? No exactamente. Aunque lo que mas importa es la cantidad de calorías, todavia tienes que tratar de comer comidas saludables, que no tengan muchas químicas, preservativos, y grasas trans. Use buen juicio.

Puedo usar "batidas" para ayudarme llegar a mis calorías diarias?

Batidas son nada mas que comida en polvo. No son mas ventajosos o nutriciosos que la comida sólida. Además, hay que tener cuidado porque muchas de estas batidas contienen mas calorías de lo que dicen, le añaden muchos preservativos y químicas, y son bastante caras. Sin embargo, si se te hace difícil comer suficientes calorías en forma sólida, o no tienes el tiempo, puedes usar una batida. Lo importante es que le des al cuerpo las calorías que necesitas. Pero trate lo mas que pueda en comer comida sólida, regular.

Cuanta comida necesito para hacer que mis músculos crezcan?

Primeramente, si lo que comes es una cantidad pequeña, entonces tendrás un cuerpo pequeño. **Para crecer, ponerte mas fuerte, ponerte musculoso, tienes que comer mas calorías de lo normal.** No hay ninguna manera de evitar esto. Aunque tuvieras la rutina de ejercicios perfecto, si no le das al cuerpo suficientes calorías, NUNCA CRECERÁ O PROGRESARÁS. Te quedarás en

el mismo sitio. Por eso es que hay tantas personas que año tras año entrenan con alta intensidad, pero nunca logran cambiar su apariencia!!!!

Es como decir que usted quiere construir una casa grande y fuerte con solo unos cuantos ladrillos o bloques de cemento. Es imposible.

Es como decir que quieres manejar un carro de carrera sin echarle gasolina o aceite. Es imposible.

Para asegurarte que le estas dando a los músculos las calorías que necesita PARA TENER ENERGÍAS PARA ENTRENAR, REPARARSE, RECUPERARSE, Y CRECER, TIENES QUE SABER EXACTAMENTE CUANTO COMES CADA DÍA.....no se puede evitar esto! No haciendo esto es una de las razones PRINCIPALES por la cual el 99% de las personas que entrenan NUNCA ven resultados con aumentar músculos / quemar grasa!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Saber cuanto estas comiendo es mucho mas fácil de lo que suena. Despues de unas cuantas semanas llegará a ser algo que ni lo tendrás que pensar dos veces, te vendrá naturalmente.

Simplemente lea en la caja o la bolsa la cantidad de calorías que contiene lo que estas comiendo. Presta mucha atención al tamaño de porciones que dice.

Un día decidi comprar en un sitio, llamado Dairy Queen, un helado que se llama el Reese Peanut Butter Cup Blizzard, que es un helado mezclado con chocolate y maní. Bueno, yo no tenía ninguna idea cuantas calorías contenia. Hací que cuando llegue a casa busqué en el internet y pude encontrar la cantidad.

Cuando yo voy a salir a un restaurante o sitio público, y quiero saber cuantas calorías es cierta comida, busco en el internet. Le surgiero que haga lo mismo.....NO DEJE SU DESARROLLO FÍSICO AL AZAR. Que no sea porque no averiguastes cuantas calorías era algo, comas de mas, o menos.

Que hago si no estoy en casa y voy a comer algo, y no tengo acceso a la caja o la envoltura, como puedo medir mas o menos cuanto estoy comiendo?

Hay un método que puedes usar. ***Cuenta "porciones". SIN EMBARGO, CONTAR "PORCIONES" ES UN MÉTODO MENOS PRECISO PARA DETERMINAR CALORÍAS Y SOLO LO RECOMIENDO QUE LO USES DE***

VEZ EN CUANDO. NO USES EL MÉTODO DE CONTAR PORCIONES CON REGULARIDAD.....ES SIEMPRE MEJOR QUE CUENTES LAS CALORÍAS.

Una porción es el EQUIVALENTE DEL TAMAÑO DE SU MANO CERRADA, COMO SI ESTUVIERAS HACIENDO UN PUÑO. Cualquier comida que tienes antes de ti, midelo con el puño suyo, y determina cuantas porciones son.

La regla para seguir es:

1 PORCIÓN = 150 CALORÍAS

“Ahora, dime EXACTAMENTE cuantas calorías tengo que comer al día.”

Ahora, no quiero desanimarte con lo que te voy a contar sobre las calorías, ni te quiero asustar. Pero **si quieres adquirir una cantidad alta de musculatura, tienes que comer una cantidad ALTA de calorías.....BIEN alta.**

Yo siempre pensaba que con que estuviera bien mi entrenamiento, descansaba, calculaba lo demás correctamente, que yo podría aumentar de músculos con simplemente comer unas cuantas calorías al día. Bueno, esa forma de pensar incorrecta fue una de las razones principales por la cual por 10 años nunca progresé.

Cuando yo digo adquirir una GRAN musculatura, me estoy refiriendo a una cantidad SIGNIFICANTE. NOTABLE. No “10 o 15 libras de músculos”. Estoy hablando de 30, 40, 50 libras o más!!!!!!

Cantidad de calorías era el OBSTÁCULO MAS GRANDE en no tener éxito en el pasado. Por encima de usar las estrategias correctas de entrenar, estrategias mentales, etc.,.....cuánto tenía que comer era mi desafío # 1. Nunca me di de cuenta cuanta comida verdaderamente necesitaba ingerir para crecer en músculos y fuerzas!

Déjame explicarle mi “viaje” a por fin “abrir los ojos” a la realidad de las calorías:

Por más tiempo que me acuerdo, hasta recientemente, yo siempre pensaba que podía desarrollar músculos SIN aumentar de grasa en el cuerpo. Nunca quería que mi cintura creciera más de 32 pulgadas en medida. Pensaba que podía crecer músculos MIENTRAS mantuvieras un cuerpo definido, con los abdominales visibles. Si empezaba a perder vista de mis abdominales, inmediatamente rebajaba mis calorías para quemar la grasa que había acumulado. Pero solo resultaba en que estuviera “dando vueltas”.

Yo, al igual que el 99% de los individuos sinceros buscando información confiable, estaba completamente equivocado. Leía artículo tras artículo sobre individuos que poseían un cuerpo que yo quería, diciendo que solo comían 2500 calorías al día, etc. Que nunca permitían que la cantidad de grasa en el cuerpo se acumulara. Los miraba, leía de ellos, y se me engañaba a pensar que estas personas habían desarrollado su musculatura MIENTRAS mantenían sus niveles de grasa en el cuerpo bajo.

Y no me estoy refiriendo solamente de los profesionales. También estoy hablando de los "naturales". Hicé que, de nuevo, por 10 años desesperadamente trate de crecer en musculatura manteniendo mis niveles de grasa bajo. Pero, después de esos 10 años, no cambie de apariencia. Siempre fluctuaba entre 147 libras y 185 libras. **Me avergonzaba el que después de tanto trabajo, entrenamiento, suplementos, dietas, y más de 10 años, todavía no pesaba más de 200 libras!**

Bueno, igual como muchas otras cosas, empecé a ignorar lo que se decía en las revistas e internet, y en cambio OBSERVÉ lo que las personas estaban HACIENDO, o habían hecho.

Primero, note algo peculiar. **Me di de cuenta que TODA persona que ahora poseía un cuerpo ejemplar EN UN PUNTO EN SU VIDA HABÍAN AUMENTADO DE PESO, INCLUYENDO GRASA.** En inglés lo llaman "bulk up". **Lo que hicieron fue aumentar mucho de peso, luego pasaron por unos meses en comer menos calorías y haciendo trabajo cardiovascular / aeróbicos, quemando toda la grasa que habían acumulado mientras estaban aumentando de peso.....revelando toda su musculatura que había debajo!!!!**

Fue un "abrir de ojos" para mí cuando por primera vez atendí el **Arnold Classic Weekend Fitness Expo**, que lo hacen todos los años en la ciudad de Columbus, Ohio, Estados Unidos. En ese expo atienden la mayoría de los fisiculturistas profesionales, naturales, powerlifting, modelaje, artes marciales, etc., que ves en las revistas y el internet.

Cuando vi la condición de muchos de estos individuos en persona estuve asombrado. Casi cada uno de los fisiculturistas que no estaban compitiendo el próximo día estaban SOBRE-PESOS, GORDOS! Todos! Sin ninguna definición en absoluto.

Después vi fotos de muchas de estas personas en el internet en su condición cuando no estaban compitiendo, y otra vez, gordos. Me acuerdo específicamente haber visto a cierto individuo que modelaba cierto suplemento

en el expo. Hasta había guardado una foto de él para inspiración. Pero cuando lo vi en persona, ni parecía a alguien que entrenaba! Casi no se parecía a la persona en las revistas. Si no lo hubiese visto en las revistas, nunca hubiese sabido que alzaba pesas.

También, había un individuo que yo respeto y admiro mucho que tiene un cuerpo fenomenal sin jamás haber usado esteroides ni suplementos. Este individuo vende a través del internet un libro de entrenar. Yo seguí sus instrucciones por 2 años.....con muchas series, ejercicios, etc. "Él tiene un cuerpo que yo quiero, entonces tiene que haberlo formado con la información en su libro, verdad?".

No! Este individuo tiene fotos de "Antes" y "Después" de él en el internet. Pero, de nuevo, lo que note fue que él fue de ser bien delgado, flaco, a estar sobrepeso, a estar bien musculoso y definido. Jmmm, eso me puso a pensar. Le mandé un email (correo electrónico), ya que él lo provee en su libro. **Le pregunté si él había adquirido la mayoría de su musculatura mientras aumentaba de peso. Me respondió, y, seguramente, dijo que sí! Hasta me dijo que lo que hizo fue quemar la grasa que estaba cubriendo sus músculos. Sin embargo, en su información que provee él dice que nunca deberías permitir que los niveles de grasa pasen cierto nivel (y es un nivel bajo). Pero.....ESA NO FUE LA MANERA EN QUE ÉL ADQUIRIÓ SU MUSCULATURA!**

Además, me di de cuenta que los individuos con el porcentaje más alto de musculatura con bajos niveles de grasa son los que compiten. Bueno, **estas personas toman cierto periodo de meses, aumentan lo más que puedan de peso mientras entrenan con pesas, entonces los 3 o 4 meses antes de una competencia, queman la grasa que habían acumulado....."wa-la"!** Sin embargo, ninguno de estos individuos admiten en sus websites o en las revistas que hacen esto, sino que dicen "que no deberías ponerte gordo, no aumentar de peso, etc.

En adición, **he observado a los fisiculturistas que SÍ tratan de mantenerse definidos / con niveles bajos de grasa mientras tratan de crecer músculos.....NUNCA terminan aumentando en tamaño muscular de una competencia a otra.**

Pueden decir todo lo que quieren en cuanto a "cuán mejor se sienten al no haber aumentado mucho de peso y no tener que quemar tanta grasa a la hora de competir", pero cuando se suben a la tarima / plataforma para competir, **si aumentaron de músculos sobre la vez anterior, es solo por unas 2 o 3 libras.** Usted me perdona, pero si yo estoy entrenando con una ferocidad intensa, comiendo correctamente, y haciendo todo lo demás necesario, después

de 6 meses o un año mejor sea que yo este pesando mucho mas que 2 o 3 libritas!!!!

Ahora, **mire a los fisiculturistas que SÌ aumentan mucho de peso (y despues queman la grasa 3 o 4 meses antes de una competencia). Estos individuos se estàn poniendo mas y mas grandes y musculosos. Mientras aquellos que deciden no aumentar mucho de peso solo estàn creciendo por 2 o 3 libras al año, los que aumentan mucho de peso entre competencias estàn añadiendole 20 libras o mas de musculatura!**

Fijese en el **Mr. Olympia Ronnie Coleman**. Èl no se queda "defindo" mientras no està compitiendo. Sin embargo, en los ùltimos 3 o 4 años ha estado creciendo mas que una yerba mala! Èl fue de pesar en los 250's, a pesar en los 260's, entonces el pròximo año compitio pesando en los 280's, y recientemente pesò 296 libras en la competencia!!!!

Claro, antes de que dudes de esto o te digas que tus metas no son de competir, o menciones los esteroides en este asunto.....**TODOS** los profesionales usan esteroides. Hacì que, **como todos usan estas drogas, por què es que los que aumentan mucho de peso (aunque mucho del aumento sea en forma de grasa) desarrollan mucho mas musculatura CONSISTENTEMENTE que los profesionales que tratan de crecer mientras mantienen sus niveles de grasa bajo???????????**

Ese es el punto que estoy haciendo. Claro, los esteroides te van a permitir desarrollar mucho mas mùsculo, pero **si todos los profesionales las usan, porque solamente los que aumentan mucho de peso son los que estàn creciendo en forma de mùsculos mucho mas que los otros????**

He aqui un ejemplo perfecto: hay un señor ahora mismo que vende en el internet libros y programas, y ha escrito varios articulos en diferentes revistas. Èl mayormente escribe sobre el tema de como desarrollar su cuerpo despues de los 40. Èl està en sus 60's.

Ahora, yo respeto mucho a este individuo y lo aplaudo por estar tan envuelto en el mundo de los ejercicios. Sin embargo, èl es uno de esos que predica que uno puede aumentar de mùsculos SIN aumentar de peso y grasa. Dice que es posible desarrollar a la misma vez de mantener los niveles de grasa bajo. Bueno, en su propio website, el tiene una foto de èl cuando tenìa 40 años de edad y otra a los 60 años de edad. Con un simple vistazo notaràs inmediatamente que el CUERPO DE ÈL SE VE EXACTAMENTE IGUAL A LOS 60 QUE CUANDO TENÌA 40. Quiere decir que despues de 20 años de entrenar con pesas NO HA CAMBIADO EN ABSOLUTO! **Èl mismo està comprobando que NO se puede desarrollar mùsculos sin aumentar de peso y grasa!**

Fijese en el artista Americano de la música **LL COOL J**. Este individuo por varios años durante los 90's y hasta 2001 o 2002 tenía una figura "sólida". Se notaba que alzaba pesas y que era fuerte, pero estaba un poco "sobre peso". De repente, salió en un video de música completamente definido, esculpido, y musculoso.....mas grande que muchos boxeadores de peso mayor. Se veía literalmente fenomenal.

Fue esto resultado de haber descubierto algún suplemento o técnica nueva o secreta? No. **Si te fijas, aumentò de peso, incluyendo grasa, entonces en un periodo de unos meses se concentrò en quemar la grasa que habia acumulado en su figura, y ahora se ve toda la musculatura que tenia debajo.....hasta mejor que algunos fisiculturistas mismos!!!!!!**

Puedo seguir hablando por página tras página, pero creo que entiendes el punto que estoy tratando de revelarte. La clave de todo esto es, y si lo captas cambiarás tu apariencia completamente:

SI EN REALIDAD ESTÁS SERIO QUE QUIERES CAMBIAR TU MUSCULATURA RADICALMENTE, VAS A TENER QUE PASAR POR UN TIEMPO AUMENTANDO DE PESO (INCLUYENDO GRASA).....ENTONCES, MAS ADELANTE QUEMAR LA GRASA PARA REVELAR LO QUE HAS CONSTRUIDO

No hay forma EN ABSOLUTA de evitar esto. La paradoja del asunto: **tienes que "sobre-pasarte" en peso. Parece ser que tienes que aumentar de peso mucho mas de lo que eventualmente vas a querer pesar musculosamente. Vas a tener que aumentar mucho de peso, luego deshacerte de toda la grasa, y desenmascarar todos los músculos que has desarrollado mientras estuvistes aumentando de peso.**

Si tu intentas solo aumentar en forma de músculo porque no quieres aumentar ni una onza de grasa, EN LAS MEJORES CIRCUNSTANCIAS, solo lograràs crecer por 2 o 3 libras de músculo AL AÑO. No te estoy mintiendo.

Mire a los fisiculturistas profesionales que escogen mantenerse con los niveles de grasa bajitos todo el año. Si vieras lo que pesan año tras año, estos individuos solo están pesando 4 o 5 libras mas al año, y en realidad, la mayoría solo aumentan 2 o 3 libras al año. **Ahora, si estos individuos, que son profesionales, con increíbles genes y mucho esteroides, solo están**

aumentando 1-5 libras musculares al año porque tienen miedo de adquirir un poquito de grasa, cuánto MENOS el individuo que NO usa esteroides, con una genética regular, común-y-corriente va a aumentar al año si decide intentar ganar músculos sin grasa???????????? (Piénsalo!)

Dèjame hacerte una pregunta. Que prefieres hacer.....aumentar 1-3 libras musculares al año, queriendo decir que en 5 años solo pesaràs unas 5-15 libras mas (acuèrdate, despues de **5 años**).....o.....preferirías aumentar la cantidad mas alto de peso posible por unos 12 meses (mas o menos), usando los mètodos correctos de entrenar, de comer, cardio, etc., (aunque parte del aumento de peso serà en forma de grasa), y despues de los 12 meses te tomas unos 4 meses (mas o menos), y al final TENER 30-50 LIBRAS MÚSCULARES MAS?????

Yo prefiero tener 30-50 libras mas de músculos en 1 año y medio, en vez de solo pesar 5-15 libras mas en 5 años (como la mayoría de la gente).

Sì, vas a acumular ALGO de grasa durante el periodo que estès aumentando, pero es algo inevitable y NECESARIO. Es parte del proceso. **No, no vas a tener un cuerpo definido durante ese tiempo. Y que!!!!???** Conviertete en la persona mas grande y fuerte que puedas. Solo necesitas 4-5 meses para quemar la grasa al final.

Acuèrdate.....PRIMERO NECESITAS EL PEDAZO DE CARNE ANTES DE PODER CORTAR / ELIMINAR LA GRASA!!!!

No quieres por fin PARECERTE a una persona que entrena?

No quieres parecete a una persona que es fuerte?

Quien en todo el mundo, despues de entrenar semana tras semana, mes tras mes, invirtiendo tanto tiempo valioso en sus cuerpos que pudo haber pasado con su familia, amigos, carrera, etc., va estar contento con 2 o 3 libritas al año?????????????

Esto es un hecho que tienes que aceptar. No podràs continuar hasta que sinceramente crees y sigues esto el 100%. **Vas a tener que decirle 'adios' temporalmente a un cuerpo definido y bajo en grasa con la meta de acumular una cantidad ALTA de musculatura y fuerzas!** No estoy hablando de parecete a un hipopòtamo, pero no vas a tener un set de "quadritos" en el estòmago.

Si continuas tratando de mantener un cuerpo definido mientras acumulas m̀sculos, en 5 años vas a estar arrepentido por no haberte dicho, ".....olvidate de la definiciòn por un tiempo temporal, y vamos a acumular UNA CANTIDAD SERIA DE MUSCULARIDAD Y FUERZAS!!!!", porque **si no, no te vas a ver diferente de lo que te pareces ahora.**

Sin embargo, **si sigues lo que te estoy diciendo aqui, y acumulas la cantidad mas grande de peso que tu cuerpo permite, siguiendo todas las instrucciones sobre entrenar y comer, Y ENTONCES pasas unos meses concentràndote en quemar la grasa, te vas a parecer a UNA PERSONA TOTALMENTE DIFERENTE y MUSCULOSA de lo que eres ahora. Garantizado!!!!!!!!!!!!!!**

(Todo esto es EXTREMADAMENTE IMPORTANTE!)

Ahora, antes que prosigo, **este curso es ùnicamente para aquellos que realmente en sus corazònes quieren deshacerse de su cuerpo delgado, flaco, y d̀bil, y cambiarlo por uno musculoso y definido.**

Tienes que ser consistente y DEDICADO, porque si pasas por el periodo de acumular tamaõo y luego decides parar, rajarte, vas a terminar siendo gordo, sobre peso. Tienes que SEGUIR CADA UNA DE LAS INSTRUCCIONES ATRAVEZ DE TODO EL PROCESO.....Y SI LO HACES, VAS A SER EL ORGULLO Y ENVIDIA DE TODOS LOS QUE QUISIERAN TENER EL CUERPO QUE TU TENDRÀS!!

(Lea ese ùltimo pàrrafo denuevo)

Para darte un ejemplo, **como promedio, personas como tu y yo tiene que aumentar unas 50 LIBRAS O MAS de su peso ideal (m̀sculos y definido).** Por ejemplo, alguien que mide 6 pies de altura y le gustarìa pesar 205 libras musculosos y definidos, va tener que pesar unas 255 libras al final de su periodo de acumular peso. Cuando llega a las 255 libras, en cuestiòn de 4-5 meses podrà quemar toda la grasa.....llegando a su meta de 205 libras bien definidas. (Nuestros cuerpos naturalmente no quieren ser grandes en tamaõo, por eso es que tenemos que obligarlos a acumular!!) Algunos tienen mejor genes que otros y no necesitaràn aumentar tanto como otros, pero hay que hacerlo. Acùerdate, **hay que "sobre-pasarte" en peso, luego "cortarlo".**

Ahora, volviendo al tema de las calorìas.

Otra vez, cuantas calorìas se requieren para desarrollar m̀sculos y fuerzas?

Bueno, todos somos diferentes. Tenemos diferentes metabolismos, genes, niveles de hormonas, etc. Algunos pueden aumentar con menos que otros, y vice-versa.

Aqui esta el "punto de comienzo" para ti:

Si has decidido concentrarte **primero en AUMENTAR DE MÚSCULOS, EMPIEZA COMIENDO 3000 CALORÍAS LOS DÍAS QUE LEVANTAS PESAS.**

Si has decidido concentrarte **primero en QUEMAR GRASA, EMPIEZA COMIENDO 2500 CALORÍAS LOS DÍAS QUE LEVANTAS PESAS.**

Haci que, denuevo, lo mas probable es que vas a querer concentrarte primero en acumular músculos y tamaño, queriendo decir que comenzaràs comiendo 3000 calorías LOS DÍAS QUE ALZAS PESAS (mas abajo te dejarè saber cuanto comer los días que NO levantas pesas).

Otra vez, quiero ponerlo bien claro que se requiere muchas calorías el llegar a ser una persona musculosa. En el caso mio, comenze consumiendo 3000 calorías diarias, pero ahora estoy comiendo 6000 para llegar al tamaño que estoy ahora. Pero recuèrdate, **no puedes esperar acumular 30-50 libras musculares comiendo poquito.**

Estas tratando de acumular la cantidad mas grande posible, ENTONCES "definirlo" / "cortarlo". Medite en esto muy bien. **SIN UNA CANTIDAD ALTA DE CALORÍAS NO VAS A CONVERTIRTE EN UNA PERSONA MUSCULOSA Y FUERTE. Fin de la historia!**

No puedo tratar de aumentar de músculos y quemar grasa A LA MISMA VEZ?

En lo que tiene que ver con aumentar de músculos o quemar grasa, yo he notado que usted tendrà resultados MUCHO MAS RÀPIDO SI SE CONCENTRA EN UNA DE LAS DOS METAS A LA VEZ, NO LOS DOS JUNTOS.

En otras palabras, en vez de tratar de aumentar de músculos Y quemar grasa a la misma vez, usted verà progreso mucho mas dramático cuando trabajas en uno solo a la vez, O AUMENTAR DE MÚSCULOS O QUEMAR GRASA. Dedicate y pon

todos tus esfuerzos EN UNO DE LOS DOS. Despues, cuando decidas, puedes cambiar.

He tratado cientos de veces de aumentar de m̀sculos y quemar grasa a la misma vez. Es posible, pero es bien difìcil y el progreso serà mas lento. POR QUÈ???

La razòn nùmero uno es COMIDA / CALORÌAS.

Se requiere dos cantidades totalmente distintas de calorìas para alcanzar las dos diferentes metas. Toma una cantidad de calorìas para las sesiòn de entrenamiento, reparar, recuperar, y hacer crecer el m̀sculo. Pero, se requiere una cantidad de calorìas completamente diferente para poder quemar la grasa de tu cuerpo.

He visto por mis billones de experimentos (o por lo menos se siente como si fuera esa cantidad de veces), que si trato de lograr las dos metas a la misma vez, o estoy comiendo muchas calorìas para poder quemar la grasa de mi cuerpo (porque estoy tratando de aumentar de m̀sculos), o no estoy comiendo lo suficiente para poder crecer m̀sculos (porque estoy tratando de deshacerme de la grasa en el cuerpo).

Si usted intentara lograr los dos a la vez, es como si estuvieras compitiendo contra ti mismo. Es como tratar de navegar un barco un dos direcciòn opuestas.

Es como correr en cìrculos.

Es como tomar un paso hacia el frente, y un paso hacia atras....nunca llegas a ningùn lado.

Ahora, mantèn en mente que mientras estas concentràndote en quemar grasa, es mas probable que no vas a aumentar en m̀sculos, hacì ***que no tomes medidas de tus brazos o pecho durante este periodo.*** Simplemente enfòcate en bajar el tamaño de tu cintura y de ponerte mas vascular.

Se requiere una cantidad totalmente diferente de comida (calorìas) para alcanzar esas dos diferentes metas. Se necesita una cantidad para energìa para entrenar, recuperar, reparar los m̀sculos, y crecer m̀sculos, pero se requiere una cantidad totalmente distinta para quemar grasa.

Que pasa si no tengo suficiente apetito para comer tantas calorías?

Como muchas otras cosas, cuando primero comienzas haciendo algo nuevo, algo que no estas acostumbrado a hacer, puede que sea un desafío. Sin embargo, despues de varias semanas su estòmago y apetito se acostumbràn. (Yo estoy al punto ahora que una cantidad grande de comida es bien fàcil para mi.....ademas de que me encanta comer!)

Un error ENORME que cometen casi todos es que no se disciplinan lo suficientes para comer la cantidad correcta de calorías dia tras dia (y despues se preguntan por què no ven ningùnà diferencia en sus cuerpos)!!!!!!!!!!

Muchas personas son bien estrictos con entrenar todos los días, pero no COMEN LO SUFICIENTES. Es como querer tener un carro o automòvil que vale \$50,000.....pero lo quieren por \$10,000. Comienzan a tratar toda clase de tènicas de entrenar, algunas un poco raras, en busca de progreso con sus cuerpos.....**cuando el problema es que no estan comiendo las calorías correctas.** No caigas en esta trampa, como me sucediò a mi por tantos años!

Ademas, *por mas mùsculos que formas, mas calorías su cuerpo necesita.*

Aqui hay unos cuantos trucos para ayudarte comer todas las calorías si tienes problemas con el apetito:

Bebe jugos naturales y leche con algunos de tus comidas.

Si bebes leche, puedes **añadirle jarabe (sirup) de chocolate o en polvo.**

Come comidas "densas". Algunas comidas son concentrados en calorías, significando que tienen muchas calorías en una secciòn pequeña. Algunas de estas son granolas, pasas, pan con queso de crema, helado / mantecado natural, y pizza (cada parte o secciòn son 300-350 calorías).

CUANTO COMER EN LOS DÍAS QUE *NO* LEVANTAS PESAS

Los días que NO levantas pesas, tienes que COMER EL 25% MENOS MENOS que los días que sí levantas.

Por ejemplo, si comes 3000 calorías los días que levantas pesas, has de comer 25% MENOS calorías los días que no. El 25% sería 750 calorías, queriendo decir que comerás 2250 calorías en esos días.

La razón de esto es que el metabolismo de uno está tratando de constantemente adaptarse a la cantidad de calorías que le das por día. Si usted comiera la misma cantidad de comida / calorías día tras día, el metabolismo se "adaptaría / acostumbraría", lo que resultaría en que dejara de quemar grasa.

Aunque estes concentrándote en aumentar de músculos, mantener el nivel de grasa del cuerpo al mínimo es EXTREMADAMENTE importante, la cual hablaré más después.

UN METABOLISMO QUE SE "ADAPTA" ES UNO DE TUS PEORES ENEMIGOS

Así que para prevenir que el metabolismo se adapte, los días que NO entrenas con pesas COMA 25% CALORÍAS MENOS ESE DÍA, lo que mantendrá el metabolismo confundido.....nunca tiene la oportunidad de adaptarse y disminuir.

También, obviamente, si no estás tan activo cierto día (porque no estás entrenando con pesas), entonces el cuerpo no necesita tantas calorías. Esto es una de las razones por la cual muchos no entienden por qué no pueden quemar grasa, o aumentan en grasa cuando están tratando de crecer músculos, comen demasiadas calorías los días que no entrenan. Por más activo que eres, más calorías necesitarás.....y vice-versa.

Cuando decides cambiar de AUMENTAR DE MÚSCULOS a QUEMAR GRASA, simplemente QUITALE 500 calorías de la cantidad que estabas comiendo hasta ese punto, y haga los ajustes de allí.

Cuando decides cambiar de QUEMAR GRASA a AUMENTAR DE MÚSCULOS, simplemente AÑADELE 500 calorías a la cantidad que estabas comiendo hasta ese punto, y haga los ajustes de allí.

HORARIO DE COMER

Necesito comer a ciertas horas específicas del día?

Este es otro punto que causa mucha confusión. Algunos surgen comer las cantidades mas grandes de calorías temprano en el día. Otros dicen que deberías comer carbohidratos durante el día, y proteína en la noche. Otros recomiendan que no comas nada despues de cierta hora del día. Y otras mas dicen que te deberías de despertar durante la noche y comer!

Yo he tratado toda clase de combinacion. He seguido las sugerencias en las revistas y el Internet "al pie de la letra".

Primeramente, nuestro propio **metabolismo y genética** tiene mucho que ver en cuanta comida / calorías puede el cuerpo asimilar y usar a ciertas horas y momentos del día. Algunas personas se sienten mal, enfermos, con gastritis, e indigestion si comen justo antes de acostarse a dormir, mientras que otros pueden dormir como un bebe de 5 meses. Algunos pueden comer un desayuno bastante grande, mientras que otros les da nausea si comen una cantidad grande por la mañana. Ciertos individuos pueden ir horas y horas sin sentir hambre, mientras que otros, despues de una o dos horas, ya estan buscando algo que comer.

SIN EMBARGO, HAY 2 MOMENTOS ESPECÍFICOS EN EL DÍA QUE TIENES COMER!!!! El que usted come una gran cantidad de tus calorías diarias en estos 2 momentos **determinará si usted aumenta peso en forma de MÚSCULO o en forma de GRASA**. Comer la gran cantidad de tus calorías durante estos dos momentos **tendrá un efecto bien grande en cuanto a cuan rápido usted verá resultados en su apariencia!!!!!!!!!!**

COMA EL 50% DE TUS CALORÍAS TOTAL PARA EL DÍA ANTES Y DESPUES DE LEVANTAR PESAS!!!

Para explicarlo, supongamos que los días que entrenas con pesas estas comiendo 3000 calorías. Tienes que comer el 50% (la mitad) de las calorías para el día *entre la comida que comes ANTES y DESPUES de la sesión de entrenamiento con pesas*.

Haci que si estas comiendo 3000 calorías los días de levantar pesas, el 50 de las calorías sería 1500 calorías (la mitad de 3000 calorías) que deberías comer entre las comidas ANTES y DESPUES de entrenar.

Lo que yo hago es que dividiría esas 1500 calorías en dos (para una comida *antes* de entrenar, y la otra comida *después* de entrenar). Hací que antes de levantar comería 750 calorías, y después de levantar como las otras 750 calorías, lo que me daría las 1500 calorías que tengo que comer entre ANTES y DESPUES de la sesión de entrenamiento.

EJEMPLO:

3000 CALORÍAS TOTAL

Tienes que comer 50% (la mitad de todas las calorías para el día) ENTRE ANTES y DESPUES de levantar pesas

50% de 3000 calorías = 1500 calorías

La comida que comes ANTES de levantar = 750 calorías

La comida que comes DESPUES de levantar = 750 calorías

Cuando comes una cantidad grande de calorías ANTES de entrenar, le das a los músculos los nutrientes que necesitarán para la sesión y para prevenir que el cuerpo use los amino ácidos dentro de los músculos en vez.

Cuando comes una cantidad grande de calorías DESPUES de entrenar, TODAS esas calorías serán absorbidos por los músculos. Cuando usted trabaja y entrena intensamente un músculo, los pones en un estado que están "hambrientos" por nutrientes, son como esponjas. Eso significa que usted debe tomar ventaja de esta situación y darle al cuerpo una cantidad grande de calorías. Sin embargo, ese "fenómeno" solo dura por un poco de tiempo después de terminar la sesión. Si usted no come dentro de 45 minutos, el cuerpo entonces usará los amino ácidos en los músculos para recuperarse, ALGO QUE QUIERES EVITAR A TODA COSTA.

Dependiendo del momento, el cuerpo necesita diferentes cantidades de calorías durante el día. ANTES Y DESPUES DE UNA SESIÓN ES CUANDO MAS NECESITAN TUS MÚSCULOS QUE LOS "ÍNUNDES" CON CALORÍAS.

Pueden haber dos personas. Los dos comen la misma cantidad de calorías al día. Uno come cuando quiera, o come mas por la mañana y en la cena. El otro, sin embargo, come la mayor cantidad de calorías antes y después de su sesión. Este individuo, el que come antes y después de levantar pesas, AUMENTARÁ MAS DE MÚSCULOS Y QUEMARÁ MAS GRASA QUE EL OTRO, apesar de comer la misma cantidad de comida al día.

Esto es porque comió **CUANDO EL CUERPO LO NECESITABA. SI USTED COME CUANDO EL CUERPO NO LO REQUIERE, HAY UNA GRAN POSIBILIDAD QUE NO USARÀ ESAS CALORÌAS PARA LOS MÚSCULOS Y PUEDE QUE LO CONVIERTE EN GRASA!**

NO SOLO ES IMPORTANTE LA CANTIDAD DE CALORÌAS QUE COMES DIÀRIAMENTE, SINO TAMBIEN CUANDO LO COMES.

Esta es una de las razones mas grande por la cual muchos no pueden crecer m̀sculos sin tambien aumentar mucho de grasa. O, cuando estan tratando de quemar grasa del cuerpo, tambien pierden los m̀sculos. Porque NO ESTAN COMIENDO LA MAYORÌA DE SUS CALORÌAS LOS MOMENTOS APROPIADOS.

Cuanta comida usted coma no deberìa de ser determinado por la hora que sea en el dìa (como la hora del almuerzo). Mas bien, LO QUE DETERMINA CUANDO USTED COME LA MAYORÌA DE LAS CALORÌAS DEL DÌA ES SI ES ANTES Y DESPUES DE UNA SESIÒN DE ENTRENAMIENTO, sin importar si son las 12 del dìa o las 12 de la noche.

Deberias comer 1 a 2 horas ANTES de entrenar, e inmediatamente a 35 minutos DESPUES de terminar de levantar pesas.

POR EJEMPLO:

3:00 PM	<i>La comida ANTES de la sesiòn</i>
4:30 PM	<i>Sesiòn de entrenamiento</i>
5:30 PM	<i>Terminas levantando pesas</i>
5:50 PM	<i>La comida DESPUES de la sesiòn</i>

Cuántas comidas debo comer al dìa y como las divido?

- *Comeràs 5 veces al dìa*
- *Comeràs cada 3 o 4 horas*

COMIDA

25% de las calorìas totales

COMIDA

25% de las calorías totales

COMIDA

20% de las calorías totales

COMIDA

20% de las calorías totales

COMIDA

10% de las calorías totales

COMIENDO Y PLANEANDO DE ANTEMANO

Comer debería ser agradable

Comer no tiene que ser algo aburrido. No te tienes que apegar a comidas que no saben buenas y ricas. Solo tienes que preocuparte de las calorías.

“Pre-Planear”

En el Departamento de Bomberos hay un procedimiento llamado “**Pre-Planear**”. Esto significa que ciertos escenarios son reconstruidos y se practica y revisa de antemano cómo mejor estar preparados por si cierta situación o emergencia llega a ocurrir. Por más organizados y preparados el Departamento de Bomberos está, mejor podremos afrontarnos a tal situación. Imagínese si los Departamentos de Bomberos nunca se prepararan de antemano para tales emergencias.....que sucedería si ocurre un desastre? Caos. Tragedia. No supiéramos como manejar la situación de la mejor manera. Pre-planear, o prepararse de antemano, hará que se pueda enfrentar con el problema de la mejor y más eficiente manera posible.

Planear de antemano sus sesiones y calorías asegurará que usted hará todo lo necesario TODOS LOS DÍAS para transformar su cuerpo.

Si usted ya sabe de antemano que el próximo día va a ser un día ocupado y "loco", prepárese de antemano! ***Prepare sus comidas la noche anterior. Pon en su horario a que hora vas a entrenar.***

Si no haces esto, le aseguro que muchas cosas "inesperadas" causarán que usted no coma lo que tiene que comer o no entrene cierto día, lo que AFLOJARÁ SU PROGRESO.

METABOLISMO

El metabolismo es como su cuerpo usa las calorías que usted come Y lo que se contiene en el cuerpo (como en su grasa en la cintura) para convertirlo en energía.

Los que tienen un metabolismo "rápido" tienden a usar calorías en forma de energía más rápido que otra persona, y vice-versa.

FIBRA

Para asegurarse de que comes un poco de fibra al día, lo único que tienes que hacer es que coma unas cuantas frutas, granos, o vegetales al día. No tienes que ir midiendo la cantidad de fibra que comes.

VITAMINAS, MINERALES, y ANTI-ÒXIDOS

Vitaminas y minerales son nutrientes que el cuerpo NECESITA para poder completar todas sus funciones, como reparar tejido, digestión, reproducción de células, y formar nuevos músculos. Si no le das al cuerpo suficientes vitaminas y minerales, su sistema inmunológico sufrirá.

Anti-òxidos son sustancias que eliminan òxidos en el cuerpo (organismos que atacan los sistemas del cuerpo, incluyendo los músculos). "Radicales libres" son òxidos, y son unas de las causas de varias enfermedades, incluyendo el càncer. Anti-òxidos son necesarios para el bien-estar y la buena salud. Entrenar intensamente con pesas forma y crea "radicales libres" en la sangre que tratan

de atacar los sistemas del cuerpo, incluyendo los m̀sculos, por eso es que tienes que tomar anti-òxidos.

Si su cuerpo no esta completamente saludable, NUNCA creceràs m̀sculos ni quemaras grasa como debes.

Para poder estar seguro de que le das al cuerpo las vitaminas y minerales que necesitan, tome **UNA MULTI-VITAMINA (que tambien contiene minerales y algunos anti-òxidos)**. **HAS DE TOMARLA CON LA PRIMERA COMIDA DEL DÌA QUE CONSUMES.**

No tienes que ir y gastar mucho dinero en estas multi-vitaminas. Compre el que venden en el supermercado.

AGUA

Agua es extremadamente importante porque asiste el cuerpo en TODA funciòn, incluyendo formar m̀sculos y quemar grasa. Si no le das al cuerpo suficientes cantidades de agua, no podrà crear fibras musculares o quemar grasa efectivamente. De hecho, los m̀sculos estan compuesto **del 70% agua!!!** Hací que si agua es lo que mas esta compuesto sus m̀sculos, entonces tienes que beber!

De seguro has oido que su cuerpo puede sobrevivir varias semanas sin comida. Pero, solo puede vivir UNOS CUANTOS DÌAS sin agua, antes que te mueras.

Una idea que se ha tenido por muchos años es que tienes que beber 8-10 vasos de agua al dìa. Dicen que no puedes contar l̀quidos como el cafè, jugo, y leche como parte de esa cantidad. Piensan que el cafè deshidrata al cuerpo.

Bueno, un examen en el **AMERICAN JOURNAL of PHYSIOLOGY (Reporte de Fisiologia Americana)** desenmascara la realidad. Encontraron que la mayoría de los l̀quidos, como el cafè, jugo, y leche **SÌ CUENTAN COMO PARTE DE LA CANTIDAD DE 8-10 VASOS AL DÌA.**

El cuerpo tiene la habilidad de *separar y extraer* el agua que contienen estas bebidas para usarlo en sus diferente funciònes. Ademas, el cuerpo puede separar el agua que se encuentra en las frutas y vegetales y usarlo como necesite.

No hay NINGUNA INVESTIGACIÓN que compruebe que la cafeína deshidrata al cuerpo. De hecho, la razón que los que toman mucha café tienen que orinar mas no es porque se estan deshidratando, sino porque estan bebiendo MAS LÍQUIDOS!

Muchos piensan que si te da sed significa que ya su cuerpo ha llegado a un estado de deshidratación. Sin embargo, el cuerpo tiene una manera de velar el nivel de comida digerido que se encuentra en la sangre y lo compara con el nivel de fluido. El cuerpo comienza a darle sed *cuando la concentración de comida sólida en la sangre sube al 2%*. Sin embargo, el cuerpo no llega a un estado de deshidratación hasta que el nivel alcanza **el 5%, significando que la sed no necesariamente siempre significa que estas deshidratado.**

Denuovo, QUERRÁS BEBER 8-10 VASOS DE LÍQUIDO (1 Galon), puede ser agua, café, leche, o jugo natural.

LA RECOMENDACIÓN del SUBSIDIO DIARIO (RDA)

Que tal del RDA (Recomendación del Subsidio Diario) (usado mayormente en los Estados Unidos)?

Estos son los porcentajes recomendadas de calorías, proteína, carbohidratos, y grasas en las etiquetas. No le prestes atención a estas recomendaciones. Fueron formuladas para la persona que no entrena. Además, sus recomendaciones no son las mas efectivas para alguien que quiere formar músculos / quemar grasa.

Básicamente, el RDA es inútil.

EL ÍNDICE de GLUCOSA (GI)

El Índice de Glucosa ("Glycogen Index") es una lista de comidas que contienen carbohidratos y el efecto que tienen sobre el nivel de insulina en la sangre. Esta lista también es inútil!

La razón que el Índice de Glucosa es una pérdida de tiempo es porque ***no toma en cuenta el hecho de que cuando usted come carbohidratos en combinación con proteína, grasa, o fibra, afectará aun mas como reacciona la insulina en la sangre. Además, nuestro metabolismo también afecta cuan rápido el cuerpo digiere una comida que contiene carbohidratos, lo que afecta si sube o baja el nivel de insulina.***

REPASO DE NUTRICIÓN

Para formar músculos / quemar grasa:

- **Consume comidas que contengan fibra (granos, frutas, y vegetales)**
- **Tome tus VITAMINAS!**
- **Prepare lo que vas a comer si vas a tener un día ocupado ("Pre-Planear")**
- **SEAS VIGILANTE CON LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE COMES TODOS LOS DÍAS!**
- **Limite lo que bebes a agua, café, leche, y jugo natural**
- **Evite comidas fritas y que contengan grasas "trans"**
- **Coma 25% calorías MENOS los días que NO entrenas**
- **COME EL 50% DE SUS CALORÍAS ANTES y DESPUES DE LA SESIÓN CON PESAS**
- **Has esto DÍA TRAS DÍA**

QUEMAR GRASA

Quieres que se vean todos tus músculos cuando te quitas la camisa?

Quieres que se note toda la definición muscular?

Quieres que se vea de lejos la separación de los abdominales, los bíceps, tríceps, y pecho?

TIENES QUE DESHACERTE DE LA GRASA QUE TIENES EN EL CUERPO QUE ESTA TAPANDO Y ESCONDIENDO ESOS MÚSCULOS.

Cuando muchos tratan de quemar la grasa de sus cuerpos, cometen un error grave vez tras vez. Primeramente, piensan que para hacer que los músculos crezcan, tienen que comer como bestias salvajes. Yo pensaba lo mismo, pero solo resultò en que me pusiera gordo. Por fin arreglè este problema y me libè de toda la grasa que estaba cargando en el cuerpo. Hay otro "lado de la moneda" en lo que tiene que ver con transformar tu cuerpo.....QUEMAR LA GRASA, Y MANTENERLO BAJO.

Seas que estas sobre-peso o que seas delgado, ***manteniendo*** el nivel de grasa en el cuerpo bajo es bien importante porque ***no importa cuanto músculo posees si esta todo cubierto de grasa!***

Sì, te veràs "grande y fuerte" cuando tienes un suèter puesto, pero el momento que te lo quites y se vea su cuerpo vas a asustar y espantar a todo el mundo con lo horrible que te veràs. Y aunque te tapes la grasa con ropa, todavia se veràn los cachetes, cara, cuello, y dedos gordos. No podràs esconderlo.

Por MENOS grasa que tengas, MAS definido, vascular, y muscular te veràs.

Un individuo que tenga un brazo bien vascular y definido de 16 pulgadas se verà mucho mas impresionante que alguien que tenga un brazo de 18 pulgadas que esta tapado con grasa, sin ningùn definiciòn. Alguien con unos abdominales bien definidos y separados atraerà mas admiraciòn y atenciòn que alguien que posee mas músculos pero sin ningùn definiciòn en la cintura.

Los que son naturalmente delgados estan bajo el mal-concepto de que podràn comer como leones para siempre sin tener que jamas preocuparse de engordar. Iràs de ser bien delgado / flaco, a ser gordo. *Es como ir de estar parado en excremento de perro a pararte en excremento de caballo.....LOS DOS SON MALOS!*

Hay ciertas cosas en específicas que tienes que hacer para deshacerte de la grasa y MANTENERLO bajo para poder dar a demostrar tu MUSCULATURA.

ENTRENANDO PARA QUEMAR GRASA

A medida que usted vaya aumentando en peso muscular, puede que notes un poco de grasa que también lo acompaña. Será mínimo, pero lo verá. Es un hecho biológico inevitable. Es normal.

UNA DE LAS COSAS QUE SIEMPRE TIENES QUE EVITAR ES CORTAR UNA CANTIDAD DE CALORÍAS DEMASIADA o BAJAR A UN NIVEL QUE COMES MUY BAJO, O MUY RÁPIDAMENTE!!!!

Necesitas esas calorías para mantener el músculo que has creado.

Si usted baja drásticamente la cantidad de calorías que comes al día en busca de desquitarte de la grasa ***te garantizo que perderás tanto músculos como fuerzas.*** Tal como el cuerpo no reacciona bien cuando tratas de subir bruscamente la cantidad de series que haces, tampoco reacciona bien a cambios drásticos a la cantidad de calorías que le das. SIEMPRE ES MEJOR IR HACIENDO AJUSTES POCO A POCO.

Hay que ser pacientes y trabajar CON nuestro cuerpo, no EN CONTRA de él.

Me recuerdo que hubo un periodo de 2 semanas en que decidí bajar drásticamente la cantidad de calorías que comía para avanzar y quemar mucha grasa. Como resultado, perdí una pulgada completa de mis brazos, varias pulgadas de mis hombros y pecho, y no podía alzar la misma cantidad de peso! Exactamente lo que NO quería que me sucediera.

En mis muchos intentos en el pasado de ponerme más definido, cometí el error de quitarle demasiadas calorías a lo que comía diariamente, resultando en que todo el mundo me preguntara que si estaba enfermo o si dejé de entrenar con pesas. A veces me desanimaba y descorazonaba esos comentarios. Entonces, como consecuencia de esos comentarios, empezaba a comer como un mismo glotón. Comía todo lo que había a mi alcance. Parecía un mismo maniático! Entonces.....engordaba. Era un ciclo horrible! No cometas el mismo error que yo cometí por años.

Supongamos que quiere concentrarse en quemar grasa:

QUÍTALE 500 CALORÍAS A LA CANTIDAD QUE ESTAS COMIENDO EN EL PRESENTE POR DÍA. Por ejemplo, si estabas comiendo 3000 calorías al día, entonces cuando decides que quieres quemar grasa, baje a 2500 calorías al día (y acuérdate de bajarle OTRAS 500 calorías de esa nueva cantidad los días que NO entrenas con pesas).

POR QUÈ NUNCA DEBERÍAS HACER AERÒBICOS / EJERCICIOS CARDIOVASCULARES TÍPICAS, O DE “ALTA INTENSIDAD”

Pensemos bien en esto:

Cuando usted decide participar en aeròbicos, cual es el propòsito (ademas de estar mas saludable)?

QUEMAR GRASA, verdad.

Cuando usted decide comer menos calorías por día, con que propòsito lo haces?

QUEMAR GRASA.

Cuando usted come MENOS calorías de lo que el cuerpo necesita, has llegado a lo que yo llamo un “DÈFICIT DE CALORÍAS”. Como hemos hablado un poco ya, usted tiene que comer UN POCO MENOS calorías de lo que el cuerpo necesita para hacè obligar al cuerpo a usar la grasa que tienes para energìa. Si el cuerpo ve que tiene mas de suficientes calorías para hacer todo, NUNCA SE VERÀ NECESITADO EN USAR LA GRASA QUE TIENES EN LA CINTURA Y TODAS OTRAS PARTES.....resultando en que nunca quemes esa grasa.

Eso es solo una parte del cuadro, porque si usted solo bajas y bajas y bajas calorías en busca de quemar grasa, tendràs que bajar a un nivel de calorías muy bajo, lo que causará que pierdas tus mùsculos. Por eso tienes que COMBINAR EL BAJAR UN POCO LAS CALORÍAS CON EL OBLIGAR EL CUERPO A USAR LA GRASA PARA ENERGÌA.

Cuando quieres obtener un cuerpo bien definido, **tienes que bajar de grasa, NO peso.** Muchas personas, incluyendo los que escriben libros de dietas, estan bajo la impresion incorrecta de que lo que importa es bajar de *peso*. Bueno, esta mal, bien mal, ese tipo de razònamiento.

El peso esta compuesto de varias diferentes cosas (mas adelante las alisto). Cuando queremos un cuerpo definido, no estamos preocupados en perder peso. Lo que queremos es **PERDER GRASA!!!!**

Cuantas veces no has visto alguien que sigue unas de las dietas populares y bajan mucho de peso, quizás 20, 30, o mas libras. Pero cuando se quitan la camisa, todavia no se ve ni un solo músculo. No tienen ningùnna clase de DEFINICIÒN o SEPARACIÒN! **Lo ùnico que hicieron fue que lograron convertirse en una versiòn mas pequeña de lo que ya eran.**

Entonces, como logramos perder GRASA?

Volviendo al tema de los ejercicios aeròbicos. Cual es el mejor ejercicio y còmo hacerlo para no perder peso, sino mas bien, GRASA?

Hay que reconocer que ***la intensidad de la actividad es lo que determina si el cuerpo usa / quema grasa para energia, o no.***

Cuando la intensidad de una actividad pasa cierta intensidad, ***el cuerpo prefiere usar la azucar en la sangre para energia.***

Cuando la intensidad esta BAJO cierta intensidad, ***el cuerpo prefiere usar grasa para energia.***

La intensidad de una actividad esta determinada por 2 cosas:

- 1) EL PULSO DEL CORAZÒN
- 2) CUANTO OXÌGENO HAY EN LA SANGRE

Le voy a explicar por què es que aeròbicos o ejercicios cardiovasculares típicos NO SON EFICIENTES O BUENOS PARA QUEMAR GRASA:

Supongamos que usted esta corriendo. A esa velocidad el cuerpo esta usando CARBOHÌDRATOS (en forma de azucar en la sangre) para energia. Si usted llegara a usar toda la azucar en la sangre, entonces empezaria el cuerpo a usar grasa para energia? No. Ahora el cuerpo usara los amino àcidos de los músculos (algo que usted tiene que evitar). Esto es porque el cuerpo PREFERE USAR AZUCAR PRIMERO, LUEGO AMINO ÀCIDOS PARA ENERGÌA.....NO GRASA.

Significa que todas esas horas, semana tras semana, mes tras mes, que personas se pasan corriendo, pensando que estaban quemando grasa, lo que en realidad estaban haciendo era quemar azucar y amino àcidos para energìa!!!! Y todavia tienen la MISMA CANTIDAD DE GRASA QUE ANTES DE CORRER!

Piènsalo: Cuantas personas que van al gimnasio y participan en horas de sesiònnes de aeròbicos nunca logran perder GRASA???

O cuantos instructores de clases de aeròbicos no has visto que NO TIENEN NINGÙNA DEFINICIÒN MUSCULAR???

Pero aun hay MAS pruebas de la vida real que aeròbicos tìpicos no queman grasa:

Hay muchos Bomberos en mi Departamento que participan en varios maratones al año. Para que ellos se puedan mantener en condiciòn de correr maratones, tienen que correr varias millas cada semana. Pero quieres saber algo interesante? Cada uno de ellos estan un poco de sobre-peso. Todos! Si correr quemara grasa, ellos no deberian de tener ni una onza de grasa en el cuerpo.....y ese no es el caso.

Cuantas personas conoces que hacen ejercicios cardiovasculares dia tras dia, pero no logran quemar la grasa en sus cinturas???

Cuando alguien logra rebajar pulgadas y tamaños de la ropa despues de hacer mucho aeròbicos, piensan que es porque estan quemando grasa. Bueno, no es que han quemado grasa, ES QUE HAN PERDIDO AGUA. No me crees?

Observe bien a alguien que a rebajado mucho de esta manera. Sì, pueden que son mas pequeños en tamaño, PERO NO ESTAN MAS DEFINIDOS. ***Todavía no puedes ver ningùnno de sus abdominales ni la separaciòn en sus brazos!!! ESA ES LA CLAVE, y todo el mundo ni se da de cuanta que estan hacièndolo mal!*** Lo que usted y yo queremos es ponernos mas musculosos y mas DEFINIDOS.....NO MAS PEQUEÑOS!

Tambien, la mayoría de los que corren maratones (no los velocistas, estoy refiriendome a los maratonistas) son extremadamente flacos! Parecen como si estuvieran mal-nutridos. Esa es una indicaciòn adiciònal de que correr mucho quema MÚSCULOS.

Observe los prisioneros. Ellos no se pasan corriendo varias millas al dia. Sin embargo, mire que musculosos y definidos estan.

Mire los gimnastas. Ellos no se pasan corriendo varias millas a la semana. Sin embargo, mirele los brazos, hombros, y pecho!

Sì, puede que sea esto un poco difícil de creer. Pero no se puede negar los ejemplos de LA VIDA REAL. Hay muchos atletas que son musculosos, fuertes, y bien definidos, y no hacen aeròbicos intensos. Por ejemplo, note los cuerpos de **John B. Carlson, Stan McQuay, Dexter Jackson, y Darrem Charles.....ellos no se pasan corriendo!**

Entonces, què es lo que tengo que hacer para liberarme de la grasa y mantenerla baja?

El cuerpo usa diferentes formas de energía ***dependiendo de la intensidad*** de lo que estas haciendo:

COMO LA INTENSIDAD DE LO QUE ESTAS HACIENDO AFECTA LA FORMA DE ENERGÌA:

MENOS Intenso = el cuerpo quema GRASA

MAS Intenso = el cuerpo quema AZUCAR

Entonces, como se si lo que yo estoy haciendo es de la intensidad exacta para quemar GRASA?

Hay 2 procesos que existen en el cuerpo humano para poder convertir las calorías que uno tiene en el cuerpo en energía, AERÒBICO y ANAERÒBICO.

Para que el cuerpo pueda convertir la grasa que usted tiene en energía (quemàndola), se requiere OXÌGENO para poder completar este proceso quìmico. Esto serìa un "estado AERÒBICO" en el cuerpo. De hecho, la palabra "aeròbico" literalmente significa "CON OXÌGENO".

Sin embargo, si la intensidad de la actividad que tu estas haciendo es demasiada intensa, que te causa a respirar mas ràpidamente y profundamente (porque el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxígeno), entonces el cuerpo sobre-pasa lo que se llama "EL UMBRAL ANAERÒBICO". Esto significa que como el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxígeno en la sangre, ya no esta en un estado

"aeròbico". Mas bien, ahora a pasado al estado "anaeròbico". La palabra "anaeròbico" literalmente significa "SIN OXÌGENO".

Como ya el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxígeno, ya no puede convertir la grasa en energía. Ahora, en el estado "anaeròbico", solo puede convertir azucar y amino àcidos en energía, ya que para ellos no se necesita oxígeno para completar el proceso químico. **YA NO ESTAS QUEMANDO GRASA EN ESTE ESTADO!**

Todo esto significa que cuando tu estas corriendo, la intensidad hace que usted respire rápidamente, quizás sin poder hablar a un ritmo normal.....lo que te esta dejando saber que ya no hay suficiente oxígeno en la sangre.....lo que significa que ya no estas en un estado "aeròbico".....lo que significa que YA NO ESTAS QUEMANDO GRASA PARA ENERGÍA.

Cualquier actividad que haga que tu corazón sobre-pase el **80% de tu Ritmo Màximo del Corazón** empezará a usar AZUCAR, porque a esa intensidad el cuerpo prefiere esa forma de energía.

EL NÚMERO EXACTO DE INTENSIDAD PARA QUEMAR GRASA ES EL 75% de tu Ritmo Màximo del Corazón (RMC).

Puedes determinar tu RMC de esta manera:

220 – SU EDAD = RITMO MÀXIMO del CORAZÓN

Por ejemplo, supongamos que usted tiene 30 años de edad.

Para averiguar su RMC, toma 220 y restale su edad, 30.

Eso te daría un número de 190 (220 – 30 = 190)

Así que 190 sería su RMC.

Ahora, usted esta quemando grasa si lo que estas haciendo es el 65% de su RMC. Si su RMC es 190 (como en el ejemplo que estamos usando aqui), tienes que averiguar lo que 65% de 190 es.

Es simple.....multiplique 190 por **0.75**

$(190 \times 0.75) = 142$ (aproximadamente)

SIGNIFICA QUE (en este ejemplo) ESTAS QUEMANDO GRASA SI SU CORAZÓN ESTA LATIENDO 124 VECES AL MINUTO (ritmo del corazón).

Haci que si su corazón esta latiendo mas de alrededor de 142 veces al minuto, lo mas probable es que el cuerpo esta usando azucar, y no grasa. Por eso querràs mantener la intensidad al 75% de tu RMC.

Puedes usar un Monitor del Ritmo del Corazón para asegurarte de que estas camindo a un paso correcto. O, puedes simplemente tomar su pulso cada 5 minutos.

CUENTA EL NÚMERO DE VECES QUE SU CORAZÓN LATE POR 6 SEGUNDOS. ENTONCES, AÑADELE UN "ZERO" (0) A ESE NÚMERO, Y TE DARÀ LA CANTIDAD DE VECES QUE SU CORAZÓN ESTA LATIENDO POR MINUTO.

Por ejemplo, si usted cuenta que su corazón late 12 veces en 6 segundos, le añades un zero a ese número.....te darà 120 (12.....le añades un zero = 120). Significa que su corazón esta latiendo 120 veces al minuto. Y recuèrdate, esa cantidad no deberìa pasar el 75% de su RMC.

Acuèrdate, el propòsito de hacer aeròbicos es para QUEMAR GRASA, NO QUEMAR CALORÌAS!!!

Que importa que quemes 5000 calorìas corriendo por todos lados, si NO QUEMAS GRASA! Esto es lo que la mayoría de las personas no comprenden. Piensan porque leen en una revista o porque dice la màquina que estan usando que han quemado 600 calorìas durante esa sesiòn que estan quemando grasa. No! ***Quemar calorìas y quemar grasa son dos cosas totalmente diferentes!***

Si lo ùnico que usted tuviera que hacer es quemar calorìas, pues para que hacer ejercicios? Toda actividad quema alguna cantidad de calorìas. Pero usted y yo queremos quemar GRASA.

Otra razòn por la cual no querràs quemar azucar en la sangre para energìa es porque el cuerpo ***jàla esa azucar de adentro de los mùsculos, causando que se "vacien" y vayan perdiendo su tamaño, ya que la azucar compone cierta parte del mùsculo.***

Por eso es que usted ve que las personas que llevan una dieta bajo en carbohidratos siempre se ven "desgastados", porque sus músculos no tienen suficiente azúcar.

Si usted quiere deshacerse de la grasa en su cuerpo, entonces **obviamente querrás hacer una actividad que usa grasa como el "combustible" o la "gasolina" para la energía.** Por mas grasa que usas, mas vascular y definido estarás.....Y ESO ES LO QUE QUEREMOS.

Pero, denuevo, por qué aeróbico menos no muy intenso ?

Caminar a un paso bastante rápido te mantendrá en la intensidad perfecta que necesitas para usar GRASA para energía.

Claro, alguien quizás piense que correr, o alzar pesas, quema mas calorías que caminar. Sin embargo, **como correr y levantar pesas es una actividad bastante intensa, el cuerpo usa AZUCAR, NO GRASA para energía.**

Ademas, TOMA LA MISMA CANTIDAD DE CALORÍAS CAMINAR 1 MILLA O KILÓMETRO, QUE CORRERLA. La única diferencia es que si corres, terminarás mas rápido. Sin embargo, nuestra meta NO ES terminar lo mas pronto posible. No, nuestra meta es QUEMAR GRASA.

Supongamos que para correr 1 milla quemas 500 calorías. También si caminas 1 milla, quemarás 500 calorías. SIN EMBARGO, LAS 500 CALORÍAS QUE USAS SI CORRES SERÁN DE AZUCAR.....**PERO LAS 500 CALORÍAS QUE QUEMAS CAMINANDO SERÁ DE GRASA!!!**

Ademas de quitarle 500 calorías a lo que estas comiendo cuando cambias de crecer músculos a quemar grasa, tienes que darle OTRA razón al cuerpo para quemar grasa. Para lograr esto:

HAS UNA ACTIVIDAD, ESPECIALMENTE CAMINAR, A UNA INTENSIDAD QUE SEA EL 75% DE TÚ RMC 5 a 6 VECES A LA SEMANA, POR 30 MINUTOS CADA VEZ!!!

Escuche música o vea televisión para mantener la mente distraída y pasar el tiempo.

Cuando debería hacer estos aeròbicos?

Acuèrdate, querràs obligar al cuerpo que use GRASA mientras caminas o haces estos aeròbicos (75% RMC). Hay 3 diferentes momentos en el dìa que lo debes hacer:

- **AL DESPERTARTE POR LA MAÑANA (ANTES DE COMER)**
- **INMEDIATAMENTE DESPUES DE TERMINAR CON LA SESIÒN DE PESAS**
- **3-4 HORAS DESPUES DE COMER UNA COMIDA**

Por la mañana es cuando MAS GRASA EL CUERPO QUEMARÀ. Cuando usted se despierta por la mañana y haces tù aeròbico antes de comer algo, NO HAY AZUCAR NI CALORÌAS EN LA SANGRE QUE EL CUERPO PUEDA USAR PARA CONVERTIRLO EN ENERGÌA, HACÌ QUE ESTA OBLIGADO A USAR GRASA, ***haciendo la mañana ANTES de comer el MEJOR momento para quemar grasa.***

Ademas, hacer los aeròbicos por la mañana quemarà ***300% mas grasa*** que cualquier otro momento en el dìa!

Si decides hacerlo DESPUES de levantar pesas, los mùsculos habrán absorbido cuanta calorìa habìa en la sangre mientras alzabas pesas, significando que no habrá nada para cuando empiezas con los aeròbicos, resultando, denuevo, en que el cuerpo use grasa para energìa.

Nota: nunca hagas los aeròbicos ANTES de levantar, ya que necesitas las calorìas para LEVANTAR PESAS, no hacer aeròbicos.

Si no puedes hacer los aeròbicos en unos de estos dos momentos, entonces la ùltima opciòn serìa 3-4 horas despues de haber comido una comida pequeña (300-400 calorìas).

“Espèrate, ahora sÌ que me tienes confundido! Yo pensè que dijistes que nunca deberìas entrenar antes de comer porque harà que pierdas mùsculos?”

Cuando mencionè lo de no entrenar por la mañana antes de comer, ME ESTABA REFIRIENDO A LEVANTAR PESAS, NO AERÒBICOS. Acuèrdate, hacer aeròbicos al 75% RMC no quemarà el mùsculo, y es mejor si lo haces antes de comer para que el cuerpo se vea obligado a usar grasa. Pero, levantar pesas es una actividad BIEN INTENSA que requiere calorìas, una cantidad grande, antes y despues de entrenar.

SI TE MANTIENES AL 75% RMC NO SACRIFICARÀS, LO REPITO, NO SACRIFICARÀS LOS MÙSCULOS, PERO SI LE DIRÀS ADIÒS A LA GRASA!

Claro, puedes que estès un poco escèptico al principio que puedes quemar grasa a una intensidad baja (75% RMC), pero cuando veas la definiciòn muscular que se esta empezando a formar en tù cuerpo seràs un creyente. **Le garantizo que este es el mejor mètodo de quemar grasa SIN sacrificar sus mùsculos!!!!**

Pero si me estoy concentrando en el momento en "acumular peso", todavìa tengo que hacer mis cardios?

Deberìas de hacer por lo menos 2-3 cardios a la semana para hacì mantener los niveles de grasa que poco a poco acumularàs en orden.

Solo 2-3 veces a la semana por 30 minutos.

Truco para quemar grasa:

Anteriormente habìa hablado de usar cafè para levantar pesas. Bueno, cafè tambien es excelente para quemar grasa.

Cafè estimula el metabolismo. Hace que el cuerpo "suelte" grasa a la sangre para que sea mas fàcil de usarlo como energìa y quemarlo. Ademàs, te da un "aumento" en energìa para la sesiòn aeròbica.

Para sacarle el màximo beneficio, **beba 2-3 tasas fuerte de cafè al dìa.** Mantèn en mente que deberìas de tomar una de esas tasas 30 minutos **antes** de la sesiòn. Tambien, no uses leche ni crema si te lo tomas antes de los aeròbicos, ya que contiene calorìas. Ademàs, no uses azucar regular, ya que tambien eso son calorìas. Yo recomiendo un sustito de azucar que no contenga calorìas.

RESUMEN DE QUEMAR GRASA

Para quemar toda esa grasa que tienes en el cuerpo y obtener una musculatura definida:

- **Bebe 2-3 tasas de café fuerte**
- **NUNCA REBAJES LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE COMES MAS DE LO QUE YO RECOMIENDO**
- **MANTÈN LOS AERÒBICOS AL 75% RMC, 5-6 VECES A LA SEMANA por la mañana ANTES de comer**

MANTENIENDO EN VISTA SU PROGRESO y CÒMO HACER AJUSTES (bien importante!!)

Es bien importante mantener en vista el progreso que estas haciendo SEMANALMENTE. Esto le ayudará *a ver si estas haciendo todo lo necesario para mantener su motivación alto y ver su cuerpo transformarse.*

Unas de las mejores maneras de mantener su progreso en vista y saber si estas formando musculos / quemando grasa es *usar una cinta de medir y unos calibres de grasa.*

PERO LA MEJOR MANERA DE VER SI ESTÁS PROGRESANDO ES EL PESARTE CADA SEMANA!!!!!!

La razón es porque una semana puede que la cintura de medir quede igual cuando mides su cintura, pero los calibres sí indiquen un rebajamiento en grasa alrededor de la cintura.

O, puede que los calibre se queden igual en número cuando te mides, pero la cintura de medir baje, indicando que quemastes grasa.

PERO LA PESA NO TE ENGAÑARÀ DE NINGUNA MANERA. SI AUMENTASTES EN PESO, CRECISTES.

POR CADA PULGADA QUE CREZCAS EN LOS BRAZOS, TIENES QUE AUMENTAR UNAS 20-25 LIBRAS EN PESO TOTAL.....para que veas cuan mejor es el pesarte para ver tu progreso

Cuan a menudo y cuando debería tomar estas medidas?

Has de tomar estas medidas ***UNA VEZ A LA SEMANA, COMO LOS DOMINGOS POR LA MAÑANA.***

Tòmalos primero en la mañana. Asègurarse de que no hayas comido porque no quieres que haiga comida en su estòmago, lo que pudiera que aumente la medida.

Como tomo estas medidas?

HAS DE TOMAR MEDIDAS DE SU:

- ***PESO***
- ***PECHO***
- ***BRAZO***
- ***CINTURA***

Cuando mides el pecho ***pàrese completamente relajado.***

Pon la cinta ***sobre sus tetillas y completamente alrededor de su espalda.***

Cuando mides su brazo (solo tiene que ser uno de ellos), ***flexione el músculo, como si estuvieras enseñando los biceps y triceps.***

Flexione lo mas duro posible.

Enrolle la cinta de medir alrededor de la sección mas ancha del brazo.

Cuando mides su cintura, ***pàrese completamente relajado.***

Tòme la cinta de medir y enròllelo alrededor de la àrea del ombligo.

***Al usar los calibres de grasa, has de tomar 2 medidas, una al lado del ombligo, y la otra en el oblicuo (el lado del estòmago).
Agarre con sus dedos ¼ pulgada de piel al medir con los calibres.***

**PERO TODO ESTO ES OPCIONAL.....NO LO TIENES QUE HACER.
LO QUE SI TIENES QUE HACER CADA SEMANA SIN FALTA ES PESARTE!!!!**

CÒMO HACER AJUSTES

Cada unas de estas medidas son lo que determina cualquier ajuste que tienes que hacer con tu entrenamiento o comida.

Si notas que su brazo Y pecho no aumentò (ningùn de los dos), O no estas aumentando en peso sobre la semana anterior (si estas concentrandote primero en crecer mùsculos), entonces PRIMERO has una evaluaciòn honesto y sincero de su entrenamiento:

- 1. Estas VERDADERAMENTE siguiendo CADA INSTRUCCIÒN de entrenar?**
- 2. Estas haciendo las series de la manera que describe mas arriba, y LO MAS CERCA DE FALLO MUSCULAR posible?**
- 3. Estas completando las repeticiones con la forma correcta?**
- 4. Estas trabajando los mùsculos 2 veces a la semana?**
- 5. Estas dandole 100% de ti?**
- 6. Estas entrenando a una capacidad muscular alto?**
- 7. Estas manteniendo un REGISTRO de sus sesiònes, con las series, repeticiones, peso, etc.?**
- 8. Estas aumentando la cantidad de peso al tiempo apropiado?**
- 9. Estas completando las repeticiones LO MAS RÀPIDO POSIBLE SIN USAR INERTIA O MOVIMIENTOS BRUSCOS?**

10. **Se estan congestiònando los mùsculos al entrenarlos?**
11. **Eres consistente, semana tras semana?**

TU META ES DE AUMENTAR POR LO MENOS 2 LIBRAS A LA SEMANA!!!

Si su entrenamiento esta bien, "al pie de la letra", **Y TE ESTAS CONCENTRANDO EN CRECER MÙSCULOS**, entonces el ajuste que tendràs que hacer para obligar a los mùsculos a continuar creciendo es *aumentar la cantidad de calorías*:

- **Añàdele 500 calorías a la cantidad que estas comiendo diàriamente.**
- **La semana que viene has de tomar tus medidas denuuevo.....y deberías ver un aumento en la cinta de medir en los brazos O el pecho (uno de los dos).**
- **De allì en adelante, cada vez que PARES de aumentar la medida, añade otras 500 calorías.**

La razòn que tienes que añadir las calorías es porque ***tus mùsculos se estan poniendo mas grande, lo indica que necesitan mas nutrientes.***

Es como cuando vas de manejar un carro / coche pequeño, de 2 puertas, a manejar / conducir un vehìculo grande, como una camioneta. Obviamente, el vehìculo grande requiere mas gasolina para manejarlo. Pues, piensa en calorías coma la "gasolina" del cuerpo.

Una razòn crucial muchos no ven el progreso en su musculatura es porque nunca hacen estas medidas y evaluaciònnes a su comer. Por mas grandes que se pongan los mùsculos, mas calorías necesitan.

En determinando la cantidad de calorías que tienes que comer al hacer los ajustes, dependerà lo que estabas comiendo en ese momento. Por ejemplo, si estabas comiendo 2700 calorías, te mides, y no ves un aumentes por lo menos 2 LIBRAS, entonces le añades 500 calorías.....lo significa que ahora has de comer 3200 calorías. Tienes que aumentar la cantidad de calorías **EN INCREMENTOS DE 500 CALORÍAS A LA VEZ, NO MAS, NO MENOS.** Acuèrdate, el cuerpo reacciona mejor cuando haces cambios en incrementos pequeños, no dràsticos.

Si su entrenamiento esta bien, "al pie de la letra", **Y TE ESTAS CONCENTRANDO EN QUEMAR GRASA**, el ajuste que tienes que hacer:

- **Quitale 500 calorías a la cantidad que estas comiendo diàriamente.**
- **La semana que viene has de tomar tus medidas denuevo.....y deberías ver que la medida de su cintura con la cinta O los calibres (uno de los dos) haya rebajado.**
- **De allí en adelante, cada vez que PARES de rebajar el tamaño de la cintura quitaes otras 500 calorías.**

SI ESTAS TRATANDO DE QUEMAR GRASA, LA META ES DE REBAJAR 2 LIBRAS A LA SEMANA!!!!

Cuando haces estos ajustes con la cinta O los calibres UNA VEZ A LA SEMANA, esto asegurarà que estas comiendo la cantidad exacta de calorías PARA SU CUERPO EN PARTICULAR. Claro, puede que te tomes 1 o 2 semanas encontrar esa cantidad exacta, pero es bien importante si quieres transformar su apariencia y alcanzar tus metas.

Un error grande que la mayoría cometen es que quieren aumentar en músculos muy rápidamente, resultando en que aumenten la cantidad de calorías demasiado o muy rápidamente. Y despues, terminan engordando!!!!

O, quieren quemar grasa muy rápidamente, quieren perder 2 o 3 pulgadas de la cintura a la semana. Como resultado, le quitan demasiadas calorías a lo que comen, hasta a veces no comen. Y, en consecuencia, pierden el músculo que por tanto tiempo trabajaron fuertemente en adquirir!

POR ESO ES QUE NUNCA HAS DE AJUSTAR LA CANTIDAD DE CALORÍAS A MENOS QUE NO HAIGA NINGÙN CAMBIO, Y SOLO EN INCREMENTOS DE 500 CALORÍAS A LA VEZ!

"ESPEJITO EN LA PARED, QUÈ ME CUENTAS?"

Sobre todo, sin importar que diga la cinta de medir o los calibres de grasa, **lo que mas importa en su progreso es COMO TE SIENTES TU CON LA MANERA QUE SE VE SU CUERPO.**

Si estas contento con su progreso y te estas sintiendo feliz, que importa lo que digan unos números!? Lo mas importante es su AUTOESTIMA Y FELICIDAD!

Me recuerdo momentos en que no estaba contento con mi apariencia, pero cuando alguien venìa y me daba un complemento, me sentìa feliz despues.

Otra vez, estos seràn tus instrumentos de medir su progreso:

1. **Registro de los Entrenamientos**
2. **Cinta de medir para el brazo, pecho, y cintura**
3. **Calibres de grasa para la cintura**
4. **Lo que observas en el espejo**
5. **Pesarte**
6. **Tù propia felicidad!**

Solo tu podràs determinar cual es el mejor momento de quemar grasa o aumentar en mùsculos. Solo tu puedes decir que estas satisfecho con lo que has obtenido hasta ese punto.

RESUMEN DE MANTENER EN VISTA SU PROGRESO y CÒMO HACER AJUSTES

Para estar seguro de que estas haciendo todo correctamente para desarrollar mùsculos y quemar grasa:

- **Pèsate UNA VEZ A LA SEMANA!**
- **Toma las medidas primero en la mañana, antes de comer**
- **Has evaluaciones honestos y sinceros de su entrenamiento**
- **AJUSTE SUS CALORÌAS DE ACUERDO A LAS MEDIDAS DE LA CINTA Y CALIBRES (no de si te estas poniendo mas fuerte, y así por el estilo)**

- **Mantèn en mente que lo que mas importa es como se siente con su apariencia, no lo que digan unos números**
- **Use la cintura de medir Y los calibres, LOS DOS!!!**

"DOMINE SU MENTE"

Puedes tener la rutina de ejercicios ideal, la dieta perfecta, pero si no entrenas y dominas la parte del cuerpo MAS IMPORTANTE, nunca alcanzaràs tus metas.

Esta parte del cuerpo es.....**LA MENTE**

Su actitud, emociònes, y sentimientos es lo que te traerà èxito, o fracaso.

Yo he tenido varios compaños de entrenar. El factor comùn de los que son èxitosos es su "mentalidad".

"ADONDE LA MENTE VAYA, EL CUERPO SEGUIRÀ"

La manera que usted piense, su actitud, es lo que determinará si verdaderamente le das el 100% de ti. Su **fuerza interior** es lo que te ayudará a seguir empujando esas pesas mientras los músculos se sienten como si estuvieran en fuego. Es la **pasión y el deseo** lo que te ayudará a completar esas sesiones de entrenamiento. Es una **mentalidad fuerte** lo que te mantendrá encima de comer la cantidad de calorías correcta cada día.

Siempre mantèn enfocado la razón por la que estas haciendo todo el esfuerzo y sacrificio.....OBTENER EL CUERPO DE SUS SUEÑOS.

Si yo hubiese permitido que la frustración me venciera, nunca hubiera encontrado la verdad de transformar mi cuerpo. Si hubiese permitido que las dudas me ganaran, nunca hubiese escrito este libro ni el website, y nunca hubiera tenido el honor de ayudar a tantas personas a travez de todo el planeta.....COMO USTED!

Cuando yo habia decidido que de seguro querìa ser un Bombero y Paramédico, hice eso mi **enfoque central**. Dios permitiendo, nada me iba a distraerme en

mi lucha por adquirir mi meta. Me asegurè de que supiera claramente POR QUÈ querìa ese trabajo: excelente horario, buen sueldo, buenos beneficios mèdicos, la oportunidad de ayudar a los ciudadanos, el compañerismo, el privilegio de ser un ejemplo en la comunidad, etc.

Sabiendo estos me ayudò a mantener en vista "el premio".....ser un Bombero. Yo sabìa exactamente lo que tenia que hacer para alcanzar esa meta. Hice un compromiso honesto, de todo corazòn, de hacer todo lo necesario para ser un Bombero, aunque eso significara tener que estudiar muchas horas a la semana, tomar clases de preparamiento, levantarme a las 4:00 a.m. para correr los escalones, irme a dormir temprano, incluso los fines de semana, etc.

Le puedo decir sin lugar a dudas que **fue mi dedicaciòn completa de mi mente, corazòn, y alma, (y sobre todo, Dios), lo que me dio la ventaja sobre los miles de otros individuos que estaban compitiendo por una de las pocas posiciòn.** Habian muchos que eran atletas de colegio e universidad, que eran mas fuertes y ràpidos que yo. Habian varios que eran casi genios. Sin embargo, **mi enfoque y dedicaciòn me dio la ventaja sobre ellos.** El resultado.....SOY AHORA UN MIEMBRO DEL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS.

Usted puede y debe aplicar estos mismos principios a sus metas personales.

10 PASOS PARA DOMINAR LA MENTE

Aqui estan los pasos para exitòsamente dominar la mente para que te ayude en tu transformaciòn fìsica:

1. **Sèpa exactamente cual es tu meta antes de comenzar** (crecer mùsculos, fuerzas, quemar grasa, brazos vasculares, abdominales separados, etc.)
2. **Sèpa exactamente las razònes para esas metas** (estar mas saludable, verte mejor, tener mas confianza, mejor autoestima, etc.)
3. **Haga una dedicaciòn honesto, sincero, y total de todo su ser**
4. **Posiciòne todo en su vida de tal manera que te permitirà lograr alcanzar cada una de tus metas**
5. **Constantemente recuèrdate cual es tu enfoque y por què lo quieres**
6. **Trabaje alrededor de los desafios que vendràn**
7. **Desarrolle un amor y pasiòn por transformar su cuerpo**

8. **Constantemente recuèrdate que cada pasito y detallito se acumula para formar "el cuadro completo"**
9. **Visualìze como quieres que se vea su cuerpo** (abdominales que se ven de lejos, hombros redondos, un pecho que parece que lo formaron de hierro, etc.)
10. **Nunca permites que alguna clase de incomodidad te previene de de llegar a tus limites** (mùsculos adoloridos, respiros profundos, etc.)

Tu dedicaciòn para obtener el cuerpo de sus sueños es lo que te detendr` de comer mas de lo que deberias. Querer tener definiciòn muscular es lo que te motivar` a cumplir con las 5-6 sesiònes de aeròbicos temprano por la mañana.

No te dejes fatigar mentalmente, lo que resultar` en que no cumples con todas tus sesiònes de entrenamiento. Nuestros cuerpos fueron creados para poder resistir mucho mas de lo que aveces pensamos. Tome por ejemplo al ciclista profesional **Lance Armstrong**. Este señoer fue diagnosticado con Leucemia. Èl pudo haber dejado que su enfermedad tomara lo mejor de èl, y jubilarse del deporte. Sin embargo, no parò de entrenar, y llego a ganar la Gira de Francia (Tour de France) el pròximo año. Su actitud mental no permitiò que el càncer lo detuveria de ser el campeon.

Es bien importante ponerse ***en una mentalidad de "ataque" antes de cada sesiòn***. Dìgate vez tras vez que vas a tomar las pesas y las vas a dominar. Que vas a tener una mejor sesiòn que la ùltima vez. Que vas a tener un congestiònamiento "fuera de este mundo". Invite el desafio. ***Tienes que tratar cada sesiòn como si fuera el ùltimo y mas importante sesiòn jamas! No empiezes una sesiòn con falta de motivaciòn. Estes listo para "la batalla"!!!!***

Antes de cada de serie, yo miro bien las pesas y el banco. Visualizo haciendo el ejercicio. Puedo sentir los dumbels en mis manos. Puedo sentir mis mùsculos flexionando y congestiònandose. Me veo en mi mente "aniquilando" las pesas. Completamente me enfoco en ese mùsculo. Lo imagino engrandeciendose enfrente de mis propios ojos. Siento como si fuera **un fuego intenso** que se esta encendiendo dentro de mi!

Esta tècnica es unas de las claves que uso para sacar de mi cuanto todo yo tenga, para elevar mis sesiònes a niveles cada vez mas altos. Es mas, estoy sintiendo ahora mismo la adrenalina subirse mientras escribo estas palabras!

No te dejes llevar simplemente "por las mociònes" cuando entrenas!!!
Nunca progresar`s. Congestiòna esos mùsculos hasta el màximo.

COMENTARIOS
ADICIONALES: _____

EJEMPLO DE UNOS DE MIS REGISTROS

REGISTRO DE LAS SESIONES

MÚSCULO: Pecho y Homrbros

FECHA: Lunes Febrero 23

<u>EJERCICIO</u>	<u>PESO</u>	<u>REPS</u>	<u>OBSERVACIONES</u>
<u>Presses de Dumbels</u>	<u>75 lbs.</u>	<u>6..2..1</u>	<u>concètrate en el pecho</u>
<u>Presses Militares</u>	<u>45 lbs.</u>	<u>7...1...1</u>	<u>difìcil!</u>

COMENTARIOS ADICIONALES: 1) Me tengo que asegurar de usar buena forma en los hombros en todas las repeticiones! 2) Pude congestionar bien el pecho

REGISTRO DE MIS MEDIDAS

MEDIDAS de mi PECHO, BRAZO, y CINTURA

FECHA: _____	FECHA: _____	FECHA: _____
PECHO: _____	PECHO: _____	PECHO: _____
BRAZO: _____	BRAZO: _____	BRAZO: _____
PESO: _____	PESO: _____	PESO: _____

EL GRAN FINALE

Toda la información que acabas de leer es el resultado de **10 años de experimentos en mi propio cuerpo**. Sin importar lo que diga un artículo o "estudio", lo que cuenta son **resultados de "LA VIDA REAL"; progresos que puedes VER y COMPROBAR por usted mismo**.

Como mencionè al principio, tienes **que seguir este curso en su TOTALIDAD, en su completo.** No sigues las instrucciones de levantar pesas, pero no la de las calorías, o vice-versa. **Fue el CONJUNTO de todos estos métodos lo que por fin me trajo el cuerpo que por tantos años deseaba!**

Por mas pronto que usted haga lo igual, haci de pronto veràs resultados.

Poseer un cuerpo de la cual estas orgulloso es algo mas valioso que cualquier cantidad de dinero. Muy pocos son los que estan dispuestos a hacer cada cosa en detalle para alcanzar sus metas. Ahora le toca a USTED ser unas de esas personas.

No permitas que NADA lo detenga lograr el cuerpo que deseas. Puedes estar el 100% seguro de que este curso es LA CONTESTACIÓN que has estado buscando.

Ademas, muchas personas se le olvida esto, pero parte de este curso, en adición del libro, es que usted tiene ACCESO GRATIS A MI. Significa que si hay algo que necesitas preguntarme, o si solo quieres mandarme un comentario, màndame un EMAIL (preguntas@FlacoAMusculoso.com)! Para eso estoy aqui, para ayudarlo. Si hay algo que no esta completamente claro, escribeme. Estoy aqui para ***AYUDARLO ADQUIRIR EL CUERPO DE SUS SUEÑOS.***

Te puedes comunicar conmigo a cualquier momento
preguntas@flacoamuculoso.com.

Solo acuèrdate de que cuando me escribas, pon su password, haci puedes tener acceso a mi.

Tambien, estè pendiente a mis emails que le enviarè cada cuantas semanas con mas informaciòn.

LE DESEO ÈXITO,

JONATÀN PÈREZ

BOMBERO y PARAMÈDICO

Certificado en ACE / IAFF / IAFC Entrenador Personal de Bomberos

preguntas@FlacoAMusculoso.com

<http://www.FlacoAMusculoso.com>

© 2005 FlacoAMusculoso.com
Todos los Derechos Reservados