

Tabla de Contenidos

INTRODUCCION AL CULTURISMO.....	3
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO	7
RUTINAS 3 Y 4 DÍAS POR SEMANA.....	26
COMIDAS PODEROSAS.....	35
PLANES DE ALIMENTACIÓN	52
RECETAS.....	58
EL DESCANSO.....	76
LA VERDAD SOBRE LOS SUPLEMENTOS.....	80
CULTURISMO PARA MUJERES	93
NOTAS SOBRE COMPETICION	96
ULTIMAS PALABRAS: CONCLUSION.....	104

INTRODUCCION AL CULTURISMO

El Culturismo es el proceso de desarrollo de fibras musculares a través de diversas técnicas. Esto se logra a través del acondicionamiento muscular, entrenamiento con pesas, aumento de la ingesta de calorías, y descansando su cuerpo a medida que repara y recupera a sí mismo, antes de volver a su rutina de ejercicios.

Los entrenamientos están diseñados para centrarse en categorías o grupos específicos de músculos, y los alimentos que se consumen con la intención de construir el metabolismo del cuerpo y aumentar la masa total.

Esta sección se centrará en el entrenamiento con pesas para el desarrollo muscular del cuerpo. El entrenamiento con pesas desarrolla tanto la fuerza así como el tamaño de los músculos esqueléticos.

Se utiliza la fuerza de la gravedad para oponerse a la fuerza generada por los músculos a través de la contracción. El entrenamiento con pesas utiliza una variedad de equipos especializados diseñados para dirigirse a grupos específicos de músculos y movimientos.

Algunas personas se refieren a la formación de peso como el entrenamiento de fuerza. Si bien no son exactamente los mismos, los dos son similares entre sí.

El entrenamiento de fuerza se centra en el aumento de la fuerza muscular y tamaño. El entrenamiento con pesas es un tipo de entrenamiento de fuerza con pesas como la fuerza principal para aumentar la masa muscular.

Los principios básicos del entrenamiento del peso son más o menos los mismos que los de entrenamiento de fuerza.

Se trata de una manipulación del número de repeticiones, series, tempo, tipos de ejercicio, y el peso se traslada a causar los aumentos deseados en la fuerza, la resistencia, el tamaño o forma.

La combinación específica de repeticiones, series, ejercicios, y el peso depende de los deseos del desarrollo del cuerpo. Al establecer rutinas con menos repeticiones se puede realizar con pesos más pesados, pero tienen un impacto reducido en la resistencia.

El equipo utilizado en el entrenamiento con pesas incluye barras, mancuernas, poleas, y las pilas en forma de máquinas de pesas o el propio peso del cuerpo como en flexiones y chin-ups. Diferentes pesos se dan diferentes tipos de resistencia.

El entrenamiento con pesas también se centra en la forma de realizar los movimientos con los grupos de músculos apropiados y la no transferencia del peso a diferentes partes del cuerpo con el fin de mover un gran peso.

Si usted no usa una buena forma en el entrenamiento con pesas, corre el riesgo de lesión muscular, lo que podría obstaculizar su progreso general.

Otra forma de entrenamiento con pesas es entrenamiento de resistencia.

El entrenamiento de resistencia implica el uso de una resistencia elástica o hidráulica a la contracción en lugar de la gravedad.

Cuando sus músculos están resistiendo un peso, el tono general de que el músculo crecerá con el tiempo.

Si usted es un principiante en el entrenamiento con pesas, usted necesita aumentar su fuerza de trabajo y más de los músculos puede causar más daño que bien.

Algunos de los músculos pueden ser naturalmente más fuerte que los demás.

Construyendo lentamente su musculación le permite que los músculos desarrollen fuerzas apropiadas.

La mayoría de los gimnasios ofrecen los servicios de un entrenador personal que viene con la cuota de afiliación.

Estos instructores pueden sugerir ejercicios específicos para usted, para empezar, sin embargo, las rutinas que aparecen en esta guía le ayudarán a desarrollar un arduo entrenamiento de forma rápida y sencilla.

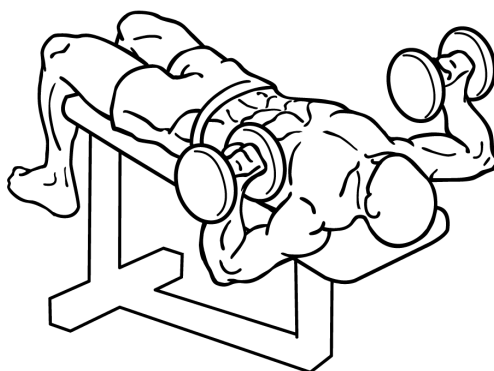
En el próximo capítulo, voy a romper cada una de las posiciones comunes del entrenamiento y ejercicios para que usted pueda entender completamente la forma en que se realizan, así como el grupo de músculos a que se dirigen.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Echemos un vistazo a algunos de los ejercicios más comunes y rutinas para entender mejor las diferentes técnicas utilizadas en el entrenamiento del peso y estado físico general.

Éstos son algunos de los más comunes:

Prensa Pecho Con Mancuerna



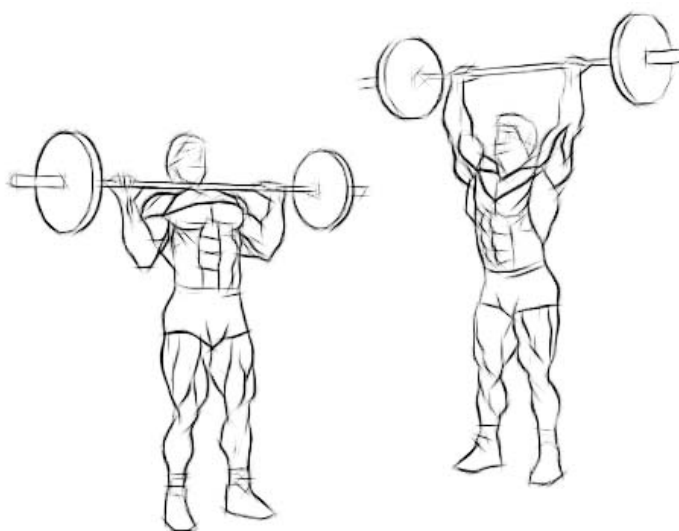
Siéntate en el borde de una banca plana, sujeta 2 mancuernas y colócalas en los muslos. Luego reclínate hacia atrás y recuéstate en la banca. Tus codos deben permanecer doblados cuando te recuestes, de manera que tu espalda este en la banca y las mancuernas automáticamente se vayan a la posición correcta para la primera repetición. Cuando comiences, las mancuernas deben estar aproximadamente a la altura de las orejas, tus pulgares deben apuntar hacia tus hombros y los dedos hacia delante (igual que en la ilustración). Inhala antes de realizar la primera repetición.

Es muy importante que mantengas la parte inferior de tu espalda y tus hombros junto a la banca, durante todo el ejercicio (manten tus hombros pegados a la banca).

Luego empuja las mancuernas hacia arriba en una línea recta y exhala al mismo tiempo. Gira tus manos para que tus pulgares apunten hacia atrás en el punto más alto del ejercicio. Algunas personas realizan el press de banca con mancuernas sin girar las manos. Importante: Nunca levantes tus hombros o la parte inferior de tu espalda. Algunas personas dejan que las mancuernas se toquen una a la otra en el punto más alto del ejercicio. Otras tratan de no perder nunca la contracción de su pecho. Por eso no juntas sus brazos demasiado.

Luego regresa a la posición de inicio e inhala lentamente. El movimiento hacia abajo debe ser más lento que el movimiento hacia arriba. Baja las mancuernas hasta donde tus hombros se sientan confortables, pero no más abajo del nivel de las orejas.

Press Militar



Para comenzar el ejercicio nos colocaremos sentados con una barra cogida en pronación, es decir, con las palmas de las manos mirando hacia atrás o hacia abajo cuando colocamos los brazos perpendiculares al cuerpo. Las

manos deben estar sobre la barra algo más separadas que la anchura de los hombros. Con la espalda bien recta, llevamos la barra con las manos hasta la parte alta del pecho, casi a la altura de los hombros y desde allí comenzamos el ejercicio.

Inspiramos y elevamos la barra hacia arriba como si la estuviéramos empujando con las manos mientras los brazos se extienden, espiramos al final del movimiento y comenzamos el descenso hacia la posición inicial de manera controlada.

Este ejercicio se puede realizar de pie, para lo cual debemos flexionar levemente las rodillas y cuidar mucho la espalda, para no curvar demasiado la columna lumbar. También se puede realizar en multipower de manera de tener una guía para el recorrido.

Press Francés



Para comenzar con el ejercicio debemos recostarnos con la espalda apoyada sobre un banco plano y tomar con las manos una barra, las palmas de la mano deben mirar hacia arriba mientras los brazos están flexionados y la barra queda detrás del cuerpo. Desde allí inspiramos y extendemos los brazos de manera de formar con ellos una perpendicular respecto al cuerpo, cuidando de no separar los codos del cuerpo durante el recorrido.

El ejercicio puede realizarse con mancuernas en ambas manos, trabajando ambos brazos juntos o de forma alternada. También permite coger una mancuerna sola de mayor peso con ambas manos y efectuar el mismo recorrido mientras se flexionan y extienden los codos.

Elevción Lateral de Hombros Con Mancuerna



Párate erguido y separa los pies a una distancia de un hombro ancho o un poco menos y agarra una mancuerna con cada mano. La mayoría de las personas realizan este ejercicio doblando ligeramente sus codos. Pero si utilizas mancuernas livianas puedes extender totalmente tus brazos. Mantén tus rodillas y los codos inmóviles durante todo el ejercicio. Tus palmas deben apuntar hacia tus muslos cuando empieces hacer la primer elevacion lateral.

Abre tus brazos y levanta las mancuernas hasta que lleguen al nivel de los hombros. Algunas personas les gusta levantar sus mancuernas un poco más arriba. Como sea, no debes levantar tus manos más arriba del nivel de las orejas. Mantén tus codos inmóviles y no te impulses. No balancees la parte superior de tu cuerpo atrás ni adelante. Mueve solo tus brazos y no levantes ni gires tus hombros. Mueve tus brazos en una línea vertical. Exhala lentamente cuando levantes tus brazos. En el punto más alto del movimiento tus palmas deben apuntar hacia el piso.

Luego regresa a la posición de inicio e inhala lentamente y concentrado. No dejes caer las mancuernas. En la posición más baja del movimiento

tus brazos deben estar verticales. El movimiento hacia abajo debe ser ligeramente más lento que el movimiento hacia arriba.

Curls Biceps Predicador

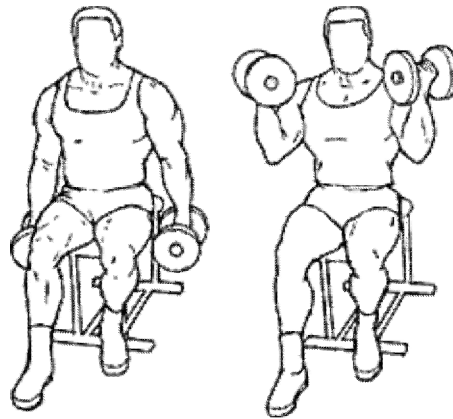


Siéntate encima de un banco de curl predicador y sujeta la barra-EZ con un agarre de "V". Mantén tu brazo superior plano sobre la almohadilla de soporte durante todo el ejercicio. Los brazos deben permanecer totalmente paralelos y los hombros tienen que permanecer lo mas bajo posible. No elevar los hombros o codos a medida de que muevas el peso.

Levanta el peso sin elevar los hombros o los codos y detente antes que los antebrazos lleguen a un nivel vertical o cuando la barra este aproximadamente a 20 cm de tus hombros. Exhala al mismo tiempo.

Extiende tus brazos a la medida que se sientan cómodos y exhala al mismo tiempo. Conserva tus brazos paralelos y tus codos muy cerca, A mucha gente le gusta extender totalmente los brazos, con el fin de que el bíceps se estire un poco en la posición más baja. Si decides hacerlo así, asegurate de frenar el movimiento antes de que los brazos estén totalmente extendidos. (ya que podrías lastimar tus codos). Yo personalmente prefiero para a unos 175 grados, para que mis bíceps aún protejan mis codos.

Curl Biceps Sentado Con Mancuerna

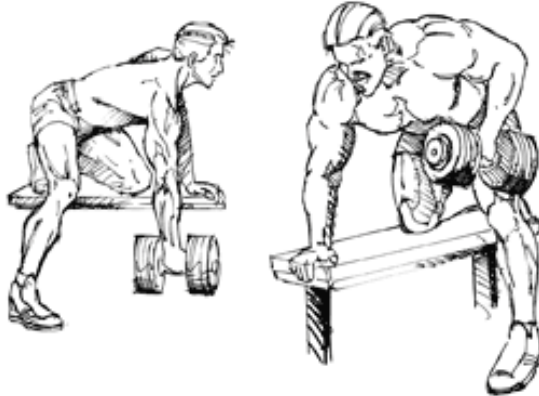


Este movimiento se realiza de manera alterna con cada brazo, de pie o sentado, y para que realmente su ejecución sea correcta, debemos tener muy en cuenta la postura. Es esencial estabilizar el codo intentando no moverlo durante la flexión y además, mantener la espalda erguida.

Asimismo, debemos tomar aire mientras el brazo está extendido y en la fase concéntrica, cuando contraemos el músculo, se debe realizar la espiración del aire.

Es un movimiento muy completo que sirve para conseguir unos brazos fuertes y grandes ya que no sólo trabaja bíceps, sino también, braquial anterior que se encuentra justo debajo del primero, y supinador largo, músculo que forma parte de los antebrazos.

Remo Mancuerna Individual



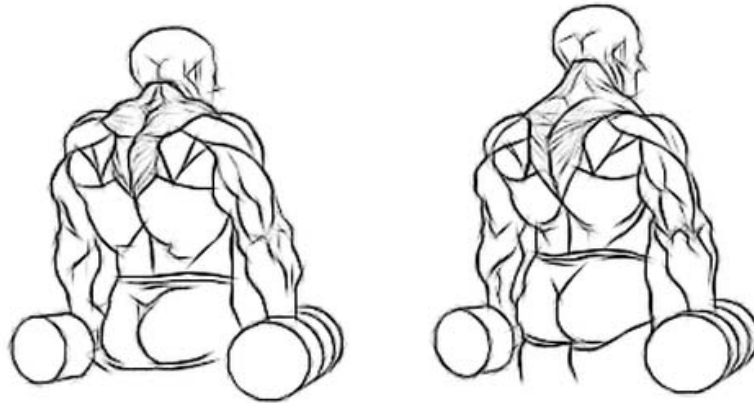
Coloca una mancuerna junto a un banco plano, ahora coloca tu rodilla derecha sobre el banco, apoya también la palma derecha de tu mano sobre el banco

Toma la mancuerna con la mano que tienes libre y estira completamente este brazo.

Eleva la mancuerna y la llevas hasta tu cadera, en un movimiento lento y sin impulso, una vez que toque la mancuerna tu cadera mantén la posición durante 1 ó 2 segundos y desciende el peso lentamente.

Estira de nuevo y realiza otra repetición, cuando finalices tu serie, repites lo mismo pero con el otro brazo.

Encogimientos con Mancuerna



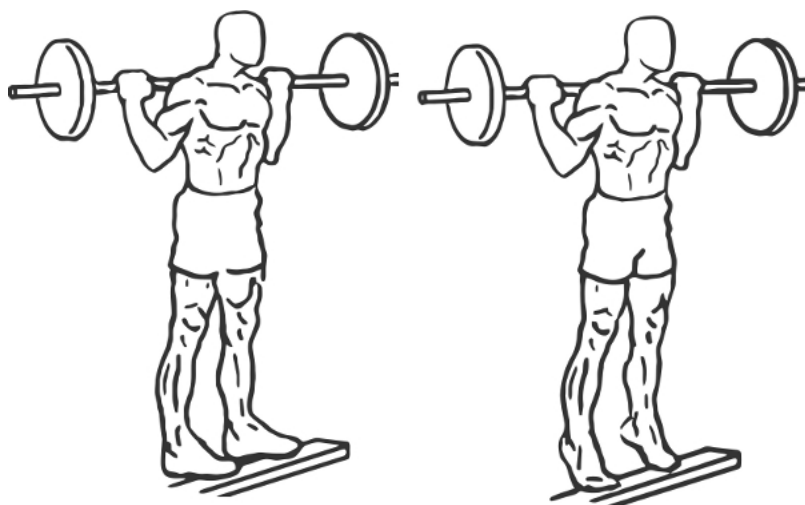
Parate erguido y agarra una mancuerna en cada mano. Junta las piernas, de manera que tus muslos no bloqueen las mancuernas al moverlas. Dobla ligeramente las rodillas y mira hacia adelante (preferiblemente frente a un espejo). También puedes hacer este ejercicio sentado en una banca. En cualquier posición que elijas, tienes que mantener la parte superior de tu espalda recta. No ahueques tu espalda, no te inclines hacia adelante. Extiende los brazos con las palmas de cara a las piernas.

Encoge los hombros hacia arriba y exhala al mismo tiempo. Mantén tus brazos en una línea vertical y no muevas las rodillas o tu espalda. Debes mover solamente tus hombros. En el punto más alto, los músculos del trapecio están totalmente contraídos. Te recomiendo que solo muevas tus hombros de arriba para abajo en una línea vertical. Algunas personas les gusta hacer círculos con los hombros, pero el realizar círculos con los hombros, NO HACE que entrenes los músculos del trapecio desde un ángulo diferente. Esto solo es malo para los hombros y además automáticamente moverás tu espalda -> Malo para los discos de la columna.

Luego baja tus hombros nuevamente y inhala lentamente. Mueve tus hombros en una línea vertical y manten las mancuernas cerca de tus piernas. Realiza entre 20 a 50 repeticiones de 2 a 3 series por entrenamiento. La mayoría de los culturistas hacen 25 repeticiones con mancuernas de 30 a 40 libras. Sin embargo, puedes utilizar mancuernas

más pesadas, o también realizar tus encogimientos con mancuernas de 10 libras. Más peso, menos repeticiones. Estira los músculos de tu trapecio, hombros y antebrazos entre series y ejercicios.

Elevación de Talones



Como el nombre del ejercicio lo dice, para realizar el movimiento debemos comenzar de pie, con los pies separados aproximadamente de la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas debemos despegar los talones del suelo mientras realizamos una extensión de los pies para elevar el cuerpo mientras éste queda sostenido por la punta del pie.

Es importante que la espalda esté bien recta y que el cuerpo se eleve por la flexión plantar o la elevación de los talones. Podemos realizar el movimiento con una barra sostenida sobre el torso, con mancuernas tomadas en ambas manos y/o sobre un banco, en el cual sólo apoyaremos los pies por sus puntas y tendremos la dificultad extra de que los talones realizan un recorrido mayor durante el ejercicio.

Este ejercicio también puede realizarse en máquina específica, en la cual debemos colocar los hombros bajo unas almohadillas forradas y los pies sobre una plataforma, para después movilizar con la elevación de talones un gran peso.

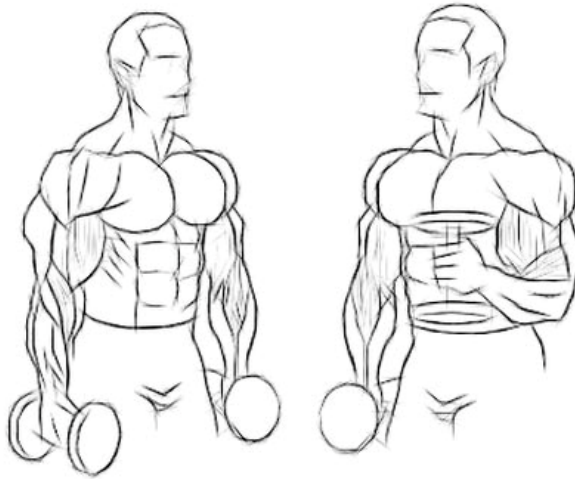
Crunches



Al trabajar en suelo debemos tener presente que la espalda sufrirá mucho menos que si lo hacemos en la máquina. Es cierto que las máquinas están preparadas para trabajar esta parte del cuerpo pero en muchos casos no se adaptan a la perfección a la forma de nuestro cuerpo, y pueden ser una forma muy incómoda de incidir sobre este grupo muscular, ya que en la mayoría de los casos se trata de un movimiento forzado que normalmente suele incidir sobre la espalda, ya que la tensión del ejercicio se desplaza de la zona abdominal a la parte de las lumbares.

Al trabajar en suelo con este ejercicio mantenemos la espalda apoyada totalmente en la superficie, lo que nos ayuda a mantener una postura correcta y evitar la sobrecarga de esta parte del cuerpo. En la máquina esto es más difícil. Aunque sí que es cierto que al mantener las piernas elevadas cuando realizamos este ejercicio en el suelo podemos llegar a concentrar la tensión en la zona lumbar, mientras que en la máquina las piernas se mantienen fijas a los agarres, por lo que el recorrido está guiado y en ningún caso corremos el riesgo de que las piernas sean las culpables de sobrecargar la zona lumbar.

Curls Biceps Alterno Martillo

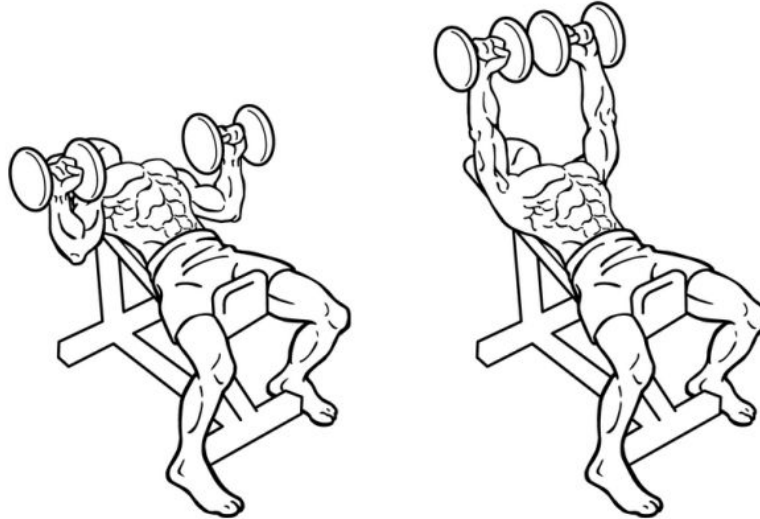


Para comenzar el ejercicio nos colocaremos de pie con las rodillas levemente flexionadas y una mancuerna en cada mano, tomadas de manera tal que las palmas miren hacia el cuerpo. Con la espalda recta e intentando no movilizar el brazo y codo sino únicamente el antebrazo, inspiramos y realizamos una flexión de codo con uno de los brazos, conservando la posición de las manos.

Las palmas de las manos deben mirar hacia el cuerpo durante todo el recorrido para simular un martillo que sube y baja con la flexión del codo.

.

Prensa de pecho con mancuerna



Acuéstate en una banca inclinada o plana con un agarre un poco más ancho que la distancia entre los hombros. Baja el peso lentamente a tu pecho y una vez abajo presiona hacia arriba el peso hasta extender tus manos completamente. Si utilizas un “agarre más cerrado” para darle más énfasis a tu tríceps, agarra la barra con una mano de distancia abierta de cada mano hacia el centro de la barra, y mantén los codos junto al cuerpo en todo el levantamiento. Para dar variedad, las mancuernas pueden utilizarse en diferentes períodos de entrenamiento. Además, las prensas con mancuerna pueden hacerse en un balón de estabilidad ya sea de manera unilateral (una mano por vez) o de manera bilateral (ambas manos al mismo tiempo) para aumentar el compromiso de los músculos estabilizadores y la musculatura del área de centro (core). Esto aumenta la dificultad de las prensas con mancuernas, así que tendrás que ir con un peso más liviano que el que usarías si estuvieras en una banca.

Sentadillas



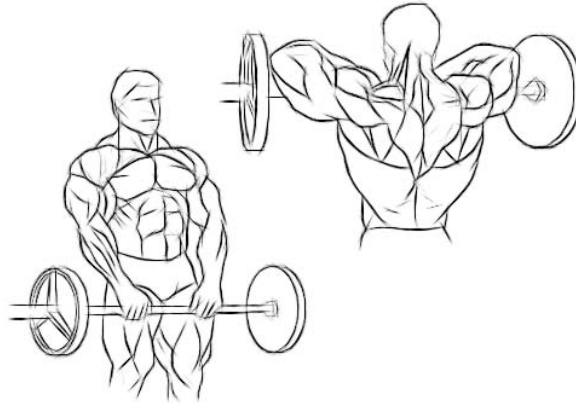
Descanse una barra en la parte superior de la espalda, no su cuello. Sujete firmemente la barra con las manos casi el doble de su anchura del hombro aparte.

Coloque sus pies a la anchura de los hombros y dedos de los pies deben estar apuntando un poco hacia afuera, con las rodillas en la misma dirección.

Mantenga la espalda lo más recta posible y la cabeza en alto, dobla las rodillas y baje lentamente las caderas hacia abajo hasta que tus muslos estén paralelos al piso. Una vez que llegue a la posición inferior, pulse el peso hasta volver a la posición inicial.

No se incline sobre la curva de su espalda o al frente! Se puede utilizar un cinturón para ayudar a reducir el riesgo de lesión en la espalda baja. Usted puede poner los talones en un bloque de 1 pulgada a trabajar aún más los quads. También puede utilizar una postura más amplia para trabajar los cuádriceps interiores aún más.

Remo Vertical Con Barra

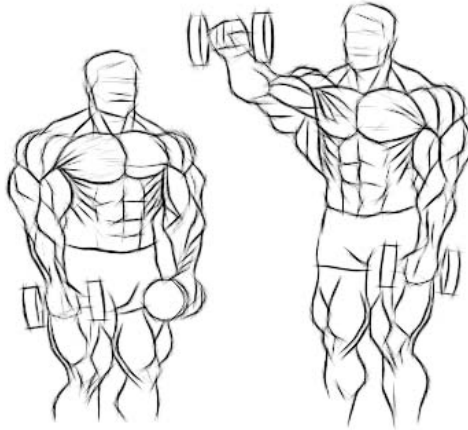


Para comenzar la realización del **ejercicio** debemos colocarnos de pie con las piernas ligeramente separadas y la espalda bien recta. Con las palmas de las manos mirando hacia abajo o en pronación, debemos tomar una barra con ambas manos con una separación inferior al ancho de los hombros.

Con la barra cogida relajamos los brazos y dejamos que el peso se apoye en los muslos para inspirar y comenzar el movimiento tirando de la **barra hacia el mentón** mientras los codos se flexionan y pasan por los lados de la cabeza. Espiramos mientras descendemos la barra de manera controlada, evitando impulsos.

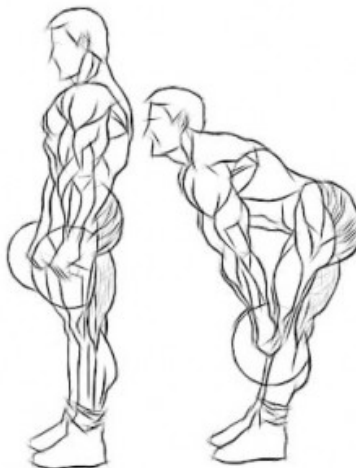
El ejercicio puede realizarse con barra o bien, con mancuernas. Puede ejecutarse separando más las manos al coger la barra para incidir en diferentes grupos musculares.

Elevación Frontal Hombros



Esta es la manera más habitual de llevar a cabo este tipo de ejercicio, ya que lo que haremos será colocarnos de pie mirando al frente, con el cuerpo estirado y un mancuerna en cada mano. En esta postura elevaremos la carga al frente, incidiendo en la parte delantera del hombro. Esta manera de entrenar nos ayudará a fortalecer esta parte, pero la tensión que vamos a ejercer en esta parte del cuerpo será moderada sin más.

Peso Muerto

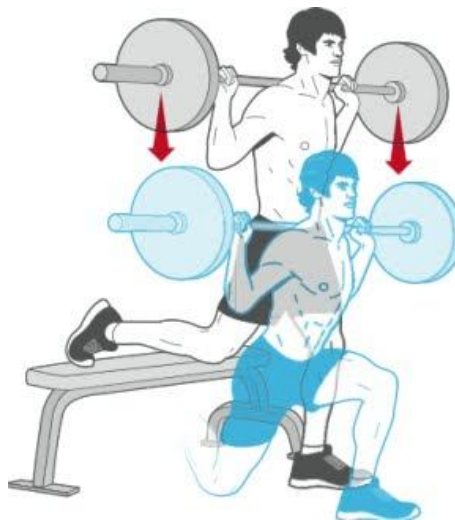


La barra se encuentra en el suelo y el atleta debe asumir una posición erecta, con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento. Éste debe colocarse mirando la barra y, flexionando sus piernas, se agacha hasta

tener la barra a una distancia de manos ligeramente mayor a la distancia de los hombros. Luego, siempre mirando hacia el frente, empuja con las caderas hacia adelante y posteriormente tirando con las piernas hasta quedar nuevamente erguido con las piernas trabadas. Los hombros deben quedar hacia atrás y la espalda con una curva hacia dentro.

El levantamiento desde el suelo ha de hacerse sin tirones, los brazos han de estar rectos y tensados antes de comenzar a levantar el peso. Al final del movimiento los glúteos intervienen para alcanzar la posición de bloqueo. La posición final ha de ser erguida, sin inclinación hacia atrás o hacia delante.

Sentadilla A Una Pierna



Utilice una banco para este ejercicio – cuanto más alto, más difícil será el ejercicio. Coloque una barra detrás de la cabeza, en la base del cuello. Agarre la barra con ambas manos con un agarre más ancho que la anchura del hombro.

Mantenga su pie opuesto en el piso y apunte los dedos de los pies hacia adelante. Párese derecho. Mantenga la espalda y el pecho apretado a cabo a lo largo de todo el ejercicio.

Mantenga la cabeza y el cuello en línea con el tronco de modo que usted está mirando adelante. Los hombros deben estar directamente sobre el pie delantero.

Mantener su pie delantero en el suelo, se sientan las caderas hacia atrás (como si se fuera a sentarse en una silla), dobla la rodilla (de la pierna delantera), e inclínese ligeramente hacia adelante en la cintura.

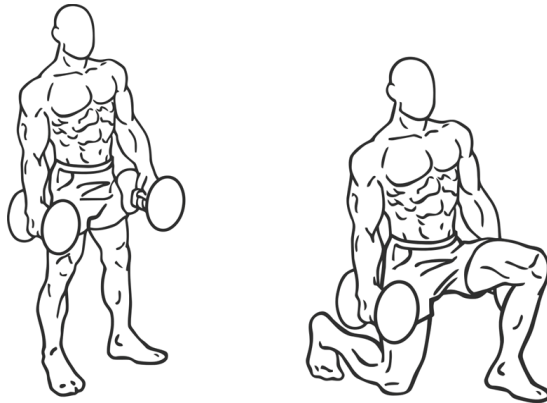
Baje su cuerpo de una manera controlada hasta que el muslo (de la pierna delantera) es paralelo al suelo.

Si tiene dificultades para bajar por sí mismo hasta aquí, baje hasta la rodilla de la pierna delantera se dobla 90 grados.

En este punto, la rodilla debe estar directamente sobre la punta del pie, la cadera debe estar sentado hacia atrás y el pecho debe estar directamente sobre la mitad del muslo.

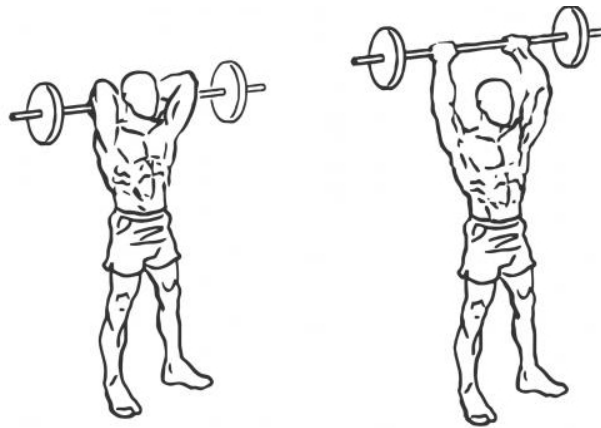
En este punto, los hombros deben estar directamente sobre el pie delantero.

Lunges o Zancadas



De pie, con los pies ligeramente separados, una mancuerna en cada mano y los brazos relajados, miramos al frente, hundimos ligeramente la espalda y efectuamos una zancada hacia adelante manteniendo el tronco lo mas recto posible; durante la zancada, el muslo desplazado hacia adelante debe estabilizarse en la horizontal. regresar a la posición inicial.

Extension de codos con barra o mancuerna



Brazo en vertical, pero no completamente extendido. Doblar el antebrazo para llevar el peso bajo la nuca sin superar los 90° grados del codo. Volver a la posición de partida Errores comunes: 1.Desplazar el brazo desde la línea vertical hacia el exterior. Para evitar este error se puede ayudar el brazo que realiza la extensión con la mano del brazo opuesto. 2. Doblar el antebrazo más allá de los 90° con respecto al codo.

Los ejercicios enumerados arriba se pueden hacer en un gimnasio o en casa. Si usted va a ir a un gimnasio, tendrán muchas máquinas especiales que funcionarán partes específicas de su cuerpo.

Los empleados del gimnasio le pueden ayudar con el uso adecuado de las máquinas. Si no está seguro de cómo llevar a cabo un ejercicio específico, asegúrese de pedir ayuda para que se optimice su rutina y con exactitud.

RUTINAS

Comenzar una rutina de culturismo requiere cierto nivel de compromiso. Como principiante, usted puede trabajar con más frecuencia que los culturistas más avanzados.

La razón es simple: a medida que tenga más experiencia, aprenderá a explotar más sus músculos, causar mayor “daño” en las fibras y por lo tanto tarda más en recuperarse.

Los principiantes, en cambio, tienden a recuperarse más rápido ya que el daño muscular no es tan grave.

Si la palabra "daño" le hace flaquear, no se preocupe!

Una buena cosa para un fisicoculturista es incurrir en un daño muscular limitado, ya que empuja al cuerpo a recuperarse y compensar en exceso para prepararse para futuros entrenamientos. Esto es sobre lo que se basa el culturismo - un ciclo continuo de un paso atrás, dos pasos adelante, que se repite una y otra vez sobre una base semanal.

El siguiente plan de entrenamiento está diseñado para centrarse en una parte de su cuerpo cada día de su sesión de ejercicios durante la mitad de la semana y los fines de semana como días de descanso.

Este plan es sólo una sugerencia. Usted puede adaptar según sea necesario para satisfacer sus objetivos de entrenamiento.

Con cualquier entrenamiento, usted necesita comenzar con algunos ejercicios de calentamiento. Esto puede ser tan simple como unos estiramientos para tener su cuerpo listo para trabajar. Una sesión de calentamiento antes de hacer ejercicio no sólo puede ayudar a preparar su cuerpo para el ejercicio, sino que su mente se prepara también.

Usted también debe tener un adecuado período de enfriamiento después de que haya terminado la rutina.

Esto reducirá la posibilidad de que el dolor muscular tardío y ayudará a calmar la adrenalina que se ha ido construyendo en su sistema como resultado del entrenamiento. Esto también puede ser simples ejercicios de estiramiento y respiración profunda.

De nuevo, es importante empezar despacio y no se fuerce más allá de sus límites.

Utilizar pesos que no son demasiado pesados para usted, le dará suficiente resistencia para fortalecer los músculos.

Usted puede progresivamente aumentar la cantidad de peso que levanta a medida que se hace más fuerte.

Día 1 – Parte Superior

Para los siguientes ejercicios, comenzar con dos series de 10-12 repeticiones cada una.

- ✓ Press Banca Con Mancuerna
- ✓ Press Militar
- ✓ Press Francés
- ✓ Elevaciones Laterales de Hombros
- ✓ Curl Biceps Predicador
- ✓ Curl biceps con Mancuerna Alterno
- ✓ Remo Unimanual con Mancuerna
- ✓ Encogimientos con Mancuerna

Si usted tiene acceso a máquinas de pesas, añada lo siguiente a su plan:

- ✓ Aperturas Pecho Mariposa
- ✓ Triceps Con Polea Alta
- ✓ Jalones Al Pecho

Día 2 – Parte Inferior y Abs

Una vez más, comenzar a hacer cada ejercicio con dos series de 10-12 repeticiones cada una excepto por los crujidos que usted puede hacer como muchos de ellos como quiera.

- ✓ Sentadillas
- ✓ Sentadillas Una Pierna en Banco

- ✓ Lunges o Zancadas
- ✓ Elevaciones de Talones
- ✓ Peso Muerto
- ✓ Crunches

Las máquinas pueden ser especialmente útiles cuando se trabaja parte inferior del cuerpo. Aquí están algunos que usted debe considerar en este día:

- ✓ Prensa de Piernas Inclínada
- ✓ Curl De Piernas Sentado
- ✓ Curl De Piernas Acostado
- ✓ Curl De Piernas En Pie
- ✓ Encogimientos Abdominales

Día 3 – Descanso

Día 4 – Parte Superior

Aumente sus sets a 3 haciendo 10 a 12 repeticiones cada una

- ✓ Dominadas
- ✓ Curl Biceps Martillo Sentado
- ✓ Press De Banca Inclínado
- ✓ Press Militar
- ✓ Curl Biceps en Pie

- ✓ Extensión Triceps
- ✓ Remo Hombros Vertical
- ✓ Remo Al Cuello

Las máquinas se pueden utilizar en el día de hoy son:

- ✓ Remo en Polea Baja
- ✓ Jalón Al Pecho
- ✓ Cruces de Polea
- ✓ Triceps Polea Alta

Día 5 – Parte Inferior y Abs

Vuelve a hacer sólo dos series de 10-12 repeticiones cada una excepto para los abdominales que usted puede hacer una cantidad ilimitada.

- ✓ Sentadillas
- ✓ Lunge o Zancadas
- ✓ Peso Muerto
- ✓ Elevaciones de Talón
- ✓ Crunches

Máquina de ejercicios incluyen:

- ✓ Prensa Inclined Piernas
- ✓ Curl de Piernas Sentado
- ✓ Curl rodillas

Fin De Semana – Descanso

Si un plan de cuatro días de entrenamiento es demasiado para usted, considere la posibilidad de comenzar con un plan de dos o tres días. Tenga en cuenta que usted no obtendrá resultados tan rápido con un entrenamiento menos días, pero si usted necesita comenzar lentamente, todavía puede ser eficaz.

Aquí tiene una rutina de uestra de tres días

Día 1 – Espalda, Pecho y Abs

Haz tres series de 12-15 repeticiones cada una.

- ✓ Remo Horizontal Con Barra
- ✓ Peso Muerto
- ✓ Press De Banca
- ✓ Press Banca Inclinado Mancuerna
- ✓ Aperturas con Mancuerna
- ✓ Crunches

Día 2 – Piernas y hombros

Haz tres series de 12-15 repeticiones cada una.

- ✓ Sentadillas
- ✓ Lunges o Zancadas
- ✓ Elevación De Talones
- ✓ Elevaciones Frontales Alternas
- ✓ Elevaciones Laterales
- ✓ Remo Al Cuello

Día 3 – Biceps, Triceps, y Abs

Haz tres series de 12-15 repeticiones cada una.

- ✓ Curl Biceps Con Barra
- ✓ Curl Biceps Banco Inclinado Con Mancuerna
- ✓ Press Francés
- ✓ Extensión Triceps Alterno
- ✓ Elevación frontal
- ✓ Curl Biceps Martillo Alterno
- ✓ Crunches

Alrededor de una hora antes de su entrenamiento, usted debe comer un poco de proteína y carbohidratos.

Esto es para asegurarse de que tiene suficiente energía para realizar su entrenamiento entero.

Al hacer esto, usted está poniendo su cuerpo en un estado anabólico que proporcionará la energía necesaria y así poder trabajar sus músculos con eficacia.

Durante el entrenamiento, hay un aumento del flujo sanguíneo a los músculos. Cuando se consumen proteínas y los hidratos de carbono antes de un entrenamiento, su cuerpo puede aprovechar el flujo de sangre extra y trabajar los músculos de manera más eficiente.

Muchas personas optan por un batido de proteínas y un cuenco de arroz, pero puede elegir cualquier alimento que quiera para conseguir lo que necesita.

Es una buena idea llevar un registro de sus entrenamientos y cuántos series y repeticiones está haciendo.

Escríballo en una pequeña libreta y cuando usted sea capaz de aumentar el número de series y / o repeticiones, asegúrese de tomar nota de cuánto tiempo le tomó para llegar a ese punto.

También hay que tener un registro de la cantidad de peso que es capaz de levantar y cuando es capaz de aumentar ese peso.

También es una buena idea para hacer su primer set con muy poco peso. Esto es para que la sangre fluya a través de los músculos. En el segundo set, añadir un poco de peso y hacer ejercicio de nuevo. Si usted encuentra que es demasiado fácil, trate de levantar más peso.

El objetivo es añadir peso hasta que sea difícil completar 8-12 repeticiones.

Recuerde, usted quiere construir su cuerpo, no levantar pesos solamente desordenadamente.

Asegúrese de descansar entre series para permitir que su cuerpo se adapte y se recupere. Por lo general, eso es alrededor de un minuto o dos.

No descanse más de un minuto más o menos, o bien sus músculos se enfrían y todo su trabajo anterior no servirá para nada. La idea es mantener la calentura así que tome descansos cortos entre series.

Es una buena idea para esparcir sus entrenamientos con ejercicios cardiovasculares para ayudar a obtener su bombeo de la sangre. Esto podría ser un poco de tiempo en una cinta de correr o caminar. El cardio es bueno para su cuerpo y así se centra en el músculo más importante de todos - su corazón!

COMIDAS PODEROSAS

Cuando usted decide que quiere llevar a cabo un programa de construcción muscular, los alimentos que usted coma puede hacer una gran diferencia en la eficacia de su programa.

Muchas personas no prestan suficiente atención a los tipos de alimentos que comen. Pero la comida es muy importante en un programa de musculación.

Los alimentos nos proveen de calorías. Las calorías son pequeños trozos de energía que el cuerpo utiliza para realizar el trabajo. Contar las calorías no es tan importante como saber qué calorías serán las mejores para consumir en su entrenamiento.

Para tener energía suficiente para realizar su entrenamiento, usted necesitará una gran cantidad de diferentes nutrientes. Uno de los más importantes serían los carbohidratos.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la fuente principal del cuerpo de la glucosa. La glucosa es un carbohidrato simple que se almacena en los músculos y el hígado en forma de glucógeno.

El glucógeno es la forma principal de energía que se almacena en los músculos. Cuando sus músculos están llenos de glucógeno, ambos se ven y se sienten por completo.

Los carbohidratos deben ser la mayor parte de su ingesta Diaria de calorías cuando usted está comenzando un programa de musculación.

Concéntrese en los carbohidratos no procesados complejos como las batatas, papas, panes integrales, avena y arroz integral.

Estos carbohidratos complejos naturales están hechos de largas "cadenas" de azúcar y se digieren muy lentamente.

Consumir carbohidratos ayudan a contrarrestar la fatiga promoviendo al mismo tiempo la liberación de insulina, que es la hormona anabólica del cuerpo principal.

Para los hombres, la cantidad de carbohidratos que se deben tomar en multiplicando su peso por tres. Ese número será la cantidad de gramos que deben ser ingeridos Diariamente.

Las mujeres multiplicar su peso por dos para obtener su ingesta gramo de carbohidratos.

Por ejemplo, un hombre de 200 libras debe consumir 600 gramos de carbohidratos por día y una mujer libra 125 comería 250 gramos de carbohidratos al día.

Glucosa

La glucosa también proporciona energía para el cerebro y fabrica la sangre en su cuerpo.

La glucosa puede estar hecha de proteína, pero requiere la ruptura de la proteína del cuerpo a partir de músculo. Si usted no está comiendo suficientes carbohidratos, su cuerpo comenzará a romper el tejido muscular de la glucosa.

Fibra

Junto con los carbohidratos, debe consumir suficiente fibra en su dieta. Comer fibra hace que el tejido muscular más sensible al anabolismo mediante la mejora de azúcar y captación de aminoácidos, y ayuda en la formación de glucógeno muscular y el crecimiento.

Los frijoles y avena son dos excelentes fuentes de fibra.

Divide tus comidas en seis porciones de carbohidratos durante el día. Dividir las comidas estimula una liberación constante de insulina para crear un estado anabólico o muscular.

Si usted come demasiados carbohidratos en una sola sesión, el efecto neto es el almacenamiento de grasa y se pierde de aspecto delgado y duro.

Coma algunos carbohidratos simples después de su entrenamiento. Miel, azúcar y alimentos refinados como el pan blanco y arroz blanco - típico carbohidratos simples - se digieren rápidamente y fácilmente. El resultado del pico de insulina es un arma de doble filo.

Después del entrenamiento, se puede prevenir el catabolismo muscular mientras promueve el anabolismo. Si usted no ha estado haciendo ejercicio, la ingesta de hidratos de carbono simples pueden estimular el almacenamiento de grasa.

Un alto consumo de carbohidratos en la comida posterior a la capacitación tendrá menos posibilidades de ser almacenados como grasa, los carbohidratos deben reponer los niveles de glucógeno agotados antes de adquirir la capacidad de estimular el almacenamiento de grasa. Coma aproximadamente el 25% de los carbohidratos Diarios en esta comida.

El desayuno es sin duda la comida más importante del día, y además de su comida después del entrenamiento, también es el mejor momento para cargar carbohidratos.

Azúcar en la sangre y los niveles de glucógeno muscular bajan durante su ayuno nocturno. Su cuerpo debe reponer estos niveles antes de estimular los mecanismos de almacenamiento de grasa en el cuerpo.

A medida que el día avanza, el consumo de carbohidratos debe disminuir. Sus necesidades energéticas también disminuirá en este momento, por lo que su cuerpo no necesita tanto.

Si usted come hidratos de carbono al final del día, su cuerpo va a almacenar en forma de grasa y aumento de peso en lugar de aumentar la masa muscular.

Si usted siente que usted necesita perder grasa, a la vez que construir sus músculos, usted tendrá que modificar el consumo de carbohidratos. Los culturistas que rotan su consumo de carbohidratos tienden a perder más grasa que los culturistas que mantienen un flujo constante de hidratos de carbono mientras hace dieta.

Por ejemplo, en vez de comer 600 gramos de carbohidratos al día (un total diaria típica para un culturista de 200 libras), trate de variar el volumen de la ingesta.

Coma menos carbohidratos 50% (300 g) durante dos días, luego los 600 g estándar para los próximos dos días, luego 50% más (900g) durante los próximos dos días.

La ingesta total de carbohidratos es la misma, pero este programa funciona porque se disminuye el glucógeno muscular en la primera etapa (la promoción de la pérdida de grasa), y luego aumenta los niveles de insulina (garantizando que no hay pérdida de músculo) en los dos últimos días. La rotación del consumo de carbohidratos le ofrece lo mejor de ambos mundos: la disminución de la grasa sin perder músculo.

Proteínas

Otro nutriente importante para desarrollar su cuerpo es mucha proteína. Los aminoácidos son los bloques de construcción de proteínas. Moléculas de glucosa constituyen carbohidratos al igual que los aminoácidos forman las proteínas.

Las proteínas están involucradas en el crecimiento, reparación y sustitución de tejidos. Se hace posible porque las proteínas son la base para las estructuras del cuerpo.

Para los constructores de músculo, el balance de nitrógeno es un concepto importante a tener en cuenta cuando se habla de las proteínas.

El equilibrio de nitrógeno es la diferencia entre la cantidad de nitrógeno absorbido en y la cantidad excretada o perdida.

Si pierde más nitrógeno del que consume, su cuerpo va a romper el tejido muscular para conseguirlo. Por otro lado, si usted consume más de lo que pierde, usted estará en un estado anabólico o muscular.

Si la ingesta de proteína excede la consumida, y la proteína se retiene en el tejido muscular. Obviamente, esto es algo que usted desea.

En última instancia, su cuerpo no va a crecer cuando se encuentra en un estado catabólico.

La regla general es consumir Diariamente la misma cantidad de gramos de proteína como su peso corporal. Un deportista de 200 libras, por lo tanto, tendría que comer 200 gramos de proteínas cada día para poner el cuerpo en un estado anabólico.

Al calcular la cantidad de proteína que usted está comiendo, se concentran en las fuentes completas de proteínas como la carne, el pescado y los huevos. Si bien hay proteínas en otros alimentos, es necesario centrarse en las fuentes completas en lugar de aquellos que están incompletas.

Si usted está a dieta, mientras que la construcción del cuerpo, la ingesta de proteínas debe aumentar a 1 ½ veces su peso corporal.

Muchas dietas hacen recortar el consumo de grasas y carbohidratos. Esto obliga al cuerpo a quemar más proteínas como combustible, lo que puede poner su tejido muscular en riesgo. Para compensar esto, tendrás que comer más proteínas para contrarrestar este efecto.

He aquí una guía rápida sobre el contenido de proteínas de algunos alimentos comunes:

Contenido de proteínas	Proteínas (en gramos)
5 oz filete, cocinado	35
5 oz pollo asado	43
5 oz atún	43
1 huevo	6
1 c. leche	8
2 cucharadas de mantequilla de maní	9
2 rebanadas de queso	14
2 rebanadas de pan de trigo integral	5
1 c. brócoli cocido	5
1 c. frijoles (legumbres)	15

Algunas personas no sienten que llenarse de proteína sea una buena idea, pero si quieres desarrollar un programa de culturismo, usted necesitará los aminoácidos de la proteína para crecer su cuerpo.

Sea consciente de la cantidad de proteína que está comiendo y hacer que funcionen para usted y no contra usted.

Grasas

Sí, incluso cuando usted está construyendo un cuerpo perfecto, usted todavía necesita algunas grasas en su dieta. Las grasas son la principal fuente de energía en el cuerpo.

La grasa se combina con la glucosa para obtener energía, a fin de preservar a la descomposición de las proteínas. De esta forma, la proteína puede hacer lo que se supone que debe hacer - construir el músculo.

La clave de la ingesta de grasa es que se mantenga alejado de las grasas malas y sólo se alimentan de la grasa buena. La grasa saturada es mala.

Estas son las grasas que contribuyen a la enfermedad cardíaca y el colesterol alto. Debido a la composición química de la grasa saturada, el cuerpo no puede descomponerla bien.

Las grasas saturadas se encuentran comúnmente en productos de origen animal como la carne, pescado, productos lácteos enteros como la leche y el queso, así como las yemas de huevo.

Las grasas saturadas elevan el colesterol en sangre mediante el aumento del HDL bueno y el malo LDL. Los niveles elevados de LDL puede obstruir las arterias y causar enfermedades del corazón. También son más fácilmente almacenadas como grasa corporal, por lo que debe ser limitada.

Las grasas trans también se debe evitar. Este tipo de grasa se utiliza a menudo en alimentos procesados comerciales, ya que se conservan más tiempo.

Las grasas trans causan una actividad más en el sistema inmunológico y se relacionada con la apoplejía, enfermedad cardíaca y Diabetes. Usted realmente debe tratar de eliminar todas las grasas trans de su dieta.

Las grasas no saturadas son más fáciles para que su cuerpo las descomponga. Algunos de ellas pueden actuar como antioxidantes que realmente pueden ayudar en la pérdida de tejido graso almacenado en el cuerpo.

Estas grasas se encuentran de forma natural en alimentos como las nueces y los aguacates. Estas grasas tienen un gran efecto en el sistema cardiovascular ya que ayudan a reducir el colesterol LDL malo en el cuerpo.

La manera más fácil diferenciar las grasas saturadas e insaturadas es mirarlas. A temperatura ambiente, las grasas saturadas son duras y sólidas. Las grasas insaturadas son en forma líquida como aceites.

Así que, básicamente, usted debe mantenerse alejado de las grasas como la manteca animal y aceites de uso, tales como el aceite de oliva o aceite de canola.

Preste mucha atención al contenido de grasa de las comidas procesadas que están comiendo y mantenerlo al mínimo o bien su cuerpo va a almacenar la grasa.

Probablemente el mejor tipo de grasa que tenga en su dieta sería ácidos grasos Omega 3.

Estas grasas se encuentran más frecuentemente en los peces y puede tener algunas ventajas importantes para la salud. Se puede reducir la inflamación, ayudan a prevenir el crecimiento del cáncer, y mejorar la función cerebral.

Omega 3 ácidos grasos pueden ayudar realmente en condiciones tales como depresión, fatiga, dolor de las articulaciones, e incluso la Diabetes tipo 2. Debido a que reducen la inflamación en el cuerpo, que son buenos para el desarrollo del cuerpo porque ayudan a promover la recuperación muscular, que puede ser importante en el proceso de construcción del músculo.

Las grasas son en realidad una parte importante de cualquier dieta. Juegan un papel importante en la protección de los órganos vitales del cuerpo. Las grasas mantienen el cuerpo aislado, mantienen el pelo sano y la piel, así como proporcionan una sensación de llenura después de las comidas.

La obtención de suficiente grasa en su forma sana es una de las claves para la buena salud y el bienestar, y un gran cuerpo!

Sin embargo, debe tener cuidado de no exagerar en las grasas, así que considere las siguientes sugerencias para mantener su consumo de grasas a un nivel saludable:

Coma bocadillos de maní en lugar de papas fritas o dulces. Alrededor de una taza ½ es una buena cantidad.

Utilice el aceite de oliva en aderezos para ensaladas y para cocinar.

Al cocer al horno, en lugar de la cobertura con el chocolate o dulces, considere el uso de frutos secos y semillas en lugar

Trate de hacer sándwiches con aguacate y atún en vez de alimentos más altos en grasa.

Coma pescado al menos tres veces por semana para aumentar su ingesta de Omega 3.

Limitar o eliminar incluso la comida rápida, así como las fuentes de grasas trans gustan las galletas y pasteles elaborados comercialmente.

Cuando se inicia un programa de musculación, tendrá que prestar mucha atención a los alimentos con los que usted está alimentando a su cuerpo. También incluye el consumo de alcohol.

Muchas personas, toman una copa o dos copas o incluso tres, para ayudarles a relajarse y descansar. Pero cuando usted está desarrollando músculos, el alcohol puede tener un efecto perjudicial sobre su progreso.

El alcohol contiene nada más que calorías vacías. No tiene ningún valor nutricional, pero sí contiene alto contenido calórico.

De hecho, sólo un trago de vodka contiene 100 calorías! No sólo al beber aumentar su consumo de calorías, se ralentiza el metabolismo y obstaculiza la capacidad del cuerpo para procesar los alimentos.

El consumo de alcohol también afecta el crecimiento muscular. No sólo va a tener una resaca y va a bajar la intensidad del entrenamiento, sino que su consumo en realidad disminuye la síntesis de proteínas en un veinte por ciento. Hay varias razones por qué lo hace.

Por un lado, se deshidratan sus células musculares. Como muchos saben, hidratar los músculos permite una situación anabólica mucho más alta. Debido a que sus células no contienen más agua, se vuelve mucho más difícil construir músculo.

Una buena dieta es esencial para un programa de musculación eficaz. Usted puede entrenar con la intensidad de un profesional, pero si su dieta apesta, no se le hace ningún bien a ti mismo.

Tenga en cuenta los siguientes consejos generales para sus necesidades nutricionales.

- ✓ Beba leche descremada o leche de soja.
- ✓ Cortar el azúcar de su dieta. Use edulcorantes artificiales en lugar.
- ✓ No consuma sodas de manera regular! La dieta es mejor para usted de todos modos si no contiene azúcar.
- ✓ Pizzas y hamburguesas son un gran no-no. No sólo son altos en contenido de grasas malas, son altamente calóricas y puede hacer que usted coma en exceso.
- ✓ Coma porciones de pescado para aumentar sus niveles de ácidos grasos Omega 3.
- ✓ Pechugas de pollo son buenos para su dieta.
- ✓ Permítase un día a la semana donde puede disfrutar de algo que has estado anhelando. Eso sí, no te excedas en tus días de recompensa o bien puede deshacer todo lo que ha logrado.
- ✓ Limite la cantidad de fruta que come. Mientras que la fruta es saludable, puede tener un efecto perjudicial en su entrenamiento.

- ✓ Proteínas y carbohidratos complejos son muy importantes.
- ✓ En lugar de comer tres comidas grandes al día, haga seis pequeñas.
- ✓ No se salte las comidas.
- ✓ Las verduras son siempre una buena opción a la hora de comer.
- ✓ Cuando coma afuera, elija alimentos con prudencia.
- ✓ Evite los restaurantes de comida rápida o más optar por opciones saludables – recuerde no comer hamburguesas!

El cuerpo es muy adaptable al cambio. Al principio, es posible que tenga problemas para acostumbrarse a su nueva dieta. Pero una vez que te acostumbras a comer bien, te vas a encontrar muy bien y ni siquiera va a anhelar los alimentos que comía.

En caso de que esté un poco confundido sobre qué y cómo comer, considere los siguientes ejemplos de planes de comida en el próximo capítulo como una forma de estructurar sus comidas y mantenerse en la línea.

PLANES DE ALIMENTACIÓN

La elección de la forma correcta de comer para construir músculo puede ser un poco abrumador. Pero una vez que empiece a comer de la manera que usted necesita, se convertirá en una costumbre para usted.

Lo que sigue es una lista de alimentos buenos para comer en cada una de las categorías que usted necesita:

Proteínas

- ✓ Carne blanca de pollo o pavo
- ✓ Atún en conserva
- ✓ Salmón
- ✓ Pescado Fresco
- ✓ Mariscos
- ✓ Huevos
- ✓ Tofu
- ✓ Soya
- ✓ La carne roja como la carne o carne asada

Carbohidratos Complejos

- ✓ Harina de avena
- ✓ Patatas
- ✓ Batata, calabaza y calabacín
- ✓ Arroz

- ✓ Legumbres
- ✓ Maíz
- ✓ Verduras
- ✓ Lechuga, Col, Espinaca
- ✓ Espárragos
- ✓ Acelgas, Puerros
- ✓ Tomates
- ✓ Apio
- ✓ Cebollas
- ✓ Judías verdes
- ✓ Brócoli, coliflor, rábano
- ✓ Hongos
- ✓ Zanahorias
- ✓ Chícharros
- ✓ Fruta
 - 1 manzana
 - 1 Manzana
 - 1/2 pomelo
 - 3 albaricoques pequeños
 - 1 Banana
 - 1/4 Melón
 - 1-taza de bayas, uvas
 - 1 Mango, Papaya pequeña
- ✓ Lácteos
 - 1 yogur

- 1-taza de queso cottage bajo en grasa
- 1-taza de leche sin grasa (yo uso la leche de soja en lugar de vainilla!)
- 1/2 taza de queso sin grasa

Productos de Trigo

- ✓ 2 rebanadas de pan de trigo integral
- ✓ 1 bagel
- ✓ 2-tazas de pasta
- ✓ Tortillas de trigo integral

Comidas Snacks

- ✓ Pasteles de arroz
- ✓ Cereales con fibra
- ✓ Palomitas de maíz
- ✓ Nueces
- ✓ Frutos Secos

Una buena dieta balanceada contiene algo de cada uno de los grupos alimenticios. También debe incluir un suplemento en su dieta que vamos a ver en una sección posterior.

Como hemos dicho, usted debe comer 5 o 6 comidas pequeñas cada día en lugar de tres grandes. Espacie sus comidas de 2 a 2 horas y media de distancia.

Pruebe algunos de estos planes de alimentación para comenzar:

PLAN 1

Comida 1

Tortilla de verduras (3 claras de huevo, 1 huevo entero, 1 taza de verduras)

También puede agregar un poco de pollo o carne de res magra, si quieres.

Comida 2

Una taza de yogur o un batido de proteínas

Comida 3

6 oz de pollo

Pequeña ensalada de vegetales crudos

1 bagel

Comida 4

1 pieza de fruta

Pollo 3-4 oz

Comida 5

6 oz de pescado

1 - Copa verduras a la parrilla

1 - taza de arroz integral

PLAN 2

Comida 1

3 paquetes de avena instantánea

1 banana

1 taza de yogur

1 taza de queso cottage

Comida 2

batido de proteínas

1 papa grande cocida

Comida 3

8 oz de pechuga de pollo

2 tazas de pasta

1 manzana

1 taza de yogur

Comida 4

1 lata de atún

1 a 2 tazas de brócoli

Comida 5

batido de proteínas

1 taza de arroz integral

Comida 6

8 oz de pescado asado a la parrilla

1 taza de verduras

2 tazas de arroz

PLAN 3

Comida 1

Burrito de desayuno (3 claras de huevo, 1 huevo entero revueltos, 1 taza de cebolla / mezcla de pimienta verde, salsa)

1 taza de queso cottage

1 taza de bayas

Comida 2

Batido de proteínas

1 taza de verduras crudas

Comida 3

Hamburguesa de Salmon en pan de trigo integral (salmón enlatado, 1 clara de huevo, cebollas cocinadas en una sartén antiadherente)

1 papa grande cortada en tiras, cepillado con aceite de oliva, y se cuece en el horno hasta que estén crujientes.

Una ensalada aderezada con aceite de oliva y vinagre de vino tinto

Comida 4

Batido de proteínas

1 taza de yogur

Comida 5

8 oz de pechuga de pollo, cortada en trozos, se fríen en aceite de oliva y sazona con orégano, sal, ajo y albahaca

1 taza de tomates cocidos

2 tazas de pasta

1 taza de brócoli / coliflor mezcla

Comida 6

Batido de proteínas

1 taza de melón

1 taza de yogur

Es una buena idea para planificar el futuro precocinar sus comidas. Mantenga las verduras cortadas en el refrigerador para que no tenga que trabajar demasiado duro a la hora de comer.

Realmente no hay necesidad de medir cuidadosamente las porciones sugeridas. Esto no es una ciencia exacta! Calcule sus porciones con los ejemplos en el siguiente cuadro:

Portion

1 oz. Carne

3 oz. carne

8 oz. carne

3 oz. pescado

1 oz. queso

1 med. patata

2 tbsp. mantequilla cacauete

1 taza pasta

1 bagel

Portion Size

Caja de cerillas

Baraja de cartas

Libro de bolsillo

Chequera

Cuatro Dados

Computer mouse

Pelota de ping pong

Pelota de tenis

Pastilla Hockey

Es bueno tener las recetas a mano, así que aquí tiene algunas para .

RECETAS

Usted no tiene que ser un chef gourmet para cocinar comidas nutritivas que puedan complementar su programa de musculación.

Cocinar puede ser una gran manera de obtener el control de su alimentación y escoger lo que pone en sus alimentos como la sal y la grasa. Las comidas pueden ser tan simples o tan complicadas como quiera. Aquí están algunas recetas para empezar.

Cazuela de cereales

- Su cereal favorito
- Leche desnatada
- Miel
- 1 taza de yogur

Llene la mitad del plato con cereal. Añadir la leche hasta que alcanza la parte superior del cereal. Añadir el yogur. Cubrir con más cereal. Agregar más leche. Rociar con miel.

Pasteles de Proteínas

- 1 taza de harina de avena
- 11 claras de huevo
- 1 huevo entero
- 1 sobre de gelatina sin azúcar de cualquier sabor

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Rocíe sobre pan caliente y freír antiadherente.

Empanadas de atún o salmón

- 1 lata de atún o salmón
- 1 cebolla
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de perejil
- 1 huevo entero
- 3 papas medíanas, hervidas y trituradas

Mezclar las patatas, atún, cebolla, sal, pimienta y perejil.

Formar en hamburguesas.

Freír en aceite de oliva hasta que se doren y se calienta en ambos lados.

Spicy Chicken Ole

- 8 oz de pechuga de pollo cortada en trozos
- 1 lata de tomates picados o 2 tomates frescos medianos cortado en cubitos
- 1 lata de frijoles hot chili picante
- 1 cebolla mediana picada

Sofría la pechuga de pollo y la cebolla en un poco de aceite de oliva en una sartén. Mezcle los tomates y los frijoles chili. Cocine sin tapar durante diez minutos.

Espolvorear con queso bajo en grasa Cheddar rallado.

Lightning Fast Fajitas

- 1 libra filete flanco cortado en tiras o trozos pequeños
- 1 pimiento verde grande, cortado en tiras
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en tiras
- 3 dientes de ajo prensado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Zumo de limón
- Pimienta recién molida al gusto

Sofría el ajo en un poco de jugo de limón durante 1 minuto en un wok o sartén grande.

Agregue la carne y el chile en polvo y cocinar hasta que la carne esté cocida, cerca de la temperatura que desee.

Añadir los pimientos y la cebolla y cocine hasta que las verduras estén suaves en su mayoría, elevando el calor durante un tiempo breve, si te gustan las verduras ligeramente carbonizados.

Coloque la mezcla en las tortillas de trigo integral.

Cubrir con salsa o sin grasa crema agria, si lo desea.

Cazuela de Pollo

- 2 lb pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 28 oz puede tomates triturados
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 3 dientes de ajo prensados
- 1 cdta. tomillo
- 1 cdta. sal
- 1 cdta. orégano
- 1 cda. perejil
- Una pizca de pimienta
- Aerosol para cocinar

Rocíe sartén con aceite en aerosol y el calor. Dorar el pollo y reservar.

Agregar la cebolla picada, el pimiento verde y el ajo.

Cocine hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 5 minutos.

Agregar los tomates triturados, el perejil, el orégano, el tomillo, la sal y la pimienta.

Cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregue el pollo dorado, tape y cocine a fuego lento durante 45 minutos.

Destapar y cocinar otros 15 minutos. Servir. Agregue pasta de trigo integral o arroz integral si lo desea.

Cazuela de pescado asado

- 1 libra de filetes de pescado
- 14 oz De tomates picados con albahaca, ajo y orégano

Arregle los filetes de pescado en una sola capa en la sartén. Cubrir con los tomates. Tape y cocine a fuego medio durante 10-20 minutos, o hasta que el pescado se escame fácilmente con un tenedor. Servir sobre arroz normal o marrón.

Pescado Asado con Mostaza Dijon

- 6 filetes de pescado

- 1lb calabacín pequeño, cortado a lo largo en mitades
- 1 taza de jugo de limón
- 2 cdas. mostaza Dijon bajo en calorías
- 1 diente de ajo, picados o prensados
- 2 cdas. alcaparras escurridas
- Pimentón al gusto

Enjuague el pescado y séquelo. En un recipiente aparte, mezcle la mostaza y el ajo. Ponga el pescado y el calabacín en una sola capa en una cacerola grande.

Rociar con jugo de limón. Asar en la bandeja superior durante 5 minutos. Gire pescado encima, untar con la mezcla de mostaza / ajo.

Continuar para asar durante 5 minutos o hasta que el calabacín esté ligeramente dorado y el pescado esté cocido. Espolvorear con el pimentón y alcaparras. Servir.

Pechugas de Pollo Rellenas

- 1 cebolla picada
- 1 paquete. espinacas congeladas, se descongelan y se secan
- 1 huevo ligeramente batido
- 8 oz queso ricotta bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo, rebanada por la mitad y aplanados

Combine la cebolla, espinacas, huevo, queso y mezcla en un bol. Ponga una cucharada de la mezcla en cada pechuga de pollo. Ate las pechugas de pollo con una cuerda de carnicero o poner palillos de dientes a través de ellos.

Hornee a 350 grados durante 30-35 minutos.

Opcional: Decore con rodajas de limón.

Ground Turkey Breast Sauce

- 1 lb pavo o carne de res
- 1 cebolla picada
- 1 taza de champiñones picados
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 bote de salsa de espagueti

Dorar la carne con los copos de pimienta roja. Añadir la cebolla picada y las setas.

Ponga todo el sabor, la sal y la pimienta. Vierta la salsa de espagueti.

Sirva sobre tu tipo favorito de fideos.

Atún a la pimienta con limón

- 1 lata de atún
- Limón
- Pimienta

Rocíe una sartén antiadherente con spray de cocinar. Agregar el atún y espolvorear con el condimento. Cocine atún a punto de cocción deseado. Comer normal o en una cama de pasta. Esto también es frío buena.

Atún con salsa Worcestershire

- 1 lata de atún
- Salsa Worcestershire
- Queso sin grasa o baja en grasa (opcional)

Rocíe una sartén con spray de calorías no cocinar antiadherente. Añadir el atún con una cantidad de salsa Worcestershire al gusto. Cocine al punto deseado.

Agregar el queso si le gusta y dejar que se derrita después de encender el quemador. Usted puede comer esto en un poco de pan de trigo integral, normal, o por un poco de arroz integral.

Pollo, Arroz y Frijoles

- Pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 lata de frijoles rojos
- 2 cdas. salsa barbacoa

En un tazón grande o Tupperware, combine el arroz, los frijoles y pollo. Agregue la salsa de barbacoa y revuelva hasta que esté bien cubierto.

Sandwich de ensalada de huevo

- 3-4 claras de huevo cocido (puede guardar 1-2 yemas)
- 2 cdas. mayonesa baja en grasa
- 1 cda. mostaza amarilla
- Pimienta negra
- 2 rebanadas de pan 100% de trigo integral
- Lechuga cortada en tiras u hojas de espinaca
- 1 lata de atún (opcional para más proteínas, o simplemente utilizar más claras de huevo).

Picar las claras de huevo y añadir a un recipiente mediano. Agregar la mayonesa, mostaza, pimienta negro, y el atún. Mezclar bien y extender sobre el pan. Cubrir con las hojas de lechuga o espinacas y cortar en rodajas de pan.

Cazuela de atún

- 3-4 tazas de pasta cocida
- 1-2 latas de atún (escurrido)
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa (escurrido)
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa
- 2 cdas. bajo mayonesa grasa
- Pimienta negra
- 1 taza de guisantes enlatados (escurridos)

En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva hasta que esté bien mezclado. Microondas durante 1 minuto aproximadamente cuando esté listo, servir.

Pollo Picante Deluxe

- 8 oz de pechuga de pollo
- Salsa de tabasco (u otra salsa picante favorita)
- 2 cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharadita de picado, chiles jalapeños secos
- 2 pizca de sal

- 1 cucharada de especias Cajun
- 1 taza de ejotes congelados
- 5 oz papas rojas

Combine la salsa picante, pimienta de cayena, sal con pollo en un recipiente y envolver la pechuga de pollo con la mezcla, luego dejar reposar en la nevera durante 3 - 10 horas (cuanto más tiempo, más jugoso lo estará).

Esto funciona mejor con una parrilla tipo Foreman. Pre-caliente, y luego cocine por 7 minutos

Mientras el pollo se cocina, pinche las papas rojas y cocine en el microondas durante 4 minutos y medio o hasta que estén blandas por el medio.

Reserve las patatas fuera, y ponga las judías verdes durante 2 - 3 minutos

Aplaste las patatas y espolvorear sobre una pizca de sal y los chiles jalapeños triturados.

Espolvorear una pizca de sal en las judías verdes.

Rollitos de espárragos con pollo asado

- 1 pechuga de pollo
- 2 barras de espárragos
- 2 rebanadas de pechuga de pavo baja grasa
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel

- Sal y pimienta al gusto

Corte el pollo de dos a cuatro rebanadas delgadas, dependiendo de qué tan grueso le gustaría que su rollo sea.

Ponga las rebanadas de pollo en el recipiente, añadir la sal y la pimienta, la mostaza y la miel. Dejar marinar durante 25 minutos.

Dar al espárrago un lavado rápido. Desprenda extremos duros de los espárragos y elimine las escalas con pelador de verduras. Coloque una rebanada de pechuga de pavo en cada rebanada de pechuga de pollo. Coloque un espárrago en la parte superior y empezar a rodar.

Una vez que el rollo está listo, utilice un par de palillos de madera para asegurar la pechuga de pavo.

Puede gratinar los rollos durante siete minutos en el horno eléctrico a 375 grados, o al horno durante 25 minutos a 375 grados.

Tres Minutos Vieiras

- 1 taza de vino blanco seco
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cdta. perejil seco
- El jugo de 1 limón
- 1 lb bahía vieiras frescas, enjuagadas y secadas.

Calentar el vino en una sartén mediana a fuego medio. Agregue el ajo y saltee durante 1 minuto. Agregue el perejil y el jugo de limón. Tape y cocine por 1 minuto.

Agregar las vieiras y cocine por 1 minuto o hasta que las vieiras se convirtieren de translúcido a opaco.

Vegetales asados con ajo

- 6 zanahorias, peladas y cortadas en cuartos
- 6 chirivías, peladas y cortadas en cuartos
- 6 chalotas, peladas y partidas en dos
- 2 cebollas medianas, peladas y cortadas en rodajas 6-8
- 1 cabeza de ajo grande, dividido en dientes y pelados
- 1 cda. romero seco, o 3 cucharadas. fresco, picado
- 1 cda. tomillo seco, o 3 cucharadas. fresco
- 4 cdas. aceite de oliva

En el horno: Precalentar el horno a 400 ° F. Combine todos los vegetales en una asadera, rociar con aceite y revuelva para cubrir. Hornear durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos o hasta que estén tiernos. Sal y pimienta al gusto.

Por Grill: Gire barbacoa y medianas. Combine todas las verduras en una bolsa de papel de aluminio, rociar con aceite de oliva y revuelva para cubrir.

Hornear durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernos. Sal y pimienta al gusto.

Bueno con carne, pollo y pescado.

Rollitos de Ensalada de Pollo

- 1lb pollo deshuesado y sin piel, cocida
- 2 cdas. semillas de girasol
- 2 cdas. de frutos secos
- 1/8 taza de apio cortado en cubitos
- 1/3 taza de yogur sin grasa
- Lechuga fresca

Corte el pollo en dados y colóquelo en un recipiente. Combine con semillas de girasol, pedazos de fruta, el apio y yogur. Aplique la mezcla de pollo en una hoja de lechuga y enrolle con fuerza.

Repita hasta que la mezcla se agotade.

Sirva inmediatamente o envuelva los rollitos en una envoltura de plástico para su consumo posterior.

Rodaballo al horno

- 1lb rodaballo, cortado en dos piezas
- 1 tomate, picado

- 1 cebolla verde picada
- 4 calabacines pequeños, juliana
- 1 zanahoria en juliana
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 cdta. cada eneldo fresco y perejil
- Una pizca de pimienta recién molida

Precaliente el horno a 400 grados. Corte dos piezas de 12 pulgadas cuadradas de papel de aluminio.

Coloque un pedazo de pescado en cada cuadrado de papel de aluminio. Cubra cada trozo de pescado con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria.

Espolvorear cada una con vino, hierbas y pimienta. Dobla los bordes de lámina juntos, sellando con un pliegue.

Hornee durante 15 minutos.

Batido de construcción de músculo

- 1 taza de cubitos de hielo
- 1 taza de claras de huevo
- 1 taza de leche de soya de Vainilla
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 banana
- 1 taza de jugo de arándano

Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licuar a máxima potencia durante 30 segundos. Beba.

Ensalada Energética

- 1 taza de lechuga, cortada en trozos pequeños
- 1/3 taza de espinacas, cortada en trozos pequeños
- 1/3 de pepino, pelado y en rodajas
- 1/3 de tomate, rodajas
- 1 taza de brotes
- 1/3 taza de zanahorias ralladas
- 1/3 taza de champiñones rebanados
- 1/3 de aguacate, en cubos
- 1 cucharada de semillas de girasol en bruto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de jugo de limón

Añada una pizca de tomillo, el perejil, la albahaca

En una ensaladera de tamaño mediano, combine la lechuga, espinaca, pepino, tomate, col, zanahorias, champiñones, aguacate y semillas de girasol.

En un frasco con tapa de rosca, mezcle el aceite de oliva con el jugo de limón y hierbas. Agitar enérgicamente y verter sobre la ensalada.

Ensalada de brocoli de densidad muscular

- 1 libra filete cocido, cortado en tiras
- 1 taza de brócoli cocido y picado
- 1 taza de judías verdes, cocidas y cortadas
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla de verdeo, en rodajas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de yogur sin grasa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 cabeza de lechuga
- 1 tomate, rebanado
- Perejil fresco

En una ensaladera grande, combine la carne, brócoli, judías verdes, apio, champiñones y cebolla.

En un frasco con tapa de rosca, combine el vinagre, jugo de limón, el yogur, la mostaza y la pimienta, y agitar hasta que esté bien mezclado para la preparación de ensalada.

Disponer la ensalada sobre una cama de hojas de lechuga. Decorar con rodajas de tomate y perejil.

EL DESCANSO

El sueño es una de sus herramientas más valiosas para el crecimiento muscular que usted puede tener en su desarrollo muscular.

La reconstrucción muscular y el crecimiento a menudo ocurre por la noche.

Durante el estado de animación suspendida en que se encuentra, su cuerpo está haciendo exactamente lo que has estado pidiendo que haga durante los entrenamientos - construir el músculo.

La falta de sueño puede tener un efecto perjudicial en su cuerpo. Según el Journal of Applied Ciencias del Deporte, estar despierto durante 24 horas tiene el mismo efecto físico como un contenido de alcohol en sangre de 0,096, lo cual está por encima del límite legal para conducir en la mayoría de los estados.

La falta de sueño tiene desventajas evidentes. Para empezar, la falta de coordinación muscular le pone en un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones.

Al igual que usted nunca iría al gimnasio después de beber un par de cervezas en su taberna local, nunca debe hacer ejercicio después de no haber dormido la noche anterior. Es mejor esperar hasta el día siguiente, cuando su cuerpo se ha dado el descanso adecuado.

¿Cuáles son las mejores prácticas a la hora de dormir lo suficiente? Éstos son algunos consejos:

No haga ejercicio antes de acostarse. La temperatura corporal tiene un efecto enorme en nuestra capacidad para conciliar el sueño. A medida que su temperatura corporal disminuye, se empieza a sentir sueño.

Si suda antes de dormir, tendrá dificultad para conciliar el sueño y puede que tome sus horas que se enfríe lo suficiente como para que pueda quedarse dormido.

Trate de tomar un refrigerio ligero antes de acostarse. Algunas personas no están de acuerdo con esta teoría, pero si vas a la cama con el estómago vacío, puede distraer la atención de su capacidad para quedarse dormido.

Obtenga por lo menos ocho horas de sueño de calidad por la noche.

Esto asegurará que usted obtenga el descanso y la recuperación que el cuerpo necesita para poder funcionar con eficacia durante el día.

Mantenga su dormitorio oscuro y fresco. Trate de tener un poco ventilación en su dormitorio.

No beba muchos líquidos antes de dormir, sobre todo el té o el café. No sólo la cafeína le mantendrá despierto, sino que tendrá que ir al baño más a menudo, así que perturba su sueño.

Establecer la vez un ciclo regular de sueño, así como una rutina para antes de dormir. Esto le ayudará a crear una señal para el cuerpo de que es hora de pensar en el descanso.

Mientras su cuerpo se duerme, su cuerpo aumenta la síntesis de proteínas. Esto es lo que te hace crecer. Su cuerpo puede recuperar y reparar cualquier daño que le hizo durante el día mientras está en reposo.

La mayoría de las hormonas de crecimiento también son liberados cuando el cuerpo está en estado de sueño. Las hormonas de crecimiento son muy importantes para aumentar la masa muscular. Durante un entrenamiento, las hormonas de crecimiento también son liberadas, pero la mayoría ocurre mientras el cuerpo está en reposo.

Al igual que el sueño le dará más energía, también es vital para ayudar a su cuerpo a recuperarse y crecer en última instancia, como usted desea.

Como hemos dicho antes, usted tendrá que tomar suplementos cuando realmente quiere hacer crecer su cuerpo. sin embargo, esto puede ser algo confuso.

LA VERDAD SOBRE LOS SUPLEMENTOS

Hay literalmente cientos de suplementos en el mercado dirigidos a la construcción de músculo y aumento el tamaño de su cuerpo. Están diseñados para maximizar las habilidades naturales del cuerpo y ayudarle a obtener la masa de cuerpo que desee.

¿Cómo saber qué suplemento es el adecuado para usted?

Creatina

La creatina se ha convertido en los últimos años en la sustancia nutricional más popular de las que podrían, potencialmente, mejorar el rendimiento deportivo.

Parece ser que el espectacular aumento de su utilización por parte de deportistas de todo el mundo preocupa a las más altas instancias deportivas.

Hasta fechas bien recientes, la controversia que rodeaba a esta sustancia se limitaba al ámbito de los investigadores en fisiología del ejercicio, dada la escasez y la heterogeneidad de los datos científicos fiables referentes a su utilidad en la mejora del rendimiento deportivo. Sin embargo, la extensión al fútbol italiano del revuelo provocado durante el Tour de Francia 2000 por la supuesta utilización de sustancias prohibidas, ha hecho que la creatina pase del semi anonimato de los laboratorios a estar en boca de todas las personas que tienen relación con el deporte de competición.

¿Qué Es?

El reconocimiento de la utilización de creatina por parte de jugadores como la tenista Mary Pierce y preparadores físicos ha hecho que ésta pase a ser considerada como una poción mágica o como la más popular de las sustancias dopantes. Desde el punto de vista científico, no es ni lo uno ni lo otro.

La creatina, o ácido metil-guanidinoacético, es un compuesto natural que se sintetiza en el hígado, el páncreas y los riñones a partir de tres aminoácidos (arginina, glicina y metionina).

Además, también se encuentra en la dieta, especialmente en el pescado, en la carne y en otros productos animales, y en cantidades insignificantes en algunos vegetales.

Una persona de 70 kilos tiene unos depósitos de creatina de unos 120 gramos. Alrededor del 95% se encuentra en la musculatura.

El resto se reparte entre el corazón, los espermatozoides, la retina y el cerebro. Las necesidades Diarias de creatina para esta persona son de unos dos gramos. En general, la mitad se obtiene a través de la dieta y, el resto, lo sintetiza el propio cuerpo. Los suplementos de creatina que consumen los deportistas son una versión sintética de la sustancia que fabrica el cuerpo y se ingiere Diariamente con la dieta.

Funciones

La creatina, y más precisamente su forma fosforilada o fosfocreatina, cumple principalmente cuatro funciones durante el ejercicio intenso. Primero, regenera adenosín trifosfato (ATP), única moneda de cambio energética que el músculo es capaz de utilizar para llevar a cabo su actividad. Segundo, transporta la energía desde su principal lugar de producción en las células musculares hasta su lugar de utilización. Tercero, ayuda a mantener el pH en el interior de los músculos, evitando que se produzca una acidificación que impediría que la intensidad del ejercicio pueda mantenerse durante más tiempo. Además, ayuda a regular el aporte de energía por medio de la utilización de la glucosa.

A largo plazo, parece ser que la ingesta de creatina podría facilitar el aumento de la masa muscular producido por el entrenamiento, bien por estimular la síntesis de proteínas musculares, bien por permitir llevar a cabo entrenamientos de mayor calidad. Todas estas funciones son positivas para la competición deportiva.

Se ha demostrado científicamente que, al aportar cantidades suplementarias de creatina en la dieta, los depósitos musculares de creatina y de fosfocreatina pueden aumentar entre un 15% y 30%, y un 10% y 40%, respectivamente. Por tanto, sería lógico pensar que esta mayor disponibilidad de creatina y fosfocreatina favorecería el rendimiento deportivo, al mejorar la capacidad de la musculatura del deportista para realizar las funciones que se acaban de mencionar.

Atendiendo a los resultados científicos disponibles en la actualidad, se puede afirmar que la suplementación dietética con creatina puede, efectivamente, ayudar a mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, esta afirmación debe ser hecha con prudencia. Primero, hay una gran carencia de estudios científicos llevados a cabo con deportistas muy entrenados y de elite, por lo que las mejoras de rendimiento que se atribuyen a la creatina se basan a menudo en observaciones anecdóticas. Segundo, la mayor parte de los estudios científicamente fiables han sido realizados sobre personas sedentarias o poco entrenadas y en condiciones experimentales de laboratorio.

En estos casos, los resultados no pueden extrapolarse directamente a los deportistas bien entrenados ni a las condiciones de competición. Más o menos la mitad indican efectos benéficos de la creatina sobre el rendimiento físico, mientras en la otra mitad no se observa ninguna mejora. Los efectos beneficiosos se observan principalmente en actividades intensas y repetitivas, pero no en ejercicios únicos o de larga duración. Las personas vegetarianas podrían obtener un mayor beneficio, debido a la carencia que padecen de creatina al no ingerir cantidades suficientes por medio de la dieta. Por todo ello, esta sustancia no puede considerarse en ningún caso como una poción mágica capaz de hacer que los deportistas que la utilizan alcancen niveles insospechados de rendimiento o batan récords imposibles.

Efectos Secundarios

El único efecto secundario conocido hasta la fecha de la suplementación con creatina es un aumento del peso de entre 0,5 y 1,8 kg. Parece claro que, con

la suplementación aguda, el aumento se debe a una retención de agua por parte del organismo. Aunque se ha especulado con la posibilidad de que la creatina provoque problemas renales, hepáticos, calambres y contracturas musculares, así como alteraciones gastrointestinales, no existe ninguna evidencia basada en estudios clínicos fiables de que esto sea cierto.

Sin embargo, se sabe muy poco sobre los posibles efectos secundarios de la cada vez más habitual suplementación crónica de creatina. Cabe indicar a este respecto que muchos deportistas llevan más de cinco años utilizando creatina como suplemento nutricional, a pesar de lo cual no hay la menor constancia de complicaciones médicas directamente relacionadas con esta práctica.

Sustancia Legal

La creatina, igual que otros suplementos nutricionales como los carbohidratos, las vitaminas, los minerales o los aminoácidos, no está incluida en la lista de sustancias prohibidas de ninguna alta instancia deportiva.

Dado que, según los datos científicos disponibles hasta la fecha, se trata de una sustancia totalmente inocua, parece que el único argumento por el que la creatina podría ser incluida en la lista de sustancias dopantes sería el cumplimiento de la definición más amplia de dopaje del COI, al tratarse de una «sustancia utilizada en cantidades anormales con el fin de mejorar el rendimiento de forma artificial».

Esta medida, sin embargo, no parece en absoluto razonable. Según esta misma definición, también podrían incluirse en esa lista los suplementos vitamínicos, las bebidas y barritas energéticas, e, incluso, el agua y los espaguetis, ya que ambas sustancias son ingeridas por los deportistas en cantidades ciertamente anormales, sin lugar a dudas mejoran el rendimiento deportivo y pueden tener efectos secundarios perjudiciales para la salud.

Una ingesta excesiva de carbohidratos puede traer serios trastornos gastricos y un consumo excesivo de agua durante el ejercicio de muy larga duración podría ser incluso fatal, como se ha demostrado en diversas publicaciones científicas de prestigio mundial.

Glutamina

Otro suplemento popular entre los culturistas es glutamina.

La glutamina es un aminoácido no esencial que es producido naturalmente por el cuerpo. El sesenta por ciento de glutamina se encuentra en los músculos esqueléticos.

El resto está en el pulmón, el hígado, el cerebro y los tejidos del estómago.

Más del 60% de los aminoácidos se presentan en forma de glutamina. En condiciones normales, nuestro cuerpo puede producir más que suficiente.

Sin embargo, durante los momentos de estrés, las reservas de glutamina se agotan y deben ser repuestos a través de la suplementación. Esto incluye el estrés que el cuerpo está bajo durante los períodos de ejercicio.

Si tiene poca glutamina en su sistema, puede resultar en la pérdida de músculo.

Este aminoácido es esencial para la construcción de músculo, ya que ayuda nitrógeno en el cuerpo se mueva en el torno donde tiene que estar. Tienes que tener un balance positivo de nitrógeno con el fin de ganar masa muscular.

La creatina también se piensa para prevenir la enfermedad y promover la curación, prevenir el dolor muscular y acelerar la producción de la hormona del crecimiento.

La dieta típica estadounidense ofrece 3.5 a 7 gramos de glutamina al día que se encuentra en proteínas animales y vegetales. Muchas personas optan por complementar Diariamente debido a la larga lista cada vez mayor de los beneficios.

La investigación muestra niveles de suplementación de 2 a 40 gramos al día. De dos a tres gramos al día puede ayudar en los síntomas de náuseas.

Esta dosis después del entrenamiento construye proteínas, repara y desarrolla los músculos y puede inducir niveles de hormona de crecimiento en el cuerpo.

Si usted desea construir un cuerpo marcado, tendrá que consumir tanto la creatina como la glutamina por igual. Una vez más, por lo general viene en forma de polvo, por lo que usted quiere tomarlo con leche o en un batido.

Proteína

La importancia de la proteína en el desarrollo muscular es una obviedad. Es el nutriente más importante en un régimen de musculación.

La proteína es lo que hace y mantiene la mayor parte de las cosas en nuestros cuerpos. Se ha demostrado que las proteínas tienen mejores efectos en el cuerpo cuando se combinan con hidratos de carbono.

Gran parte de su proteína vendrá de su dieta, pero si usted realmente quiere hacer crecer su masa corporal, el aumento de proteínas a través de suplementos de proteína es necesaria.

Por supuesto, usted tendrá que tener cuidado de no exagerar y controlar la cantidad de proteínas que está consumiendo.

El mejor tipo de suplemento de proteínas en el mercado es la proteína de suero de leche, ya que es el más alto rendimiento. El suero es la mejor inversión como suplemento recuperación post-entrenamiento.

Este es un momento crítico después de un estrés físico severo cuando las células actúan como una esponja y absorben casi cualquier cosa. La hambruna de las células y las propiedades de acción rápida de suero de leche le asegurará de que se utiliza la mejor opción para la máxima recuperación.

Así suero de leche es la mejor proteína, especialmente en una dieta. También suministra las mayoría de los aminoácidos que los culturistas utilizan.

Cuando siga una dieta baja en carbohidratos los sueros de proteína pueden funcionar como una fuente alternativa de energía.

Al igual que con la creatina, el mejor momento para tomar su suplemento de proteína es post-entrenamiento. Como hemos dicho antes, es bueno combinar su proteína con alguna forma de hidratos de carbono para lograr los resultados máximos.

Mezcle el polvo con unos huevos, leche baja en grasa, helados, y el aceite de oliva. También puede agregar en algunas frutas para darle sabor.

Óxido Nítrico

Otro suplemento de gran alcance que usted puede tomar como parte de su programa de edificio del cuerpo es el óxido nítrico. Muchos constructores del músculo toman óxido nítrico por varias razones.

Óxido nítrico, una molécula clave fabricada por el cuerpo, provoca la vasodilatación [una expansión del diámetro interior de los vasos sanguíneos], que a su vez conduce a un mayor flujo sanguíneo, el transporte de oxígeno, la entrega de nutrientes al músculo esquelético y una reducción de la presión arterial.

También ayuda al crecimiento muscular, acelera la recuperación y aumenta la fuerza junto con la resistencia.

Este elemento también aumenta los niveles de energía y algunas personas incluso piensan que promueve una mejor vida sexual!

Durante un entrenamiento, cuando un músculo se contrae y los vasos sanguíneos se dilatan, el óxido nítrico está presente durante un breve momento.

La liberación de óxido nítrico crea oleadas de flujo de sangre, que es la bomba muscular que estamos familiarizados. Por desgracia, esta bomba es sólo temporal, y desaparece poco después de completar su entrenamiento.

A menudo viene en forma de píldora, y se debe tomar en la dosis recomendada por el fabricante.

El óxido nítrico también viene en forma de polvo, así que usted puede tomar un batido al igual que con otros suplementos en polvo.

Esteroides y hormonas de crecimiento

No vamos a pasar mucho tiempo en este tipo de suplementos, ya que ciertamente no se recomienda, pero que son utilizados por los culturistas de todo el mundo.

Ambas sustancias son muy controvertidos, y en muchos lugares, son ilegales.

Los esteroides y hormonas de crecimiento estimulan el crecimiento muscular a menudo muy rápidamente y por eso son tan populares entre los culturistas. También mejora el rendimiento haciendo una persona más fuerte y aumenta su resistencia.

El uso de esteroides en general no se tolera en el mundo del deporte y la prueba se hace constante de los atletas para ver si se está consiguiendo una ventaja injusta al usar esteroides u hormonas de crecimiento.

Los esteroides tienen algunas ventajas. Se utilizan en el tratamiento de una variedad de problemas de salud como el SIDA, el cáncer y otras enfermedades graves. Ayudan al cuerpo a combatir los efectos nocivos de estas enfermedades y promover la cicatrización.

Sin embargo, los esteroides tienen algunas implicaciones graves para la salud cuando se toma por razones que no terapéuticas. Pueden causar daño hepático grave e incluso conducir a insuficiencia hepática.

Los esteroides aumentan la producción de testosterona que puede conducir a un comportamiento excesivamente agresivo, una disminución de la libido y el recuento bajo de espermatozoides.

La razón por la que muchos culturistas usan esteroides es debido a que aumentan la retención de agua en los músculos que conduce a un estado anabólico.

Sin embargo, este aumento en la retención de líquido hace que el corazón trabaje más duro que puede aumentar la presión sanguínea e incluso provocar un ataque al corazón.

Todos los esteroides eventualmente cambiarán los estrógenos, que provoca feminización en hombres. Eso provoca un aumento de los senos junto con un aumento en los depósitos de grasa.

Las hormonas del crecimiento estimulan los elementos en el cuerpo que hacen que los músculos crezcan. Son producidas naturalmente por el cuerpo, pero muchos culturistas dicen que sus músculos se hacen más grandes. Sin embargo pueden ser peligrosos.

Usted puede obtener músculos grandes, rasgados, sin tener que recurrir al uso de sustancias ilegales como esteroides u hormonas artificiales de crecimiento.

Ellos pueden hacer que usted más rápido, pero las desventajas superan las ventajas al introducir estas sustancias en su cuerpo.

El culturismo ha sido durante mucho tiempo considerado como un deporte de hombres, pero cada vez más mujeres se interesan también.

CULTURISMO PARA LAS MUJERES

Algunas mujeres nunca han considerado el culturismo como deporte porque simplemente están preocupadas por si van a terminar perdiendo su figura femenina, y en su lugar se convierten en grandes, voluminosas y masculinas.

Nada podría estar más lejos de la realidad!

Las mujeres, naturalmente, no puede producir tanta cantidad de testosterona como los hombres, por lo que es imposible para las mujeres para aumentar su tamaño del músculo de la misma manera que lo hacen los hombres con sólo levantar pesas.

Sin sustancias artificiales, las mujeres no podrán obtener la misma masa muscular que los hombres.

Sin embargo, muchos de los consejos mismo entrenamiento que le damos a los hombres se aplican para las mujeres, así como: comer 5-6 comidas pequeñas al día, debe tomar abundante agua y descansar mucho.

Los entrenamientos son los mismos, aunque algunas mujeres pueden querer limitar sus repeticiones hasta que aumenten su fuerza.

Muchas mujeres luchan contra tono muscular con exceso de grasa y muslos y nalgas flácidas. Dado que las mujeres tienen naturalmente más curvas que a los hombres, trabajan estas áreas para una bonita figura.

Para estas áreas, tendrá que hacer un montón de sentadillas con mancuernas, curl de piernas, elevación de talones, y prensas de pierna.

Agregue de estocadas con mancuernas, así como peso muerto para lograr la máxima eficacia. Es posible que desee invertir tiempo en ejercicios para abdominales y hacer que sea firme y definido.

Cambie el entrenamiento cada vez que se realice y céntrese en una o dos partes del cuerpo cada día que entrena. Al hacer esto, usted tendrá un sobre-entrenamiento y tendrá tiempo para la recuperación.

La recuperación es muy importante para los músculos del cuerpo, a fin de darles el tiempo que necesitan para sanar y crecer.

Muchas mujeres viven sus vidas de acuerdo al peso de una báscula..

No se concentre en lo que dice la báscula, céntrese en el tamaño y tono muscular.

Esto puede ser calculado en forma de pulgadas o porcentaje de grasa corporal. Probablemente no verá una pérdida de peso enorme en la báscula, pero debería ver una mejora en el aspecto de su cuerpo en general, después de un período de tiempo.

Estas son algunas de las áreas que realmente las mujeres deben centrarse en su rutina en la construcción del cuerpo:

Upper Back - Uso de pull-ups para construir los músculos de la espalda superior, que se acentúan los hombros y hacer que su cintura se vea más pequeña.

Deltoides laterales - laterales fijos laterales y laterales ayudan a tonificar estos músculos haciendo sus hombros más definido y, de nuevo, su cintura se vea más pequeña.

Las caderas y cintura - Estas áreas son en su mayoría esculpidas través de la dieta enseñando a su cuerpo a redistribuir su grasa.

Sentadillas - Los músculos frontales de los muslos superiores deben ser entrenados para que estén tonificados y definidos. Hacer un montón de sentadillas ayudarán en esta área y completarán su aspecto general. Después de todo, ¿qué mujer no quiere tener unas piernas de escándalo?!

Las mujeres que hacen dieta suelen privarse de algunos alimentos. Cuando usted haga culturismo o levantamiento de pesas, usted necesita comer más en realidad. La clave se encuentra en los alimentos que come. Coma los alimentos correctos, y que van a trabajar a su favor en vez de en su contra!

Como mujer, usted debe recordar que usted no será capaz de construir su músculo como los hombres, sin embargo, su enfoque hacia la construcción del cuerpo será el mismo.

NOTAS PARA LA COMPETICION

A medida que te impliques más y más en el deporte del culturismo, es posible que desee considerar mostrar el resultado de su trabajo mediante la celebración de un concurso de culturismo.

Hay muchos gimnasios locales que tienen competencias y concursos nacionales que se llevan a cabo sobre una base anual.

Antes de participar en un concurso del culturismo, en primer lugar necesitas saber cómo van.

Tómese el tiempo para asistir a una competición antes de participar y preste mucha atención a las técnicas que usan de los expositores y haga preguntas acerca de lo que los jueces buscan.

No entre en un concurso de culturismo simplemente porque ha perdido un montón de peso. En estos concursos participan grandes deportistas con músculos muy tonificados - no sobre las personas que han perdido grasa corporal.

Sus músculos deben estar bien definidos y tonificados y listos para su visualización.

Sea realista sobre sus posibilidades en su primer intento.

Si bien es posible crear una "Cenicienta" del culturismo, tenga en cuenta que algunos de los otros participantes tienen mucha experiencia.

Dígase a sí misma que usted será feliz con no ser eliminada o ganar el quinto puesto, por ejemplo, que es un objetivo realista para muchos principiantes.

Una vez que usted haya decidido participar en un concurso, es necesario comenzar a planificar con suficiente antelación para estar plenamente preparado para el día del concurso. Es necesario concentrarse en las áreas con problemas que tiene y trabajar con esfuerzo.

Manténgase al día con su rutina regular, por lo que los músculos que ya están tonificados no pierdan su definición.

Piense en lo que se pone durante el concurso y las canciones que usted querrá escuchar mientras está posando. Usted también tendrá que empezar a pensar en su rutina de poses.

Vamos a hacer una breve nota acerca las poses, ya que no es realmente tan complicado elegir las que vas a usar.

Usted ha trabajado muy duro su cuerpo y en un concurso, tendrá que mostrar la mayor cantidad de poses posibles. Elija un traje de un color adecuado y tan pequeño como se sienta más cómoda.

Pero no sobre actúe. No se trata de mostrar todo su cuerpo, sino sus mejores músculos.

Con la música, elija las canciones con las que emocionar a la multitud. Los jueces responderán mejor si usted logra un montón de aplausos y vítores.

Su estilo de presentación estará dictada por la música, ya sea elegante o agresiva dependiendo de su selección. Su estilo de música es importante. Su estado de ánimo, el estado de ánimo de la audiencia y los jueces se ajustará en cada momento, en gran medida por las decisiones en la elección de la música.

Definir claramente su música para las principales posturas suele ser muy importante. Algunas rutinas fluyen perfectamente y con gracia a través de la música, y puede estar segura de que solo unos pocos participantes de cientos lograrán una actuación con gracia y llamativa.

Si usted no tiene experiencia en la danza o ballet, o usted no tiene un cuerpo perfecto con simetría, trate de seleccionar la música con un ritmo marcado donde claramente se puede ser más atractivo en sus poses.

No podemos enfatizar lo suficiente en que usted pueda tener un gran físico, pero si usted no sabe cómo demostrarlo, no va a lograr buenos resultados en un concurso.

Las poses son muy importantes en la competición. Le da a los jueces una idea de lo que están buscando en un competidor, que es **la simetría, la musculatura, la estética y las proporciones.**

Un buen lugar para comenzar a aprender acerca las poses es mirar a través de revistas del culturismo para ver cómo los modelos se están presentando.

Pruebe algunas de estas posturas mientras se mira a sí mismo en un espejo de cuerpo entero. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, pero tal vez sí!

Piense en el ritmo de su música y luego eleja poses que estén acordes con ese ritmo. Comience con su más poderosa postura y manténgala durante 3 a 5 segundos completos.

Asegúrese de que su rutina fluye sin problemas y hay tiempo suficiente entre poses para un poco de diversión.

¿Qué músculos debe estar acentuados? La respuesta más fácil es que todos ellos, pero usted tendrá que mostrar ciertas partes de su cuerpo en particular.

Estas son algunas de las áreas en que debe de centrarse:

Front Double Bicep

Los brazos están a los lados con bíceps flexionados y el competidor está mirando hacia los jueces y el público.

Front Lat Spread

Las manos se encuentran en algún lugar cerca de la cintura del competidor y los codos son ensanchados mostrando los dorsales.

Side Chest

El competidor se gira para que los jueces puedan ver su perfil. La rodilla delantera flexionada y las manos abrazadas por la parte delantera del abdomen.

Side Tricep

El competidor está en la misma posición básica Side Chest pero sus brazos están entrelazadas detrás la espalda.

El brazo se estira a través de la espalda baja y su mano se aprieta con la mano del brazo para mostrar triceps.

Abdominales y Muslos

El competidor está ahora mirando hacia adelante. Sus brazos se colocan detrás de la cabeza y una pierna se coloca más hacia adelante que la otra y flexionadas. El competidor también está flexionando sus músculos abdominales.

Rear Double Bicep

El concursante muestra la parte trasera de su cuerpo.

Los brazos están a los lados y los bíceps están flexionadas. Una pierna está adelantada y las rodillas flexionadas.

Rear Lat Spread

Igual que el Rear Double biceps pero con las manos en la cintura.

Classic “strong man” body building pose

Por lo general, los jueces eligen como favorito del competidor más musculoso. En este punto, tienen la opción de llegar a cualquiera de las poses más musculosa en que se sienta y vea mejor.

Si usted quiere hacer algunas poses por su cuenta, puede hacerlo! Usted conoce su cuerpo mejor que nadie y si hay ciertos músculos que realmente quieren mostrar - como los glúteos - sin duda hágalo!

Al hacer una rutina de poses, usted debe practicar hasta dominarlo. Si escucha su música en la radio, usted debe hacer su rutina en su cabeza.

Cada vez que pueda, véase haciendo la rutina de poses y maximizace su tono muscular para que realice una actuación impresionante.

Que alguien le tome fotos o video y sea crítico. También puede hacer que alguien mire por usted y le dirá donde puede mejorar y cómo está más fuerte.

Mientras que usted está posando, respire normalmente y céntrese en la contracción de los músculos. Usted desea aparentar definido y marcado en la medida de lo posible.

Un poco antes de la competencia, usted tendrá que empezar a broncearse. Los músculos bronceado se ven mucho mejor y más definidos que si no lo están.

Si usted no quiere correr el riesgo de ir a una cabina de bronceado, se puede broncear con un arerosol el día antes de la competencia, pero tenga en cuenta que este tipo de bronceado puede tener un aspecto naranja y podría desvirtuar la imagen que está tratando de proyectar.

Durante la competición, habrá una serie de rondas durante las cuales competirán por los puntos.

Palabras finales: Conclusión

Muchas personas comienzan a hacer culturismo en un intento por bajar de peso. Esa es una buena manera de empezar. Pero entonces, comenzar a aprender acerca de lo que su cuerpo está haciendo durante un entrenamiento y lo que es capaz de hacer.

Después de comenzar, es como la caja de Pandora, muy difícil parar y te encontrarás adicto a entrenar y a la adrenalina que su cuerpo se transforma en una máquina de músculo magro.

El entrenamiento con pesas y musculación en general requiere trabajo duro y mucha dedicación, pero si te comprometes en sus objetivos generales, cuando finalmente se mira en el espejo y le gusta lo que ve, el resultado final valdrá la pena por cualquier sacrificio que ha hecho en el camino.

Comience de inmediato. Usted no tiene que esperar más. Su cuerpo de ensueño es más que una posibilidad - es ahora, por fin, una realidad.



Por su nueva vida!

Cuerpos Fitness