



Aumenta tu masa muscular sin lesionarte

Integrantes:

- Jorge Sucuzhañay
- Odalis Rea

Primero Vespertino “B”

BÍCEPS

La rutina para bíceps perfecta debería consistir en ejercicios que no solo trabajen la cabeza corta y larga sino también el braquial, un músculo completamente separado. Adicionalmente, debe poner al bíceps a través de su rango completo de movimiento y utilizar la flexión del codo y la supinación de la mano. Dicho eso, ¡incluso eso no completara tu rutina de bíceps! Para redondear tus bíceps también necesitas incluir técnicas que crean un estrés único en el músculo para que no tenga más opción que responder.



Si observas los principales ejercicios que la gente hace en sus rutinas de bíceps veras muchos curls. Después de todo una de las principales funciones del músculo bíceps es flexionar el codo.

Esto es un problema cuando se trata de completar el desarrollo del bíceps ya que obtienen mucha activación durante tu rutina de espalda entonces, para llevar ese desarrollo al siguiente nivel necesitas incluir métodos únicos de estimulación. Solo porque lleves al músculo a través de un rango completo de movimiento en los ejercicios que haces (el mayor papel de los músculos es flexión en el codo y supinación en la mano) no significa que le estés dando al músculo suficiente estimulación para forzar el crecimiento. Todos conocemos a sujetos que pueden hacer muchísimas dominadas y remo pero no tienen un gran desarrollo en los bíceps.

La solución a este problema es no pasar por alto los populares ejercicios que construyen volumen, esos aún son la base de tu entrenamiento, pero también necesitamos agregar ejercicios y técnicas especializadas. Dicho eso así es como luciría la rutina perfecta para bíceps:

Curls con Trampa - Hasta el fallo inmediatamente hacia

Curl de Arrastre con Barra – Hasta el fallo

Realízalo por 3 Sets

Dominadas con Peso - Hasta el fallo inmediatamente hacia

Curls de Dominada con Contracción Pulsada - Hasta el fallo

Realízalo por 3 Sets

Curls Inclinados con Mancuernas - 3 Sets hasta el fallo (Utiliza la técnica de reflejo en la elongación de los tríceps)

Trifecta de Curl con Mancuernas - 2 sets de 8 con cada brazo para cada ejercicio

- Supinación Cruzada (Enfatiza la cabeza larga del bíceps)
- Pronación Cruzada (Enfatiza el braquial)
- Curls “No Money” (Enfatiza la cabeza corta del bíceps)

Cuando juntas esto como te sugiero, no solo trabajas los bíceps a través de su rango completo de movimiento sino que trabajas cada área de los bíceps de una forma en la que seguramente no están acostumbrados. Técnicas avanzadas permiten sets más intensos lo que obviamente está más alineado con los levantamientos compuestos y de esa forma tienes una excelente rutina.

Rutina perfecta para hombros, Sets

La rutina perfecta para hombros debería consistir en ejercicios para tus deltoides frontales, medios y posteriores (¡no necesariamente en ese orden!). Dicho eso, incluso eso no hace a una rutina de hombros completa. Para redondear tus hombros con una buena rutina necesitas llenar las grietas de lo que está faltando en esos ejercicios populares de hombros.



Si observas los cuatro principales ejercicios que la gente realiza en sus rutinas de hombros veras al press con mancuernas o barra, elevaciones laterales, elevaciones frontales e Incluso tal vez fondos. Mira detenidamente a estos movimientos clásicos y veras una cosa que tienen en común. Cada uno de estos ejercicios no tiene una posición de elongación o no lleva al músculo a través de todo su rango de movimiento.

Esto es un problema cuando hablamos de desarrollar un set completo de hombros impresionantes. Solo porque hagas un rango completo de movimiento en los ejercicios que realizas no significa que estas llevando al músculo a través de su rango completo de movimiento. Por ejemplo, todos los ejercicios para hombros son ejecutados cambiando el ángulo del brazo en el hombro. Debido a que el hombro es una articulación tridimensional, aun tienes mucho rango de movimiento disponible en tus ejercicios para hombros.

Dicho eso, muy a menudo pasamos por alto el hecho de que la articulación del hombro no es solo la cavidad. Debido a que la cavidad es técnicamente el omoplato, debes de considerar a los demás músculos que están conectados a estos huesos los cuales juegan un papel importante de tu entrenamiento en los hombros. No solo eso, sino que la hipertrofia nunca debería ser la única meta de tu entrenamiento de hombros. Para ser completo como un atleta vas a tener que incorporar algunos movimientos que entrenen la explosividad de toda la cintura escapular y te permita entrenar todos estos músculos juntos.

La solución a este problema es no adelantarse con los ejercicios para volumen o incluso los más ligeros dirigidos al volumen sino añadirlo a ellos, y no pasar por alto ningún elemento de un entrenamiento completo. Esta es la forma de construir la rutina perfecta para hombros con eso en mente.

Calienta con un Press con Banda Sobre la Cabeza – 2 sets de 15 manteniendo cada repetición 3 segundos.

Press Sobre la Cabeza o Flexiones de Cabeza – 4 sets de 12, 8, 6, 6 repeticiones.

Termina con un set de press con mancuernas y banda sobre la cabeza para una re educación muscular x 15 repeticiones.

Estiramientos de Deltoides Tri-Sets (21's) – 2-3 sets de 7 repeticiones para deltoides anteriores, medios y posteriores.

Asegúrate de ejecutar esto en orden de atrás hacia adelante teniendo en cuenta la fatiga.

Elevaciones Laterales con “trampa” con Mancuernas – 3 sets hasta el fallo con cada brazo.

Inmediatamente después Press con Empuje con Mancuernas hasta el fallo con cada brazo.

Jalones a la Cara con Cable o Banda – 3 sets de 15.

Ejecuta esto con una mentalidad de 15 sets de 1 para asegurar gran calidad en cada repetición.

Cuando juntas todo esto en el formato que sugiero aquí, ahora no solo trabajas los hombros a través de su rango completo de movimiento sino que también trabajas cada área de los hombros. Las series descendientes te permiten que los ejercicios menos intensos sean más exigentes ya que fueron precedidos por un levantamiento compuesto más difícil.

Este es solo un ejemplo de cómo aplicamos la ciencia a tus rutinas de hombros. Si quieres entrenar como un atleta debes de respaldar con ciencia cada rutina que hagas. Lo puedes lograr con los Sistemas de Entrenamiento ATHLEAN-X disponibles en la liga debajo y comenzar inmediatamente a construir un cuerpo definido, musculoso y atlético.

Tríceps

El tríceps es el músculo más grande de tu brazo y el desarrollo de este hará que tus brazos luzcan grandes y musculosos o no.

Un error que la mayoría de nosotros hemos cometido alguna vez es centrar el entrenamiento del brazo en el bíceps dejando el segundo plano el trabajo del tríceps. Aunque no lo creas, este último, es responsable del 60% del volumen total de tus brazos y por ellos es más importante trabajarlo correctamente.



1- Entrena tus tríceps una vez a la semana o dos máximos

Deja el trabajo de tríceps para el último día, y el resto de la semana céntrate en un trabajo más funcional, de fuerza y con ejercicios compuestos como peso muerto o sentadillas.

2- Atento a tu espalda y pecho

Procura que tu entrenamiento de pecho y espalda estén bastante separados durante la semana del de tríceps. Con algunos ejercicios de pectorales y dorsales tus tríceps también pueden acabar muy agotados, así que necesitan descansar unos días.

3- No olvides las flexiones

Las flexiones son un buen ejercicio para activar los tríceps y, además, hay muchas variantes y las puedes hacer prácticamente en cualquier lugar.

4- Realiza una extensión completa de los tríceps

En cualquier ejercicio que hagas, procura que la extensión de los tríceps sea completa y total. Da igual que sea trabajo en polea alta, press francés, fondos o flexiones.

5- Pesos moderados

No te excedas con el peso pues lo que buscamos es la tensión muscular y estirar bien los tríceps.

6- Ve subiendo de peso progresivamente

Cada semana que pase o 15 días procura ir evolucionando con el peso que cargues, pues para hipertrofiar vas a tener que subir los kilos sí o sí.

7- Acaba tus entrenamientos con series con poco peso y muchas repeticiones

"Esto producirá una sobrecarga diferente, y además de la tensión añadirás un trabajo por acumulación dentro del músculo que también lo hará crecer".

8- Dobla ligeramente las muñecas

Al entrenar tus tríceps es normal que el antebrazo acabe cargándose mucho e incluso facilitando el ejercicio, así que descárgalo doblando ligeramente las muñecas hacia atrás para hacerlo un poco más difícil y obligar a los tríceps a hacer más trabajo.

9- Vigila tu postura corporal

Es básico colocar bien el cuerpo para ejercitar correctamente tus tríceps. Primero, pega bien los codos a los costados y, sobre todo, mantén la espalda recta en todo momento.

10- El press francés.

Inclúyelo sí o sí en todos tus entrenamientos pues no permite un trabajo integral de las tres cabezas del tríceps.

Antebrazos

La rutina perfecta de antebrazos debería consistir en ejercicios no solo para la extensión y flexión con la muñeca sino también otras importantes acciones de los antebrazos. Dicho eso, incluso así no hace a una rutina de antebrazos completa. Para ejercitar bien tus antebrazos con una rutina redonda necesitas llenar los espacios en blanco de lo que hace falta en esos populares ejercicios para antebrazos y respaldar con ciencia tu entrenamiento.



El problema con los curls y extensiones de muñeca es que solo entrenan una fracción de lo que los antebrazos son capaces y mucha gente hace esos dos ejercicios incorrectamente. Por ejemplo, si observas los curls de muñeca para el lado de la palma de tu mano veras dos grandes errores al hacerlos ya sea descansando los codos en una banca o de pie con la barra frente a los muslos.

Primero, la carga natural de la gravedad en ambos tiende a empujar la barra hacia los dedos al tiempo que te fatigas. Esto es muy problemático porque ya identificamos a gran detalle como la tensión en los tendones de los dedos distales es una de las causas más comunes de tendinitis en el codo medial y lo empeora. El segundo gran problema, particularmente en la variación de curl de pie, es la tendencia de los bíceps a contribuir al curl y tomar el mando por encima de los antebrazos. Esto resultara en falta de estímulo y desarrollo en el musculo de los antebrazos.

En vez de eso debes de girar tu mano y ejecutar el curl pronado de muñeca mostrado en el video. Las ventajas de esto no solo es que eliminan la contribución del bíceps al ejercicio sino que previene la tensión en el codo. Recuerda, el trabajo en los antebrazos muy seguido es hecho varias veces en la semana ya que tienen una alta tolerancia al volumen y predominancia de las fibras musculares de contracción lenta. Acumular un alto volumen en una configuración comprometida será magnificado aquí y debe de evitarse.

Entre sets de esta rutina perfecta de antebrazos vas a ejecutar uno de los mejores activadores de los músculos del antebrazo, el acarreo del granjero. Toma un par de mancuernas pesadas y camina por una vuelta alrededor del gimnasio de regreso al punto de partida para ejecutar un segundo y final set de cada ejercicio. Si vas comenzando puedes realizar solo una acarreada por ejercicio cuando cambies de lado para facilitar el volumen general.

A continuación debes de ejecutar las extensiones en reversa de muñeca para la parte alta de los antebrazos, también de pie. Esto es debido a que cuando se ejecutan en la orilla de una banca muchas veces eliminas la tensión en los antebrazos en su estado de contracción máxima (no es lo que quieres si estas tratando de construir antebrazos más grandes). Cuando se ejecutan de pie, prefiero hacerlos enrollando de reversa emparejado con un estilo escalonado de un curl de reversa con barra para trabajar el braquiorradial (otro prominente músculo en los antebrazos).

Una rutina de antebrazos completa no olvidara el incluir ejercicios para la desviación radial y cubital así como supinación y pronación para trabajar todas las funciones clave de esa área. Los flexores profundos de los dedos también son integrados para asegurar de no pasar por alto la importancia que estos músculos juegan en el tamaño de los antebrazos en general ya que todos los vientres musculares están dentro del mismo antebrazo.

Asi es como construyes la rutina perfecta de antebrazos:

1. CURL DE MUÑECA PRONADO - 2 x 12-15RM
2. CURL DE MUÑECA DE FORMA ESCALONADA - 2 x DE FORMA ESCALONADA HASTA EL FALLO
 - A. ENROLLAR CON LA MUÑECA EN REVERSA x 1, 2, 3,4, etc. segundos
 - B. CURLS EN REVERSA CON BARRA x 1, 2, 3,4 etc. repeticiones
3. DESVIACION RADIAL / CUBITAL - 2 x 12-15RM
4. SUPINACION / PRONACION - 2 x 12-15RM

5. COMBO CON PINZA - 2 x SUPERSETS HASTA EL FALLO

A. COMPRESION DE PINZA HASTA EL FALLO

B. COMPRESION DE PINZA ALTERNADO HASTA EL FALLO

6. COLGADA DE BRAZOS PARA QUEMARTE x 1 MINUTO

Cuando juntas todo esto en el formato que sugiero, no solo vas a trabajar los antebrazos a través de su rango completo de movimiento, sino que también cada función de esta articulación influenciada por múltiples grupos musculares. Los súper sets y la forma escalonada permiten una intensificación de la rutina para asegurar que estas creando suficiente sobrecarga para encender el crecimiento en esos músculos.

LOS TRAPÉCIOS

Si quieres unos trapecios más grandes, debes de ver este vídeo ya que te guiaré para incrementar el tamaño en cada área de tu músculo trapecio – superior, medio e inferior. Mucha gente no se da cuenta que las fibras de los trapecios están divididas en 3 áreas principales. El efecto de esto es que nos permite fortalecerlas más favorablemente o desarrollar estas áreas al elegir los ejercicios que mejor se adapten a la función de sus fibras.



Como siempre, ayuda comenzar con la anatomía de los músculos para entender de mejor forma cómo entrenarlos. Como ya había dicho, las 3 regiones de este músculo son las fibras superiores, las medias e inferiores. La orientación de las fibras musculares en cada área cambia. En la parte superior del trapecio, el músculo corre hacia abajo y afuera. Con su origen en la base del cráneo y en dirección descendente hacia donde terminan los hombros, la principal función de estas fibras es ayudar a elevar los hombros hacia los oídos.

Interesantemente, debido a que esta área es la que más se opone a las fuerzas de la gravedad, es la que es más capaz de una mayor tensión y fuerza. Elegir ejercicios para los trapecios que mejor desarrollen tu fuerza es algo que debes de incluir para un plan de entrenamiento completo. Dicho eso, como con las demás áreas de este músculo, la capacidad de resistencia por periodos largos de tiempo es algo que debes desarrollar y elegiremos los mejores ejercicios para la parte superior de los trapecios para lograr esto.

Continuando con las fibras de la parte media, estas corren más de este a oeste o de forma paralela al suelo. Esto de nuevo es un indicador de su función. En vez de enfocarse en jalar hacia

arriba los hombros, esta área de los músculos es más responsable de retraer los omóplatos y apretarlos juntos. Como un híbrido entre la parte superior e inferior, esta área es capaz de tensión bajo cargas pesadas y tensión enfocadas bajo cargas más ligeras. Como resultado se eligieron ejercicios para ambos aspectos.

Por último, la parte inferior de los trapecios tienen una orientación hacia abajo y adentro en sus fibras musculares. Una vez más, la dirección revela su función. Su trabajo es asistir en la rotación de los omóplatos al tiempo de proveer estabilidad a la cintura escapular durante un press sobre la cabeza. La importancia de la parte baja de los trapecios no debe darse por sentado cuando se trata de preservar la salud de los hombros durante levantamientos compuestos más pesados ejecutados con los brazos por encima de la cabeza.

Hablando de los mejores ejercicios para cada zona que he elegido y cubierto en este vídeo, tenemos:

Ejercicios para la parte superior de los trapecios

- Con mayor duración = acarreada con mancuernas, con Barra (gracias a Chris Duffin de Kabuki Strength por esa increíble barra) Pesas rusas, Barra de Granjero, o La retención Hércules con Cable (no mostrada en el video, pero si en Instagram) provee un mejor ángulo de acción para la parte superior de los trapecios.
- Con Menor Duración = Encogimiento con Mancuernas, con Barra, Con Barra Hexagonal, Encogimiento con cable angulado.

Ejercicios para la Parte Media de los Trapecios

- Con mayor duración = Retención de Viuda de Espalda por tiempo, Retención de Remo Enrollando por tiempo
- Con menor duración = Remo Enrollando por repeticiones, Viuda de Espalda por repeticiones.

Ejercicios para la Parte Inferior de los Trapecios

- Con mayor duración = Press en Y, Press Pronado
- Con menor duración = Elevación de Disco, jalón a la cara con Press hacia Arriba

La clave para desarrollar trapecios más grandes es entender su anatomía y función y aún más importante un plan de ataque para hacerlos crecer. En esta guía para crecimiento ahora tienes una rutina que trabajará cada porción de este músculo desde todos los ángulos. No se pasa nada por alto para que desarrolles trapecios grandes y gruesos.

Si estás buscando un programa completo que te ayude a desarrollar un cuerpo atlético y definido al tiempo de respaldarse con ciencia, asegúrate de visitar athleanxspanol.com a través del enlace debajo y comprar el programa que mejor se adapte a tus objetivos actuales.

Rutina de Espalda

Si has dicho que nunca sientes que tu espalda o dorsales duelan por entrenarlos, este video es para ti. Descubre cómo hacer que los músculos dorsales duelan al entrenarlos con excéntricos pesados y aplicando tensión a los músculos durante extensión máxima en esta rutina para tu espalda de 6 minutos.



Muchos dirán que les cuesta trabajo que ciertos músculos duelan después de entrenarlos. Equiparan el dolor con la eficacia del entrenamiento y si no sienten dolor al día siguiente entonces no entrenaron bien. Eso no es necesariamente verdad. De hecho, si estuvieras entrenando para obtener fuerza esto sería completamente irrelevante. Dicho eso, Uno de los estímulos conocidos para el crecimiento muscular es la tensión excéntrica y la sobrecarga.

Aquí les mostrare una rápida rutina de 6 minutos que pueden hacer al final de su entrenamiento o como único entrenamiento si quieren probar la eficacia de este método. Respaldándolo con ciencia como lo hacemos siempre para utilizar la anatomía de los dorsales para nuestro beneficio ya que seleccionamos ejercicios específicos para ejecutar estas técnicas.

Como verán, ciertos ejercicios para dorsales y espalda son mejores que otros para aplicar la técnica de sobrecargar en el movimiento excéntrico. Si escogieran el ejercicio incorrecto, o no tendrían la suficiente tensión durante el tiempo requerido para una buena extensión o tendrían mucha tensión pero en una posición que no sería segura de mantener sin comprometer la seguridad del levantamiento.

En esta rutina de 6 minutos para espalda van a realizar solo 3 ejercicios. El primero es un jalón hacia abajo para dorsales, ejecutado con los codos por delante de su cuerpo al tiempo de usar un agarre invertido. Esto provoca más estiramiento en los dorsales que la posición similar de los brazos durante una dominada excepto que tiene el agarre opuesto. Al tiempo que suben la barra después de cada repetición, traten de dejar que los brazos se dirijan hacia adelante mientras pro traen la escapula. Esto acentuara el estiramiento de los dorsales de gran manera y pondrá mucha más tensión en ellos excéntricamente mientras lo hagan a un paso lento.

Siguen con un pullover con mancuernas. Apliquen extensión a los dorsales al dejar caer la pelvis hacia el suelo haciendo las repeticiones al estilo "21" como se muestra. Cada una de estas repeticiones debería ser ejecutada usando el peso máximo para 12 repeticiones con una cadencia de 4 segundos por repetición. El siguiente ejercicio en la rutina es el remo rotacional alto. Tiene una variante agregada para asegurar la separación en los dorsales y estiramiento bajo carga. Hagan un minuto por cada brazo y terminen con un minuto más de los dos primeros ejercicios para un total de 6 minutos.

12 alimentos para ganar masa muscular



1 / 12 Espinacas

Esta verdura contiene una fuente notable de glutamina, un aminoácido importante para el desarrollo de masa muscular magra. También ayuda a aumentar la resistencia y el tono muscular.

Puedes prepararla cruda en ensalada. Si añades zanahoria, queso fresco y unas nueces, el resultado es un primer plato ligero y al mismo tiempo proteico.



2 / 12 Lácteos bajos en grasa

Una valiosa fuente de proteína de origen animal la encontrarás en la leche y sus derivados (yogures y quesos). Lo importante es que escojas sus versiones desnatadas o bajas en grasa.

Si los tomas por la noche, además de recuperar el músculo estarás favoreciendo el descanso, gracias a su contenido en triptófano, aminoácido esencial que ayuda a controlar el insomnio.

El queso cottage –muy parecido al requesón pero sin prensar– es un auténtico manjar para la musculatura porque contiene caseína, una proteína que se digiere lentamente.



3 / 12 Huevos

Este alimento es considerado uno de los más completos que existen. Destaca la gran cantidad de nutrientes que contiene, su biodisponibilidad (en relación con los nutrientes presentes en otros alimentos) y el equilibrio de los aminoácidos de su proteína.

La mayoría de las proteínas se encuentran en la clara, mientras que las grasas se concentran en la yema.



4 / 12 Pavo y pollo

Aprovechar las proteínas de las carnes blancas como el pollo, el pavo o el conejo significa que además de ganar músculo, estaremos evitando las grasas saturadas de las carnes rojas como la ternera o el cordero. Por cada 100 gramos de pechuga de pollo se obtiene 30 gramos de proteína.

Evita cocinarlo rebozado. Lo ideal es que lo preparar las pechugas a la plancha y evitar las salsas y mayonesas, a no ser que sean bajas en grasas.



5 / 12 Legumbres

Los alimentos de origen animal son una excelente fuente de proteínas. Sin embargo, también algunos vegetales, en especial, las legumbres aportan este nutriente al organismo.

Cuando consumimos alimentos proteicos de origen vegetal es importante combinarlos con otros alimentos que completan la lista de aminoácidos que necesitamos. Por ejemplo, una excelente mezcla es un plato de garbanzos o lentejas con arroz.

Además, las legumbres te aportan gran cantidad de magnesio, que puede contribuir a reducir los calambres.

También te beneficia su fibra: algunos estudios han comprobado que una dieta baja en fibra favorece las contracciones musculares.



6 / 12 Atún

Es uno de los alimentos constituido casi exclusivamente por proteínas, se metaboliza con facilidad y es un aliado perfecto para aumentar masa muscular. El atún posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 gramos por 100 gramos) que la carne.

Una vez dentro del organismo, su omega 3 promueve la producción de proteínas que mejoran la recuperación de los músculos lesionados y reduce el riesgo de rampas.

También son una buena fuente de omega 3 otros pescados azules, como el salmón o las sardinas.

Una buena forma de preparar el atún es a la plancha con unos ajitos, un chorrito de limón y un puñadito de perejil.



7 / 12 Carne roja

La carne es uno de los alimentos que más proteínas aportan. La más rica en este nutriente es la de caballo, seguida de la de buey, ternera y cerdo. Sin embargo, es preferible consumir la carne de pollo, la cual, aunque no es carne roja, contiene tantas proteínas como la de caballo y mucha menos grasa, lo que la convierte en una opción mucho más saludable.

El jamón de york (18 g de proteínas cada 100 gramos), o el jamón serrano (15 g / 100 g), también son importantes fuentes de proteínas.



8 / 12 Cacahuetes

No son la mejor fuente de proteínas, pero si los combinamos con legumbres o cereales integrales podremos lograr una proteína completa. Los frutos secos con mayor contenido en proteínas son los cacahuetses, las nueces y las almendras.

Puedes comer un puñadito en el desayuno o a media mañana, como tentempié. Pero no te pases, ya que estos alimentos aportan gran cantidad de calorías. Los cacahuetses contienen 567 calorías cada 100 gramos.

Además, los frutos secos y algunas semillas (como las de girasol) son muy ricos en magnesio, básico para mantener el buen tono muscular y evitar lesiones.



9 / 12 Boniato

El boniato asado es una buena forma de obtener potasio, imprescindible para ganar masa muscular.

Ayuda a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo, el impulso nervioso y la contracción muscular.

Además, basta con poca cantidad para sentirse saciado y su sabor dulce hará que desees en menor medida algo menos saludable.



10 / 12 Plátano

Además de ser rico en hidratos de carbono, imprescindibles cuando se realiza algún tipo de entrenamiento muscular, contiene tres nutrientes fundamentales para tus músculos.

Es uno de los alimentos más ricos en potasio y, además, te aporta una buena dosis de magnesio y calcio.

Además, puede resultar de gran ayuda para prevenir los espasmos musculares.



11 / 12 Aguacate

Un aguacate te aporta aproximadamente 1.000 miligramos de potasio.

Puedes añadirlo a tus ensaladas, comerlo de postre o untarlo en la tostada de la mañana para preparar tus músculos desde primera hora del día.



12 / 12 Cítricos

Cualquier fruta cítrica te conviene, porque su vitamina C es necesaria para fabricar colágeno, que está presente en las fibras musculares y las mantiene elásticas.

Para asegurarte que tu organismo recibe la cantidad necesaria de esta vitamina, toma a diario una naranja (o dos mandarinas) y dos kiwis.

VENTAJAS DE AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

Alimentarte de forma consciente para que tus músculos estén en forma y tengan todos los nutrientes que necesitan te aporta numerosos beneficios:

Ayuda a evitar fracturas. Al fortalecer los tejidos conectivos, la densidad ósea aumenta y, de paso, se reduce el riesgo de lesión y las probabilidades de contraer osteoporosis.

Aumenta la tasa metabólica. Cuanto más músculo tenemos, más alta es nuestra tasa metabólica en reposo. Es decir, que sin hacer nada, puedes quemar calorías.

Ganas calidad de vida. Entre otras cosas, aumentar la masa muscular ayuda a potenciar el equilibrio, regula la cantidad de azúcar en la sangre, mejora la calidad del sueño y relaja la mente.

Mejora la postura. Y puede evitarte dolores de espalda inespecíficos (de los que no suele descubrirse la causa).

Músculos de la pantorrilla

Los músculos de la pantorrilla son:

- Soleo
- Gemelos

Soleo

Para entrenar este músculo, requiere que tenga las rodillas dobladas.

Gemelos

Para entrenar los gemelos, requiere que tenga las rodillas totalmente extendidas.

Rutina combinada de 6 minutos

Ejercicio 1, Calf Launchers

- Ponerse en el piso y coloca tus pies debajo de una banca que tenga una barra.
- Enganchar los pies juntos por debajo de la barra.
- Nos sentamos y luego impulsamos el cuerpo hacia afuera.
- Hacemos por 1 minuto.



Ejercicio 2, Raises

Vamos a utilizar los gemelos.

- Cogemos una mancuerna
- Necesitamos un bloque en donde pisar o una caja, de alto unos 10cm, colocar los pies sobre el bloque, los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante.
- Debes sostener la mancuerna adelante de ti.
- Creando como casi una elevación de talones de tipo 1, porque inclinamos hacia adelante y demandamos esta extensión a las rodillas.
- Después subimos ejecutando las repeticiones a la mitad, de regreso y hasta arriba.



- Hacemos por 1 minuto.

Continuamos con la rutina

- Hacemos el ejercicio 1.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia afuera.
- Hacemos el ejercicio 1.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia adentro.

Entrenamiento para el Glúteo

Rutina de Glúteos Perfectos

Vamos a hacer 3 series

Serie #1

- **EJERCICIO 1, SQUATS PROFUNDOS**

Trabajamos mucho con el glúteo.

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Cogemos una barra con discos de igual peso.
- Bajamos más abajo de los 90°, para darle mucho más trabajo y enfoque al glúteo.
- Bajamos completamente como si fuéramos a llevar el glúteo hasta el piso.
- Vamos a subir también completamente.
- Las rodillas que no pasen la punta del pie.



- **EJERCICIO 2, PUENTES DE GLÚTEO**

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Agarramos una banca, acostándonos boca abajo.
- Vamos a dejar las piernas colgando, empujar hacia lo más arriba que puedas, pero que las piernas estén dobladas.
- Tener un segundo las piernas dobladas en la parte de arriba.
- Vamos a subir también completamente.



- Las rodillas que no pasen la punta del pie.

- **EJERCICIO 3, PESO MUERTO CADA LADO**

Repetimos 15 veces el ejercicio, por cada pierna.

- Debemos apoyarnos en algo.
- Vamos a hacer primero con una pierna.
- Vamos a agarrar con una mano el peso y en ese mismo lado vamos a bajar y a subir como un péndulo.
- Siempre tenemos que mantenernos rectos.
- Hacemos el ejercicio 2, pero hacemos con los dedos hacia adentro.
- Una pierna debe quedarse estática
- La otra va estar moviéndose como un péndulo y subiendo hacia atrás, luego regresa a la posición inicial.
- Luego realizamos con la otra pierna.



Serie #2

- **EJERCICIO 1, SENTADILLAS BÚLGARAS**

Repetimos 12 veces el ejercicio por cada pierna.

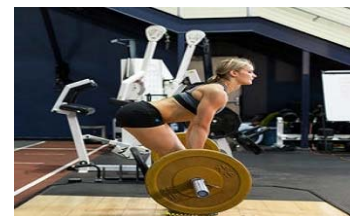
- Cogemos dos mancuernas.
- Vamos a poner un pie en la banca, deben tenerlo fijo y el otro lo ponemos adelante.
- Bajamos y subimos, solo debemos flexionar la rodilla.
- Cuando bajamos debemos tener cuidado que no pase la punta del pie.
- Mantener la postura recta.
- Luego trabajamos la otra pierna.



- **EJERCICIO 2, PESO MUERTO**

Repetimos 12 veces el ejercicio.

- Cogemos una barra con discos de igual peso.
- Vamos a girar hacia adelante.
- Mantener el pecho erguido.
- Mantener la espalda arqueada.
- En las rodillas mantener una pequeña flexión.



- **EJERCICIO 3, ELEVACIÓN DE CADERAS**

Repetimos 12 veces el ejercicio.

- Lo hacemos en la máquina femoral acostado.
- Nos metemos en la máquina, que el rodillo te quede en la pelvis.
- Bajamos completamente y luego subes.
- Cuando subes debes apretar el glúteo.



Serie #3

- **EJERCICIO 1, ELEVACIONES DE CADERA**

Hacemos 4 series x 30 segundos.

- Nos acostamos en el piso y levantamos la cadera por 30 segundos.
- Los pies apoyamos en el piso.
- Los brazos deben estar en el piso.
- La parte de arriba de la espalda debe estar apoyada en el piso.



Entrenamiento para los Aductores

Rutina Perfecta para los Aductores

EJERCICIO 1, PESO MUERTO ESTILO SUMO

Es un ejercicio de potencia y ayuda a estimular mucho el crecimiento de los aductores

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- La separación de ambos pies debe ser abierto, que al bajar tanto las rodillas como los talones deben estar alineados de forma vertical.
- Los pies deben estar apuntando en forma diagonal hacia afuera.
- La espalda recta, todo el tiempo.
- Bajas de forma controlada.
- Cuando bajes contraes los glúteos y subes.
- Mantenemos 3 segundos abajo y 3 segundos arriba.



EJERCICIO 2, PRENSA CON PIERNAS SEPARADAS

Debemos poner un peso adecuado.

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Las piernas deben estar más abiertas que el ancho de tu cadera.
- Los pies deben estar en diagonal, hacia afuera.
- Bajamos completamente todo.
- Los glúteos siempre deben estar pegados al asiento.
- Vas a subir 3/4 y no subes todo.



EJERCICIO 3, MÁQUINA DE ABDUCTOR

Ejercicio de aislamiento

Repetimos 15 veces el ejercicio.

- Pones la mano bien fija en la máquina.
- Los glúteos siempre pegados en el asiento.
- Estiras las piernas lo más que puedas, lo que tu flexibilidad te permita.
- La espalda recta, todo el tiempo.



Entrenamiento para el Tórax

Rutina para Pecho

Hacemos con ejercicios insignia, ejercicios que nos permiten sobrecargar más los pectorales.

Ejercicio 1, Press de banca plano

Para trabajar la porción media del pecho.

Cuando mueves el brazo lejos y ejecutas el ejercicio, el alineamiento del brazo se mueve casi paralelo a las fibras medias, saliendo de la porción media del esternón.



Ejercicio 2, Press de banca inclinado

Para trabajar la porción superior del pecho.

Lleva el brazo en una posición diferente, lo va a llevar de una posición inferior a una superior, el brazo lo alineas más en paralelo con las fibras en la disposición de superior a inferior.



Ejercicio 3, Fondos

Para trabajar la porción inferior del pecho.

Llevas el brazo de arriba hacia abajo, te permite trabajar las fibras inferiores del pecho.



Ejercicio 4, Cruce horizontal con cable

Es un activador para el pecho.

Podemos observar que ahora llevamos el brazo a través de la línea media, cruzándola obteniendo una activación completa del pecho.



Ejercicio 5, Flexiones de pecho

Utilizamos una banda.

Para subir y dirigir con una mano, cruzando el cuerpo para crear aducción a través de la línea media, una mano se mantiene contacto con el suelo y la otra cruza, debemos intercalar lados y trabajar ambos.



Entrenamiento perfecto para pecho

- Press de banca plano - 4 sets x 6, 8, 10,12.
- Cruce horizontal con cable - 4 sets x 15.
- Press de banca inclinado - 4 sets x 6, 8, 10,12.
- Cruce de abajo a alto con cable - 4 sets x 15.
- Fondos - 4 sets x 6, 8, 10,12.
- Cruce de alto hacia abajo con cable - 4 sets x 15.
- Flexiones de pecho - 3 sets.
- Flexiones de pecho con banda - 3 sets x 15.

Rutina para Abdomen, Entrenamiento de Extinción

Debemos cambiar los hábitos de nutrición y comer sanamente.

Hacemos estos ejercicios por 22 días y vemos cambios.

Ejercicio 1, Elevación en W

Repite 5 veces el ejercicio.

Pasos para realizar el ejercicio

- Subes las piernas.
- bajas a la mitad.
- Subes las piernas de nuevo, levantando la pelvis.
- Bajas a la mitad.
- Subes las piernas.
- Después bajas al suelo.



Ejercicio 2, Deslizamiento de piernas Black Widow

Trabaja en la rotación de abajo hacia arriba, este ejercicio activa más el abdomen.

Realizamos el ejercicio durante 45 segundos y hacemos los sets las veces que sean posibles.

Al momento que cruzamos la rodilla y le dirijo hacia al codo opuesto obtengo esa rotación, por supuesto tenemos que levantar la rodilla y deslizarle sobre el antebrazo.



Ejercicio 3, Sentadilla de mariposa

Repite 10 veces el ejercicio.

Utiliza los brazos para que den impulso para despegarte del suelo y también tenemos un poco de beneficio para la espalda.



Ejercicio 4, Ejercicio saca corchos sentado

Realizamos el ejercicio durante 45 segundos y hacemos los sets, las veces que sean posibles.

Aquí vamos a trabajar el recto abdominal y los oblicuos.

Los oblicuos trabajan para afinar la sección media, lo podemos lograr con este ejercicio.

Pasos para realizar el ejercicio 4

- Nos sentamos.
- Pones las manos por detrás del cuerpo.
- Diriges las rodillas hacia adentro y cruzando, realmente tratando de contraer los oblicuos.



Ejercicio 5, Crunches Levitation

Trabajamos la parte alta del abdomen

Son movimientos de arriba hacia abajo.

Repite 10 veces el ejercicio

- Tratamos de mover la parte alta del torso, sin mover la parte inferior del mismo.
- Lo que hacemos es tratar de despegar los hombros del suelo, simplemente te levantas de liberarlos.
- Tratas de mantener una pausa en la parte alta, por un conteo de 1 o 2.



Ejercicio 6, Impulso de codos sentado

Realizamos de cada lado.

Es un poco más exclusivo.

Pasos para realizar el ejercicio

- Nos sentamos.
- Giramos cruzando el cuerpo.
- Regreso al centro y bajo.
- Subo y cruzo el cuerpo.
- Centro y abajo.

