

# 5 Cosas que Usted se Pierde

Por Chad Waterbury

Quise darle a este artículo un comienzo que le llame la atención. Usted sabe, algo como la escena principal de pelea de la película Bourne: The Ultimátum...

Pero no se me ocurrió ninguna idea para introducir este artículo.

Entonces, voy a evitar las típicas introducciones, y voy directo al grano.

Lo siguiente, son cinco cosas que usted probablemente se esta perdiendo en su búsqueda de metas de composición corporal. Espero que lo inspire.

## 1. Buenos Caños

La sobrecarga es la clave del progreso cuando se buscan brazos monstruosos. Digo esto porque en los últimos 12 años de trabajar con gente, la sobrecarga progresiva es el único método que ha probado efectividad una y otra vez.

Entonces usted debería intentar aumentar el peso de sus curls y extensiones de triceps, correcto? Nop. Esa tampoco es una estrategia efectiva, porque usted no está atacando las limitaciones reales.

La mejor solución es un enfoque multi-fascetico. Así es como se descompone la cosa:

1. Fortalecer la cadena posterior: despegues pesados, sentadillas, y buenos días son los mejores ejercicios para hacerlo. Al hacer la cadena posterior más fuerte, tendrá una base de soporte más sólida.
2. Fortalecer el complejo deltoideo y espalda alta: el complejo deltoideo y espalda alta deben ser suficientemente fuertes para soportar movimientos pesados de brazo. No puede equivocarse con el despegue con toma ancha de arranque y arranques para fortalecer su espalda alta y trapecios. Agregue algunos tirones con sogas al rostro y elevaciones de trapecios con mancuernas y estamos cubiertos.
3. Fortalecer los antebrazos: cuanto mas fuerte su agarre, mas peso podrá manejar. Por lo tanto, es imperativo fortalecer sus músculos de agarre con una combinación de curls de muñeca, curls invertidos, dominadas con toalla, y remos con barras gordas. Si no tiene acceso a barras gordas solo enrolle una toalla alrededor de la barra la próxima vez que haga remos. Aun mejor, compre un par de Grips EZ de Ivanko. Son un accesorio invaluable.

Pase al menos un mes fortaleciendo su cadena posterior, hombros y espalda alta, y antebrazos. Cuando vuelva a cualquier movimiento de flexión o extensión de codo, podrá manejar mas peso. Vea como crecen sus brazos los meses siguientes.

Comentario final: Construya una base que soporte los entrenamientos pesados del tren superior.



Brazos Grandes Necesitan una Buena Base

## 2. Cuadriceps Grandes

Decenas de montañas de revistas de culturismo exaltan las virtudes de la sentadilla para construir grandes cuadriceps. El problema es que la sentadilla usualmente no es un constructor efectivo de cuadriceps, a menos que usted tenga una estructura esquelética específica (fémur corto, torso largo) y suficiente movilidad para realizarlo.



Platzmania

Este es un test básico para determinar si la sentadilla esta bien para transportarlo al planeta Platz.

Sentadilla con peso corporal: Párese frente a un espejo. Comience con sus brazos cruzados en el pecho con los pies ligeramente mas ancho que los hombros. Baje a una sentadilla profunda mientras mantiene su torso lo mas vertical posible.

Si, en la posición mas baja, sus rodillas están totalmente flexionadas, sus talones en el piso, y (esto es imperativo) su torso esta a mas de 75° con relación al piso, usted esta hecho para las sentadillas por detrás.

Su posición profunda debería verse como esta:



La gente alta con fémur largo, o los que les falta movilidad, terminan inclinándose muy adelante para sobrecargar el cuadriceps. Es importante destacar que esto *no significa* que la sentadilla por detrás no será beneficiosa, pero debe comprenderse que cuando no

puede lograrse la posición indicada, esa sentadilla por detrás no construirá cuádriceps fuertes tan rápido como otros ejercicios.

Asumiendo que usted mide menos de 1,90, y no tiene fémures como Yao Ming, seguramente deberá trabajar la técnica y la movilidad. Un ejercicio efectivo es la sentadilla en la pared. Así es como se hace.

Sentadilla en la Pared: Comience mirando la pared con su nariz y pies contra ella. Sus pies deben estar *ligeramente* mas anchos que sus hombros y ligeramente apuntando hacia fuera. Baje lo más que pueda con los brazos colgando entre las piernas. Con cada repetición usted debería ser capaz de ir mas abajo. Haga 3 series de 15 reps cada día hasta que pueda bajar sus caderas mas abajo que las rodillas. Debería verse como esto:



Para aquellos de ustedes que no pueden bajar las caderas debajo del nivel de rodillas luego de realizar la sentadilla en la pared todos los días durante dos semanas, recomiendo enfocarse en la sentadilla frontal y sentadilla a una pierna para desarrollo de cuádriceps.

Sin embargo, la sentadilla en la pared, es magnífica para cualquiera. Realmente va a mejorar su técnica de sentadilla y despegue, sin importar su estructura esquelética o estatura.

Comentario final: Hágalo hasta que pueda imitar esta foto. Dependiendo de su estructura esquelética, quizás nunca sea capaz de replicar el rango ideal de movimiento.

### 3. No Coma Exceso de Proteína

Agregar más proteína no siempre es la respuesta. Si usted está ingiriendo menos de dos gramos por Kg. de peso corporal, puede ayudar. Pero si usted está en ese nivel, agregar más probablemente no vaya a ser beneficioso.



No siempre más es mejor.

Yo sé que está de moda siempre decirle a la gente que coma más proteína, pero no he hallado que sea una estrategia efectiva (importante: estoy hablando de hombres, puesto que nunca trabajo con una mujer que ingiera demasiada proteína).

He trabajado con varios atletas que consumían 3 o más gramos de proteína por Kg. de peso corporal, y varios de estos atletas me pedían para ser más magros. Si usted está consumiendo tanta proteína y no puede perder grasa, es que su cuerpo está usando la proteína para energía. Esto es un problema porque evita que el cuerpo utilice la energía de sus reservas de grasa.

Estos atletas a menudo se sorprenden mucho cuando les bajo sus ingestas proteicas. A veces las bajo a 1.8 gr por kg de peso, otras veces las bajo aun más. Esto casi siempre ayuda a perder grasa, mientras aumenta sus energías.

Recuerdo haber leído un artículo de Dan Duchaine que decía que la sobre-ingesta de cualquier macro nutriente puede hacerlos engordar. Mi mente de 19 años de edad obviamente pensó que él estaba equivocado. Después de todo, más proteína no evita que yo me ponga magro, ¿no? Error.

Comentario final: Aumentar la ingesta proteica a 2 gr por Kg. de peso corporal puede ser beneficioso. Pero a menos que usted esté gastando grandes cantidades de energía todos los días (piense en los jugadores de baloncesto de la NBA), más proteína

probablemente no ayude, y puede tener el efecto reverso cuando usted intenta ponerse magro.

#### **4. Haga Sentadillas de Arranque**

Este es uno de los ejercicios mas menospreciados. Usted sabe, la gente que se focaliza mucho en movilidad a menudo pierde fuerza. Y la gente que pasa mucho tiempo tratando de tener un gran press de banco, sentadilla y despegue a menudo pierde movilidad.

La sentadilla de arranque es la mejor solución que cualquier otro ejercicio. Usted construirá fuerza corporal total, y aumentará la movilidad, particularmente en las áreas que necesitan más movilidad, tal como los hombros, espina torácica, caderas y rodillas. No se puede mejorar esa combinación con ningún otro ejercicio.



La sentadilla de arranque es puente, mejor que ningún otro ejercicio.

Usted debería comenzar sus sesiones de entrenamiento con la sentadilla de arranque. Para preparar sus articulaciones, haga la siguiente rutina de preparación:

- 10 círculos de pies en cada dirección
- 10 círculos de cadera en cada dirección
- 10 círculos de hombro en cada dirección
- 10 sentadillas en la pared

Hay muchísimas formas de utilizar la sentadilla de arranque para alcanzar sus metas, pero hay tres de las más populares, y los parámetros que lo harán.

**Hipertrofia:** elija una carga que le permita 6 repeticiones estando fresco. Haga tantas series como necesite para alcanzar 25 reps totales. Descanse 60-90 seg entre cada serie. Hágalo dos veces por semana al principio de sus sesiones de entrenamiento.

**Fuerza:** elija una carga que le permita 4 reps. Haga tantas series como necesite para llegar a 15 reps totales. Descanse 90-120 segundos entre series y hágalo dos veces por semana al principio de sus entrenamientos.

**Pérdida de Grasa:** elija una carga que le permita hacer 20 reps y haga tantas series como necesite para llegar a 50 reps totales. Descanse 60-90 seg entre series y hágalo tres veces por semana luego de terminar sus entrenamientos. En otras palabras, esta es una forma intensa de entrenamiento metabólico. La fatiga se acumula rápidamente porque las reps son altas, y los periodos de descanso no le permiten una recuperación completa. Espere hacer al menos 5 series para alcanzar las 50 reps.

Para cualquiera de los planes arriba descriptos, use la misma carga todas las series. Por ejemplo, si su 6 RM para la sentadilla de arranque es 70 Kg., use esa carga para todas las series hasta que alcance las 25 reps-.

Va a obtener más beneficios de la sentadilla de arranque si la hace descalzo o con zapatos de lucha.

## 5. Aumente su Desayuno

Si el desayuno no es su comida más grande del día, entonces su metabolismo no va a ser tan alto como podría ser. Antes de preocuparse de macro nutrientes, calorías, sistemas energéticos, entrenamiento o cualquier componente de la transformación del cuerpo, haga de su desayuno la comida más importante, calórica y densa del día. Coma pizza fría de la noche anterior si tiene que hacerlo. Si, así de importante es la cosa.

Como no tuve un comienzo inteligente para este artículo, tampoco tengo un final asombroso, así que esto es todo.



## La comida más importante del día

Chad Waterbury es uno de los principales expertos en desarrollo muscular y performance deportiva. Sus métodos nuevos de entrenamiento se usan por atletas, culturistas, modelos fitness, de todas las edades. Tiene un M.S. en Physiology, de la Universidad de Arizona, y se especializa en neurofisiología del movimiento humano.

(Traducción al español: Javier J. Sáez)