

EL MÉTODO
DE
JUAN RALLO
ENTRÉNATE DE VERDAD

*A mi familia, que es muy grande en todos los sentidos,
y en especial a mis padres, Tono y Nieves;
a mi mujer, Gemma, y, ¿por qué no?,
a mis suegros, Julià y Teresa.*

INTRODUCCIÓN

El «método Juan Rallo», mi método, es un programa de entrenamiento personalizado pensado para sacar el máximo rendimiento de cada uno de vosotros.

Este reto no es nuevo; nació en el año 2007 cuando me propuse conseguir un cuerpo de portada para una revista en tan solo tres meses. Durante esos tres meses estuve entrenando para conseguirlo, y al mismo tiempo iba narrando la aventura en mi blog, de manera que todo aquel que quisiera ponerse en forma pudiera seguir el mismo sistema que yo. El reto salió muy bien: perdí cerca de quince kilos en noventa días y acabé protagonizando dicha portada con gran éxito.

Para 2008 había que buscar una nueva «víctima», alguien que se pusiera en mis manos para entrenar al más alto nivel y protagonizara de nuevo la misma portada. El candidato debía ser alguien a quien no le diera miedo el reto, alguien con mucho afán de superación.

Recuerdo cuando conocí a Pablo Motos. En la revista, en la sección que se llamaba «Entrenando con...», entrevistábamos a famosos que nos contaban sus más y sus menos en el terreno deportivo. Cuando supe que el famoso que tenía que entrevistar para el número siguiente era Pablo Motos, no me lo pensé dos veces: llevé el informe de «El reto de Juan Rallo», se lo enseñé y se lo ofrecí.

Nunca olvidaré las palabras de Pablo: «Estoy dispuesto a hacerlo si la portada que sale es la mejor de la historia de la revista». Por supuesto, me comprometí a ello, aunque intentaba que no se me notase el peso de la responsabilidad por conseguirlo al mirar, por el rabillo del ojo, sus bracitos y piernecitas. Así me recordaba también a mí mismo el trabajo que teníamos por delante. Ahora, que ya conozco a Pablo un poco más, entiendo que con aquella frase me estaba instando a que diera lo mejor de mí en su entrenamiento, y a que me comprometiera de verdad con el proyecto.

Durante los cuatro meses siguientes estuve yendo tres o cuatro veces por semana desde Castellón a Madrid para entrenarle. Por suerte, o mejor dicho, por esfuerzo de ambas partes, todo salió fenomenal y, a pesar de las maratónicas jornadas laborales de Pablo, no recuerdo más de un par de días que fallara a su entrenamiento.

Finalmente, la portada fue un éxito; a mí, sin duda alguna, me compensó y a Pablo también. No sé si fue la mejor portada de la historia de la revista, pero desde luego fue la más comentada, y lo seguirá siendo durante años.

En 2009 fue otro presentador de televisión el que se apuntaría a hacer el reto: nada menos que Christian Gálvez, una de las caras más conocidas del país. Ya estaba instalado en Madrid, y pensé que me iba a resultar más fácil el entrenamiento, pero no fue del todo así. Los horarios de Christian y sus múltiples compromisos hacían verdaderamente difícil encontrar el hueco para entrenar. Aun así conseguimos sacar cada una de las sesiones adelante. Christian se portó como el samurái que es y lo dio todo, a pesar de esa falta de tiempo y de otros obstáculos —como un ataque de alergia y algunos contratiempos personales—. De ese segundo reto recuerdo sobre todo los entrenamientos en su casa, ya

que la mayoría de las sesiones las hicimos con las cuatro pesas y la colchoneta que teníamos allí.

También en este caso la portada salió y fue otro éxito. Siempre le estaré enormemente agradecido por su dedicación en aquel proyecto.

Desde entonces, muchos más conocidos y anónimos ha entrenado conmigo usando el sistema del reto, que en esencia difiere de los demás planes de entrenamiento en una sola cosa: en él hay un inicio y un final, una duración de tres o cuatro meses, dependiendo del estado del cliente.

Ahora quiero poner este sistema en tus manos para que puedas entrenarte como lo hicieron ellos. Si a pesar de las adversidades, ellos lo consiguieron, te aseguro que tú también puedes.

1

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Este libro no es solo para leerlo. Además hay que vivirlo. Y con ello, no me refiero únicamente a que haya que ponerlo en práctica, que por supuesto también, sino a que hay que tenerlo cerca, escribir en él, subrayar las frases que más te motiven, anotar sin miedo tus medidas y las marcas de las que partes y, sobre todo, tus entrenamientos y tus progresos. Anótalos sin miedo. Verás tu evolución.

A lo largo del libro encontrarás citas inspiradoras que mantendrán tu motivación y que harán que no te despistes y que continúes con el mismo estímulo que el primer día.

En el entrenamiento, como en la vida, hay que tener dos cosas muy claras, en qué punto nos encontramos, de dónde partimos, y adónde queremos llegar. La mayoría de las personas que acuden a un gimnasio suelen olvidar estos dos puntos y acaban yendo por rutina, simplemente para «mantenerse». Pero eso no basta.

Cuando recibo un nuevo cliente, mi primer objetivo es saber dónde estamos, de qué punto partimos al comenzar nuestra aventura. Para saberlo, siempre le recibo con una batería de preguntas y unas pruebas físicas. A continuación le pregunto dónde quiere llegar, y juntos planificamos una meta, un objetivo que, siempre que se pueda, será traducido a datos medibles.

En el entrenamiento, como en la vida, hay que tener dos cosas muy claras:
— en qué punto estamos, de dónde partimos, y
— adónde queremos llegar.

Como verás, el libro tiene dos partes claramente diferenciadas: hasta el capítulo 8 encontrarás los conocimientos necesarios para entrenar correctamente. En el capítulo 9 descubrirás la parte práctica. Pero no hace falta que te leas toda la parte teórica antes de comenzar con la práctica. Puedes simultanearlas sin problemas.

TEST PERSONAL

Por eso es importante que, antes de comenzar con el entrenamiento que te corresponda, realices el test personal que verás del capítulo 9 para que sepas en todo momento si estás avanzando y si lo haces en la dirección y con la velocidad correctas.

¿Qué pasa si no haces el test?

Si no realizas el test perderás la oportunidad de controlar en todo momento tus mejoras y los datos objetivos que te apoyarán en esos momentos en que la pereza o la decepción hagan mella en ti. Si no tienes referencias, es mucho más difícil mantener el interés a un nivel alto, y puedes pasar a ver tu entrenamiento como un paseo en lugar de como una carrera. Perderás la motivación.

Hacer el test te dará la oportunidad de controlar en todo momento tus mejoras, te ayudará a mantener el interés a un nivel alto y aumentará tu motivación.

¿Cuándo realizar el test?

Yo recomiendo hacerlo una vez al mes. Treinta días es el tiempo perfecto para que se noten unos cambios sustanciales en las medidas y las marcas. Si medimos demasiado frecuentemente, corremos el riesgo de no ver cambios cuantiosos de una medida a la siguiente, con lo que esta herramienta de motivación puede volverse en tu contra.

NOTA IMPORTANTE:

Este es un libro de entrenamiento físico que en algunos momentos puede ser intenso. Por eso es aconsejable que te hagas una revisión médica antes de empezar a entrenar.

2

LA MOTIVACIÓN

Gran parte de las personas que acuden al gimnasio no llegan a obtener los resultados que en un principio esperaban porque no llegan nunca a coger un ritmo adecuado de asistencia: aparecen y desaparecen con una facilidad digna de la mejor magia.

Son aquellos que se apuntan con los mejores deseos, son conscientes de que la actividad física sirve porque han visto los efectos en otras personas, pero nunca han llegado a experimentar la inmejorable sensación de verse y sentirse mejor. Se mueven por impulsos: su voluntad aparece en algún momento y cuando se apuntan al gimnasio acuden a él casi todos los días, con el propósito de ponerse en forma inmediatamente; pero, al poco tiempo, sus tareas diarias o el cansancio les llevan al horrible pensamiento de «Esto no es para mí», y abandonan. La razón es que han gestionado mal su motivación.

Solo una fuerte motivación te llevará al éxito, no únicamente en el campo del entrenamiento, sino en cualquier reto que afrontes en la vida. Como entrenador, soy consciente de lo importante que es transmitir la motivación correcta a mis clientes, pero hay que hacerlo adecuadamente. Yo utilizo las que son para mí las claves de la motivación:

LAS DIEZ CLAVES DE LA MOTIVACIÓN

1. La motivación es el motor.
2. La interiorización.
3. Motivación fría - motivación caliente.
4. La meta.
5. Los incentivos.
6. La fase frágil.
7. No se gasta: se contagia y crece.
8. Busca los resultados, huye de las excusas.
9. El momento de la verdad (el único que importa).
10. Estas claves se resumen en una sola: sobre todo,
NUNCA ABANDONES.

1. LA MOTIVACIÓN ES EL MOTOR

Es la mayor fuente de energía que conoce el ser humano. Sin motivación no hay acción, de ningún tipo: desde el impulso puntual y momentáneo por comprar cualquier objeto hasta un cambio en tus costumbres más profundas, todo cuanto haces en la vida tiene un motivo de ser, una motivación. La motivación es la gasolina de tu cambio de vida, y si no la encuentras no llegarás ni a la esquina.

No nos engañemos, estar en forma o no estarlo es también una cuestión de motivación exclusivamente. En la era de la comunicación, la falta de conocimiento ya no es una barrera para nadie. Todos sabemos, más o menos, lo que debemos hacer para mejorar, y tenemos al alcance de nuestra mano cientos de planes de entrenamiento y dietas con tan solo pulsar unas teclas. Hay planes de entrenamiento y salud de todo tipo y para todos los gustos, mejores y peores. Unos nos llevan al éxito en poco tiempo, mientras que con otros tardamos más. Pero de nada sirve tanto conocimiento a nuestro alcance si no encontramos la motivación para llevarlos a cabo.

Como entrenador, con el tiempo me he dado cuenta de que formarme ha sido fundamental para desarrollar bien mi trabajo. Haber estudiado una carrera y seguir reciclándome me da los conocimientos necesarios, pero de nada sirven esos conocimientos si no funciono bien como motivador. Por eso, en este libro, además de darte un plan cerrado de entrenamiento, muy trabajado y exitoso, te aportó lo más importante que un entrenador puede hacer por ti: ayudarte a encontrar tu motivación.

Sí, ya lo sé, sé que estás muy motivado *a priori* para vivir tu reto y para sacar el máximo rendimiento de cada una de tus sesiones de entrenamiento. Pero créeme, en estos tres meses vas a pasar momentos de flaqueza, bien sea por pereza o porque no aprecies resultados enseguida, tal vez por alguna enfermedad o porque atraveses un periodo de mucho trabajo en que no te puedas entrenar como habías pensado en un principio. Hay cientos de causas que van a «intentar» desmotivarte, y estar prevenido es esencial.

Si no tenemos motivación suficiente, los objetivos se transforman en decepciones, y esto es lo último que queremos tú y yo. Mi objetivo con este libro es despertar esa energía dormida que hay en ti.

2. LA INTERIORIZACIÓN

En las acciones puntuales la motivación no tiene secretos: se produce un impulso y actúas de acuerdo a él. Por ejemplo, se ha producido esto cuando te has comprado este libro o te has apuntado al gimnasio. Pero en el transcurso de las acciones continuadas, la motivación es más vulnerable, ya que puede variar de intensidad o incluso desaparecer. Por eso es importante que antes de empezar tu plan de entrenamiento, la motivación arraigue fuertemente dentro de ti para que, semana a semana, el hecho de entrenar se vaya transformando poco a poco en costumbre y llegue a convertirse en una necesidad.

A la hora de buscar fuertes anclajes para la motivación debes buscar en tu interior los motivos que te llevan a querer entrenar, por qué quieres cambiar. La respuesta puede ser estética, o por salud, o por amor propio... Existen infinitas posibilidades, pero debes encontrar tu motivación interna más sincera y no dejarte engañar por las motivaciones externas. Esto es importante porque si lo que haces lo haces para los demás, seguro que acabarás fallando en el mismo momento en que desaparezca esa fuerza externa que te mueve. Muchos de mis nuevos clientes vienen a mí porque se han separado o porque se

casan en breve, o por cualquier otro factor externo puntual. Nunca lo dicen abiertamente en la entrevista inicial, pero al final queda patente. En principio este parece que es un buen motivo para comenzar la actividad, pero al ser factores externos, son efímeros: en el momento en que cambien las circunstancias desaparecerá la motivación que les movía a actuar. Por ello, la fórmula debería ser:

MOTIVACIÓN ⇒ INTERIORIZACIÓN ⇒ ÉXITO

El problema de la motivación en mi trabajo es que al cliente le cuesta creer que va a conseguir los objetivos que se ha propuesto. Pero mi experiencia como entrenador hace que tenga una gran motivación, ya que he ido viendo cómo todos mis clientes han logrado alcanzar sus metas. Y la parte más importante de mi trabajo es trasladar esa motivación al cliente. Me anima muchísimo recordar los cambios en cada uno de mis clientes y cómo me lo agradecen con el tiempo.

Mi trabajo se fundamenta en creer que el cliente lo puede conseguir y hacerle ver que tiene más posibilidades de las que él mismo cree. Y, en este momento, mi objetivo es motivarte a ti para que alcances tu mejor versión. Estoy seguro de que tú no eres diferente a tantos casos que he visto; sé que tienes tus dificultades y que se te presentarán contratiempos. Pero si de verdad crees, como yo lo creo, que puedes conseguir una vida llena de salud y una imagen a tu gusto, y que tan solo en noventa días puedes conseguirlo, ya tienes la motivación interiorizada. Cree en ti, como yo creo.

Me gusta comparar este fenómeno de interiorización de la motivación para estar mejor con la que tiene lugar cuando uno se plantea dejar de fumar. Son muchos los que lo piensan en un momento de ánimo, pero al poco tiempo están fumando de nuevo. Han sido víctimas de una motivación puntual. Pero aquellos que lo dejan de verdad, con convencimiento interior, saben que no van a recaer, pues han tomado una decisión firme y fuerte. Y lo mejor de todo es que, como saben que no van a recaer, no tienen ninguna tentación de hacerlo, y son firmes en su decisión. Nuestro planteamiento en un periodo de noventa días es similar: debes tener el absoluto convencimiento de que puedes, de que quieres, y de que lo vas a hacer, y no dejar ni una rendija a la duda, porque en ese caso la duda se colará poco a poco en tu voluntad y acabará vencéndote.

3. MOTIVACIÓN FRÍA - MOTIVACIÓN CALIENTE

A la hora de buscar una buena fuente de motivación, es importante distinguir entre la motivación fría y la caliente.

La motivación fría es aquella que se fragua poco a poco y que de manera constante nos empuja a lograr los objetivos. Es la fuerza más importante para la consecución de cualquier éxito, la que cada día nos empuja un poquito hacia nuestro destino.

Esta motivación fría juega a largo plazo y permanece intacta al margen de los hechos puntuales. Por ejemplo, da igual que un día faltes al entrenamiento o se te vaya la mano con la comida, la motivación fría permanece intacta, y te volverá a encarrilar. La motivación fría se soporta por un fin último excelente, como sacarse una carrera o conseguir el cuerpo que quieres, en nuestro caso, y se apoya sobre todo en la fuerza de la costumbre.

El secreto para conseguir que arraigue bien esta motivación es que debes saber aplazar la recompensa, pensar a largo plazo. Saber que un cuerpo mejor no es fruto de dos días, sino de noventa, y estar convencido de que vas a lograrlo. Si es así, nada podrá pararte.

A diferencia de esta, la motivación caliente es fruto de un impulso, de un arranque de ganas, en este caso en concreto por vernos bien delante del espejo. Suele ser una motivación intensa pero corta, y nos lleva a comportamientos apresurados, atropellados y sin orden. La sociedad en la que vivimos nos provoca siempre usando esta fórmula. La publicidad y el marketing son los principales artífices en esta motivación, pues son la mejor estrategia para provocar consumo. Pero debes saber que ponerse en forma no se consigue con un empuje momentáneo, debe ser fruto de una motivación fría y de un objetivo que llega a medio plazo para mantenerse para siempre.

La gran diferencia entre los dos tipos de motivación es que la fría procede de nuestro interior como fruto de una reflexión y una decisión tomada en firme. La caliente, en cambio, siempre viene en forma de un impulso procedente del exterior: un impacto visual, auditivo u olfativo, una información recibida o un simple eslogan publicitario.

Podríamos comparar la motivación fría a un burro con el que, paso a paso y a ritmo tranquilo, llegas muy lejos. La motivación caliente sería, en cambio, un caballo al que hay que domar para llevarlo siempre en la dirección adecuada.

Esto no significa que la motivación caliente sea mala, sino al contrario: si se sabe dominar es muy poderosa. De hecho durante todo el libro vamos a echar mano de ella en forma de frases motivadoras para aprovechar su fuerza.

Hay un momento del método, del que hablaremos más adelante, que es la que llamamos «fase frágil», en la que la motivación caliente juega un papel primordial. Es necesario que aprendas a usarla a tu favor para salir victorioso de esta fase.

Un fiel reflejo de esta motivación caliente tiene lugar todos los años: el 7 de enero es el día con más afluencia a los gimnasios, como si con el año nuevo quisiéramos desprendernos del pasado y adentrarnos en las nuevas costumbres. Pero la mayoría de los que empiezan este día fracasan, porque no han sabido interiorizar esa motivación.

Como entrenador, sé que debo combinar ambas. Por un lado, tengo que hablar de los beneficios del entrenamiento y de la vida saludable, para que el subconsciente del cliente vaya impregnándose de estas verdades, y, por otro lado, animarle en las partes más duras del entrenamiento con un buen «¡Vamos!».

4. LA META

La meta es el objeto del deseo, aquello que buscamos y en lo que estamos dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo para alcanzarla. La meta es la que va a dar forma a nuestros caminos.

Pero no todas las metas son iguales. Hay tareas en las que la meta está claramente definida, como estudiar para un examen, y otras en las que no, como en el caso que nos ocupa en este libro: ponerse en forma. ¿Cuándo estoy en forma?, ¿ya he llegado a mi meta? son preguntas que me hacen mis clientes cuando llevan un tiempo conmigo. Cuando han conseguido llegar adonde ellos se habían propuesto, en muchas ocasiones quieren más. Y es totalmente comprensible, porque cuando tu cuerpo y tu mente perciben el bienestar, se sienten mucho mejor y, por ende, quieren más.

Por eso mi plan de entrenamiento de este libro se basa en las referencias, en la toma de medidas antes y después, para que los objetivos sean más concretos y las metas estén claras antes de empezar. Para mí es muy importante que sepas a ciencia cierta que has logrado tus objetivos.

Si una vez que los has conseguido quieres seguir mejorando, no hay ningún problema, puedes buscar nuevos objetivos más allá. Hay una frase que refleja este hecho que dice: «Lo que hoy es una meta, mañana será un punto de partida».

Es muy importante ver la meta al final del camino para no desviarse, y considerarla alcanzable para no desmotivarse. Por eso conviene ponerse objetivos en fases intermedias para ir cumpliendo las progresiones. Esto sería, por ejemplo, aprobar cada uno de los cursos de una carrera o, en nuestro caso, las medidas de cada mes.

5. LOS INCENTIVOS

Los incentivos del entrenamiento son, en esencia, dos: el primero inmediato y el segundo a medio-largo plazo.

El inmediato es la satisfacción que tenemos al cumplir nuestro deber. Es como alinear nuestras voluntades y nuestros actos, lo que hace que nos sintamos bien. Si a esta satisfacción del deber cumplido le sumamos la secreción de sustancias estimulantes de la felicidad que se produce en nuestro organismo durante el ejercicio, obtendremos la sensación de estar pletóricos cuando terminamos.

Recuerdo el primer gimnasio que dirigí. Una de mis tareas preferidas en él era la de la recepción. Llama mucho la atención ver la diferencia entre las caras de la gente que entraba y la que salía del recinto. Tanto es así que cuando alguien venía a quejarse por algún motivo o a pedir la baja, quedaba con ellas después de su entrenamiento, con la excusa de ir rellenando el papeleo. El talante con el que salían era mucho más amable. Sin duda habían aligerado todas las cargas mentales acumuladas durante el día. Este es un claro ejemplo de la recompensa del entrenamiento a corto plazo.

El incentivo a largo plazo, la meta, el sentirse sano y atractivo, es el fin último, al que llegarás en breve. El sentimiento de estar en forma es progresivo, y a medida que aumenta esta sensación se interioriza la motivación. Y precisamente por ello propongo

los controles mensuales. Así que más que un premio puntual, vamos a aprovechar para darnos varios premios desde hoy hasta el final de tu reto.

6. LA FASE FRÁGIL

A lo largo de los próximos noventa días vas a pasar por una fase frágil. Es inevitable que llegues a ella, por muy interiorizada que tengas la motivación. A algunos les llega en las primeras semanas, a otros a mitad del reto, aunque hay quien la sufre al final, en la fase de llegada.

La fase frágil es aquella en la que la motivación disminuye. Generalmente está provocada por falta de progresión o, mejor dicho, por falta de apreciación de esa progresión. Al cumplir con la rutina, el deportista se siente bien, pero al pasar los días y no observar diferencias en su evolución empieza a dudar del sistema y comienza a decaer su satisfacción por el deber cumplido. El ejercicio empieza a perder puestos en la lista de prioridades y puede diluirse entre el resto de los quehaceres diarios.

Para superar esta fase es importante saber que las mejoras no son lineales, sino que, si las representásemos en una gráfica, esta tendría forma de escalera: algunos días permanecemos estacionarios, no se aprecia evolución, y de repente todas las diferencias se hacen evidentes. Esto ocurre sobre todo al principio, cuando las evoluciones son más lentas.

Estas fases son peligrosas. De hecho las llamaremos «fase de riesgo».

Para vencer esta fase frágil hay que ser disciplinado, saber que no dura más de siete días y que, al terminar, todo se viene arriba, ánimos, forma física, etc.

No puedo pedir que hagas cosas sin estar motivado, porque como he dicho anteriormente no hay acción sin motivación, pero sí puedo pedirte que busques la recompensa de la pendiente a tu favor, después de esa subida hasta la cumbre y haber superado la fase de riesgo.

Consejos para superar esta fase

- Marca esta página, seguro que en algún momento necesitas recurrir a ella.
- Piensa en el trabajo que llevas hecho, que no caiga en saco roto.
- Piensa en que no serán más de siete días totales y, como mucho, cuatro de entrenamiento.
- Usa el sentido común: evita obedecer el impulso que te pide que lo dejes y cíñete al plan.
- Busca trucos positivos, por ejemplo lleva la mejor música al gimnasio, cómprate ropa que te apetezca lucir en el gimnasio o llévate alguna distracción que haga más llevadera esa hora.
- Mira revistas de gente sana y guapa antes de entrenar, verás como motiva.
- Los días que menos te apetece entrenar son los que más necesitas el chute de

endorfinas que produce el entrenamiento, para eliminar el desánimo de tu cabeza y de tu cuerpo. Pruébalo un día y verás que gratificante es.

- Recuerda que todos los que están en forma han pasado por un momento como este. Tú no tienes por qué ser más débil.
- Lo mejor para entusiasrnos por algo es pensar que nos gusta, así acabaremos creyéndolo. En lugar de pensar en la pereza que te da entrenar hoy, mentalízate de que te encanta y de que te apetece de verdad. El poder de la mente es mucho más grande de lo que pensamos. Tienes que aprender el arte de entusiasrnarte.

7. NO SE GASTA: SE CONTAGIA Y CRECE (TRANSMITE TU MOTIVACIÓN)

La motivación se contagia y se retroalimenta a medida que estás más animado. Por ello no se gasta. Si estás más motivado te vas a sentir con fuerzas para continuar y también se van a animar más los que estén a tu alrededor. Hay que aprovechar los picos de motivación para transmitirla a los demás. De esta manera, pasarás de depender de la motivación de otros a ser máquina y ayudar a otros.

Este fenómeno es importante, porque la motivación compartida nos empuja con una fuerza mayor que la motivación oculta. El contagio emocional es una herramienta muy potente.

Si afrontas este reto acompañado, será mucho más fácil que os apoyéis uno a otro en los momentos de flaqueza. Además, por extraño que parezca, es más fácil ver los progresos en otras personas que en nosotros mismos, por lo que ver cómo mejoran otros es una buena referencia para hacernos a la idea de nuestras propias progresiones.

Por otra parte, compartir la motivación te obliga a ser, a tu vez, motivador: en el mismo momento en que otras personas necesitan que les acompañes en este camino, te sentirás obligado a no fallarles y fortalecerás tu sentido del deber. Por eso es bueno compartir la motivación.

Recuerda que los ánimos son gratis para quien los da, pero no tienen precio para quien los recibe.

8. BUSCA LOS RESULTADOS, HUYE DE LAS EXCUSAS (TÚ TAMBIÉN PUEDES)

Las excusas son la herramienta de los inconstantes, que siempre tienen un motivo para faltar a su cita con el ejercicio. Pero esa excusa no te hará menos culpable. Es más fácil lloriquear y culpar a todos los demás que a ti mismo. Y para llegar a eso es casi mejor no empezar con este reto.

Debes aprender a localizar las excusas y neutralizarlas en el mismo momento es que aparezcan en tu cabeza. Si no lo haces así, se irán cebando y cebando y cuando te

quieras dar cuenta tendrás más excusas que razones. Arráncalas en el mismo momento de su nacimiento, como arrancamos las malas yerbas.

Muchos de mis clientes son personas de éxito en sus profesiones. Nadie les ha puesto las cosas más fáciles que a ti o a mí, sencillamente se han esforzado mucho por lo que querían y lo han conseguido. En su momento seguro que también les hubiera resultado muy fácil encontrar excusas a la hora de afrontar sus retos profesionales, pero no querían excusas, querían resultados. Y los han conseguido. Esta actitud se refleja también en su forma de entrenar, de comer y de cuidarse en general. Hoy sigo tratando de aprenderla, y ahora te la transmito a ti. Porque en los próximos noventa días no queremos excusas, ¡queremos resultados!

Las excusas son las razones de aquellos que ven pasar su vida como meros espectadores, y que dan un paso atrás con cada dificultad. Ese no va a ser nuestro caso.

9. EL MOMENTO DE LA VERDAD (EL ÚNICO QUE IMPORTA)

Procura no estar pensando todo el día en que tienes que ir al gimnasio y en la pereza que te dará. Cuidarse puede ser un motivo de estrés si estás pendiente de ello durante todo el día. Si desde primera hora estás pensando que tienes que ir a entrenar y en el esfuerzo que tienes que hacer, es normal que llegues al final del día ya cansado y que tomes una mala decisión.

Si durante la jornada tienes constantemente pensamientos de desánimo acerca de tu entrenamiento, y te ves obligado a animarte y autoconvencerte para cumplir con él, cuando llegue el momento habrás tenido que luchar tantas veces contra tu pereza que tus argumentos se habrán disipado y tu pereza habrá crecido.

En realidad, el último momento, aquel en que diriges en tu coche o a pie hacia el gimnasio y no hacia casa, es el único que importa, y es el único por el que debes luchar mentalmente. Si no has estado pensando en el entrenamiento durante todo el día, tus argumentos a favor del ejercicio vendrán todos juntos y estarán frescos, de manera que no podrás decir que no.

Lo mismo pasa con la comida sana: si durante todo el día estás pensando en que a la hora de comer tienes que sacrificarte y comerte, por ejemplo, una ensalada, con lo que te gustaría cambiarlo por algo más «apetitoso», cuando llegue la hora de la comida ya estarás harto de la ensalada aunque ni siquiera la hayas visto.

Todos conocemos a alguien que está todo el día diciendo que luego tiene que ir al gimnasio o que está a dieta. En realidad, están durante todo el día autoconvenciéndose de ello porque saben que no lo van a hacer. Lo peor es que, al final, lo único que consiguen es cansarse antes de tiempo y cansar a los demás. No permitas que este sea tu caso. A los hombres se les mide por sus actos, no por sus palabras.

10. NUNCA ABANDONES

Esta no es una batalla contra tu cuerpo, sino contra tu mente, y no estarás vencido mientras no creas que lo estás.

Da igual si has fallado un día, una semana o un mes; mientras tengas claro cuál es tu objetivo, tendrás media batalla ganada. Solo tienes que seguir caminando para lograrlo.

Es muy importante que sepas abstraerte del pasado y que hagas un análisis distanciado de tus circunstancias en el presente, para focalizarte en tu fortaleza. Tienes que transformar la costumbre en el fracaso, en alimento para el triunfo en el futuro. Debes aprender de cada fracaso, conocer los motivos que te llevaron a él y vencerlos.

Si caes en el derrotismo, perderás la ilusión y no hay malestar tan incómodo como el de vivir sin ilusiones. Y el deseo de estar en forma es una ilusión muy importante porque se irradia al resto de las parcelas de la vida.

Da igual cuántas veces hayas fallado antes en el intento, el pasado no tiene por qué determinar el futuro. Es más, cuantas más veces hayas fracasado en tu intento de ponerte en forma, más dulce será la victoria de conseguirlo.

Por eso, pisa sobre tus fracasos anteriores para hacer de esta tu victoria definitiva.

Ya has tomado la determinación de convertirte en una persona diferente, ya eres alguien diferente. No reniegues de ello y nunca abandones.

3

LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO

Estos principios son las normas básicas a las que debes atender para planificar y ejecutar cualquier entrenamiento, sea cual sea tu disciplina: da igual que quieras correr una maratón o subir el Everest, fijar tu entrenamiento sobre estos pilares te va a asegurar el éxito.

En nuestro caso, como tenemos un plan de entrenamiento cerrado, ya tenemos muchos de estos puntos cumplidos. Pero debes conocerlos para autoevaluarte.

Los «principios del entrenamiento» son las pilares sobre los que se diseña todo buen plan de trabajo. Todos los entrenadores están de acuerdo en ello.

Son los siguientes:

- Principio de la unidad.
- Principio de la especificidad.
- Principio de la continuidad.
- Principio de la variedad.
- Principio del «umbral mínimo», o de la «carga eficaz».
- Principio de la carga progresiva.
- Principio de la periodización.
- Principio de la técnica.
- Necesidad de objetivos realistas.

Son muchos los que entrenan sin atender a las premisas de las que hablaré a continuación, y eso se nota porque su evolución es nula. Tal vez ese haya sido tu caso, como el de la gran mayoría de la población.

Por eso es importante que utilices un lápiz durante el entrenamiento: ponerlo todo en negro sobre blanco te ayudará a tener clara tu evolución, repasarla y, dado el caso, saber qué es aquello en lo que puedes mejorar.

PRINCIPIO DE LA UNIDAD

Tu cuerpo trabaja como un todo, y como un todo se debe desarrollar. Por poner un ejemplo extremo, no puedes desear tener unos bíceps de culturista y unas piernas de ciclista, porque en ese caso estarás violando este primer principio, el de la unidad.

Tu cuerpo funciona como un todo, para lo bueno y para lo malo. Al mismo tiempo que desarrollas una cualidad (fuerza, resistencia o elasticidad), el resto lo hacen en el

mismo sentido. Por eso es importante tener claros los objetivos y no divagar en el entrenamiento.

Esto que *a priori* parece tan básico, no siempre es tenido en cuenta. Todos los días veo cómo hay gente que repite, año tras año, el mismo entrenamiento de pesas, ese que le planificaron hace tiempo, cuando querían ganar masa muscular, a pesar de que ahora están más dedicados a otras disciplinas, como correr o cualquier otro deporte, que les reclama otras necesidades.

Por eso debes trabajar tu cuerpo pensando en él como en un todo. Sea cual sea el deporte que practiques, su preparación debe incluir las tres cualidades físicas básicas (fuerza, cardio y flexibilidad); la manera en que las combines estará en función de los objetivos que te hayas marcado. Y no olvides que todas ellas están interrelacionadas, y que la carencia en una de ellas limitará al resto.

PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

Todo entrenamiento debe perseguir un objetivo, y todo lo que hagas debe estar encaminado a lograr ese objetivo. Entrenar por entrenar no tiene sentido, y especificar tu objetivo es clave para lograrlo.

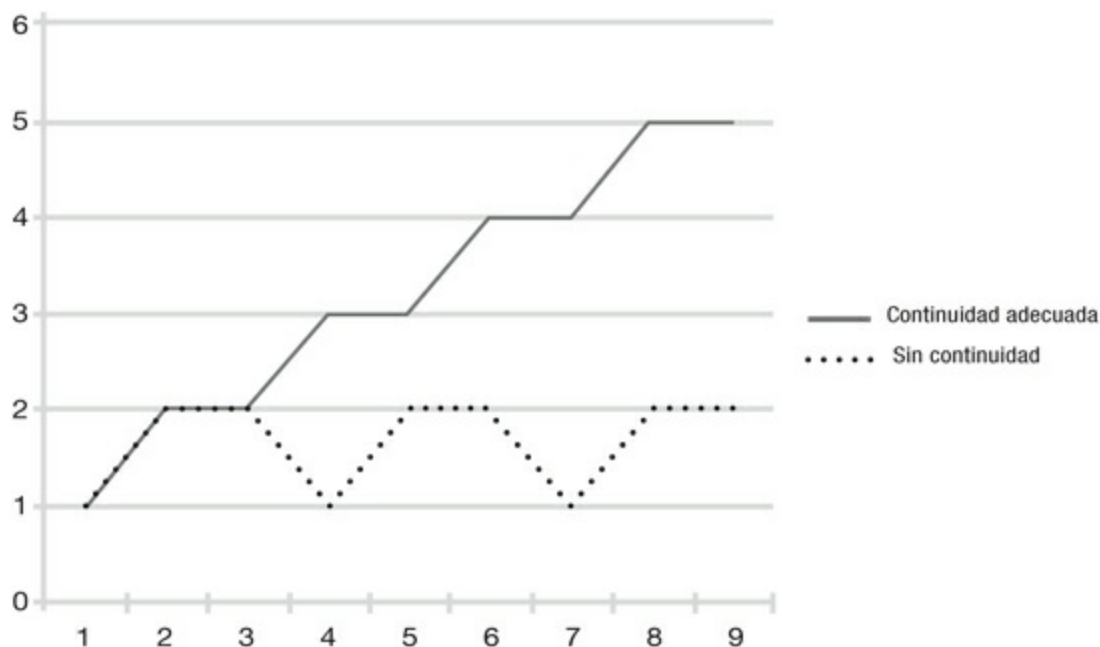
En este libro ya te propongo un plan y unos objetivos marcados, pero puedes ver que muchos de los asiduos a centros deportivos van a la deriva en este sentido.

Por eso repito muchas veces otra de mis frases favoritas: «La mejor máquina de entrenamiento es el lápiz», que hace referencia a la planificación y el seguimiento que debes seguir. Está claro que quien dice un lápiz dice un teléfono inteligente, una agenda electrónica o lo que quieras, pero es necesario que tomes tus notas durante el entrenamiento.

La mejor máquina de entrenamiento es el lápiz.

PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

Una vez fijado tu objetivo y planificado tu entrenamiento, es el momento de ejecutarlo. Pero para obtener resultados con el trabajo físico, debes entrenar de forma continuada. Solo así tus cualidades se verán mejoradas.



En la gráfica de continuidad adecuada, se aprecia lo que pasa cuando entrenamos una cualidad determinada con la regularidad necesaria: se produce una constante mejora.

En la gráfica de sin continuidad, por el contrario, vemos el efecto de la no continuidad: el entrenamiento de la cualidad provoca una mejora, pero al no haber un trabajo continuo, se vuelve al estado original antes de volver a ejercitar esa cualidad.

Es el principio más importante porque nada de lo que hagas te llevará a buen puerto si no tienes continuidad. Eso no significa que tengas que matarte a entrenar para conseguir objetivos, sino que a la hora de elaborar un plan y llevarlo a cabo, semana a semana, hay que tener en cuenta este principio porque es esencial.

Una vez más, este tema lo tenemos resuelto con nuestro plan de entrenamiento, pero no está de más recordarlo.

El principio de la continuidad es el más importante porque todos tus esfuerzos serán en vano si no tienes continuidad.

PRINCIPIO DE LA VARIEDAD

La variedad de ejercicios es imprescindible a la hora de planificar tu entrenamiento.

En primer lugar, porque los diferentes ejercicios trabajan de forma distinta el conjunto de articulaciones involucradas, y por ello, trabajan también diferentes grupos musculares.

El cuerpo humano es un sistema de palancas de alta complejidad en el que no existen dos grandes articulaciones iguales, ni en su forma ni en los movimientos que posibilitan, por eso es necesario trabajar con todos los ángulos posibles. Solo así podremos decir que estamos en forma. Aun así, es inexacto decir que cuantos más ejercicios distintos usemos, mejor, porque algunos son mejores y otros peores, unos son más genéricos y otros más localizados, etc. Por eso, para entrenar hay que conocer unos ejercicios básicos de referencia a los que acudir con cierta frecuencia.

Con el entrenamiento cardiovascular se debe aplicar el mismo principio. Está demostrado que un entrenamiento variado provoca mejores resultados en el sistema cardio-respiratorio, tanto en lo que se refiere a sus umbrales como en las recuperaciones, temas estos que desarrollaré más adelante.

Además, el refuerzo psicológico que conlleva variar evitará que caigas en el aburrimiento, lo que convierte a la variedad también en una excelente arma de motivación.

Por supuesto, a la hora de desarrollar este plan, lo he tenido muy en cuenta.

PRINCIPIO DEL «UMBRAL MÍNIMO», O DE LA «CARGA EFICAZ»

Todos los procesos de entrenamiento físico siguen un mismo patrón, consistente en llevar a cualquiera de sus cualidades a una situación de estrés con el fin de que el cuerpo se adapte y mejore dicha condición para estar preparado ante futuras situaciones similares.

Para que un entrenamiento tenga efectos positivos, es decir, para que el cuerpo sufra las adaptaciones fisiológicas adecuadas y mejore, es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel de exigencia mínimo llamado «umbral mínimo». Todo lo que se realice por debajo de ese umbral no tiene ningún efecto, puesto que el cuerpo no se ha visto estresado suficientemente. Por ejemplo, para aumentar la fuerza muscular de un principiante puede bastar con trabajar al 40% de su fuerza máxima, mientras que un deportista entrenado necesitará hacerlo por encima del 70%.

Lo mismo pasa con el entrenamiento cardiovascular: si únicamente aceleramos el corazón a ritmo de paseo, es decir, subimos solo unas pocas pulsaciones con respecto a las de reposo, el sistema estará cómodo y por tanto no evolucionará. La situación se daría si en la sesión de elasticidad estirásemos muy poco: el músculo no aumentaría su elasticidad.

Por supuesto, el umbral mínimo no es fijo, sino que va creciendo a medida que vamos mejorando. Así, un ejercicio con una intensidad concreta puede mejorarnos al principio pero no ser suficiente una vez hayamos alcanzado cierto nivel, y de ahí nace el siguiente principio...

PRINCIPIO DE LA CARGA PROGRESIVA

Este principio indica que en el entrenamiento es necesario elevar gradualmente el trabajo a realizar porque si siempre se entrena al mismo nivel, el cuerpo se acostumbra y deja de experimentar adaptaciones fisiológicas y deja de mejorar. Incluso puede empeorar. Cada vez que el cuerpo se adapte a las sobrecargas hay que añadir otras mayores, y así sucesivamente.

Una de mis frases favoritas, relacionada con el principio de la carga progresiva, es: «Entrenar es mejorar». Si en algún momento dejas de buscar mejores resultados, estás fallando en este principio y por tanto estás estancado, por mucho que te ejercites.

Recuerdo que una vez un alumno me preguntó si siempre es posible mejorar. En realidad, no: todos tenemos un potencial máximo al que podemos y debemos aspirar, y que una vez alcanzado no es mejorable. Pero solo los deportistas de alto rendimiento, y no siempre, llegan a alcanzar este potencial. En realidad, lo que debes plantearte es una cuestión de porcentaje, cuánto quieres estar en forma, si al 80, al 90 o al 95%, aunque tienes que tener en cuenta que el margen de beneficio es cada vez menor y la inversión en tiempo y esfuerzo para estos niveles es muy alta.

PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN

Tan importante o más que el qué se entrena es cuándo hacerlo. Todos los procesos fisiológicos derivados del entrenamiento siguen el patrón que hemos mencionado anteriormente y en el que ahora ahondamos un poco más.



Cuando sometemos a una cualidad física del cuerpo a un esfuerzo suficiente, se provoca una situación de estrés que le obliga a esforzarse intensamente, tanto que, en las siguientes horas, dicha capacidad merma. Aquí es donde empieza el proceso conocido

como «supercompensación», por el cual el cuerpo empieza a recuperarse hasta el punto de mejorar las condiciones iniciales, en previsión de estar preparado por si se repite la situación de estrés. Es importante entender este proceso que es el que, repito, rige todas las cualidades físicas y por el cual el cuerpo mejora tras el entrenamiento.

Este fenómeno es que explica la necesidad de descanso tras los entrenamientos, y por él los entrenadores insistimos en que es tan importante el entrenamiento como la fase de descanso, en la que el músculo está mejorando o el sistema cardiovascular se está reponiendo y mejorando. Si no respetamos estos tiempos, podemos volver a entrenar una cualidad justo en el momento en que está mermada, y con ello solo conseguiremos rebajarla más. Es lo que se conoce como «sobreentrenamiento», fenómeno que se produce con mucha más frecuencia de lo que mucha gente piensa.

Si por el contrario esperamos demasiado, la cualidad trabajada tiende a recuperar su condición inicial. Por eso hay que ser preciso en el momento de repetir un trabajo.

Los tiempos de recuperación varían en función de varios aspectos: algunos son genéticos, otros alimentarios y los más importantes dependerán del nivel de forma en que nos encontremos y de la intensidad con que hayamos trabajado. A mayor intensidad, mayor tiempo de descanso será necesario.

Pero para ser prácticos, un entrenamiento de fuerza requiere un descanso de entre 48 y 72 horas, y uno cardiovascular, un tiempo de descanso menor, entre 24 y 48 horas, según si eres experto o principiante.

Hay teorías al respecto que hablan del estrés continuado, y que dicen que si sometes a tu cuerpo a un esfuerzo sin dejarlo descansar lo suficiente, mejorará de golpe al final del proceso todo lo que no había mejorado durante este, pero en realidad es un error que hay que evitar por dos motivos: primero, porque los entrenamientos bajo cansancio hacen que bajes de intensidad, y segundo, porque aumentan los riesgos de lesión.

PRINCIPIO DE LA TÉCNICA

Es crucial que respetes la técnica al realizar los ejercicios, independientemente de lo que estés entrenando, fuerza, resistencia o elasticidad.

Una buena técnica te permite rendir más con menos esfuerzo o, lo que es lo mismo, focalizar el esfuerzo en las zonas o cualidades que pretendes trabajar.

Tanto si corres con malos gestos, como si levantas pesas sin la técnica adecuada o estiras sin las condiciones oportunas, tienes muchas posibilidades de lesionarte a corto plazo y, lo que es peor, también a largo plazo, debido a la repetición de un mal gesto.

Es muy frecuente ver chavales picándose en el gimnasio para ver quién levanta más kilos. En realidad, esta actitud es la culpable de muchas lesiones crónicas en espaldas y hombros, así que valora tu salud ahora que la tienes.

Una de las funciones del entrenador personal es mirar cada repetición de cada serie de cada ejercicio, para que el deportista no se separe de la técnica correcta. En tu caso es

más difícil, ya que no te ves desde fuera, pero tienes un arma de la que los entrenadores no disponen: las sensaciones; debes tener la sensación de que tu movimiento es correcto durante toda la trayectoria del ejercicio.

Si sacrificas la técnica, sacrificas eficacia y seguridad y entrenas mal.

NECESIDAD DE OBJETIVOS REALISTAS

La mayoría de los entrenamientos fracasan ya desde su diseño porque en ellos se incluyen más sesiones de las que el deportista tiene posibilidad real de afrontar. Ten mucho cuidado con eso, no vayas a caer en la trampa del entusiasmo, que es un arma de doble filo.

Es normal que al ver resultados en otros nosotros los queramos iguales o mejores en menor tiempo, pero no siempre somos conscientes de lo que han hecho los demás para conseguir esas cotas, así que no te compares con nadie y marca tu propio ritmo.

En nuestro plan ya hay un ritmo establecido para que puedas dar lo máximo de ti mismo. No intentes acortarlo, podrías sobreentrenarte o, lo que es peor, lesionarte

4

CUALIDADES FÍSICAS

El cuerpo humano es una máquina casi perfecta, altamente compleja, con casi innumerables cualidades. En este capítulo vamos a hablar de las cualidades físicas, de cuáles son y de sus características.

Las cualidades físicas se definen como aquellas que afectan a nuestra capacidad de movernos. Hay decenas de ellas, y existen diversas clasificaciones. Yo prefiero la siguiente:

- **Cualidades físicas básicas.** De ellas se derivan el resto de las cualidades. Son cuatro: fuerza, resistencia, flexibilidad y propiocepción.
- **Cualidades físicas secundarias.** Son aquellas que resultan de la combinación de dos o más cualidades básicas. Aunque son innumerables, destacan: potencia, fuerza-resistencia, equilibrio, coordinación, etc.

Vamos a estudiar las básicas, las más interesantes, puesto que teniendo estas cualidades en rangos adecuados, el resto se obtiene automáticamente. En el plan de entrenamiento de este libro vamos a trabajar para que así sea, encontrando el equilibrio justo entre ellas, lo que en una prueba médico-deportiva nos daría unos resultados de equilibrio perfecto.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Fuerza

Aplicada al cuerpo humano, la fuerza se define como la capacidad de mover las articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos. Por eso, a la hora de trabajar la fuerza tendremos que tener en cuenta los músculos, que son el agente activo de todos nuestros movimientos, y a los que he dedicado un capítulo específico en este libro.

Factores que determinan la fuerza

Los factores de los que depende la fuerza pueden ser de dos tipos:

- factores fijos o inamovibles, como la genética, el sexo y la edad, y
- factores que sí se pueden mejorar, como el tamaño y la relación de inervación.

El tamaño del músculo depende del tamaño de sus fibras. Cuanto más tamaño tengan las fibras, mayor será la capacidad contráctil y, por ello, mayor será la fuerza.

La relación de inervación hace referencia al número de fibras que activa cada terminación del sistema nervioso. Cuanto menor sea la relación de inervación, mayor será la fuerza. Es decir, cuantas menos fibras sean activadas por una terminación nerviosa, más fuerte será el músculo.

Un músculo bien trabajado tiene muchas más terminaciones nerviosas que uno que no lo está, y dado que el número de fibras no ha aumentado, a cada una de esas terminaciones nerviosas le corresponde actuar sobre menos número de fibras, por lo que el músculo será más fuerte.

Resistencia

La resistencia es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. Es más compleja que la fuerza, pues en ella intervienen diferentes sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio, además, por supuesto, del sistema de aporte de energía. Hay varios tipos de resistencia: larga resistencia, corta, fuerza-resistencia, etc.

La resistencia depende de muchos más factores que la fuerza. Podemos distinguir, como hacíamos con la fuerza, entre factores fijos y variables. Destacamos los siguientes:

- Factores fijos son prácticamente los mismos que en la fuerza: edad, sexo y genética.
- Factores variables son la capacidad del sistema respiratorio, la capacidad del sistema circulatorio, la fuerza muscular y la elasticidad.

Flexibilidad

Es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de un cuerpo de recuperar su forma inicial una vez acabada la aplicación de una fuerza.

La flexibilidad depende de la capacidad de elongación muscular y de la libertad articular. Por eso en algunos movimientos los límites los ponen los músculos estirados y en otros, las propias articulaciones.

Propiocepción

Es la capacidad de saber en todo momento qué lugar en el espacio ocupa cada una de las partes de tu cuerpo. Juega un papel muy importante en la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la pericia, etc. En general, es la causante de que los gestos deportivos sean efectivos y precisos, y depende en alta medida de la práctica de las distintas disciplinas deportivas.

Se trabaja específicamente para cada deporte, incidiendo en los gestos o las posiciones; por ejemplo, un bailarín tiene mucha conciencia motriz, y mucha

propiocepción, es decir, sabe perfectamente en cada momento qué grado de extensión tiene cada una de sus articulaciones, sin necesidad de mirar.

Una persona con un buen nivel de propiocepción se moverá con mayor eficacia, soltura y rapidez.

Para nuestro plan de entrenamiento no es necesario desarrollar mucho esta cualidad, pues los ejercicios que vamos a llevar a cabo son bastante sencillos.

CUALIDADES FÍSICAS SECUNDARIAS

Las cualidades físicas secundarias resultan de una mezcla de las básicas.

Son muchas, casi infinitas (coordinación, velocidad, fuerza-resistencia, potencia, etc.), pero todas ellas son consecuencia de la interrelación entre las condiciones físicas básicas.

Por ejemplos la velocidad es la suma de la fuerza y la coordinación, que a su vez depende de la propiocepción. De la misma forma, la potencia es la suma de la fuerza y la resistencia, y así todas ellas.

Se trabajan de forma específica para cada deporte, y como en este libro planteamos un entrenamiento general, únicamente vamos a trabajar las básicas, origen de las demás cualidades físicas.

En el plan de entrenamiento que propongo están contempladas todas de manera que alcances lo que se conoce como «el punto de equilibrio», con un desarrollo equilibrado de todas las cualidades, dando lugar a unas condiciones físicas perfectas, ideales para crear la base necesaria que te permita la práctica de cualquier disciplina. Si tienes una buena base de fuerza, resistencia, elasticidad y propiocepción, lo tienes todo.

INTERRELACIÓN DE LAS CUALIDADES

Antes de empezar a entrenar es muy importante saber que en el sistema locomotor nunca se trabaja una sola de las condiciones. Así, no hay ningún ejercicio que afecte solo a la fuerza, pues en cuanto forcemos un poco la musculatura, se acelerará la respiración; de la misma forma, no se puede trabajar exclusivamente la resistencia, puesto que en cualquier ejercicio que trabaje esta cualidad se producen contracciones musculares y, con ello, inevitablemente interviene la fuerza.

De hecho, las cualidades están relacionadas de tal manera que la falta de una de ellas limita a las demás. Los entrenadores lo sabemos desde hace décadas. Por eso un corredor de largas distancias también tiene que entrenar su fuerza para que esta no limite su resistencia, y por eso hace pesas, o un lanzador, además de los entrenamientos específicos, trabaja su resistencia.

Esto mismo sucede con los ejercicios, puesto que no existen ejercicios que sean solo de fuerza o solo de resistencia, sino que están combinadas ambas cualidades. O con las siguientes oposiciones teóricas pero que no se dan en la práctica:

- Aeróbico-anaeróbico: ningún ejercicio es 100% aeróbico o 100% anaeróbico, sino que todos los movimientos son una mezcla de los dos.
- Fuerza-hipertrofia: los ejercicios de musculación no pueden ser solo de fuerza o de hipertrofia. Siempre combinan ambas cualidades, aunque incidan más en una u otra.

Ser consciente de esto es muy importante a la hora de responder a preguntas muy frecuentes, a las que prácticamente me enfrento a diario, del tipo «¿Es verdad que corriendo solo se empieza a eliminar grasa a partir de los treinta minutos?» o «¿Cuántas repeticiones tengo que hacer con las pesas para definir?».

5 EL MÚSCULO

En el movimiento el músculo lo es todo: es el único agente causante de tus movimientos, y por tanto, el responsable de la práctica deportiva y entrenamientos. Gracias a él te mueves.

Antes de afrontar la lectura de este tema, es mejor que desaparezca de tu mente la imagen del culturista, del que entrena única y exclusivamente para ganar masa muscular. No tiene nada que ver con la filosofía de este libro ni con la mía. Deja de relacionar el músculo con el culturismo, ahora y para siempre. La masa muscular debe ser equilibrada, de manera que tengas justo el músculo que necesitas para alcanzar el máximo en la eficacia; ni un gramo más ni un gramo menos.

Tener menos masa muscular de la adecuada provoca que pierdas gran parte de tus cualidades físicas, además de un metabolismo bajo que, a su vez, da lugar a facilidad para acumular grasas. Pero tener más músculo del necesario también es insano, ya que provoca un sobrepeso que afecta a las articulaciones, sobrecarga en el sistema digestivo, pérdida de agilidad y un largo etcétera.

En nuestra sociedad, el 95% de la población padece de atrofia muscular, es decir, tiene menos musculatura de la necesaria, por eso gran parte de este capítulo se basa en la necesidad de aumentar dicha masa muscular.

Los factores que condicionan la optimización del tejido muscular son muchos, pero vamos a centrarnos en los cuatro más importantes:

- Características físicas: composición, tamaño, tono y elasticidad.
- El sistema nervioso.
- El sistema de aporte de oxígeno.
- El sistema de aporte de energía.

EL MÚSCULO, CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

El músculo es el tejido más abundante en cuerpo humano.

Se trata de tejido contráctil cuya función es la de transformar la energía química en energía mecánica, en movimiento. Para lograrlo, el músculo utiliza energía: el ATP o adenosintrifosfato. Este puede conseguirse por dos vías distintas, la aeróbica y la anaeróbica, como veremos más adelante.

El músculo transforma la energía en movimiento. Por eso, cuanto más te muevas más energía quemas. Además, cuanto más músculo tengas más energía quemas, o, lo que es lo mismo, más grasa eliminas.

El músculo se compone de una serie de fibras y cada una de ellas de diversas miofibrillas. El aumento del tejido muscular no conlleva un aumento en el número de

fibras, sino de la cantidad de miofibrillas que hay en cada una de ellas. Al contrario, las fibras musculares, si no se utilizan, lejos de aumentar en número van desapareciendo, por eso es importante no caer en esta atrofia.

Con el entrenamiento, no solo se mantiene intacto el número de fibras, sino que aumentan de tamaño, y por tanto de calidad y capacidad.

IMPORTANCIA DE UNA BUENA MUSCULATURA

¿Cuáles son las deducciones más importantes que podemos sacar?

El músculo es el tejido más abundante del cuerpo, por lo que, si conservamos una buena musculatura, mantenemos la mayor parte del cuerpo en buen estado. Por el contrario, si dejamos que se atrofie nuestro tejido muscular, también se atrofia el mayor órgano de nuestro cuerpo.

LAS FIBRAS MUSCULARES

Existen dos grandes tipos de fibras musculares, las de contracción lenta (ST) o de tipo I, y las de contracción rápida (FT) o de tipo II. A su vez, las de contracción rápida se dividen en fibras intermedias, o de tipo IIa, o fibras rápidas, o de tipo IIb.

TIPOS DE FIBRAS

Fibras lentas (ST) o tipo I.

Fibras rápidas (FT):

- tipo IIa o fibras intermedias,
- tipo IIb o fibras rápidas.

Las fibras musculares lentas se diferencian de las rápidas porque tienen menos velocidad de contracción y producen menos fuerza. En cambio, se fatigan menos porque utilizan la vía aeróbica mayoritariamente y tienen mayor irrigación sanguínea, lo que a su vez hace que les llegue más oxígeno. Además, las lentas tienen un color más rojizo, mientras que las rápidas tienen un color más blanquecino.

Las fibras IIa o intermedias pueden variar sus características para trabajar como lentas o como rápidas, según las necesidades. Por ello, con un entrenamiento selectivo podemos adaptar nuestra musculatura a nuestro gusto o nuestras necesidades. Las IIb son las rápidas y, por tanto, las más fuertes.

Todos tenemos una predisposición genética a desarrollar mejor trabajos de fuerza o de resistencia, en función del predominio de fibras musculares que tengamos. Eso no significa que estemos marcados, porque las adaptaciones que podemos realizar son

bastante notables. Salvo que quieras competir en alta competición, la predisposición genética es muchas veces solo una anécdota.

EL TAMAÑO DEL MÚSCULO

¿Por qué crecen los músculos? Para responder a esta pregunta es necesario conocer la mecánica muscular. Las fibras musculares se contraen por impulsos eléctricos, por el sistema de todo o nada, es decir, o se contraen o no lo hacen, una fibra no puede contraerse parcialmente. Cuando se afronta una resistencia pequeña, solo se contraen un número determinado de fibras musculares, que son siempre las mismas, y a medida que aumenta el peso se van sumando fibras a esta contracción y siempre en el mismo orden.

Precisamente por eso es importante el sistema nervioso en la fuerza: a mejor sistema nervioso mayor activación de fibras y, por tanto, mayor fuerza.

Teniendo en cuenta este dato, debemos diferenciar un entrenamiento de fuerza y uno de hipertrofia.

El entrenamiento de hipertrofia consiste en hacer series de entre 8 y 15 repeticiones de manera que todas y cada una de las fibras reclutadas estén activadas durante tiempo suficiente como para que lleguen a fatigarse intensamente y, por tanto, por el fenómeno de supercompensación, crezcan.

No es exacto proponer un número cerrado de repeticiones para todos los ejercicios de pesas, puesto que lo que realmente importa es el tiempo de contracción total, no tiene nada que ver una serie rápida con una lenta con idénticas repeticiones. Pero en condiciones normales hablamos de entre 8 y 15 repeticiones. Durante el entrenamiento de hipertrofia, los músculos sufren fracturas a nivel de las miofibrillas, pequeñas microrroturas del tejido, que al recuperarse crecen un poco por encima de su tamaño previo al entrenamiento. Este fenómeno se conoce como supercompensación y sería similar a la sobrecalcificación que se produce en los huesos al soldarse después de una fractura.

El ciclo completo dura entre tres y cinco días, según varios factores como la intensidad del entrenamiento, la condición física o la composición del músculo. Por eso si volvemos a entrenar antes de que el músculo se reponga, estamos cayendo en el sobreentrenamiento, y por eso los entrenadores siempre decimos que es igual de importante el descanso que el entrenamiento.

LAS TEMIDAS AGUJETAS

Las agujetas no son más que la demostración de que un entrenamiento ha sido intenso. Se producen porque el músculo, en la fase de cicatrización de las miofibrillas musculares, duele cuando es sometido a un estiramiento o una tensión.

Muchas veces veo entre mis clientes, a medida que van avanzando en el entrenamiento, que al observar que cada vez tienen menos agujetas piensan que están entrenando peor. Nada más lejos de la realidad, no caigas en esa trampa. Siempre son muy fuertes al principio y van mermando en intensidad según avanzas en el camino de puesta en forma, porque a medida que vayas mejorando disminuirá tu margen de mejora, o lo que es lo mismo cada vez es menor la diferencia entre el nivel de preparación del músculo y el esfuerzo requerido.

El hecho de que según vayas avanzando con nuestro plan de entrenamiento vayas teniendo menos agujetas significa que cada vez estás más en forma. Debes verlo como algo positivo. Eso sí, siempre y cuando respetes los niveles de intensidad adecuados.

Durante mucho tiempo se ha dicho que el mejor tratamiento para evitar las agujetas es tomar agua con azúcar después del entrenamiento, pero esto no tiene ningún rigor científico. El único tratamiento que ayuda a eliminar la agujetas es la movilización de la zona: un trabajo suave con los músculos doloridos ayuda a aumentar el flujo de sangre y por tanto ayuda a recuperarse.

SISTEMA NERVIOSO

Cuando hablamos de entrenamiento, hablamos de musculatura, de series y repeticiones, de la composición de los músculos, de fibras rojas o blancas, pero, aunque realmente todo esto es importante, hay un factor que muchas veces olvidamos y que juega un papel fundamental en el funcionamiento de la musculatura, y es el sistema nervioso, el gran desconocido.

El sistema nervioso es el encargado de mandar la orden de que los músculos se contraigan, y lo hace a través de una corriente eléctrica. La intensidad de esa corriente es la que determina la cantidad de fibras que se contraen y, por tanto, la fuerza de dicha contracción.

Como he adelantado previamente, el sistema nervioso también se desarrolla, facilitando que se contraigan más fibras simultáneamente y por tanto que se desarrolle más fuerza.

Para actuar sobre este sistema hay que entrenar con cargas muy altas y muy pocas repeticiones, cuatro como mucho. De esta manera el sistema nervioso se desarrolla para diversificar más la señal y, como digo, contraer más fibras.

Por eso es recomendable trabajar la fuerza, para desarrollar la relación de inervación de cada músculo, de manera que en posteriores entrenamientos sea mayor el número de fibras hipertrofiadas. Así, una vez cada quince días o en una de cada cuatro sesiones convendría realizar series cortas, sobre todo al principio de la sesión, y siempre con ayuda para no lesionarse.

EL APOORTE DE OXÍGENO AL MÚSCULO

El sistema de aporte de oxígeno es el encargado de llevar este elemento a los distintos organismos de cuerpo para que puedan desarrollar sus funciones. El oxígeno es parte fundamental de casi todas las reacciones químicas que se producen dentro del organismo. A nosotros en concreto nos interesa el aporte de oxígeno al tejido muscular.

Los sistemas encargados de esta función son el sistema respiratorio, por el que el aire entra en los pulmones, y el sistema circulatorio, por el que la sangre recoge el oxígeno de los pulmones y lo lleva a los músculos.

Un buen sistema cardio-respiratorio es esencial para el buen funcionamiento de los músculos. A su vez, estos también son necesarios para un buen desarrollo de dicho sistema, como veremos. Así que, lejos de separarlos y tratarlos como sistemas independientes, como muchas veces se ha hecho en el mundo del entrenamiento, debemos hablar de su simbiosis y de sus puntos de conexión.

Es más, tras leer muchos artículos que se publican en diferentes medios, es normal que la gente los vea como sistemas antagonistas, puesto que muchas veces se habla de hacer pesas o hacer cardio como fenómenos contrapuestos: el primero sería para ganar masa muscular y el segundo para adelgazar. Esta lectura tan simplista se queda demasiado en la superficie y, más que aclarar conceptos, los confunde.

EL APOORTE DE ENERGÍA

El sistema de aporte de energía está compuesto por el sistema digestivo, encargado de digerir los nutrientes, y el sistema circulatorio, que tiene como misión recoger estos nutrientes y llevarlos a los distintos órganos a fin de aportarles la energía que precisan para realizar sus funciones. Concretamente en el músculo, es el ATP, como decía al principio del capítulo, que es, por así decirlo, la moneda energética con la que trabaja este tejido.

El ATP se desprende de diferentes reacciones químicas dentro de las células musculares, bien si se obtiene a partir de las grasas o del glucógeno. La presencia de oxígeno es necesaria en la reacción química de obtención de energía de las grasas, pero no en la del glucógeno.

En reposo, el sistema muscular obtiene la mayor parte de la energía que necesita a partir de la grasa. Por eso, una musculatura de tamaño y tono adecuados es el mejor aliado para deshacerse de la grasa sobrante. Y lo mejor de todo es que este fenómeno no se limita al tiempo de entrenamiento, sino que, al estar en forma, vas a quemar grasa durante las veinticuatro horas del día.

6

EL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO

Es el sistema encargado de llevar el oxígeno desde el exterior hasta los órganos corporales y está compuesto por dos sistemas claramente diferenciados: el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular.

El sistema respiratorio, a través de la respiración, es el encargado de introducir el aire en los pulmones y expulsar el dióxido de carbono al exterior. Concretamente, son los músculos respiratorios los que se encargan de esta misión. En una respiración relajada, el diafragma es prácticamente el **único músculo que participa** en esta misión. Sin embargo, en condiciones de ejercicio, son muchos los músculos que aceleran este proceso: los abdominales y los intercostales, e incluso el pectoral menor, colaboran en esta misión.

En condiciones normales, se respira unas doce veces por minuto, y en cada ventilación se introduce medio litro de aire en los pulmones. Aproximadamente, un 25% del oxígeno de este aire se aprovecha, que es el máximo que la sangre puede recoger en los alveolos pulmonares. A este proceso de captación del oxígeno se le llama «perfusión», y es el que limita nuestra capacidad de oxigenarnos.

Una de las medidas que habrás visto muchas veces es el VO₂ máx, y hace referencia precisamente a la capacidad que tiene cada cuerpo humano de tomar oxígeno en esa perfusión. Es la referencia en lo que a la capacidad de este sistema se refiere.

El VO₂ máx varía en función de la capacidad pulmonar, de la cantidad de sangre que movilizamos y de la cantidad de hemoglobina que tengamos en sangre. El ejercicio beneficia estos procesos, por eso el VO₂ máx es el termómetro del que se sirven los médicos en las pruebas de esfuerzo para medir el estado de cada deportista.

Son muchísimos los efectos favorables que provoca el entrenamiento en el sistema cardio-respiratorio. Los más destacables son los siguientes:

- Aumenta la capacidad pulmonar, y por extensión, de sus alveolos, el lugar de intercambio.
- Aumenta la cantidad de hemoglobina en sangre, que es la encargada de transportar las moléculas de oxígeno a los músculos y resto del cuerpo. Por tanto, mayor oxigenación.
- El entrenamiento hace que tu corazón fortalezca su musculatura y aumente su tamaño, por lo que será capaz de mover más sangre en cada latido. Por este motivo un corazón bien entrenado tiene menos pulsaciones en reposo.

Y todo ello en conjunto supone un aumento del abastecimiento de oxígeno a las células musculares, y por tanto, un mayor rendimiento deportivo.

EJERCICIO AERÓBICO Y EJERCICIO ANAERÓBICO

El entrenamiento cardiovascular tiene dos formas posibles de afrontarse: aeróbica o anaeróbicamente. Como dije en el capítulo 4, sobre las condiciones físicas, no son vías excluyentes, sino todo lo contrario, siempre coexisten. La diferencia está en saber cuál es la dominante.

El aeróbico es aquel durante el cual no tienes sensación de ahogo porque el ritmo cardiaco es lo suficientemente bajo como para aguantarlo durante un largo rato. En él, la principal fuente de energía procede de las grasas. Por ello, si corres aeróbicamente, quemas mayor porcentaje de grasa durante la propia carrera; eso sí, este tipo de ejercicio debe ser prolongado.

En el anaeróbico, la vía de combustión de las grasas es insuficiente por falta de oxígeno, y por tanto se empieza a obtener energía a partir del glucógeno. Este entrenamiento ayuda a aumentar la capacidad cardiovascular, lo que significa que con él desarrollarás un mejor potencial cardiaco y pulmonar. Estas adaptaciones originarán que la próxima vez que corras aeróbicamente, tu organismo sea capaz de quemar más grasas, ya que habrán aumentado tus umbrales, tanto el aeróbico como el anaeróbico.

Como el entrenamiento anaeróbico no permite afrontar sesiones largas continuas, pues fatiga demasiado, lo que se hace es trabajar con cambios de ritmo, lo que se conoce como «entrenamiento interválico».

EL CORAZÓN, EL MEJOR MEDIDOR DE COMBUSTIBLE

Al igual que la mayoría de los coches con ordenador te dan el dato de los litros de gasolina que estás consumiendo en cada momento, el número de pulsaciones es la referencia válida para medir el gasto calórico.

Son muchas las máquinas que además de mostrarte la distancia que recorres te revelan la cantidad de calorías que estás quemando, pero, aunque en muchos casos es una buena referencia, no suele ser más que una aproximación derivada de un simple programa informático. Muchas veces, en dos máquinas del mismo modelo, aparece un gasto distinto ante el mismo esfuerzo. Por ello te recomiendo que solo te fíes del pulsómetro, que va a ser la única referencia certera de tu nivel de esfuerzo y, por tanto, de tu gasto calórico. Y así lo he hecho yo; para planificar en nuestro plan las sesiones de cardio he tenido en cuenta este parámetro.

CALCULA TU UMBRAL

A falta de una prueba de esfuerzo, puedes calcular tu umbral de varias maneras distintas. Aquí tienes tres:

- Sobre el papel: tu frecuencia cardiaca máxima se calcularía con la

famosa fórmula:

$$220 - \text{edad}$$

y tu umbral de esfuerzo se situaría en un 60% de este resultado. Esta fórmula solo sería válida para una persona con una condición media de entrenamiento, pero no si estás muy en forma o, de lo contrario, si estás un poco dejado.

- Hablando: por simple lógica, cuando hay presencia suficiente de oxígeno puedes hablar con cierta normalidad. A partir del punto en que te cueste mantener una conversación estás ya trabajando anaeróbicamente. Es cuestión de encontrar ese punto límite de pulsaciones. Esta prueba, muy usada por los entrenadores, se conoce como el «test del habla».
- Para los muy preparados: realiza una carrera prolongada a intensidad máxima de manera que lleves a tu sistema cardiovascular al límite. Así hallarás tu frecuencia cardiaca máxima. Aproximadamente en un 65% de esa cifra se encuentra tu umbral.

TABACO Y EJERCICIO

La mayor batalla que debería librar cualquier entrenador es la batalla contra el tabaco. No hay peor barrera para la obtención de resultados que el tabaco. Un sistema cardio-respiratorio sano es síntoma de un cuerpo sano. Un mal sistema cardio-respiratorio es síntoma de un cuerpo mal oxigenado. Este comentario, que parece pueril por su simplicidad, se le olvida a muchas personas: a los fumadores.

Hemos dicho anteriormente que el límite a la capacidad de oxigenación del cuerpo lo pone la capacidad de perfusión, es decir, el intercambio del oxígeno de los pulmones a la sangre efectuado en los alveolos. En el fumador, esta capacidad está enormemente menguada, y por consiguiente nunca alcanzará los niveles óptimos de salud.

Si eres fumador, es absolutamente necesario que dejes de fumar para conseguir un buen cuerpo, ya sabemos que el tabaco merma tus cualidades cardio-respiratorias, y como todas las cualidades están interrelacionadas, el tabaco merma también el resto de tus cualidades.

Si eres fumador, el mejor ejercicio que puedes hacer es dejar de fumar.

Cada vez son más los que lo consiguen, y es mejor y más completa la atención médica para los que lo quieren dejar. Si fumas y quieres ponerte en forma, lo cual intuyo porque estás leyendo este libro, yo te recomiendo sin duda que te pongas en manos de un profesional; serán tu tiempo y tu dinero mejor invertidos.

Por si te sirven de algo, te dejo algunos consejos que suelen dar los médicos de nuestro equipo a aquellos que fuman:

- El trabajo mental es muy importante, y para no pelearte directamente con la tentación del tabaco, debes mentalizarte de que no te gusta, de que te da asco; te da asco su sabor, su olor y la manera en que destroza tu organismo. Así que, ahora, empieza a mirar esa caja de tabaco que tienes al lado con el sentimiento que te despierta, el de suciedad y asco. Si lo consigues, dejar el tabaco no será un esfuerzo, será un placer.
- Otro trabajo mental importante es el de conocer los sistemas fisiológicos para saber cómo actúan las sustancias adictivas en tu organismo. Cuando dejas de fumar, tu cerebro te manda señales de que necesita su dosis. Sin embargo, estas señales no duran más de veinte segundos; solo hay que aguantar estos veinte segundos cada hora. No es más, fácil y sencillo, y no el esfuerzo de veinticuatro horas al día que parece antes de empezar a dejarlo.

BENEFICIOS QUE TE ESPERAN CUANDO DEJES EL TABACO

1. Veinte minutos después de dejarlo disminuyen tu presión sanguínea y tu ritmo cardíaco.
2. Dos horas después se habrá reducido la nicotina notablemente.
3. Ocho horas después tendrás niveles de oxigenación de la sangre similares a los de un no fumador, además de haber eliminado el monóxido de carbono de la sangre, un veneno.
4. A las veinticuatro horas de haber dejado de fumar se reduce considerablemente la probabilidad de tener un infarto.
5. A los dos días recuperas el olfato y el gusto del no fumador.
6. A los dos días desaparecen los restos de nicotina de tu organismo, y con ello, desaparece el enganche físico.
7. A la semana mejora tu rendimiento sexual.
8. A las dos semanas tienes unos niveles de actividad deportiva de no fumador.
9. A las tres semanas mejora tu fertilidad.
10. A las cuatro semanas ya no tendrás ganas de fumar, pasando a ser no fumador, y las secuelas que ha dejado el tabaco en tu organismo irán desapareciendo paulatinamente.

TABACO Y PESO

Me parece apropiado seguir hablando del tabaco para no tocar el tema de nuevo más adelante.

El tabaco provoca que el ritmo cardíaco suba debido a su contenido en sustancias estimulantes y a la disminución de perfusión pulmonar, por tener dificultad la sangre para captar oxígeno en los pulmones.

Ese aumento de pulsaciones hace que el cuerpo consuma una energía extra. Por eso se dice que el tabaco adelgaza.

Cuando se deja de fumar, el corazón va recuperando poco a poco su pulso normal, con lo que las calorías extra dejan de consumirse y existe el riesgo de coger peso.

Sin embargo, ciertos estudios demuestran que el tabaco tiene una consecuencia muy nociva en el peso y es que acelera la pérdida de masa muscular, ocasionando una mayor facilidad para acumular grasa. Así, los fumadores pesan menos, pero tienen menos cantidad de masa muscular y más grasa.

El peso que se coge al dejar de fumar es en parte consecuencia de la recuperación de la masa muscular, que, a su vez, posteriormente nos va a ayudar a eliminar el exceso de grasa.

Qué mejor momento para dejar de fumar que este, en el que vas a empezar a hacer ejercicio de manera constante y vas a permitir que tu organismo recupere su salud cardiovascular y su nivel óptimo de tono muscular. Además, está demostrado que el ejercicio elimina con creces las posibles calorías extra que puedas consumir por el síndrome de abstinencia.

Una vez hayas dejado el tabaco, aumenta también el umbral aeróbico, lo que significa que se quema más grasa durante el ejercicio.

Esto son hechos reales y comprobados, así que, si eres fumador, el mejor ejercicio que puedes hacer durante los próximos noventa días es dejar de fumar.

7
**LA
ALIMENTACIÓN
PARA EL
ENTRENAMIENTO**

La alimentación es, como todos sabemos, pieza clave en el proceso de puesta a punto del cuerpo. «Eres lo que comes» es una de las máximas de la vida sana.

CON EJERCICIO LOS ALIMENTOS SE VUELVEN ALIADOS

Sin embargo, la alimentación que llevamos siempre parece ser un obstáculo en lo que a nuestra salud se refiere: comemos mucho y muy mal, y renunciar a eso es, en muchas ocasiones, la parte más complicada de nuestro proceso hacia una vida sana. Pero para empezar este camino de puesta en forma debemos cambiar radicalmente ese discurso, hemos de dejar de ver la comida como un antagonista de nuestros objetivos y pasar a verla como un aliado indispensable en este nuevo viaje.

Cuando haces el ejercicio adecuado, la comida pasa a ser un aliado, ya que regula el hambre. Si escuchas a tu cuerpo, este te va diciendo poco a poco los cambios que tienes que ir introduciendo en tu dieta. Sin ejercicio, normalmente nos sobran calorías a lo largo del día; con él no.

Mi objetivo es que en los próximos noventa días vayas cambiando tus hábitos para que termines este reto con un control absoluto sobre tu mente y su capacidad para decidir qué y cuánto comer en cada situación.

Marcar una dieta cerrada de noventa días sería una solución fácil para mí y para mi equipo; sin embargo, tiene unos riesgos muy elevados de incumplimiento, en primer lugar porque las circunstancias personales de cada uno son diferentes de cara a si puede o no cocinar, si puede o no comprar, dónde come, etc. Además una dieta cerrada tiene un hándicap importante y es que cuando se deja de cumplir un par de días se aparta definitivamente, y no queremos que pase eso. El objetivo de este libro es que entrenes adecuadamente, y no queremos dejar lugar a que te desanimes por no poder seguir una dieta cerrada. Queremos ponértelo fácil.

Toda dieta adecuada viene regida por tres factores cruciales: QUÉ se come, CUÁNTO se come y CUÁNDO se come. Estos son los tres factores que determinarán tu éxito o tu fracaso de cara al final de estos noventa días. Intentar cambiarlo todo de golpe es uno de los errores más frecuentes, pues como animales de costumbres que somos, nos resulta muy complicado cambiar ciertos comportamientos, sobre todo de un día para otro.

Por eso vamos a dividir este proceso de noventa días en tres fases claramente diferenciadas, una cada treinta días.

FASE 1 (DÍAS DEL 1 AL 30): CUÁNDO COMER

Una misma cantidad de calorías diarias puede provocar que ganes peso o que lo pierdas en función de cómo las hayas distribuido. Esto, aunque parezca un despropósito desde el punto de vista matemático, es una realidad fisiológica con la que nos encontramos a diario.

Si durante el día, a causa de la intensa jornada, no comes nada o muy poco y desplazas las ingestas a últimas horas del día consumiendo la mayor parte de las calorías en una o dos comidas, tu cuerpo va almacenar gran parte de esa energía en forma de grasa. Por el contrario, si esa misma cantidad de calorías las repartes adecuadamente en cinco comidas, desplazando las más fuertes a primeras horas del día, lo más probable es que pierdas peso.

Esto es así por varios motivos:

1. Las calorías ingeridas en las primeras horas son eliminadas por el trabajo físico y mental realizado durante el día, las de la última hora, no.
2. Si haces comidas de mucho volumen provocas que tu cuerpo se vea desbordado de energía en momentos concretos, almacenando la que le sobra en la forma más rentable que tiene para hacerlo, en forma de grasa. Si, por el contrario, diversificas en cinco tomas esa misma cantidad de alimentos, ninguna de ellas será lo suficientemente grande como para que sobre energía para almacenar.
3. Alimentarte bien por las mañanas provoca un aumento de tu metabolismo. También provoca que tengas más energía durante el horario diurno, por lo que serás más activo. Por el contrario, las digestiones pesadas provocan sedentarismo.
4. Con el arranque de cada digestión se quema una parte importante de calorías, por eso quemas más si haces cinco digestiones que si haces dos o tres.
5. Alimentarte bien durante el día provoca que llegues con menos hambre a las últimas horas del día, y evitarás así los atracones nocturnos, que son los más inadecuados.

Hay más motivos que defienden el reparto sano de las calorías, pero en esencia, los que acabo de mencionar son los más destacables.

En las entrevistas iniciales que tenemos mi equipo y yo con los nuevos clientes, este es sin duda el defecto más común. Por eso, durante los primeros treinta días debemos trabajar en la reorganización de las ingestas, para que estas les aporten el combustible a sus cuerpos cuando lo necesitan, y no cuando no es necesario.

Para conseguirlo, lo primero que hay que hacer es desayunar consistentemente todas las mañanas. Si eres de esas personas que se levantan sin hambre, lo más probable es que cenes intensamente y por eso después de ocho horas de sueño tu cuerpo sigue saturado de comida.

Para cambiar esta dinámica, tenemos que empezar por desayunar fuerte. Esto irá provocando poco a poco una disminución en el apetito nocturno.

Otro de los problemas del desayuno es la falta de tiempo. Pero, en realidad, un buen desayuno no tiene que quitarte más de diez minutos. Esos diez minutos son el pilar fundamental sobre el que se tiene que apoyar tu nueva dieta, son diez minutos cruciales.

Un buen reparto diario de calorías sería el siguiente:

1. Desayuno: 20% de las calorías
2. Media mañana: 15% de las calorías
3. Comida: 30% de las calorías
4. Merienda: 15% de las calorías
5. Cena: 20% de las calorías

Así las calorías quedan bien repartidas durante el día, evitando excesos de energía puntuales y valles de energía.

Ahora, tienes un mes entero para cambiar ese hábito tan importante. Si no lo haces, el resto de tu proyecto puede caer en fracaso. Y recuerda: el desayuno, los diez minutos más importantes del día.

FASE 2 (DÍAS DEL 30 AL 60): CUÁNTO COMER

En el segundo mes nos vamos a centrar en las cantidades. Es la parte más fácil desde un punto de vista logístico, pues no nos condiciona ni la compra, ni dónde comamos, ni qué comamos, nada; simplemente hay que controlar las cantidades.

Es importante destacar que la mayoría de las personas lo que necesitan es perder algo de peso, y son pocas las que necesiten ganarlo. A las primeras van dedicados los siguientes consejos.

Para controlar las cantidades no necesitas una báscula. Basta calcular por encima: los nutricionistas recomiendan eliminar unas 500 kcal. diarias para perder peso. Si pensamos en una persona con estatura y peso medios, que necesita unas 2.500 kcal. diarias pero consume 3.000, podemos deducir fácilmente que sencillamente eliminando una quinta o una sexta parte de la cantidad de cada comida estará suprimiendo exactamente las cantidades que le sobran para ir perdiendo peso al ritmo adecuado.

En el momento en que te acostumbres a comer esa pequeña parte de menos, verás como poco a poco vas sintiéndote más activo después de comer, menos pesado y verás cómo tu cuerpo se adapta muy bien a estas cantidades, perderás volumen en el estómago y tu cuerpo se irá transformado poco a poco y te lo agradecerá.

Si, al contrario que la mayoría de las personas, no necesitas eliminar grasa, sino que quieres coger peso, el tuyo es un caso especial, y como caso especial, lo más indicado es que te pongas en manos de un profesional. Podríamos darle la vuelta a la ecuación y pedirte que comas una quinta parte más de lo habitual, pero siempre es recomendable hacerlo guiado por profesionales. Lo mismo sucede con aquellos que tengan un

sobrepeso importante: siempre es recomendable que acudan a un buen profesional para que les prepare un plan nutricional a su medida.

Ya pasado el segundo mes, habrás conseguido una triple ventaja en tu dieta: por un lado, habrás ordenado la ingesta de calorías; por otro, estarás eliminando lo que no necesitas y, lo más importante, el deporte estará regulando tu apetito. Estamos en el buen camino.

FASE 3 (DÍAS DEL 60 AL 90): QUÉ COMER

En el tercer mes entramos en la fase definitiva: tu cuerpo ya está en forma y es necesario que le aportes los alimentos que necesita y que evites abusar de aquellos que necesitas menos.

Por ello tendremos que afinar un poco más la dieta, de manera que llegues al final de tu reto tal y como quieres estar.

Tenemos que empezar con algunas explicaciones, sin las cuales, probablemente, estaremos perdidos.

Los nutrientes no son las calorías, como mucha gente piensa. Los nutrientes son los compuestos que tu cuerpo necesita para mantener sus reacciones químicas sin carencias. Los grupos de nutrientes más importantes son los minerales y las vitaminas. No es necesario que te los aprendas todos, pero sí es necesario que entiendas que una dieta variada es esencial para mantener sus niveles óptimos.

Sin embargo, las calorías sí que nos condicionan a la hora de planificar CUÁNTO comer de cada alimento.

Las calorías pueden entrar en tu cuerpo en forma de hidratos de carbono, de proteínas o de grasas, además de alcohol. Pero esa no es precisamente una fuente de calorías que contemplemos como saludable.

Los hidratos de carbono

Se encuentran sobre todo en cereales, legumbres, féculas y dulces. No todos los hidratos de carbono tienen la misma composición y no todos son absorbidos por el cuerpo de la misma manera. El índice glucémico es el medidor de la velocidad con la que el cuerpo absorbe dichos hidratos. Los alimentos que tienen un índice glucémico alto son los que se absorben rápidamente (el caso más destacado es el azúcar); por el contrario, los que tienen un índice glucémico bajo se absorben más pausadamente, lo que es más beneficioso para el organismo, que obtiene energía paulatinamente y no en una explosión rápida.

Si tomamos una gran cantidad de azúcar en una comida, los niveles de energía en sangre se disparan, siendo imposible utilizar toda ella, por lo que pasará a transformarse en grasa.

Para conocer el índice glucémico de los alimentos, puedes, sencillamente, pensar que, generalmente, cuanto más dulce es un alimento mayor es su índice glucémico, o bien,

consulta la tabla siguiente:

	ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO (RECOMENDAMOS...)	ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO (CUIDADO CON...)	ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO (SOLO EN PEQUEÑAS DOSIS)
CEREALES	cebada, centeno, trigo	copos de maíz	azucarados
PAN	pan integral	barra normal	pan de molde
FRUTA	arándanos, cerezas, ciruelas, fresas, melocotones	higos, kiwis, manzanas, peras	dátil, frutas secas, melón, piña, plátano, sandía
HORTALIZAS	brócoli, calabacín, coliflor, guisantes, judías verdes, lentejas, pepino, pimiento, tomate	alubias, judías	calabaza, zanahoria
PARA PICAR	frutos secos	barritas de muesli	galletas, gominolas, pastelitos

Las grasas

Sea cual sea el tipo de grasa que ingiramos, es importante que siempre sea en pequeña cantidad; cuanto menos, mejor. Aunque es verdad que ciertos alimentos contienen tipos de grasa más beneficiosos para el organismo que otros, como los pescados, nunca es recomendable ingerir demasiados alimentos grasos, pues siguen teniendo muchas calorías.

Es fundamental comprender que la grasa no se limita a las grasas animales que se aprecian a primera vista, sino que está sobre todo en aceites, mantequilla, bollería industrial y fritos. Además, en todos estos casos se trata de grasas saturadas, la peor para el cuerpo.

Así, en tu dieta aplica la siguiente regla: en los pescados, la grasa en cantidades justas; en las carnes, cuanto menos, mejor, y en productos industriales y fritos, evítala.

Las proteínas

En líneas generales, las proteínas son sanas en sí mismas, siempre y cuando no superen un consumo aproximado de 2 gr. por kilo de peso. Sin embargo es importante saber que las proteínas casi siempre vienen acompañadas de grasas en carnes, embutidos, pescados y demás. Es por lo único que hay que mirarlás con reservas. Y por eso tienen tan buena fama las proteínas de los animales con poca grasa, como pechugas de pollo o pavo.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Todos los alimentos están compuestos por dos o tres de estos nutrientes. Por ello, para seguir una cuidada alimentación debes seguir los consejos siguientes:

- Es muy fácil eliminar calorías procedentes de las grasas. No es interesante para nosotros comer este tipo de platos, así que cuanto menos pongamos en el plato, mejor.
- Los hidratos de carbono tienen un doble termómetro: los azúcares, cuantos menos, mejor, pues tienen muchas posibilidades de acabar en tu cuerpo en forma de grasa. Por ejemplo, es bueno tomar fruta, claro que sí, por sus nutrientes, pero no hay que olvidar que la mayoría de ellas tienen mucho azúcar, así que una pieza de fruta por comida es suficiente. Sin embargo, los hidratos de índice glucémico bajo deberían ser los protagonistas de al menos el 50% de las calorías diarias.
- En cuanto a las proteínas, no hay que tomar más de 2 gr. por kilo de peso, que para una persona de 70 kilos de peso serían unos 140 gr. al día. Y hay que tener especial preocupación por las grasas que las acompañan: cuanto más las elimines, mejor.

¿CÓMO DEBERÍA SER UNA DIETA ADECUADA?

- Resumiendo lo que hemos visto:
- Haz cinco comidas al día.
- Desplaza la ingesta de energía hacia las primeras horas llevando los hidratos, principal fuente de energía, a las primeras comidas del día.
- Las grasas, cuantas menos, mejor; e intenta que sean saludables.
- Come variado, te aseguraras el óptimo aporte de nutrientes.
- A continuación, te ofrezco un esquema de cómo debe ser una dieta equilibrada.

Desayuno

Debe contener hidratos de carbono de ambas modalidades, de índice glucémico alto y bajo, el alto para obtener energía rápida, puesto que estamos en ayunas, y el bajo para disponer de energía hasta la siguiente comida.

También es bueno que contenga proteínas y algo de grasa, para retrasar un poco la digestión y que la energía se absorba de forma más progresiva.

Por ejemplo:

- tostadas con mantequilla y mermelada y leche, o
- cereales con leche y zumo de fruta
- ...

Media mañana

Es importante tomar algo de cereales, aunque sea en forma de pan o barritas, para volver a aportar hidratos de absorción lenta, con algo de proteínas.

Por ejemplo:

- medio bocadillo de tortilla francesa, o
- sándwich de pavo con pan integral, o
- barrita de cereales y yogur
- ...

Comida

Es la ingesta más importante del día, siempre y cuando no nos pasemos, lo que suele ocurrir demasiado a menudo. En cambio, un solo plato es suficiente para cubrir las necesidades. Debe ser la comida más variada, y en ella debemos tener muy presentes las verduras y las ensaladas. También tenemos que intentar que la ingesta de energía procedente de los hidratos sea variada; por ejemplo, un día arroz, otro pasta, otro legumbres, etc.

Por ejemplo:

- lentejas, o
- pasta con carne picada y salsa de tomate, o
- ensalada de arroz, o
- patata grande cocida y carne roja a la plancha, o
- ensalada de pasta, o
- cocido, o
- carne roja con alcachofas y champiñones a la plancha
- ...

En este caso, los puntos suspensivos serían casi infinitos, pues prima la variedad.

Merienda

En la merienda ya se empieza a necesitar poco aporte energético, por eso un yogur o una pieza de fruta pueden ser suficientes.

Cena

La cena, igual que la comida, debe ser variada, sobre todo en lo que a verduras y hortalizas se refiere. Sin embargo a esta hora necesitamos menos cantidad de energía, por lo que el aporte de hidratos debe ser inferior.

Por ejemplo:

- pechuga de pollo con un tomate, o
- pescado a la plancha con champiñones, o
- tortilla (de dos huevos) de alcachofas, o
- carne blanca a la plancha y ensalada, o
- emperador (pez espada) a la plancha y guisantes con jamón, o
- gazpacho o caldo de pollo.

SUPLEMENTACIÓN

A menudo la gente me pregunta por la suplementación, por eso veo apropiado hacer una mención a este tema tan poco transparente.

Como su propio nombre indica, la suplementación nutricional tiene como misión suplir las posibles carencias que tenga una dieta.

Nada hay como comer sano y variado para no necesitar ningún suplemento, para obtener todas las calorías y nutrientes de la comida convencional.

Aun así, son muchas las personas que me preguntan por suplementación, supongo que un poco condicionadas por las cualidades casi milagrosas que les atribuyen los fabricantes a sus productos. Yo lo entiendo perfectamente, pues todo el mundo quiere sacar el máximo rendimiento a su entrenamiento y si unos batidos o unas pastillas les van a ayudar a potenciar los resultados de sus entrenamientos, ¿por qué no hacerlo?

El problema es que ningún fabricante de estos productos te va a proponer que comas sano y que te olvides de ellos, sino que, al contrario, crean una necesidad en el subconsciente del deportista.

Personalmente, no tengo nada contra los complejos vitamínicos, pues considero en general que son una buena manera de estar seguro de que vitaminas y minerales están en los rangos adecuados.

Frente al otro tipo de suplementación, las que tienen calorías, como los batidos, soy más bien prudente. Creo que solo deben tomarse cuando las comidas ingeridas diariamente no sean suficientes y no lleguen a las calorías necesarias para el entrenamiento. Pero esto solo ocurre con un nivel de entrenamiento muy alto, superior a las 2.000 calorías diarias. Así, a los deportistas de fondo con actividades de larga duración, sí les recomiendo fuentes alternativas de energía, como batidos o geles.

La mayoría de los que me preguntan por suplementación son los que buscan un aumento de la masa muscular por el simple hecho de tener más músculo, y, como ya he comentado antes, no soy partidario de tener más masa muscular de la estrictamente necesaria. Por eso considero que la suplementación en este caso es una inversión

innecesaria y cara, cara económicamente hablando, pero también cara en cuanto al esfuerzo que hay que realizar, cara en cuanto al desgaste articular que provoca el entrenamiento exclusivo para hipertrofiar, y cara para el sistema digestivo, que se ve claramente forzado.

8

ALGUNO SECRETOS

En este capítulo vamos a ver algunos factores externos que afectan directamente a tu entrenamiento y que te pueden ayudar mucho.

DORMIR, LA PARTE MÁS PLACENTERA DE TU ENTRENAMIENTO

Como vimos en capítulos anteriores, en el descanso tras el entrenamiento el organismo se recupera de los esfuerzos y se regenera hasta alcanzar cotas de mejora.

Es innegable que las horas de sueño son las horas de mayor descanso físico; son las horas en las que el cuerpo rinde más en cuanto a esa recuperación se refiere. Dormir es el más alto rendimiento del descanso.

Los deportistas profesionales lo saben, y lejos de interpretar las horas de sueño como horas perdidas, las perciben como parte inexcusable de su entrenamiento, tanto que pocos deportistas de alto rendimiento físico duermen menos de nueve horas al día, y los atletas que entrenan para deportes muy físicos y que tienen que dedicar muchas horas al ejercicio, llegan a dormir diez horas.

Durante el sueño, se produce una relajación muscular importante, desciende el ritmo cardíaco y respiratorio, y se efectúan respiraciones más lentas y profundas, lo que ayuda a oxigenar mejor las células de tu cuerpo.

También durante el sueño tienen lugar reacciones químicas que no ocurren cuando uno está despierto. Por ejemplo, se segrega mayor cantidad de melatonina, que además de antioxidante, ayuda a regular los ritmos y las funciones endocrinas, con innumerables beneficios para el organismo.

Curiosamente, y a título anecdótico, he de comentarte que también se ha demostrado que es durante el sueño cuando el cerebro asimila los patrones de movimientos deportivos concretos, como el *drive* de tenis o el *swing* de golf.

No quiero decir que tengas que dormir diez horas durante este periodo de noventa días, pero sí que contemples dormir ocho, sobre todo los días de entrenamiento más intenso.

Por eso también es importante que las horas de entrenamiento no se las arrebates a tu tiempo de sueño. Contempla tu tiempo de sueño como tiempo de máximo rendimiento porque es el momento en que asimilas tu entrenamiento de hoy y preparas tu cuerpo para el de mañana.

PARA UN CUERPO DE ATLETA, VIVE COMO UN ATLETA

Son muchos los jóvenes y no tan jóvenes que entrenan duro durante los días laborables de la semana, se podría decir que casi llevan vida de atleta a juzgar por sus horas de entrenamiento, pero no tienen cuerpo de atleta. Esto les pasa porque el fin de semana, lejos de competir, como haría un deportista, se transforma en Mr. Hyde y comen y beben mucho y muy mal, y destrozan así el trabajo de toda la semana.

¿De qué sirve cuidarse al máximo de lunes a viernes, si luego sales las dos noches del fin de semana y abusas de alimentos y bebidas? Yo entiendo que hay que divertirse, pero para ello no es necesario beber, y en caso de hacerlo, un consumo moderado siempre te permitirá divertirse más.

Muchos de estos chicos lo ven casi como una costumbre a la que no se puede renunciar, tanto es así que me preguntan qué es lo que tienen que hacer para marcar más sus abdominales, para aguantar más en la cinta o lo que sea, pensando solo en su entrenamiento de entre semana, como si lo que hacen el fin de semana no contase. Mi respuesta es tajante: sé que es muy difícil la vida social sin compartir bebida y excesos de comida, pero si quieres un cuerpo de atleta, tendrás que vivir como un atleta, comer como un atleta, dormir como un atleta y cuidarte como un atleta.

OPTIMIZA TU TIEMPO

«No tengo tiempo» es seguro una de las frases más utilizadas en el día a día, una frase tan verdadera y tan falsa a la vez que puede ser una gran razón o una muy mala excusa.

Durante los próximos noventa días tienes que sacar tiempo para entrenar sea como sea y, como decía hace un par de páginas, nunca robando estas horas a las de sueño.

¿Y de dónde saco el tiempo?

La excusa de la falta de tiempo choca de bruces con los estudios que demuestran que cada uno de nosotros vemos la televisión una media de 215 minutos al día; eso son más de tres horas y media diarias. Esas tres horas y media son la clave para que dentro de noventa días seas quien quieres ser. Por un lado porque es de ahí de donde tiene que salir el tiempo para tus entrenamientos, que en ningún caso te deben costar ni la mitad de esas tres horas, y por otro lado, e igualmente importante, porque es en esas horas en las que se comete una parte importante de los excesos alimentarios. Por eso, si aprendes a rentabilizar este tiempo, tienes un doble beneficio y casi el noventa por ciento del reto conseguido.

Sí, es cierto que la televisión tiene muchos y muy buenos programas, para todos los gustos, y es muy atractiva, pero hoy en día con internet ya se puede ver la tele en todos los sitios y a todas horas, y sin necesidad de estar delante de la pantalla a una hora concreta para ver un programa determinado. ¿Qué te parece si te llevas tu teléfono inteligente al gimnasio y ves allí tu programa favorito mientras corres o haces bici, o incluso entre serie y serie de entrenamiento? Soluciones hay mil, y el sofá es la peor.

TEN UN GIMNASIO EN CASA

Yo hago en casa, aproximadamente, uno de cada cuatro entrenamientos, y es que si lo organizas bien, una sesión en casa puede sustituir perfectamente a una sesión en el gimnasio.

No necesitas casi espacio y tampoco invertir mucho dinero: por menos de lo que te pueden costar unos vaqueros puedes entrenar en casa y reproducir prácticamente todos los ejercicios que haces en el gimnasio.

No soy partidario de entrenar exclusivamente en casa, porque en el gimnasio hay máquinas indispensables para determinados momentos y movimientos. Pero tener un pequeño equipo en casa te da la posibilidad de entrenar en días en que realmente no puedes ir al gimnasio, que no te apetece ver a nadie o que esté cerrado.

Y cuando te acostumbras a entrenar en casa, te das cuenta de las ventajas que tiene, como hacer cosas productivas entre las series. Además, la motivación es diferente, puedes elegir tu música, entrenar sin camiseta y nunca tendrás que esperar a que quede libre una máquina. Otra de las ventajas son los horarios: no hay. También puedes entrenar viendo el fútbol o cualquier programa que te guste de la televisión, con lo que no serán horas perdidas las que pases ante la tele.

Te lo recomiendo.

Equipo de entrenamiento para casa

Un equipo adecuado para casa sería el siguiente:

- Una colchoneta: las hay muy económicas, pero te recomiendo que te gastes un poco más y que sea de calidad, de un material de tacto entre silicona y espuma.
- Un juego de mancuernas: si eres chico puedes comprarlas de hasta 10 kilos, y si eres chica de hasta 5. Con el tiempo irás necesitando más, pero para empezar está bien.
- Arcos de suelo: son ideales para hacer flexiones en el suelo sin que sufran tus muñecas, y también para algunos ejercicios abdominales.
- Fitball: es perfecto para hacer abdominales sobre él y para utilizarlo como banco en el trabajo con pesas, pues, al ser elástico, impide las sobrecargas de los discos intervertebrales. Los hay de varios tamaños: si mides más de 1,75, te recomiendo el de 65 cm de diámetro; y si mides menos, el de 55 cm.
- Un banco: si compras un banco, mejor que sea con respaldo reclinable, pues multiplicarás por tres su versatilidad.
- Una barra de dominadas: es una barra que se instala en un pasillo estrecho o en el marco de una puerta. No requiere ningún tipo de obra, pues se coloca y se quita con facilidad y, si lo haces bien, no deja rastro. Es perfecta para hacer dominadas, y con ellas trabajarás prácticamente toda la musculatura de tu tren superior.

Y hay un sinfín más de máquinas para casa, como ruedas de abdominales, cintas de entrenamiento en suspensión, gomas, lastres para tobillos, etc., pero yo te he puesto por orden de prioridad lo que necesitas.

APROVECHA LA TECNOLOGÍA

El mundo de la tecnología, cada vez más presente en nuestras vidas, está entrando en el mundo del *fitness* de manera constante y progresiva. Cada vez vemos más programas de ordenador, *gadgets* o aplicaciones que te ayudan a programar un plan de entrenamiento, a cuantificar tus evoluciones o incluso a seguir una dieta.

La tecnología ha traído buenos instrumentos para la planificación de los entrenamientos, pero, sobre todo, son excelentes los que sirven para tomar referencias de ellos: distancias recorridas, calorías quemadas o registros de pulsaciones de cada punto del entrenamiento.

Ahora no necesitas uno que planifique tu entrenamiento, porque ya tienes tu plan, pero hay instrumentos que son francamente motivadores, pues el hecho de ver tus progresiones en gráficas ayuda a mirar tu entrenamiento con una mayor perspectiva.

Además, serán importantes en los próximos noventa días, por supuesto, la música, los vídeos, y demás aspectos de la tecnología para que nos apoyen.

Yo te recomiendo mucho que los uses, pero sin obsesionarte con ellos: un programa de ordenador, por muchas aplicaciones que tenga, nunca va a poder tener en cuenta todos los factores que intervienen en el complejo mundo de la salud, por ejemplo, tu genética.

La tecnología bien usada es el mayor adelanto deportivo de los últimos tiempos. A mí, con mis clientes, me da la oportunidad de enseñarles los ejercicios del plan en dibujos, y de mostrarle los vídeos de cómo se ejecutan correctamente. Todo ello está en mi web, juanrallo.com. Si tienes ocasión, echa un vistazo a todos los ejercicios del libro, para que no te queden dudas acerca de su ejecución.

APRENDE DE LOS PROFESIONALES

Con la llegada de la era de la información, ha llegado la era de los engaños.

Antiguamente solo los maestros dejaban testimonio y daban clases de lo que se debe hacer o no en los terrenos de la salud. Hoy cualquiera puede tener un blog en internet y hacer de lo que a él le conviene la verdad para que la gente compre sus productos.

Hay en la red mucha basura informativa y lo peor es que muchas veces el que dice la mentira más grande es el que capta mayor atención, que es su fin último.

Para que no te pase, te recomiendo que te fíes y aprendas solo de profesionales del sector: médicos, fisiólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, licenciados o diplomados en educación física. Todos ellos han estudiado durante años para poder ofrecerte un servicio apropiado.

Ten también en cuenta que, además de los profesionales que en realidad son poco profesionales, están los estudios patrocinados por las marcas que quieren que compres un artículo, usando para ello todas las estrategias legales de las que disponen. Aprende y pregunta a profesionales titulados.

EL MEJOR TRATAMIENTO ESTÉTICO, QUE SUDES

Yo, como entrenador, desconozco la mayor parte de los tratamientos estéticos. Sin embargo, al ser dos mundos paralelos, me llegan constantemente novedades bien por medio de la publicidad o por el boca a boca.

Cada vez con mayor frecuencia, sale un tratamiento estético nuevo de extraño nombre, que suena muy técnico. Y oigo comentarios, y no solo de mujeres, asegurando que este que ha salido es el definitivo, buenísimo, y que el anterior no vale para nada. Pasados unos meses, vuelve a ocurrir lo mismo con otro tratamiento nuevo y se repite el ciclo. Es todo publicidad, nada más.

Nunca he prestado mucha atención a los tratamientos estéticos. Me parece que no hay ningún tratamiento que te rejuvenezca como lo hace el deporte o que te ayude a perder esos kilos de sobra como comer sano.

A decir verdad, no conozco una sola persona que haya alcanzado sus objetivos de peso y salud sin un tratamiento compuesto por comida y ejercicio sanos, al margen, por supuesto, de las intervenciones quirúrgicas.

Permíteme que insista: no conozco a nadie que no haya conseguido el cuerpo que quería con comida sana y ejercicio. ¿Conoces tú a alguien?

9

**TOMA
REFERENCIAS.
TU TEST
PERSONAL**

Tomarse las medidas es esencial para seguir el proceso medir-planificar-entrenar-medir. Concretamente, es el principio y el final, y éxito o el fracaso dependerán de las referencias que hayamos tomado.

Medirnos a la hora de empezar tiene una doble finalidad: por un lado nos servirá para planificar el reto; y, por otro lado, y más importante, nos ayudará a medir las progresiones. El hecho de medirlas es un refuerzo motivacional muy potente porque permite comparar cómo empezamos y cómo evolucionamos.

Para afrontar este reto vamos a tomar tres tipos de referencias distintas, fáciles, rápidas y muy descriptivas:

1. Foto. Es el testigo más sincero de los cambios corporales, y en ella se aprecian perfectamente las evoluciones en la forma del cuerpo.
2. Las medidas corporales. El peso y los contornos son esenciales para llevar un seguimiento correcto de la evolución. Al igual que con la fotografía, debes tomarte las medidas siempre en las mismas condiciones para que los datos que se desprendan de ellas sean los correctos.
3. Aptitudes físicas. Vamos a realizar unas sencillas pruebas para saber en qué grado de forma estás. Estas referencias son las más completas, porque no hablan de tu aspecto, sino de tu estado de forma general.

Todas juntas van a ser tu referencia durante los próximos noventa días, así que no debes faltar a tu cita con ninguna de ellas.

FOTO

Para que la foto sea una referencia exacta de tu evolución, es determinante que tomes la foto siempre en las mismas condiciones, tanto personales (hora del día en que la tomas, ropa que llevas, comida realizada, etc.), como ambientales (siempre en el mismo sitio y con la misma luz).

Eso sí, hay que tener cuidado con la frecuencia con la que nos hacemos la foto, pues si la hacemos demasiado frecuentemente no se verán cambios, lo que puede desmotivar. Yo te recomiendo que la hagas cada cuatro semanas.

MEDIDAS CORPORALES

A continuación detallo cada una de las medidas corporales que debes tomarte. Es importante que las tomes bien; de lo contrario perderemos las referencias iniciales y las demás serán erróneas.

Altura

Ya conoces las condiciones para tomarte la altura: descalzo, con la espalda estirada y la cabeza recta.

Peso

Es recomendable que te peses siempre el mismo día de la semana. Está comprobado que los lunes pesamos entre 1 y 1,5 kilos más de media, como consecuencia de los excesos del fin de semana sumado a la falta de estrés. Así que para empezar bien, te recomiendo que te peses todos los viernes.

El peso debe tomarse por las mañanas, en ayunas y después de haber ido al baño y, por supuesto, sin ropa. Si tu báscula no es de precisión, lo mejor será que te peses dos veces seguidas y te quedes con el menor valor.

Contornos

Los contornos se miden con una cinta de sastre, que es la que mejor se adapta a las formas del cuerpo. Si no tienes una, cómprala porque será uno de tus acompañantes en esta aventura.

Los contornos que debes medirte son:

- el muslo, por su parte más ancha y en reposo,
- las caderas, por su parte más ancha,
- la cintura, a la altura del ombligo,
- y los brazos, con el bíceps en contracción.

Para que la medida de la cintura no varíe, debes tomarla en respiración neutra, es decir, ni espirando ni inspirando, y con la misma contracción abdominal con la que andas normalmente por la calle, sin meter ni sacar tripa.

Una vez tomadas todas las medidas, anota los resultados en la siguiente tabla. A continuación, vamos a ir viendo cómo tienes que rellenar las casillas de «IMC», «Porcentaje graso» y «Kilos de grasa».

MEDIDAS	INICIO	2.º MES	3.º MES	FINAL
Edad				
Altura (en cm)				
Peso (en kg)				
Cintura (en cm)				
Caderas (en cm)				
Muslo (en cm)				
Bíceps (en cm)				
IMC				
Porcentaje grasa				
Kilos de grasa				

CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Utiliza esta fórmula:

$IMC = \text{peso (en kg)} / (\text{altura} \times \text{altura (en m)})$

O bien, busca en la tabla de la página siguiente tu peso y tu altura, que te dará, ya calculado, tu IMC.

Clasificación del IMC, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

< 16: Delgadez crítica

16-17: Delgadez excesiva

17-19: Peso bajo

19 a 25: Peso normal (saludable)

25 a 30: Sobrepeso (obesidad de grado I)

30 a 35: Sobrepeso crónico (obesidad grado II)

35 a 40: Obesidad premórbida (obesidad de grado III)

> 40: Obesidad mórbida (obesidad de grado IV)

PESO EN KILOS																	
ALTURA	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,4	20,4	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0	53,6	56,1	58,7	61,2
1,45	19,0	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38,0	40,4	42,8	45,2	47,6	49,9	52,3	54,7	57,1
1,5	17,8	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3
1,55	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9
1,6	15,6	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9
1,65	14,7	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1
1,7	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5
1,75	13,1	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2
1,8	12,3	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0
1,85	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1
1,9	11,1	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2
1,95	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6
2	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	30,0
2,05	9,5	10,7	11,9	13,1	14,3	15,5	16,7	17,8	19,0	20,2	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,4	28,6
2,1	9,1	10,2	11,3	12,5	13,6	14,7	15,9	17,0	18,1	19,3	20,4	21,5	22,7	23,8	24,9	26,1	27,2

PORCENTAJE GRASO

Para completar la casilla de porcentaje graso debes usar una de las siguientes fórmulas, según tu sexo (el peso se calcula en kilos, y la altura, en centímetros).

Hombres: $(66 + (13,7 \times \text{peso}) + (5 \times \text{altura}) - (6,8 \times \text{edad})) \times \text{factor de actividad}$

Mujeres: $(655 + (9,6 \times \text{peso}) + (1,8 \times \text{altura}) - (4,7 \times \text{edad})) \times \text{factor de actividad}$

El **factor de actividad** depende de la actividad que realices. Se calcula de la siguiente manera:

- Si eres una persona sedentaria es 1,2.
- Si tienes una actividad ligera (haces deporte de 1 a 3 veces por semana) es 1,375.
- Si tienes una actividad moderada (haces deporte de 3 a 5 veces por semana) es 1,55.
- Si tienes una actividad alta (haces deporte de 6 a 7 veces por semana) es 1,725.
- Si tienes una actividad extremadamente alta (atletas profesionales, corredores de marathón, entrenas varias horas casi todos los días, etc.) es 1,9.

KILOS DE GRASA

Para completar la casilla «Kilos de grasa», debes aplicar esta fórmula: $\% \text{ graso} \times \text{peso (en Kg)}/100$

Para completar la tabla de las aptitudes físicas, sencillamente anota tus resultados y aplica la puntuación a la tabla de “resultado final”.

IMPORTANTE: Todas estas medidas van a ser la base de tu entrenamiento. Debes guardarlas y no perderlas, así que lo mejor es que escribas directamente en los huecos que te dejo para ello.

PRUEBAS DE APTITUD

Para desarrollar las pruebas de aptitud que te presento a continuación y que medirán tu estado de forma he tenido en cuenta el factor que considero más importante, la simplicidad.

Las he dividido en tres grupos, correspondientes a las cualidades de fuerza, resistencia y flexibilidad. No olvides calentar antes de afrontar cada prueba.

Fuerza

1. Flexiones. Anota todas las flexiones de brazos seguidas que puedes hacer.
2. Salto horizontal. Ponte detrás de una línea recta con ambos pies pegados a la línea, sin pisarla, y salta, impulsándote con los dos pies al mismo tiempo, lo más lejos que puedas llegar. Mide la distancia entre la línea y la parte trasera de tus talones en la caída.

Resistencia

3. Tras un calentamiento progresivo corre 12 minutos a un ritmo al que puedas aguantar durante este tiempo. Anota la distancia que has recorrido.

Flexibilidad

4. Prueba del cajón. Descalzo, siéntate en el suelo con las piernas junta y estiradas. Apoya los pies en una superficie plana que tenga unos 40 cm de altura, una caja de zapatos puede servir. Sin flexionar ni separar las rodillas, desliza las manos por la parte superior de la caja tratando de llegar con la punta de los dedos lo más lejos posible sin usar ningún tipo de impulso y controlando en todo momento el movimiento. Para que te resulte más fácil medirlo, puedes empujar algún objeto ligero por encima de la caja, como un lápiz, por ejemplo. Una vez terminado, mide la distancia desde el principio de la caja al punto donde has llegado con el lápiz. Esos centímetros serán tu puntuación.



5. Prueba de flexibilidad profunda. Dibuja una «U» en el suelo, de manera que la base tenga una longitud de 80 cm. Descalzo, coloca los pies en el interior de la

«U» sin pisar ninguna línea y empuja, hacia atrás entre las piernas y con ambas manos, un objeto apoyado en el suelo. La distancia a la que quede el objeto de la línea de base es la que debes medir para la puntuación.



Cuando tengas todas las medidas, rellena el cuadro siguiente:

PRUEBAS FÍSICAS	INICIO	2.º MES	3.º MES	FINAL
Flexiones				
Salto horizontal				
Resistencia				
Flexibilidad 1				
Flexibilidad 2				

TABLA DE SEGUIMIENTO

Como te decía al principio del libro, te recomiendo hacer el test de tus progresos una vez al mes para que, de esta manera, puedas apreciar los cambios en tus medidas y en tus marcas. Cuando veas tus avances, tu motivación también aumentará.

En las tablas siguientes aparecen las diversas puntuaciones en cada una de las pruebas que has realizado. Una vez obtenidas las marcas y calculados los puntos que has ganado

con ellas, puedes volcar los resultados en la última tabla del capítulo, tu tabla de seguimiento. En ella apreciarás mes a mes tu evolución:

TABLAS DE PUNTUACIÓN

CHICOS

	PRUEBA 1: FLEXIONES									
FLEXIONES	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 2: SALTO HORIZONTAL									
CENTÍMETROS	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 3: RESISTENCIA									
METROS	1650	1800	1950	2100	2250	2400	2550	2700	2850	3000
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 4: FLEXIBILIDAD CAJÓN									
CENTÍMETROS	-4	0	4	8	12	16	20	24	28	32
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 5: FLEXIBILIDAD PROFUNDA									
CENTÍMETROS	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

CHICAS

	PRUEBA 1: FLEXIONES									
FLEXIONES	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 2: SALTO HORIZONTAL									
CENTÍMETROS	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 3: RESISTENCIA									
METROS	1500	1630	1760	1890	2020	2150	2280	2410	2540	2670
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 4: FLEXIBILIDAD CAJÓN									
CENTÍMETROS	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

	PRUEBA 5: FLEXIBILIDAD PROFUNDA									
CENTÍMETROS	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
PUNTUACIÓN	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

TABLA DE SEGUIMIENTO									
	Fecha:		Fecha:		Fecha:		Fecha:		
PRUEBA	MARCA	PUNTOS	MARCA	PUNTOS	MARCA	PUNTOS	MARCA	PUNTOS	PUNTOS
1 (flexiones)									
2 (salto horizontal)									
3 (resistencia)									
4 (flex. cajón)									
5 (flex. profunda)									
TOTAL									

10

DEBES SABER

CON BUEN PLAN, ÉXITO GARANTIZADO

Sabes cuánto mides, cuánto pesas, cuánto debes pesar, sabes cuánta grasa te sobra, cuántas calorías tiene cada uno de esos gramos de grasa, sabes cuánto quemas por sesión... Tenemos todos los datos para que el plan de entrenamiento funcione. Aunque ahora te parezca muy lejos y difícil, te garantizo que no lo es. Muchas experiencias avalan la fe que tengo en ti y en que juntos lo vamos a conseguir, contamos con la motivación y con las herramientas, y también con lo más importante, un plan, un buen plan. A partir de ahora todo va a cambiar. Recuerda siempre el plan, no te muevas por impulsos o por otras opiniones. Síguelo y tendrás el cuerpo que quieres en noventa días.

Si eres fiel a él, el éxito está garantizado. El peligro viene cuando un plan de entrenamiento es modificado por otro entrenador o por ti mismo. No quiero decir con ello que sea el mejor entrenador, pero es mejor que un entrenamiento pensado por una persona no lo toque otra. Yo siempre pongo este ejemplo: un plan de entrenamiento programado por dos entrenadores es como un plato cocinado por dos cocineros: uno no sabrá si el otro le ha echado la sal o qué ingredientes le ha puesto. Por eso cíñete al plan que te propongo.

EL ORDEN DE LOS ENTRENAMIENTOS

Como hemos visto ya en muchas ocasiones a lo largo de este libro, es importante respetar los tiempos, y una parte importante de esos tiempos es el orden en el entrenamiento. Un orden equivocado puede desbaratar un buen plan. En el que te propongo ya vienen los entrenamientos ordenados, pero no está de más recordar el porqué de cada secuencia del entrenamiento.

En una sesión de entrenamiento el orden de los factores sí altera el producto.

Todo entrenamiento debe empezar por un calentamiento, sea cual sea el tipo de entrenamiento que vayamos a realizar. Luego nos introduciremos en el entrenamiento de lleno. Si en una sesión coinciden entrenamiento cardiovascular y pesas, siempre haremos las pesas primero y después el cardio. Finalizaremos con unos ejercicios suaves, conocidos como «vuelta a la calma», y finalizaremos con estiramientos suaves.

Recuerda:

Calentamiento ⇒ pesas ⇒ cardio ⇒ vuelta a la calma ⇒ estiramientos
--

Son varios los motivos que nos llevan a seguir este esquema:

1. Eficacia: para realizar el trabajo de pesas adecuado necesitas estar fresco y tener las reservas energéticas llenas, porque los esfuerzos deben ser intensos. Si consumiéramos esa energía con el cardio antes de hacer las pesas, estas perderían su efectividad en un alto porcentaje
2. Prevención: un músculo deshidratado multiplica su riesgo de lesión ante una contracción intensa. Durante el ejercicio cardiovascular se suda mucho más que con las pesas, así que si hiciéramos estas después, tendríamos muchas posibilidades de no terminar la sesión a causa de una lesión. Además, el hecho de haber sudado en el cardio nos provocaría entrenar las pesas con la ropa mojada, lo que también multiplica el riesgo de contracturas en cuello y espalda.

EL CALENTAMIENTO

Uno de los errores más frecuentes del entrenamiento es el de omitir la fase de calentamiento, y supone un gran error. Como todos sabemos, el calentamiento juega un papel fundamental en la seguridad, pero, como veremos, también en la optimización de los resultados.

Parece que solo nos acordamos de la salud cuando la perdemos, y no es buena idea acordarse del calentamiento después de haberse lesionado por saltárselo. Son solo 5 minutos, y es el tiempo mejor invertido del entrenamiento.

Hay que empezarlo con un calentamiento genérico, es decir, con un ejercicio que aumente la temperatura de nuestros músculos y articulaciones y que vaya preparando el sistema cardiovascular para los esfuerzos intensos. Así cinco minutos de algún ejercicio cardiovascular es suficiente, como bicicleta, elíptica, remo o cinta con ritmo suave.

Calentamiento específico para las pesas

Una vez terminado este calentamiento genérico, pasamos el calentamiento articular y muscular de la zona que vamos a trabajar en los siguientes ejercicios.

Para el calentamiento articular moviliza las articulaciones que vas a implicar en el siguiente ejercicio, de manera que vayan calentándose y su líquido sinovial alcance la temperatura y viscosidad óptimas. Con tres o cuatro giros a cada lado es suficiente.

Y para el calentamiento muscular, realiza el ejercicio que vas a hacer pero con el 30% del peso que vas a cargar, y el movimiento de corto recorrido y lentamente, y ve aumentando progresivamente recorrido y velocidad.

Estos calentamientos los debes realizar cada vez que cambies de ejercicio. En total no te llevará más de un minuto.

Un buen calentamiento es esencial porque traerá consigo la eficacia o no del trabajo posterior. Con él rendirás al 100% desde la primera serie, que es a la que mayor partido

podemos sacar, ya que en ella podemos llegar a un mayor nivel de esfuerzo por estar frescos.

Calentamiento específico para el cardio

Los cinco minutos de calentamiento general suelen ser suficientes para afrontar con seguridad una sesión de cardio, tanto a nivel muscular como articular. Pero si entre medias has hecho las pesas, es necesario que vuelvas a hacer el calentamiento general. Bastará con una progresión de intensidad de unos cinco minutos.

En una sesión de cardio, así como en la práctica de deportes, el calentamiento cardiovascular juega un papel esencial. Como ejemplo, un amigo, exjugador de baloncesto, me contaba que no tenía mucho fondo, sobre todo al principio, porque nada más salir a jugar estaba ahogado hasta que, pasados unos cinco minutos, se volvía a sentir fuerte cardiovascularmente. Esto se debía a la falta de calentamiento.

Cuando empezamos a movernos se produce una secuencia de fenómenos en el organismo: las primeras contracciones musculares provocan que los músculos demanden más oxígeno. Esto hace que la capacidad pulmonar se amplíe, el corazón se acelere y el sistema arterial se dilate para llevar ese oxígeno extra al músculo.

Si las contracciones iniciales son fuertes y seguidas, la demanda de oxígeno es muy alta, pero como los ajustes circulatorios y respiratorios requieren más tiempo, se crea en los primeros minutos una deuda de oxígeno. La recuperación de ese déficit de oxígeno inicial se hace muy lentamente en condiciones de esfuerzo continuado, por lo que esa deuda de oxígeno se va a arrastrar no solo hasta que los ajustes cardio-respiratorios se produzcan, sino más allá. Por ello, durante los primeros minutos de juego, el corazón de mi amigo debía ir mucho más rápido de lo necesario, y esa era la causa de su ahogo inicial. Su problema tenía muy fácil solución: calentar convenientemente y con la debida progresión para que su sistema cardio-respiratorio se fuera ajustando al ritmo de la demanda.

TONIFICACIÓN

Dentro de la parte de entrenamiento de tonificación, es decir, de pesas, también hay que guardar un orden para sacar el máximo rendimiento. Así, hay que empezar con los músculos más grandes y potentes, pues son los que más energía van a necesitar para rendir al máximo. Y luego pasar a los pequeños, que no requieren de tanta energía.

Durante los ejercicios de pesas es bueno que varíes la velocidad del movimiento. Como ya sabemos, la variedad es uno de los principios generales, y de la misma forma que vamos variar los ejercicios y el número de repeticiones, también es recomendable que varíes la velocidad tanto en la subida como en la bajada. Así, habrá días en los que puedas hacer movimientos lentos, y otros movimientos más explosivos. Este dato lo incluiremos también en el plan de entrenamiento.

Otra medida que también afecta directamente al rendimiento de la sesión de pesas es el descanso entre series. Nunca debe ser lo suficientemente amplio como para que te enfríes ni lo suficientemente corto como para no haber recuperado la respiración. También depende de la cantidad de musculatura que hayas involucrado en el movimiento: cuanto mayor sea, más recuperación necesitas. En cualquier caso, nunca será superior a los dos minutos ni inferior a los treinta segundos.

¿Cuántas repeticiones tengo que hacer para ganar masa?

Es una de las preguntas más frecuentes que nos hacen a los entrenadores. En realidad, ganar masa depende, más que del número de repeticiones, de la velocidad del movimiento o, sobre todo, de aspectos relacionados con la alimentación o el total de calorías que quemes entrenando.

Incluso el descanso juega un papel mayor que el propio número de repeticiones a la hora de responder adecuadamente a esta pregunta.

¿Cuántas series se pueden hacer por entrenamiento?

Yo no soy partidario de hacer más de 22. Hay que pensar que, sin energía, el músculo entrenado poco esfuerzo va a poder hacer y poco va a rendir. Ya que nuestras reservas son limitadas, veintidós series es un número perfecto porque podrás trabarlas todas bien. Hacer más no solo no te van servir de nada, sino que te van a restar energía para otros entrenamientos y va a aumentar el riesgo de lesión.

Las sesiones de pesas deben terminar con unos leves estiramientos de la zona trabajada, con el objeto de descontracturar los músculos. Es la vuelta a la calma de las pesas.

EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

El primer y mejor consejo que te voy a dar antes de que empieces con el trabajo cardiovascular es que compres el calzado adecuado, sobre todo porque la mayor parte del trabajo cardiovascular viene en forma de carrera, y unas zapatillas inadecuadas pueden provocarte problemas articulares. En las tiendas cada vez están más informados, y seguro que te asesoran correctamente para que te hagas con un calzado acorde con tu peso y altura.

El trabajo cardiovascular es el más agradecido de todos, por lo menos desde mi punto de vista. Es el que más me gusta. La sensación de poder dejar la mente libre sin tener la sensación de estar perdiendo el tiempo y con las endorfinas a tope, hace que te invada el positivismo. Corriendo, a mí no solo se me ocurren las mejores ideas, sino que me cambia el humor después de un día complicado. Por eso te recomiendo que te abras a estas buenas sensaciones.

Hay muchas formas de afrontar el ejercicio cardiovascular. Puedes hacerlo a tu aire, sin la presión del crono, o midiendo los tiempos. Durante los próximos días vamos a

entrenar con metas, aunque podemos dejar un día libre para correr sin obligaciones.

Durante el ejercicio cardiovascular, el pulso va a ser nuestro cuentakilómetros. Mediremos los ritmos en función de las pulsaciones. Por eso si tienes un pulsómetro, mejor, pero si no, verás como a medida que vas conociendo tu cuerpo te cuesta menos encontrar los ritmos.

Otra de las preguntas frecuentes es: ¿qué es mejor, entrenar mucho tiempo a ritmo bajo, o correr poco tiempo pero con ritmo muy elevado? Esta cuestión tiene su origen en el mito de que solo se empieza a quemar grasa a partir de los treinta minutos de carrera, que por supuesto es falso. Esta pregunta se plantea de varias maneras, aeróbico frente a anaeróbico, intensidad frente a volumen (o tiempo de entrenamiento), extensivo frente a interválico, pero el mensaje siempre es el mismo, y por tanto su respuesta.

Con el entrenamiento aeróbico buscamos eliminar calorías sin perder el umbral aeróbico para asegurarnos de que estamos obteniendo la energía de las grasas acumuladas. Los procesos químicos destinados a obtener energía desde las grasas requieren una presencia de oxígeno suficiente y, si aceleramos el ritmo demasiado, nos faltará oxígeno y se bloqueará esta vía. A partir de ese punto, el cuerpo trabajará anaeróbicamente para obtener la energía del glucógeno. Es sencillo.

Pros: prácticamente solo se consume energía procedente de las grasas, es más relajado y no hace falta estar en forma para ponerlo en funcionamiento.

Contras: no ayuda excesivamente a mejorar el sistema cardiovascular y requiere más tiempo para eliminar menos calorías.

Por el contrario, el ejercicio interválico es aquel en el que se cambia de intensidad y se suben las pulsaciones a ritmos muy elevados, cercanos al 90% en tramos relativamente cortos, como de uno, dos o tres minutos, y a continuación se baja el ritmo para recuperar las pulsaciones a niveles confortables, para volver después a subir, y así sucesivamente. Los picos de intensidad y las fases de descanso pueden variar en intensidad y tiempo. Con este entrenamiento, se produce una importante mejora en todo el sistema cardio-respiratorio y, además, se consigue reducir el tiempo de entrenamiento para quemar las mismas calorías. Además, estas calorías no proceden exclusivamente de las grasas. Y, por otra parte, el hecho de haber sometido al cuerpo a un esfuerzo más intenso provoca que las pulsaciones se mantengan elevadas después de haber terminado el ejercicio, pudiendo llegar la fase de recuperación hasta las dos horas. Es decir, tu cuerpo estará más tiempo quemando calorías que el estrictamente dedicado al ejercicio.

Pros: necesita poco tiempo, quema muchas calorías, las pulsaciones residuales queman mucha grasa, mejoran los sistemas cardiovascular y respiratorio, y eleva el umbral aeróbico, permitiendo que en posteriores sesiones nuestro cuerpo queme más calorías procedentes de las grasas.

Contras: es más estresante y cansado, provoca más hambre que el aeróbico, requiere un buen estado de forma para practicarlo, y consume mucho glucógeno, energía que usaríamos para las pesas.

¿Cuál de los dos tipos de entrenamiento es mejor? Como casi siempre, en la variedad está la virtud. Sin embargo, hay que tener muy en cuenta de qué tipo de persona se trate:

a un principiante no le pediría que trabajase interválicamente, y a una persona entrenada le recomendaría que lo hiciera con mayor frecuencia que la media.

En resumen, lo ideal es trabajar alternando ambos sistemas en una proporción adecuada. En nuestro plan de entrenamiento verás que vamos a trabajar ambos modos.

Una vez terminada la sesión de cardio, no olvides la vuelta a la calma. Es esencial para tu corazón que le ayudes a recuperar las pulsaciones antes de terminar.

LOS ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son tal vez la niña fea del entrenamiento. Son muchos los que se saltan este paso. Pero todos los entrenadores pensamos que son los minutos mejor invertidos de toda la sesión.

Una buena elasticidad no solo va a repercutir en salud, también te va a aportar una calidad de vida superior. Después de unas cuantas sesiones bien realizadas, notarás que estás mucho más cómodo sentado en distintas posturas o no tendrás que hacer malabarismos para ponerte los calcetines. En resumen, serás mucho más ágil, mucho más libre. Se puede decir que la sensación de adquirir una buena elasticidad es como la de quitarse un traje de neopreno que está continuamente limitando nuestros movimientos.

Si además de la salud te interesa la parte estética, otra razón de peso para estirar adecuadamente es que un músculo estirado es visualmente mucho más agradable y más estilizado que esos músculos de aspecto forzado y apelmazado.

Y si tienes la sensación de que estirar no forma parte del entrenamiento, te equivocas. Al ser estirados, los músculos se contraen por un acto reflejo; por eso cuando estamos estirando un grupo muscular es imposible relajarlo. Esta contracción es mayor cuanto más intenso es el estiramiento, lo que significa que este también provoca contracciones isométricas, que en una sesión intensa de elasticidad pueden llegar a provocar agujetas.

Estira correctamente

El procedimiento correcto para estirar tus músculos es el siguiente: siempre en caliente, ve estirando la musculatura implicada poco a poco. Cuando llegues al punto donde la sensación esté a punto de ser dolor, pero sin llegar a serlo, aguanta 15 segundos. Destensa también con progresión suave.

Repite esta operación dos veces por cada grupo muscular.

Dos tipos de estiramientos, dos objetivos

Según el estado en el que esté un músculo antes de ser estirado, obtendremos una u otra recompensa:

- Si estiramos un músculo que hemos entrenado en la sesión, el objetivo es descontracturante. Puesto que ese grupo muscular se encuentra altamente tonificado en ese momento, no vamos a poder estirarlo tanto como si estuviera

descansado. Casi no ganaremos elasticidad, pero evitaremos el apelmazamiento. Este estiramiento debe ser muy suave.

- Si estiramos un músculo no entrenado, entonces podemos exigirle mucho más, lo que sí nos llevará a un incremento de la elasticidad muscular.

La solución para obtener los dos beneficios pasa por estirar al final de cada sesión todos los grupos musculares, exigiendo un poco más a los que no se han trabajado en esa sesión. Así conseguiremos ir ganando elasticidad paulatinamente y evitando el acortamiento del vientre muscular.

El calentamiento es esencial

Antes de someter al músculo a una tensión tan importante como es un buen estiramiento, es esencial que tenga la temperatura adecuada. Podríamos comparar el estado del músculo con el de un chicle antes y después de ser usado: si lo estiramos en frío es fácil que se rompa, mientras que en caliente se elonga mucho más. Pues con el tejido muscular ocurre exactamente lo mismo.

Olvida los rebotes

Los rebotes en los estiramientos están desaconsejados. No es bueno estirar a golpes un músculo cuando ya se encuentra en posición forzada, porque ello puede provocar distensiones musculares.

¿Estirar para calentar?

Estirar para calentar es algo que se hacía antiguamente, pero que, con el aumento de conocimientos, va cayendo en desuso.

Cuando estiras un músculo, este se contrae por un reflejo conocido como miotático. Esta contracción es la que aporta el calor, y no el estiramiento propiamente dicho.

Además, con el calentamiento a través de los estiramientos no se calientan las articulaciones, así que como calentamiento es inseguro y deficiente.

Consejo para no olvidar ningún grupo

Un truco para no olvidarte de ningún grupo muscular es el de estirar ordenadamente de abajo arriba, por ejemplo empezando por los gemelos e ir ascendiendo.

EL EJEMPLO DEL ESCULTOR

Uno de los ejemplos que uso para responder preguntas sobre entrenamiento y dieta es el del escultor: en cierto modo mi trabajo se parece bastante al de un escultor, con la importante diferencia de que el escultor es el protagonista de su obra, hace y deshace a su gusto, y, en mi caso, el protagonista es el deportista, que es quien debe seguir mis consejos.

Cuando me preguntan cosas del tipo: ¿qué diferencia hay entre hacer diez o doce repeticiones?, o ¿cuántos gramos de comida debo comer exactamente?, contesto con el ejemplo del escultor: cuando a un escultor le traen una piedra, tras tener el diseño, se pondrá a trabajar con el cincel grueso, dando martillazo tras martillazo, hasta que le quede una figura próxima a su diseño. Será entonces y solo entonces cuando saque el cincel fino y comience a trabajar suavemente y prestando atención al mínimo detalle. Si hubiera empezado con el cincel fino desde el principio, se hubiera cansado y aburrido, y no hubiera hecho nada.

La experiencia me dice que los seres humanos tenemos la necesidad de saberlo todo antes de comenzar a entrenar. Supongo que es la forma de asegurarnos de que vamos a ir por el camino más corto. Queremos hacerlo todo perfecto, queremos empezar con el cincel fino.

Deja los detalles para el final, y empieza a hacer deporte desde ya. Verás cómo tu cuerpo va avanzando de manera impecable.

El 90% de las preguntas que me hacen mis clientes y lectores tienen la misma respuesta: depende. Y es que quieren hilar tan fino que no es posible hacerlo sin un estudio riguroso de su persona, de su alimentación, de su genética y de sus historiales médico y deportivo, entre otras muchas cosas.

No te preocupes por las cosas pequeñas, sobre todo cuando hay cosas grandes por hacer.

11

TU PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 90 DÍAS

Antes de empezar con el plan, es necesario recordar que necesitas hacerte una revisión médica, y que sea el doctor el que dé el permiso para realizarlo.

Si estás embarazada, o tienes diabetes, osteoporosis, presión arterial alta, colesterol alto, artritis, anorexia-bulimia, anemia, epilepsia o cualquier otra enfermedad, o te has sometido a una intervención quirúrgica, no solo debes tener la autorización médica, sino que, obtenida esta, debes llevar un seguimiento médico durante todo el proceso.

Además, si tu IMC es mayor de 30, es necesario que pierdas peso antes de empezar. Si tu IMC está por debajo de 20 antes de empezar, o lo rebasas durante el entrenamiento, vuelve a consultar a tu médico.

También es importante que si haciendo algún ejercicio sientes dolor, mareos o malestar, lo dejes inmediatamente y consultes a un profesional cualificado, doctor, fisioterapeuta o entrenador.

ALGUNAS PREGUNTAS QUE TE PUEDEN SURGIR

¿Qué pasa si un día o más no puedo entrenar?

Si un día o más no puedes entrenar, no pasa nada. He dejado los fines de semana libres para poder recuperar esos días atrasados. Mantén siempre el orden, es decir, no te saltes ningún entrenamiento antes de hacer el siguiente. Si no has podido entrenar durante una semana, retoma el entrenamiento desde el punto donde lo dejaste. Te costará un poco más el primer día, pero a cambio podrás rendir más al haber descansado.

Si fallas más de dos semanas, te tocará volver a empezar.

¿A qué edad es aconsejable hacerlo?

Es un entrenamiento intenso, por eso no es tan importante la edad como las condiciones físicas iniciales. Pero por fijar edades concretas, debes estar entre los dieciocho y los sesenta años si llevas un ritmo de vida activo, eso sí, si tienes más de cincuenta es necesario un seguimiento médico durante el proceso. Si eres sedentario, la edad máxima es cincuenta años.

¿Qué pasa si en mi gimnasio no tienen alguna de las máquinas?

He colocado los ejercicios en la lista de manera que los que estén próximos entre sí sean los más parecidos. Si hay algún ejercicio que no puedes hacer, por el motivo que sea, cámbialo por el anterior o por el siguiente dentro del mismo grupo.

¿Es para hombres y mujeres?

El entrenamiento es tan válido para hombres como para mujeres, por eso hay dos baremos distintos en las pruebas físicas iniciales. El cuerpo de una mujer y el de un hombre, desde un punto de vista biomecánico, tienen pocas diferencias. Los entrenadores de alto rendimiento lo saben y por eso programan las mismas sesiones para hombres y para mujeres. Está claro que las mujeres tienen formas diferentes que los hombres, pero estas formas ya vienen en su genética y en su sistema hormonal, no son fruto del entrenamiento.

Un entrenamiento intenso dará una imagen sana a un hombre, al que se verá más atlético, y a una mujer, a la que se verá más fina. Si eres mujer no tengas miedo al músculo, no te vas a poner grande como un culturista. Tu sistema hormonal no tiene ese potencial y no te lo va a permitir.

¿Es compatible con otros ejercicios o deportes?

Este entrenamiento es genérico y preparado para conseguir un estado de forma sano y equilibrado. Con este estado puedes practicar cualquier deporte con garantías de éxito.

¿Puedo hacer más ejercicio del que viene en el plan?

Si estás en forma sí, puedes practicar tu deporte sin problemas, o si prefieres añadir alguna carrera o salida en bici durante la semana no hay problema, al contrario, siempre sumarás salud.

Eso sí, necesitarás comer un poco más y tratar de descansar intensamente para recuperarte mejor. Pero si de lo que hablamos es de sumar más sesiones de pesas, yo te recomendaría que no lo hicieras, pues solo te va a servir para perder intensidad en cada entrenamiento.

¿A qué hora es preferible entrenar?

Cualquier hora es buena para entrenar, así que lo mejor es que adaptes los horarios a tus circunstancias personales. Busca el momento que mejor te venga y bloquéalo en la agenda. Si tienes varias horas disponibles, elige la más tardía, así te aseguras de que llevas varias comidas en el cuerpo y dispones de más energía para aprovecharla en la sesión.

¿Es recomendable empezar en lunes?

El plan está diseñado por semanas y comienza en lunes. Aun así, como es recomendable empezar a hacer ejercicio cuanto antes, para ir avanzando puedes empezar a hacer ejercicio aunque no sea lunes. Haz sesiones de ejercicio cardiovascular suave hasta llegar al lunes y empezar entonces con el plan.

¿Qué pasa si un día no da tiempo a terminar la sesión?

Si no puedes terminar la sesión, puedes dividirla en dos y acometerla en días distintos, eso sí, respetando en cada uno de ellos el calentamiento y la vuelta a la calma.

¿Puedo cambiar el cardio por una clase?

Los entrenamientos cardiovasculares de este plan están planificados para cubrir todos los aspectos, y debes seguirlos. Eso no quita para que además puedas hacer clases.

¿Puedo elegir máquina de cardio?

Sí, en el trabajo cardiovascular nos importa la intensidad más que el movimiento en sí. Aun así, no olvides que variar te dará mayores beneficios.

¿Qué pasa si no puedo hacer ejercicios como las dominadas o los fondos?

Si no puedes hacer un ejercicio, bien porque no tienes fuerza suficiente o bien porque no existe el material necesario en tu gimnasio, puedes cambiarlo por el siguiente de la lista, por eso los he ordenado por similitudes.

¿Cuándo debo estirar?

Al final de cada sesión dedica diez minutos a estirar. Realiza los estiramientos que vienen al final del siguiente capítulo, numerados del 54 al 63, y repite dos veces cada estiramiento. Estira suavemente aquellos músculos que hayas forzado durante la sesión para descontracturarlos, y con más intensidad los que no hayas trabajado, con objeto de ganar flexibilidad.

ABREVIATURAS Y SIGNOS

Repeticiones:

Reps.: es el número de repeticiones que tienes que hacer por serie.

Máx.: significa máximas, esto es, debes hacer todas las repeticiones que puedas.

R.M.: significa repetición máxima. Es el peso máximo que podrías cargar en una repetición.

Peso:

B: significa bajo, aproximadamente un 50-60% de tu R.M.

M: significa medio, aproximadamente 60-70% de tu R.M.

A: significa alto, aproximadamente el 70-80% de tu R.M.

AA: significa muy alto, aproximadamente el 90% de tu R.M.

Velocidad:

Vel.: significa velocidad, y hace referencia a la velocidad con que tienes que mover la pesas.

L: significa lenta: tienes que mover el peso lentamente tanto en la subida como en la bajada, aproximadamente un segundo y medio por trayecto.

N: significa normal: debes hacer un movimiento rápido en la subida y lento en la bajada.

R: significa rápida: tienes que mover el peso, sin perder el control del movimiento, a la máxima velocidad que puedas.

Descanso:

Desc.: significa descanso y es el tiempo que debes descansar entre que terminas una serie y empiezas la siguiente.

Cardio:

E.I.: entrenamiento interválico. Hace referencia a las sesiones con cambios de ritmo.

E.E.: entrenamiento extensivo. Hace referencia a las sesiones de ritmo constantes.

%: se refiere al nivel de esfuerzo sobre la máquina, de manera que un 100% sería velocidad máxima en la cinta o resistencia y velocidad máximas en la bicicleta, y el 50%, un ritmo muy suave, incluso caminar o dejarse llevar en la bicicleta.

SEMANA 1

→ **Lunes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de pectoral en máquina	23	3	15	M	N	30
Jalón polea	12	3	15	M	N	30
Elevación lateral	25	3	15	M	N	30
Tríceps polea barra	41	3	15	M	N	30
Curl barra	49	3	15	M	N	30
Encogimientos	3	3	15		N	30

Cardio: **E.E.** 20 minutos al 65%

→ **Martes – Descanso.**

→ **Miércoles**

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ **Jueves – Descanso.**

→ **Viernes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press mancuerna inclinado	21	3	12	M	N	30
Remo	15	3	12	M	N	30
Press de hombros con mancuernas	28	3	12	M	N	30
Patada de tríceps	46	3	12	M	N	30
Curl alterno	52	3	12	M	N	30
Extensión de rodillas	37	3	12	M	N	30
Femorales	38	3	12	M	N	30
Isométricos	1	3	45"			30

SEMANA 2

→ Lunes

Cardio: **E.E.** 45 minutos al 60%

→ Martes – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press inclinado Smith	22	3	12	M	R	45
Flexiones	18	3	15		R	45
Curl barra	49	3	12	M	R	45
Curl martillo	53	3	12	M	R	45
Extensión de rodillas	37	3	12	M	R	45
Femorales	38	3	12	M	R	45
Encogimientos	3	3	15		L	30
Abdominales en máquina	5	3	15	M	L	30

→ Miércoles – Descanso.

Jueves

Cardio: **E.E.** 45 minutos al 60%

→ Viernes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Jalón polea	12	3	12	M	R	45
Remo con mancuerna	17	3	12	M	R	45
Elevación lateral polea	32	3	12	M	R	45
Pájaro	26	3	12	M	R	30
Tríceps polea cuerda	42	3	12	M	R	30
Fondos en banco	48	3	12	M	R	30
Elevación vertical de piernas	6	3	12		N	30
Elevación de cadera en paralelas	7	3	12		N	30

SEMANA 3

→ **Lunes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press banca	19	3	12	A	N	90
Remo en polea alta	13	3	12	A	N	90
Press de hombros en máquina	27	3	12	A	N	90
Fondos	47	3	12		N	90
Curl polea	51	3	12	A	N	90
Lumbares	9	2	12		L	30

Cardio: **E.E.** 20 minutos al 65 %

→ **Martes – Descanso.**

→ **Miércoles – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	Máx.		N	60
Flexiones	18	4	Máx.		N	60
Fondos	47	4	Máx.		N	60
Isométricos	1	2	60"		N	45
Isométricos laterales	2	2	45"			30

Cardio: **E.E.** 45 minutos al 60 %

→ **Jueves – Descanso.**

→ **Viernes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Sentadilla Smith	34	4	12	A	N	90
Extensión de rodillas	37	4	12	A	N	90
Femorales	38	4	12	A	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Oblicuos	4	3	12		N	30

Cardio: **E.E.** 20 minutos al 65 %

SEMANA 4

→ **Lunes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	4	12	M	R	45
Press mancuerna inclinado	21	4	12	M	R	45
Elevación lateral	25	4	12	M	R	45
Pájaro	26	4	12	M	R	45
Curl alterno	52	4	12	M	R	45
Dominadas en supinación	11	4	8		N	45
Abdominales en máquina	5	3	20	M	L	30
Elevación vertical de piernas	6	3	15		M	30

→ **Martes**

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 6 intervalos de: 30 segundos al 90% - 90 segundos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ **Miércoles – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Jalón polea	12	3	12	M	N	45
Pull over polea	14	3	12	M	N	45
Press francés	43	3	12	M	N	45
Patada de tríceps	46	3	12	M	N	45
Sentadilla Smith	34	3	12	M	N	45
Gemelos de pie	39	3	12	M	N	45
Lumbares	9	2	15		N	30

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ **Jueves – Descanso.**

→ **Viernes – Pruebas físicas (test personal).**

SEMANA 5

→ Lunes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	3	12	A	N	90
Flexiones	18	3	12		N	90
Curl sentado	50	3	12	A	N	90
Curl martillo	53	3	12	A	N	90
Extensión de rodillas	37	3	12	A	N	90
Sóleos	40	3	12	A	N	90
Encogimientos	3	4	20		L	30

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ Martes – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	3	12		N	90
Remo	15	3	12	A	N	90
Press de hombros en máquina	27	3	12	A	N	90
Pájaro con polea	33	3	12	A	N	90
Fondos en banco	48	3	12		N	90
Extensión superior	45	3	12	A	N	90
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	45"			30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 5 intervalos de: 1 minuto al 85% - 2 minutos al 50%
 10 minutos de vuelta a la calma

→ Miércoles – Descanso.

→ Jueves – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Zancadas	36	4	Máx.	N	60	90
Flexiones	18	4	Máx.	N	60	90
Fondos	47	4	Máx.	N	60	90
Elevación de cadera en paralelas	7	3	15	N	45	90
Oblicuos	4	3	15	N	30	90

→ Viernes

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 2 intervalos de: 10 minutos al 75% - 10 minutos al 55%
 5 minutos de vuelta a la calma

SEMANA 6

→ Lunes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press banca	19	4	8	A	N	90
Press banca inclinado	20	4	8	A	N	90
Flexiones	18	4	8		N	90
Curl barra	49	4	8	A	N	90
Curl alterno	52	4	8	A	N	90
Curl martillo	53	4	8	A	N	90
Abdominales en máquina	5	4	20	M	L	45
Abdominales en polea	8	3	15	M	L	30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 4 intervalos de: 3 minutos al 80% - 3 minutos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Martes – Descanso.

→ Miércoles – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	Máx.		N	90
Remo ancho	16	4	Máx.	A	N	90
Pull over polea	14	4	8	A	N	90
Fondos	47	4	8		N	90
Press francés a una mano	44	4	8	A	N	90
Tríceps polea barra	41	4	8	A	N	90
Lumbares	9	2	12		N	30

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ Jueves

Cardio: **E.E.** 60 minutos al 55%

→ Viernes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Prensa sentado	35	4	12	A	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Extensión de rodillas	37	4	12	A	N	90
Sóleos	40	4	12	A	N	90
Oblicuos	4	3	15		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	15		N	45

SEMANA 7

→ Lunes

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 4 intervalos de: 3 minutos al 80% - 3 minutos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Martes – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	3	4	A	N	120
Jalón polea	12	3	4	A	N	120
Elevación lateral a una mano	31	3	4	A	N	120
Zancadas	36	3	4		N	120
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

→ Miércoles

Cardio: **E.E.** 60 minutos al 55%

→ Jueves – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	Máx.	N	90	120
Dominadas en supinación	11	4	Máx.	N	90	120
Flexiones	18	4	Máx.	N	90	120
Fondos	47	4	Máx.	N	90	120
Zancadas	36	4	12	N	90	60
Encogimientos	3	4	15	L	30	30
Elevación de cadera en paralelas	7	4	15	N	45	60

→ Viernes

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 6 intervalos de: 30 segundos al 90% - 90 segundos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

SEMANA 8

→ **Lunes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	4	12	M	N	90
Press de banca inclinado	20	4	12	M	N	90
Flexiones	18	4	12		N	90
Fondos	47	4	12		N	90
Lumbares	9	3	12		N	30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 5 intervalos de: 1 minuto al 85% - 2 minutos al 50%
 10 minutos de vuelta a la calma

→ **Martes – Pesas:**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	12		N	90
Dominadas en supinación	11	4	12		N	90
Remo en polea alta	13	4	12	M	N	90
Remo con mancuerna	17	4	12	M	N	90
Lumbares	9	2	15		N	30

Cardio: **E.E.** 45 minutos al 60%

→ **Miércoles – Descanso.**

→ **Jueves – Pesas.**

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Sentadilla Smith	34	4	12	M	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Gemelos de pie	39	4	12	M	N	90
Abdominales en polea	8	4	15	M	L	30
Oblicuos	4	3	15		L	30

→ **Viernes – Pruebas físicas (test personal).**

SEMANA 9

→ Lunes

Cardio: **E.E.** 60 minutos al 55%

→ Martes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de pectoral en máquina	23	4	15	B	A	45
Press mancuernas inclinado	21	4	15	B	A	45
Curl barra	49	4	15	B	A	45
Curl martillo	53	4	15	B	A	45
Extensión rodillas	37	4	15	B	A	45
Femorales	38	4	15	B	A	45
Abdominales en máquina	5	4	20	M	L	45
Elevación de cadera en paralelas	7	4	20		N	30

→ Miércoles – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Jalón polea	12	4	15	B	A	45
Remo en polea alta	13	4	15	B	A	45
Elevación lateral	25	4	15	B	A	45
Pájaro	26	4	15	B	A	45
Press francés	43	4	15	B	A	45
Extensión superior	45	4	15	B	A	45
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 4 intervalos de: 3 minutos al 80% - 3 minutos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Jueves – Descanso.

→ Viernes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Flexiones	18	4	Máx.	N	90	45
Fondos	47	4	Máx.	N	90	45
Dominadas	10	4	Máx.	N	90	45
Dominadas en supinación	11	4	Máx.	N	90	45
Encogimientos	3	4	20	L	30	45
Lumbares	9	3	12	N	30	45

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 2 intervalos de: 10 minutos al 75% - 10 minutos al 55%
 5 minutos de vuelta a la calma

SEMANA 10

→ Lunes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca inclinado	20	4	8	A	N	120
Fondos	47	4	8		N	120
Curl sentado	50	4	8	A	N	120
Curl martillo	53	4	8	A	N	120
Extensión de rodillas	37	4	8	A	N	120
Gemelos de pie	39	4	8	A	N	120
Oblicuos	4	3	15		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	15		N	45

Cardio: **E.E.** 20 minutos al 65%

→ Martes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Jalón polea	12	4	8	A	N	120
Remo	15	4	8	A	N	120
Elevación frontal	24	4	8	A	N	120
Hombro posterior máquina	29	4	8	A	N	120
Press francés	43	4	8	A	N	120
Extensión superior	45	4	8	A	N	120
Lumbares	9	3	15		N	45

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos. 5 intervalos de: 1 minuto al 85%
2 minutos al 50% - 10 minutos de vuelta a la calma

→ Miércoles – Descanso.

→ Jueves – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press banca	19	4	15	B	R	45
Flexiones	18	4	15		R	45
Curl barra	49	4	15	B	R	45
Curl polea	51	4	15	B	R	45
Sentadilla Smith	34	4	15	B	R	45
Sóleos	40	4	15	B	R	45
Abdominales en máquina	5	4	20	M	N	30
Oblicuos	4	3	15		N	30

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ Viernes – Pesas.

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	15		R	45
Remo con mancuernas	17	4	15	B	R	45
Press Arnold	30	4	15	B	R	45
Pájaro con polea	33	4	15	B	R	45
Tríceps polea cuerda	42	4	15	B	R	45
Patada de tríceps	46	4	15	B	R	45
Abdominales en polea	8	4	20	M	L	30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos. 5 intervalos de: 1 minuto al 85%
2 minutos al 50% - 10 minutos de vuelta a la calma

SEMANA 11

→ Lunes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	3	4	A	N	120
Jalón polea	12	3	4	A	N	120
Elevación lateral a una mano	31	3	4	A	N	120
Encogimientos	3	4	20		N	30
Elevación de cadera en paralelas	7	4	20		N	45

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 6 intervalos de: 30 segundos al 90% - 90 segundos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Martes

Cardio: **E.E.** 60 minutos al 55%

→ Miércoles – Pesas:

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 4 intervalos de: 3 minutos al 80% - 3 minutos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Jueves – Descanso.

→ Viernes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Fondos	47	4	12		N	60
Press francés	43	4	12	M	N	60
Curl barra	49	4	12	M	N	60
Curl martillo	53	4	12	M	N	60
Extensión de rodillas	37	4	12	M	N	60
Femorales	38	4	12	M	N	60
Lumbares	9	3	12		N	45

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

SEMANA 12

→ Lunes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	4	10	M	N	90
Press mancuerna inclinado	21	4	10	M	N	90
Flexiones	18	4	10		N	90
Curl barra	49	4	10	M	N	90
Curl alterno	52	4	10	M	N	90
Curl martillo	53	4	10	M	N	90
Abdominales en máquina	5	4	20	M	N	45
Oblicuos	4	4	15		N	30

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 6 intervalos de: 30 segundos al 90% - 90 segundos al 50%
 5 minutos de vuelta a la calma

→ Martes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	10		N	90
Remo en polea alta	13	4	10	M	N	90
Remo	15	4	10	M	N	90
Fondos	47	4	10		N	90
Press francés a una mano	44	4	10	M	N	90
Extensión superior	45	4	10	M	N	90
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

→ Miércoles – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de hombros con mancuernas	28	4	10	M	N	90
Elevación lateral	25	4	10	M	N	90
Pájaro	26	4	10	M	N	90
Sentadilla Smith	34	4	10	M	N	90
Extensión de rodillas	37	4	10	M	N	90
Femorales	38	4	10	M	N	90
Encogimientos	3	4	20		L	45
Elevación vertical de piernas	6	4	20		N	45

→ Jueves

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 5 intervalos de: 1 minuto al 85% - 2 minutos al 50%
 10 minutos de vuelta a la calma

→ Viernes

Cardio: **E.I.** Calentamiento: 5 minutos
 2 intervalos de: 10 minutos al 75% - 10 minutos al 55%
 5 minutos de vuelta a la calma

SEMANA 13

→ Lunes

Cardio: **E.E.** 60 minutos al 55%

→ Martes – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Press de banca	19	4	12	M	N	60
Flexiones	18	4	12		N	60
Curl sentado	50	4	12	M	N	60
Curl martillo	53	4	12	M	N	60
Extensión de rodillas	37	4	12	M	N	60
Femorales	38	4	12	M	N	60
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

→ Miércoles – Pesas:

EJERCICIO	NÚMERO	SERIES	REPETICIONES	PESO	VELOCIDAD	DESCANSO
Dominadas	10	4	12		N	60
Remo con mancuernas	17	4	12	M	N	60
Press de hombro con mancuernas	28	4	12	M	N	60
Hombro posterior máquina	29	4	12	M	N	60
Press francés	43	4	12	M	N	60
Patada de tríceps	46	4	12	M	N	60
Oblicuos	4	4	20		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	20		N	45

Cardio: **E.E.** 30 minutos al 65%

→ Jueves – Descanso

→ Viernes – Pruebas físicas (test personal).

12

EJERCICIOS

ABDOMINALES

1. Isométricos

Apoyado sobre tus antebrazos y pies, mantén estáticamente la posición del dibujo.



2. Isométricos laterales

Apoyado lateralmente sobre un antebrazo y el costado de un pie, mantén la posición del dibujo.



3. Encogimientos

Tumbado en el suelo boca arriba, flexiona las rodillas y apoya totalmente las plantas de los pies en el suelo. Contrae el abdomen para separar controladamente la parte alta de la espalda del suelo.



4. Oblicuos

Colócate lateralmente en la máquina de lumbares y sube y baja el tronco controladamente. Las piernas deben estar bien fijadas en los apoyos.



5. Abdominales en máquina

Siéntate en la máquina de abdominales, ajusta bien el peso y los apoyos, y flexiona el tronco tratando de concentrarte en hacer el esfuerzo con los abdominales para que sea tu columna la que se flexiona, y no tu cadera. Vuelve lentamente hasta la vertical (nunca más allá de esta), reteniendo el peso.



6. Elevación vertical de piernas

Tumbado en el suelo boca arriba, flexiona la cadera noventa grados. Desde esta posición trata de levantar la parte inferior de la espalda, acercando los pies al techo. Usa

los brazos para ayudarte a mantener el equilibrio.



7. Elevación de cadera en paralelas

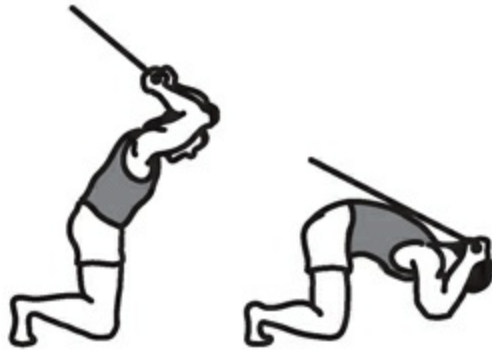
Sujétate con los antebrazos en la máquina de fondos y con la espalda apoyada sobre ella. Con las piernas ligeramente flexionadas, sube las piernas y las caderas.



8. Abdominales en polea

De rodillas, de espaldas a la polea, agarra una cuerda que hayas enganchado a la polea alta. Coge los extremos y, sin mover ningún otro elemento de tu cuerpo, flexiona

ligeramente la columna gracias a la fuerza abdominal, y vuelve suavemente a la posición inicial.



LUMBARES

9. Lumbares

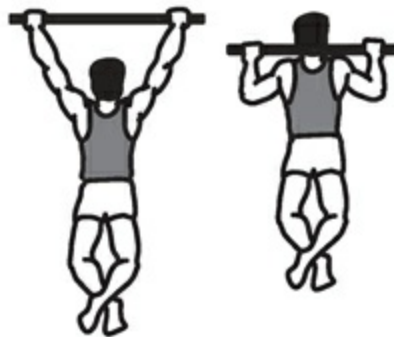
Fija bien los pies en los apoyos y, desde la posición inicial, flexiona el troco reteniendo la caída; una vez abajo, vuelve a subir.



DORSAL

10. Dominadas

Agárrate a la barra de dominadas con agarre un poco más ancho que los hombros y las manos mirando al frente. Sube el cuerpo hasta que la barbilla te quede a la altura de la barra. Desciende controladamente.



11. Dominadas en supinación

Agárrate a la barra con agarre ligeramente más estrecho que los hombros y palmas de las manos mirando hacia ti. Sube el cuerpo hasta que la barbilla te quede un poco más alta que la barra. Desciende controladamente.



12. Jalón polea

Agárrate a la barra de la polea con un agarre ancho y palmas de las manos mirando hacia delante. Tira de la barra hasta bajarla a la altura del cuello. Vuelve a subirla controladamente.



13. Remo en polea alta

En la máquina de jalón, cambia la barra por la manija estrecha de remo. Agárrala con ambas manos y tira hasta llevarla al pecho. Vuelve a subirla estirando los brazos controladamente.



14. Pull over polea

De pie, agarra una barra enganchada en una polea alta con las dos manos. Con los brazos casi estirados durante todo el recorrido, baja controladamente la barra y vuelve a subirla a la posición inicial, también controladamente.



15. Remo

Siéntate frente a la polea baja o en la máquina de remo. Con las piernas casi estiradas del todo, agarra la manija con ambas manos y, sin encorvar la espalda, tira de la manija hasta llevarla a la altura del abdomen. Luego estira los brazos controladamente.



16. Remo ancho

De pie, agarra la barra fijada en la polea alta, con rodillas ligeramente flexionadas y tronco inclinado hacia delante unos 45°. Sin balancear el tronco ni impulsarte con las piernas, tira de la barra pasando los codos cerca del cuerpo; luego súbela controladamente.



17. Remo con mancuerna

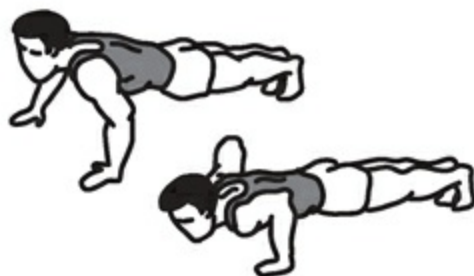
Apoya una rodilla y la mano del mismo lado en un banco. Con una mancuerna en la otra mano y el tronco paralelo al suelo, tira y sube la mancuerna, pasando el brazo cerca del tronco. No te impulses con la espalda.



PECTORAL

18. Flexiones

Tumbado boca abajo, apoya las palmas a los lados de los hombros, en una posición cómoda, y levanta el peso de tu cuerpo. La espalda y las caderas deben estar rectas durante todo el recorrido.



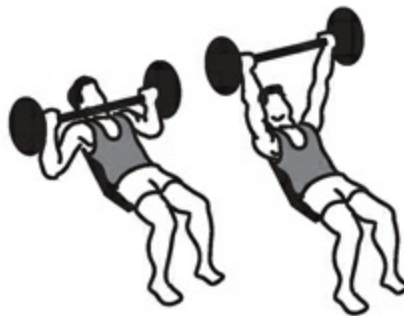
19. Press banca

En un banco de press de banca, coge la barra en un agarre ancho y cómodo, sácala del soporte y extiende los brazos hacia arriba. Baja el peso llevando los codos hacia los lados y cuando la barra casi te toque el pecho vuelve a subir.



20. Press banca inclinado

En un banco de press de banca inclinado, coge la barra en un agarre ancho y cómodo, sácala del soporte y extiende los brazos hacia arriba. Baja el peso llevando los codos hacia los lados y cuando la barra casi te toque la parte más alta del pectoral vuelve a subir.



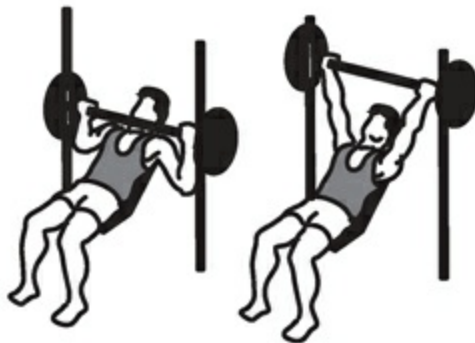
21. Press mancuerna inclinado

Inclina el banco entre 30° y 45°, coge dos mancuernas y tumbate en el banco colocándolas sobre tus hombros. Empuja las mancuernas verticalmente hasta juntarlas en la parte alta del movimiento; luego baja controladamente.



22. Press inclinado Smith

Coloca un banco inclinado entre 30° y 45° en la máquina Smith o multipower. Coge la barra con los brazos extendidos, bájala controladamente hasta que te quede a la altura de la parte superior del pectoral, y empuja la barra hasta estirar los brazos sin bloquear los codos.



23. Press de pectoral en máquina

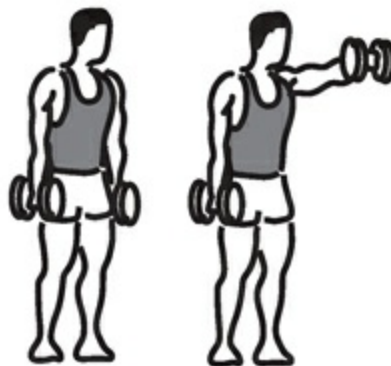
Siéntate en la máquina de press de pectoral, ajusta bien el asiento a tus medidas y peso. Coge los agarres y empuja hasta estirar los brazos. Baja el peso controladamente.



HOMBRO

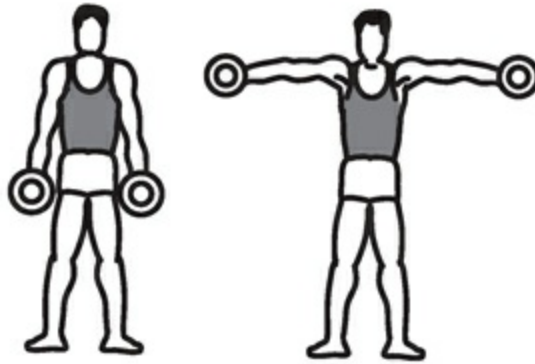
24. Elevación frontal

De pie, con mancuernas en las manos y los codos casi estirados durante todo el recorrido, levanta las mancuernas de manera alterna hacia adelante hasta que queden a la altura de los hombros; luego baja controladamente.



25. Elevación lateral

De pie, levanta lateralmente dos mancuernas con los brazos casi estirados durante todo el recorrido, hasta que los codos te queden a la altura de los hombros. Luego baja controladamente. No hagas fuerza con la espalda.



26. Pájaro

De pie, con las caderas flexionadas y el tronco recto, agarra dos mancuernas. Con los brazos casi estirados, levanta las mancuernas por los lados. Bájalas controladamente.



27. Press de hombros en máquina

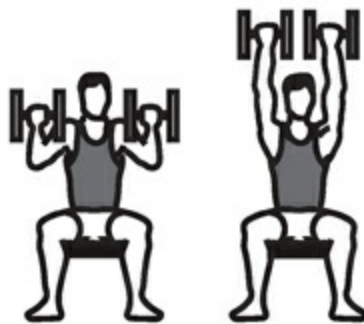
Sentado en la máquina de press de hombros, agarra las manijas. Desde ese punto súbelas hasta estirar los codos; luego baja el peso controladamente hasta la altura de los

ojos y vuelve a subirlo.



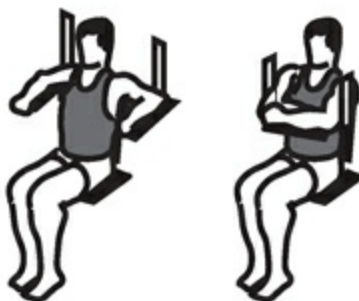
28. Press de hombros con mancuernas

Sentado en un banco con el respaldo casi vertical, agarra las mancuernas y súbelas hasta tener los brazos estirados. Desde ese punto bájalas controladamente hasta la altura de los ojos y vuelve a subirlas.



29. Hombro posterior máquina

Siéntate en la máquina de hombro posterior, agarra las manillas o coloca los brazos sobre las almohadillas y tira los brazos hacia atrás y, manteniendo los codos altos durante todo el recorrido, vuelve a la posición inicial controlando la vuelta.



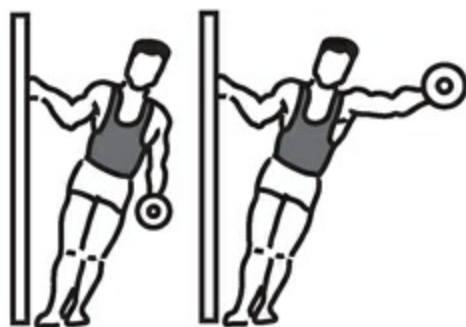
30. Press Arnold

Agarra dos mancuernas y siéntate en un banco con respaldo. Levanta los brazos hasta la vertical con las palmas mirando hacia delante, baja controladamente las mancuernas a la vez que giras las muñecas hasta que los dos discos que arriba estaban en la parte de dentro, queden delante de tus ojos; luego vuelve a subir.



31. Elevación lateral a una mano

De pie, coge una mancuerna y con la otra mano sujétate a algún poste, e inclina tu cuerpo colgándote suavemente. Con el brazo de la mancuerna casi estirado durante todo el recorrido, levanta lateralmente la mancuerna hasta que el codo te quede a la altura de los hombros. Luego baja controladamente.



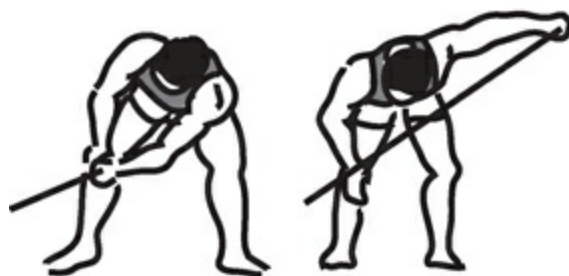
32. Elevación lateral polea

De pie a un lado de la polea, coge con la mano más alejada de esta una manilla enganchada a una polea baja. Con el brazo casi estirado durante todo el recorrido, levanta lateralmente la manilla hasta que el codo te quede a la altura de los hombros. Luego baja controladamente.



33. Pájaro con polea

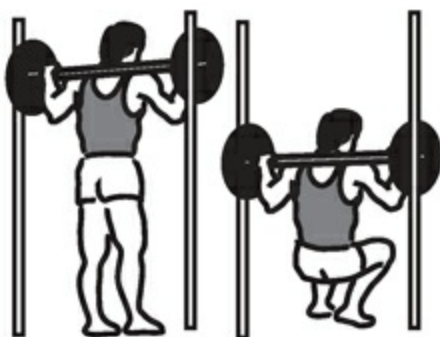
De pie a un lado de la polea, con las caderas flexionadas y el tronco recto, agarra una manilla enganchada en una polea baja con el brazo más alejado de la polea. Manteniendo el brazo casi completamente estirado, levanta la manilla lateralmente. Luego, bájala controladamente.



PIERNAS

34. Sentadilla Smith

En la máquina Smith (multipower) coloca la barra a la altura de los hombros y apóyatala en los trapecios, por detrás de la nuca. Adelanta ligeramente los pies, y baja un poco más allá del ángulo recto en las rodillas; luego sube empujando sobre todo en los talones.



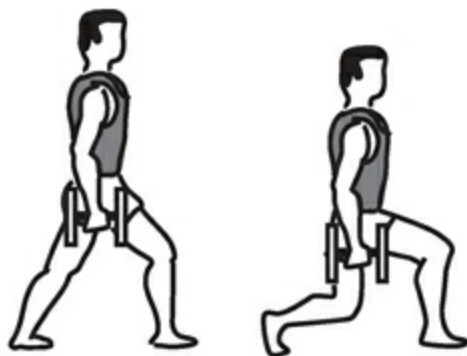
35. Prensa sentado

Siéntate en la prensa y ajusta el asiento. Coloca los pies separados y extiende las piernas impulsando la plataforma sobre todo con los talones; baja controladamente.



36. Zancadas

De pie, da un paso largo adelantando el pie tanto como puedas, flexiona la rodilla adelantada hasta que el muslo te quede paralelo al suelo y, impulsándote con el talón del pie adelantado, vuelve a la posición inicial.



37. Extensión de rodillas

Siéntate en la máquina de extensión de cuádriceps, ajusta bien las medidas y extiende las rodillas.



38. Femorales

Ajusta bien las palancas de la máquina de femorales, tumbate, coloca las pantorrillas en las almohadillas y, sin tirar de la espalda, flexiona las rodillas. Baja controladamente.



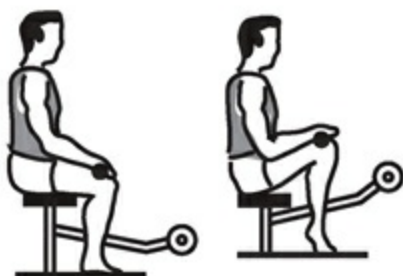
39. Gemelos de pie

Colócate en la máquina de gemelos. Ponte de puntillas todo el recorrido que te permita el tobillo. Luego, desciende controladamente.



40. Sóleos

Siéntate en la máquina de sóleos, coloca las plantas de los pies en las plataformas y estira los tobillos todo cuanto puedas; luego baja controladamente.



TRÍCEPS

41 y 42. Tríceps polea barra

De pie, frente a la polea alta, agarra la barra de tríceps y, con los codos pegados al cuerpo, extiende los brazos. Luego vuelve a subirlos controladamente, sin despegar los

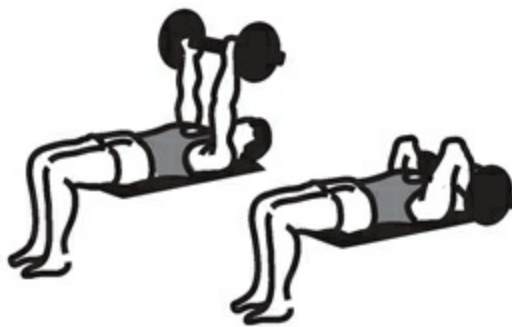
codos del tronco.

Variación 42. Tríceps polea cuerda: igual pero en lugar de hacerlo con barra, hazlo con cuerda.



43. Press francés

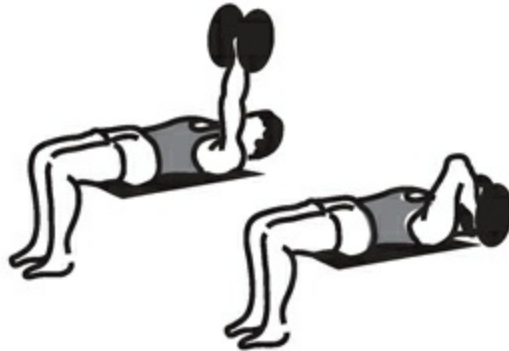
Tumbado en un banco, coge una barra EZ y levántala con los brazos extendidos de manera que te quede en la vertical del pecho. Luego flexiona los codos llevando la barra a la frente y vuelve a extenderlos subiendo la barra a la posición inicial.



44. Press francés a una mano

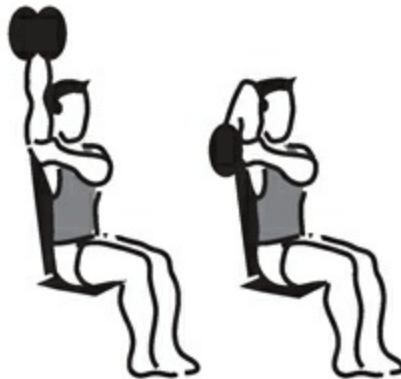
Tumbado en un banco, coge una mancuerna y levántala con el brazo extendido de manera que te quede en la vertical del hombro. Luego flexiona el codo llevando

la mancuerna al hombro y vuelve a extenderlo subiéndola a la posición inicial.



45. Extensión superior

Sentado en un banco con la espalda apoyada, agarra una mancuerna y levántala verticalmente extendiendo el brazo. Desde ese punto, flexiona el codo 90° llevando la mancuerna por detrás de la cabeza y vuelve a extender el brazo.



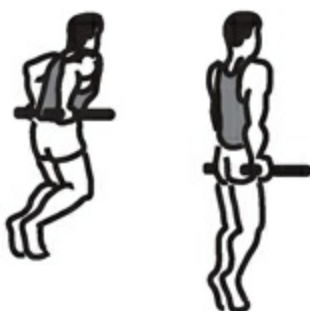
46. Patada de tríceps

Apoya una rodilla y el mismo brazo en un banco de manera que el tronco te quede paralelo al suelo. Con la otra mano agarra una mancuerna y con el brazo pegado al tronco, flexiona el codo y vuelve a extenderlo.



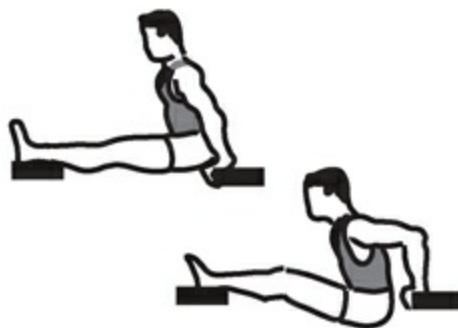
47. Fondos

Agarra las paralelas y súbete apoyando todo el peso de tu cuerpo en las manos. Flexiona los codos, hasta que los brazos te queden paralelos al suelo, luego extiéndelos para subir todo el peso de tu cuerpo. Si las paralelas tienen varias posiciones de agarre, escoge la de agarre más estrecho (el agarre ancho se usa para pectoral).



48. Fondos en banco

Apoya tus manos casi juntas detrás de tus glúteos sobre un banco. Con las piernas estiradas y los pies apoyados en el suelo o en otro banco, flexiona los codos y vuelve a extenderlos.



BÍCEPS

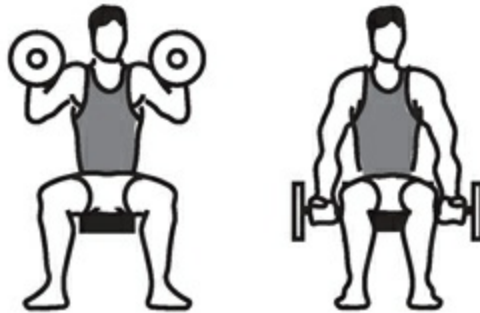
49. Curl barra

De pie, pies algo separados y rodillas ligeramente flexionadas, agarra una barra con discos y flexiona los codos levantando el peso; luego baja controladamente. No tires ni hagas fuerza con la espalda.



50. Curl sentado

Sentado en un banco con el respaldo inclinado, agarra dos mancuernas y flexiona los codos levantando el peso; luego baja controladamente. Apoya bien los codos en tus costados para que queden fijos.



51. Curl polea

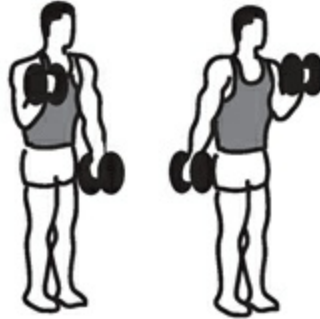
De pie, de cara a la polea, engancha la barra a la polea baja. Agarra la barra fuertemente con ambas manos y flexiona los codos, vuelve a la posición inicial controlando el peso.



52 y 53. Curl alterno

De pie, coge dos mancuernas y, con las palmas de las manos mirando hacia arriba, flexiona los brazos de manera alterna. Controla el peso durante todo el movimiento.

Variación 53. Curl martillo: igual que el anterior, pero con las palmas de las manos mirando hacia adentro.



ESTIRAMIENTOS

54. Gemelos

De pie, avanza una pierna y sin doblar la rodilla de la pierna de atrás, ve flexionando la rodilla adelantada hasta que te tire el gemelo de la pierna posterior. Adelanta el tronco, pero manteniendo la columna erguida. Vigila que el talón del pie posterior se mantenga apoyado en el suelo.



55. Cuádriceps

De pie, flexiona la rodilla hasta agarrar el pie con la mano del mismo lado por detrás de los glúteos. Estira del pie hasta que te tire el cuádriceps. Puedes apoyarte con la otra mano para mantener el equilibrio. No inclines el tronco hacia delante.



56. Femoral (sentado)

Sentado en el suelo con las rodillas estiradas, flexiona las caderas intentando agarrarte los pies para tirar de ellos. En caso de no llegar, puedes ayudarte con una toalla o agarrarte a los tobillos. Vigila que las rodillas estén siempre estiradas.



57. Aductores

De pie, separa los pies casi todo lo que puedas; flexiona una rodilla mientras la otra permanece estirada. Mantén el tronco erguido durante todo el recorrido. Vigila que los movimientos sean muy lentos para evitar lesiones.



58. Glúteo

Sentado en el suelo, cruza la pierna izquierda sobre la derecha y apoya la planta del pie izquierdo a la altura de la rodilla derecha. Con la espalda erguida y rotada hacia la izquierda, rodea la pierna izquierda con el brazo derecho y tira hacia ti. Para mantener el equilibrio puedes apoyar la mano izquierda en el suelo.

Si no encuentras el punto de estiramiento, flexiona un poco más la rodilla izquierda.



59. Lumbares

Sentado, flexiona las rodillas apoyando las plantas de los pies en el suelo y abraza tus muslos pegándolos al pecho. Luego ve estirando las rodillas deslizando las plantas de los pies por el suelo hasta que te tire la zona lumbar. Vigila que durante todo el recorrido el pecho quede pegado a los muslos.



60. Abdominal

Tumbado boca arriba, estírate todo lo que puedas, alargando al máximo la distancia entre los dedos de las manos y de los pies.

Si no encuentras el punto de estiramiento, contrae ligeramente el abdomen.



61. Oblicuos

Sentado en el suelo con la espalda erguida, estira los brazos por encima de la cabeza, agárrate la muñeca derecha con la mano izquierda y tira de ella flexionando el tronco a la altura de la columna lumbar.

Si te cuesta mantener la postura, puedes hacer de pie este ejercicio.



62. Pectoral

De pie, ponte al lado de una columna, puerta, espaldera, etc., y con el brazo casi estirado, pon la palma de la mano más o menos a la altura de la cabeza en ese punto de apoyo. Luego, rota el tronco hacia el exterior para que tire la zona pectoral.

Si no consigues encontrar el punto de estiramiento, haz el gesto de sacar pecho o varía la altura de la mano apoyada.



63. Dorsal

De pie, con los pies separados la anchura de los hombros, estira los brazos por encima de la cabeza, agárrate la muñeca derecha con la mano izquierda y tira de ella, flexionando ligeramente el tronco.

Vigila que los brazos no se flexionen demasiado.



AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento al Dr. Amorós, que me operó del tobillo y salvó mi carrera profesional cuando yo tenía solo veintitrés añitos.

También quiero expresar lo agradecido que estoy a mis clientes de entrenamiento personal, desde el primero hasta el último, y han sido muchos. Es para mí un honor que me permitan asesorarles en algo tan valioso como su salud.

Y por último, pero no menos importante, a mis editoras, que son unos soles.

El método de Juan Rallo
Juan Francisco Rallo Lucena

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título: El método de Juan Rallo
Subtítulo: Entrénate de verdad

© del diseño de la portada, María Jesús Gutiérrez , 2012
© de la imagen de la portada, Miguel Ángel Fernández, 2012
© Ilustraciones de interior: Marcos Balfagón

© Juan Francisco Rallo Lucena, 2012

© Espasa Libros, S. L. U., 2012
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2012

ISBN: 978-84-670-0755-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

Índice

Dedicatoria	2
Introducción	3
1 CÓMO LEER ESTE LIBRO	5
TEST PERSONAL	7
2 LA MOTIVACIÓN	9
1. LA MOTIVACIÓN ES EL MOTOR	11
2. LA INTERIORIZACIÓN	12
3. MOTIVACIÓN FRÍA - MOTIVACIÓN CALIENTE	13
4. LA META	14
5. LOS INCENTIVOS	15
6. LA FASE FRÁGIL	16
7. NO SE GASTA: SE CONTAGIA Y CRECE (TRANSMITE TU MOTIVACIÓN)	17
8. BUSCA LOS RESULTADOS, HUYE DE LAS EXCUSAS (TÚ TAMBIÉN PUEDES)	17
9. EL MOMENTO DE LA VERDAD (EL ÚNICO QUE IMPORTA)	18
10. NUNCA ABANDONES	18
3 LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRETENIMIENTO	20
PRINCIPIO DE LA UNIDAD	22
PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD	23
PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD	23
PRINCIPIO DE LA VARIEDAD	24
PRINCIPIO DEL «UMBRAL MÍNIMO», O DE LA «CARGA EFICAZ»	25
PRINCIPIO DE LA CARGA PROGRESIVA	26
PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN	26
PRINCIPIO DE LA TÉCNICA	27
NECESIDAD DE OBJETIVOS REALISTAS	28
4 CUALIDADES FÍSICAS	29
CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS	31
CUALIDADES FÍSICAS SECUNDARIAS	33
INTERRELACIÓN DE LAS CUALIDADES	33

5 EL MÚSCULO	35
EL MÚSCULO, CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	37
LAS FIBRAS MUSCULARES	38
EL TAMAÑO DEL MÚSCULO	39
LAS TEMIDAS AGUJETAS	39
SISTEMA NERVIOSO	40
EL APOORTE DE OXÍGENO AL MÚSCULO	40
EL APOORTE DE ENERGÍA	41
6 EL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO	42
EJERCICIO AERÓBICO Y EJERCICIO ANAERÓBICO	45
EL CORAZÓN, EL MEJOR MEDIDOR DE COMBUSTIBLE	45
TABACO Y EJERCICIO	46
TABACO Y PESO	48
7 LA ALIMENTACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO	49
CON EJERCICIO LOS ALIMENTOS SE VUELVEN ALIADOS	51
FASE 1 (DÍAS DEL 1 AL 30): CUÁNDO COMER	51
FASE 2 (DÍAS DEL 30 AL 60): CUÁNTO COMER	53
FASE 3 (DÍAS DEL 60 AL 90): QUÉ COMER	54
¿CÓMO DEBERÍA SER UNA DIETA ADECUADA?	56
SUPLEMENTACIÓN	58
8 ALGUNOS SECRETOS	60
DORMIR, LA PARTE MÁS PLACENTERA DE TU ENTRENAMIENTO	62
PARA UN CUERPO DE ATLETA, VIVE COMO UN ATLETA	62
OPTIMIZA TU TIEMPO	63
TEN UN GIMNASIO EN CASA	64
APROVECHA LA TECNOLOGÍA	65
APRENDE DE LOS PROFESIONALES	65
EL MEJOR TRATAMIENTO ESTÉTICO, QUE SUDES	66
9 TOMA REFERENCIAS. TU TEST PERSONAL	67
FOTO	69
MEDIDAS CORPORALES	69
CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	71
PORCENTAJE GRASO	73
KILOS DE GRASA	73

PRUEBAS DE APTITUD	73
TABLA DE SEGUIMIENTO	75
TABLAS DE PUNTUACIÓN	76
CHICOS	76
CHICAS	77
10 DEBES SABER	81
CON BUEN PLAN, ÉXITO GARANTIZADO	83
EL ORDEN DE LOS ENTRENAMIENTOS	83
EL CALENTAMIENTO	84
TONIFICACIÓN	85
EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	86
LOS ESTIRAMIENTOS	88
EL EJEMPLO DEL ESCULTOR	89
11 TU PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 90 DÍAS	91
ALGUNAS PREGUNTAS QUE TE PUEDEN SURGIR	93
ABREVIATURAS Y SIGNOS	95
SEMANA 1	96
SEMANA 2	97
SEMANA 3	98
SEMANA 4	99
SEMANA 5	100
SEMANA 6	101
SEMANA 7	102
SEMANA 8	103
SEMANA 9	104
SEMANA 10	105
SEMANA 11	107
SEMANA 12	107
SEMANA 13	109
12 EJERCICIOS	110
ABDOMINALES	112
LUMBARES	116
DORSAL	117
PECTORAL	121
HOMBRO	124

PIERNAS	129
TRÍCEPS	132
BÍCEPS	136
ESTIRAMIENTOS	138
Agradecimientos	144
Créditos	145