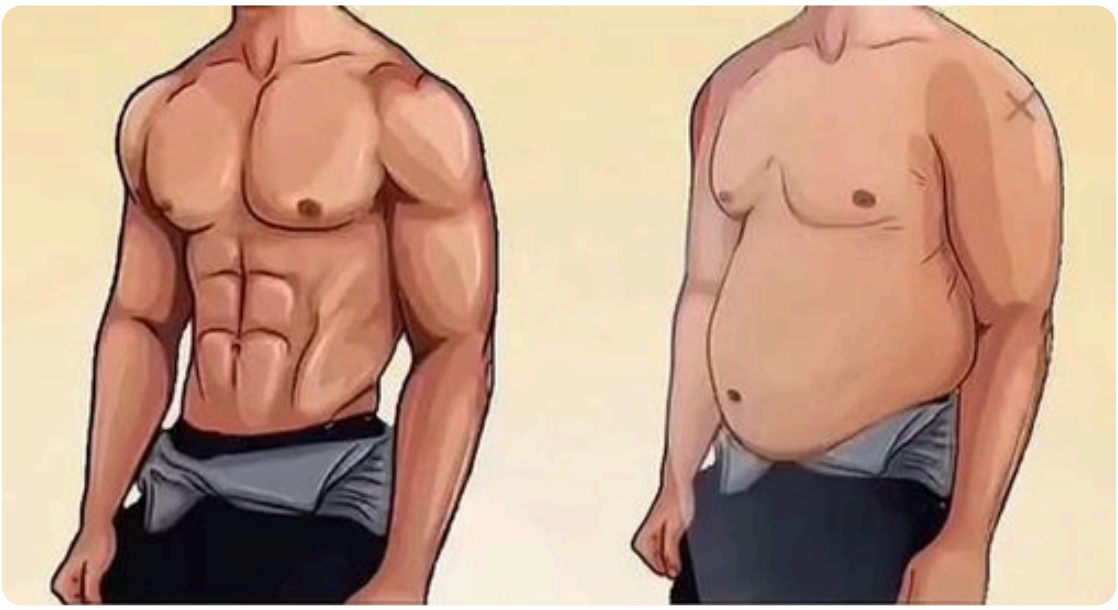
“DE 0 A 100 EN EL GIMNASIO: LA BASE VOL 1”

BY MINDFIT

De 0 a 100 en el Gimnasio: La Base

-Básico-

Autor: MindFit



La información contenida en esta guía no pretende, ni implica, sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento coach profesional.

Todo el contenido, incluido el texto, los gráficos, las imágenes y la información contenida en este libro o disponible a través de él, es para información general.

Introducción

En esta guía tomaremos los principios primordiales y consejos que puedes aplicar desde ahora mismo, para poder ver cambios en tu cuerpo lo más rápido posible.

La mejor manera en la que una persona puede alcanzar su físico máximo natural es si mezclamos dos de las desciplinas que existen, y sacamos lo mejor de ello: el powerlifting donde se prioriza la ganancia de fuerza y la correcta ejecución de la técnica. Mientras que el bodybuilding nos ayuda que ejercicios hacer y a qué musculos enfocarnos para la mejora de la estética.

El powerbuilding es la combinación perfecta entre fuerza y estética. Es un enfoque que te permite desarrollar una base sólida de fuerza, mientras trabajas en la hipertrofia (crecimiento muscular) para mejorar tu físico. Este programa está diseñado para personas que buscan un cuerpo más fuerte y musculoso, sin sacrificar el rendimiento.

Objetivos de esta guía:

1. Aumentar tu fuerza máxima en los grandes levantamientos.
2. Desarrollar masa muscular en todo el cuerpo.
3. Crear una rutina efectiva que se adapte a tu nivel y experiencia.

1. Principio de Sobrecarga Progresiva

La sobrecarga progresiva es la clave del crecimiento muscular y del desarrollo de fuerza. Esto significa que, a medida que te vuelves más fuerte, debes seguir retando a tus músculos💪.Hay varias formas en las que puedes aplicar la sobrecarga progesiva, pero estas son las más comunes:

Elevar el peso

La forma más común se sobrecarga es elevar el peso que levantas en cada sesión, con esto no me refiero a que debas elevar 5kg+ cada semana o cada día, porque si seguimos esa lógica al terminar un año estarías levantando 260kg!!!! Eso es imposible!!

Estamos hablando de una sobrecarga estable y con sentido, como por ejemplo si en una sesión hiciste sentadilla y la primera serie hiciste 6 repeticiones a 70kg, eso quiere decir que levantaste 420kg en una serie. Y para la próxima semana haces las mismas 6 repeticiones pero a 72,5 kg, eso nos da un total de 435kg. Eso es un avance!!!

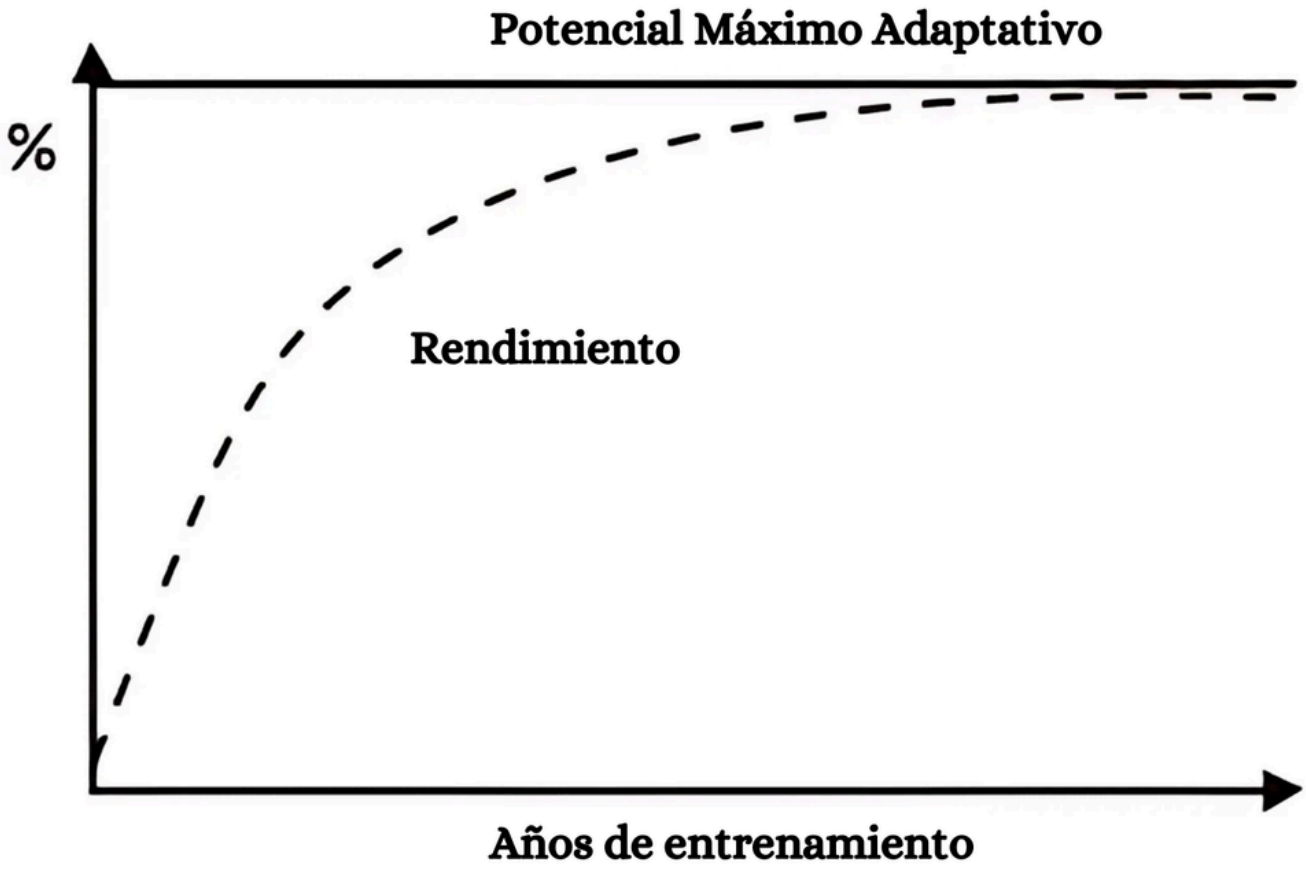
Elevar repeticiones

La otra forma en la que puedes hacer sobrecarga progresiva es elevar tus repeticiones. Hagamos con el mismo ejemplo anterior. Si en la primera serie hiciste 6 repeticiones a 70kg, estarías levantando

420kg en una serie. Ahora, para la próxima semana levantas los mismos 70kg pero esta vez elevaste tus repeticiones de 6 a 7, eso quiere decir que levantaste ahora 490kg. Eso es más que grandioso!!!

OJO

Si bien al principo una persona puede ver grandes mejorías, cuando ya se vuelve una persona con un nivel intermedio en el gimnasio su progreso en cargas va a ser cada vez menor, y deberás subir poco a poco.



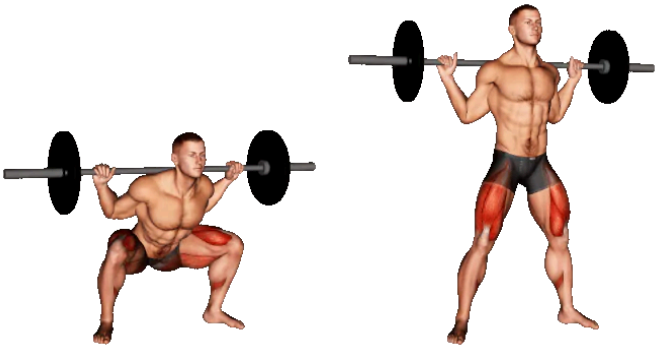
2. Enfoque en los Grandes Movimientos

El núcleo de cualquier programa de powerbuilding debe estar compuesto por los movimientos básicos y multiarticulares (Los **4 GRANDRES).** Estos ejercicios son la base de tu entrenamiento y debes perfeccionar su técnica y pulirlos hasta sacar su máximo provecho.

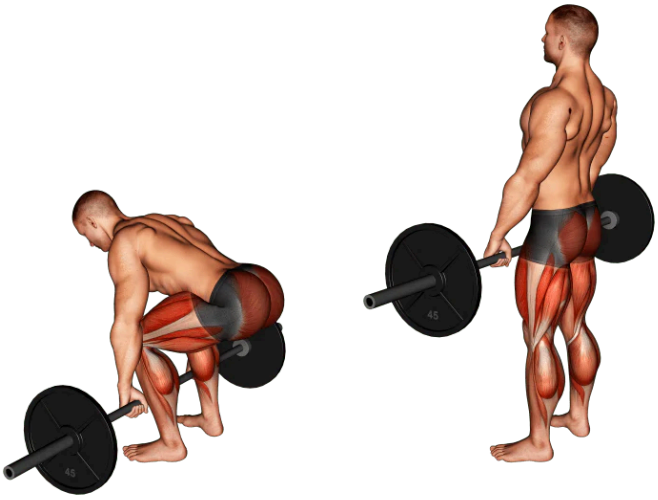
Has oído hablar sobre: “Lo mejor es ser simple”, pues lo mejor de todos los ejercicios que hay son

estos 4 más comunes o también dichos los **4 GRANDES**.

- **Sentadilla** (Squat)

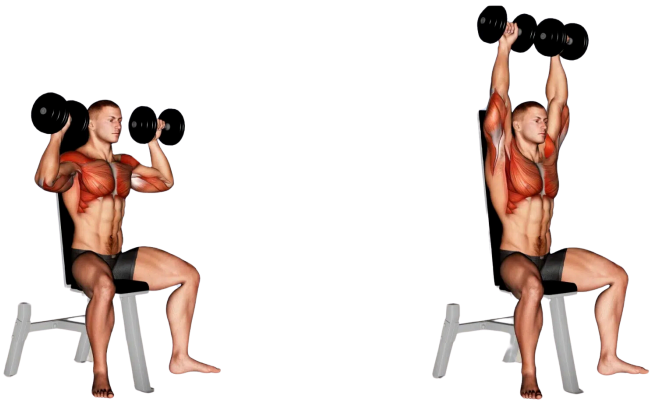


- **Peso Muerto** (Deadlift)



- **Press de Banca** (Bench Press)

- **Press Militar** (Overhead Press)



Estos ejercicios son los que más masa y fuerza generan, y deben ser la base de tu entrenamiento.

3. Volúmen de Entrenamiento

Lo ideal para un buen volumen de entrenamiento es darles a cada grupo muscular de entre 9-10 series, pero distribuidos entre 2-3 ejercicios distintos. Y un buen rango para hipertrofia es de 6 a 12 repeticiones por serie (Esto dependiendo del grupo muscular y del ejercicio).

También es importante recordar que, si bien se sabe que el primer ejercicio que debes hacer al inicio de tu entrenamiento es uno de los **4 GRANDES**, se recomienda empezar con un ejercicio más analítico, de este modo, vamos calentando las articulaciones y tenemos más predisposición en el ejercicio más demandante.

¿Te han mentido todo este tiempo..?

-La rutina ideal no existe-

He visto que las personas siempre dicen: “el push-pull-legs es lo mejor para mutar”

-No. Es mejor el “Arnold-split”

-No. Es muchísimo mejor “Full body”

-Y la “Weider”?

Esto confunde porque hay tanta diversidad de rutinas y tú no sabes que escoger y si no te gusta, poco tiempo te dura...y por consiguiente lo dejas y pruebas otra rutina (PIERDES TIEMPO). La verdad es que no existe una rutina TOP o IDEAL que funcione para todos, debido a disponibilidad de la persona, el enfoque que quieres dar al entrenamiento o la frecuencia de los ejercicios.

Muchas personas creen que para maximizar beneficios debe entrener todos los días y esto POCAS VECES puede volverse realidad debido a que cada persona tiene su horario distinto.

Y además el hecho de que entrenes todos los días incluso puede perjudicar el desarrollo muscular, ya que, si tienes sesiones demandantes puedes acumular estrés e irlo acumulando cada día hasta cuando no ves mejora alguna y dejes de ir al gimnasio.

Lo ideal para cualquier persona principiante es que puedas empezar al menos con 3 o 4 sesiones por semana con una duración de entre 1-2 horas por sesión. Esto es sin duda es lo que una persona principiante debería hacer.

También no falta el que dice: OYE, estás haciendo mal... no deberías combinar espalda y cuadriceps.

Esto sin duda es porque el que te lo dice no tiene cerebro. Puedes entrenar el grupo muscular que quieras siempre y cuándo este pueda descansar entre 48 y 72 horas. Y que no intervenga en tu sesión del día siguiente.

Por ejemplo: Si entrenas bíceps hoy, procura no entrenar pecho o espalda el día siguiente ya que el bíceps estará fatigado y no rendirás al maximo en tu entrenamiento de espalda o pecho. Deja que tu bíceps descanse +48 horas.

Ahora, si ya eres una persona intermedia y tu disponibildad es mayor, estos días pueden ir en

aumento y las horas de cada sesión también. Aquí te voy a dar estructuras de entrenamiento que puedes seguir según los días que frecuentas:

Estructura del Entrenamiento para 2 días a la semana

Yo lo llamo middlebody y te diré por qué de cada ejercicio:

Día 1: Cuadriceps - Pecho - Tríceps - Hombro

TREN INFERIOR

- Extensión de cuadriceps
- Sentadilla libre con barra
- Hiptrust
- Pantorrilla sentado

TREN SUPERIOR

- Press Inclinado
- Press de banca o en máquina
- Katana tríceps (polea)
- Elevaciones laterales con mancuerna

----------72h----------

Día 2: Isquios - Espalda - Bíceps - Hombro

TREN INFERIOR

- Curl femoral sentado
- Peso muerto convencional o rumano (que me gusta a mi)
- Sentadilla búlgara en multipower
- Pantorrilla sentado

TREN SUPERIOR

- Jalón al pecho con agarre en pronación o en supino (puedes elejir)
- Remo gironda con agarre neutro
- Remo T
- Curl de bíceps con barra Z
- Elevaciones laterales con mancuerna

Esta programación de rutina sirve para ejercitar los musculos más importantes de todo el cuerpo a una frecuencia 2 para cada grupo muscular, que según estudios es lo mejor para hipertrofia. Esta estructura de rutina es ideal para personas que tengan poca disponibilidad a la semana, aunque es un poco larga (2 horas cada sesión aprox.) . Estimula todos los músculos necesarios para buena estética.

Te diré por qué frecuencia dos, al hacer el DIA 1, estamos estimulando toda la pierna pero enfocada al cuadriceps, y al DIA 2 estamos etimulando nuevamente toda la pierna por los ejercicios compuesto, pero enfocado más a los isquios y glúteos. Fijate que lo mismo pasa con el TREN SUPERIOR, estamos trabajando pecho-triceps-hombro en el DIA 1 y en el DIA 2 estimulamos la espalda y los músculos implicados en el DIA 1.

A esta rutina puedes reducir ejercicios o aumentar igualmente, y si quieres una rutina más personalizada puedes seguir leyendo que te daré una recompensa al final.

DESVENTAJAS DE LA MIDDLEBODY

- Esta rutina puede ser muy excesiva para algunos
- Implica muchos músculos por sesión por lo que debes tener bastante tiempo.
- Puedes fatigarte demasiado en los ejercicios de tren inferior y no rendir en los de tren superior o viceversa.

Estructura del Entrenamiento para 4 días a la semana

Aquí puedes dividir los ejercicios de la estructura de 2 días. Además de poder aumentar otros ejercicios para que tus musculos tengan diferente perfil de resistencia o estímulo.

Día 1: Cuadriceps - Glúteos- Pantorrilla

TREN INFERIOR

- Extensión de cuadriceps
- Sentadilla libre con barra
- Hiptrust
- Prensa enfoque cuadriceps
- Pantorrilla sentado

----------24h o 48h----------

Día 2: Pecho - Tríceps - Hombro

TREN SUPERIOR

- Press Inclinado
- Press de banca o en máquina
- Katana tríceps (polea)
- Elevaciones laterales con mancuerna

----------24h o 48h----------

Día 3: Isquios- Glúteos - Pantorrilla

TREN INFERIOR

- Curl femoral sentado
- Peso muerto convencional o rumano (que me gusta a mi)
- Sentadilla búlgara en multipower
- Pantorrilla sentado

----------24h o 48h----------

Día 4 : Espalda- Bíceps- Hombro

TREN SUPERIOR

- Jalón al pecho con agarre en pronación o en supino (puedes elejir)
- Remo gironda con agarre neutro
- Remo T
- Curl de bíceps con barra Z
- Curl predicador en maquina-macuerna o barra
- Elevaciones laterales con mancuerna

En esta rutina de 4 días sólo dividimos los ejercicios y aumetamos uno o dosejercicios más a cada sesión, esto para optimizar nuestro resultado y mejorar muchísimo más rápido, con esta ampliación de días podremos mitigar los tiempos de cada sesión de entrenamiento y asimismo la fatiga. Podremos descansar para poder dar nuestro máximo rendimiento.

Progresión del Entrenamiento

1. **Carga de Pesos**

- **Principiantes**: Aumentar el peso en los ejercicios principales cada semana en rangos de 2.5-5kg, siempre y cuando puedas completar las series con buena técnica.
- **Intermedios/Avanzados**: Usar ciclos de progresión de 4-6 semanas, donde se incrementa la intensidad mientras se reduce el volumen.

2. **De-Load o Descarga**

Después de 6-8 semanas de entrenamiento intenso, es recomendable tomar una semana de descarga, reduciendo el volumen y la intensidad para permitir que el cuerpo se recupere y evitar el estancamiento.

Suplementación

Si eres principiante no los necesitarás siempre y cuando cuides tu dieta y registres tu dosis calórica semanal. La suplementación se debe ver como una ayudadita,y cuando se trata de tener los máximos resultados, todo suma:

Ciertos suplementos pueden ayudarte a optimizar tu rendimiento y recuperación. Aquí tienes los básicos recomendados:

1. **Proteína en polvo**: Para asegurarte de alcanzar tus necesidades diarias de proteínas.
2. **Creatina monohidratada**: Para mejorar la fuerza y el rendimiento en los levantamientos.
3. **Magnesio**: Ayuda a reducir conciliar el sueño y por ende en la recuperación muscular
4. **Melatonina**:La melatonia al igual que el magnesio te ayuda a tener un sueño profundo lo que ayuda a la recuperación muscular

Todos estos suplementos en mi consideración son los únicos que debería tener una persona de nivel intermedio en el gym. De todos estos la que másrecomiendo es la Creatina Monohidratada, ya que, es el suplemento que más estudios científicos tiene y más evidencia en los resultados que puede otorgar.

Consejos Finales

- **La Técnica es Clave**: La técnica lo es todo, si no quires sufir lesiones, antes de pensar en aumentar el peso, asegúrate de que estás ejecutando cada ejercicio con la forma correcta.

  Puedes ver videos y guiarte, para asimilar la técnica de cada ejercicio, prueba haciendo ese ejercicio con un peso considerablemente liviano, a altas repeticiones para asimilar la técnica y que tu sistema nervioso aprenda el patrón de movimiento.

  Luego, aumenta el peso y empieza con la serie realmente efectiva. Haz el ejercicio centrandote en la técnica y cuando crees que la mermas, detente. Descansa, y luego sigue con las demás series, esta iniciación te ayudará a que puedas asimilar la técnia lo más rápido posible

- **La Dieta también cuenta**: No subestimes la importancia de tu alimentación, aunque la rutina de entrenamiento tenga mayorrelevancia,en este deporte todo suma, y una buena alimentación servirá para que tus avances sean óptimos. Para ganar músculo, necesitas estar en un ligero excedente calórico y consumir suficiente proteína (2-2.2g por kg de peso corporal).

- **Descansa y Recupérate**: Dormir al menos 7-8 horas por noche y tomar días de descanso para permitir que tus músculos se recuperen es crucial para progresar. Lo ideal son 9 horas, si tienes ese tiempo aprovechalo. Pero debes tener en cuenta que debes tener un sueño profundo donde la recuperación muscular empieza actuar, si eres de las personas que no puede dormir o que se levanta muchas veces al baño.

  Intenta no comer alimentos al menos 3 horas antes de ir a la cama, e igualmente no consumir bebidas para evitar viajes al baño, también procura dormir con una respiración nasal, si eres de las personas que ronca, es porque estasrespirando por la boca. Esto es grave, pues además de arruinar tu desarrollo facial, también perjudicas a tu organismo de aportar el oxígeno necesario para que el cuerpo realice sus funciones.

Debes dormir boca arriba con la lengua pegada al paladar y puedes cellarte la boca con un sellador bucal, para que evites respirar por la boca. Y si te incomoda dormir boca arriba que es lo ideal, duerme de lado pero con almohadas entre los pies y la entrepierna, y también en la cabeza para alienar tu columna vertebral.

¡Sigue esta guía y verás cómo progresas tanto en fuerza como en desarrollo muscular! El powerbuilding no solo te hará más fuerte, sino que también te permitirá construir el físico que siempre has querido.

- **Anota todo tu progreso**: Esto es la clave para que puedas mejorar lo más rápido posible en el gimnasio, anotar tus cargas, las series, las repeticiones, es litaralmente lo que mucha gente no sabe hacer y pues, se estanca y culpa a su genética.

  Además utiliza la misma rutina durante un tiempo muy considerable(1-3 años). esto debido a que para que saquemos el máximo beneficio de un ejercicio, deberemos ser unos expertos en el mismo, y aprender la técnica para algunos puede tardar más que otros, y de ahí contar con unos 8-10 meses para considerar que en ese ejercicio somos unos expertos, podríamos pensar en cambiar el ejercicio, en el patrón de movimiento o el perfil de resistencia.

  La manera en la que yo anoto mis progresiones es con la app de NOTAS de cualquier celular, donde después de terminar la serie, anoto el nombre del ejercicio, la cantidad de peso que moví, y también la cantidad de repeticiones que logré con ese peso. Esto sin duda, además que te ayuda a mejorar, te motiva, ya que, al ver que cada vez mueves mas peso, haces una rep más, te emociona y quieres seguir entrenando, además de que cada vez vas a vermás resultados al espejo.Conviertiendose en un Cirulo Virtuoso.

ESTO TERMINA...

La verdad quisiera seguirte informando muchísimo más sobre como deberías hacer los ejercicios, que es lo importante en una dieta, y además de como tener un registro semanal o mensual de tus mejoras, pero esto tiene que terminar, ya que son temas más complicados donde cada persona es distinta y pues aprende de forma diferente.

Si te gustó esta guía dejamelo saber en los comentarios del video que viste... te agradeceré mucho y tendré en cuenta para realizar un manual mucho más avanzado y/o quizas otorgar asesorías.💪

Puedes decirme que otros consejos puedo añadir a esta guía.