



compilado por John Little

BRUCE LEE

EL ARTE DE EXPRESARSE
CON EL CUERPO


Paidotribo

BRUCE LEE

**El arte
de expresarse
con el cuerpo**

Bajo la dirección de ***John Little***



Paidotribo

La familia de Bruce Lee desea dar las gracias por:

La dedicación de John Little, cuya pasión por el arte y la filosofía de Bruce Lee ha inspirado esta edición, y que ha destinado incontables horas a investigar, estudiar, anotar y organizar los prolíficos escritos de Bruce Lee, sus fotografías y sus apuntes y a recopilar los recuerdos de amigos y estudiantes.

Y a Adrien Marshall, apoderado de los bienes de Bruce Lee durante casi treinta años, quien, con sumo cuidado para los mejores intereses de su amigo, ha prestado una ayuda esencial para la publicación de esta serie.

Todas las fotografías que aparecen en este libro lo hacen por cortesía del archivo de Linda Lee Cadwell, los herederos de Bruce Lee y Warner Brothers Films.

Publicado por primera vez por Tuttle Publishing, impreso por Periplus Editions (HK) Ltd., en su redacción sita en 153 Milk Street, Boston, Massachusetts 02109.

Copyright © 1997 Linda Lee Cadwell

Título original: *Bruce Lee. The art of expressing the human body*

Revisión técnica: Fidel Font Traducción: Valle García

Diseño cubierta: David Carretero

© 2018, Editorial Paidotribo

www.paidotribo.com

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

8^a reimpresión de la 1^a edición

ISBN: 978-84-8019-907-0

ISBN EPUB: 978-84-9910-923-7

BIC: WST

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

HÁGASE PRIMERO UN RECONOCIMIENTO MÉDICO

Como en todo tipo de ejercicio extremo, ha de tener en cuenta ciertos aspectos antes de empezar con el entrenamiento: acuda al médico y asegúrese de que no tiene ningún problema de salud, como enfermedades cardíacas o tuberculosis. Si desafortunadamente sí lo tiene, debería abandonar el entrenamiento y esperar hasta que se le cure. Si no lo hiciera, el entrenamiento le dañaría de tal forma que podría incluso causarle la muerte.

Bruce Lee

Renuncia: Rogamos que tengan en cuenta que el editor y el autor de este libro de enseñanza NO SON RESPONSABLES, de ninguna manera, de las lesiones que pudieran tener lugar como consecuencia de la práctica de las técnicas y/o del uso de las instrucciones dadas en él. El entrenamiento en las artes marciales puede ser peligroso -tanto para uno mismo como para los demás- si no se lleva a cabo con las debidas precauciones. En caso de tener dudas sobre cómo proceder o sobre si la forma de practicar es segura, debe consultarse con un maestro cualificado en las artes marciales antes de empezar. Puesto que las actividades físicas descritas aquí pueden ser demasiado agotadoras por sí mismas para algunos lectores, es también de esencial importancia consultar a un médico antes de empezar los entrenamientos.

A Terri Little y Bruce Cadwell -dos seres humanos maravillosos-, sin cuya paciencia, tolerancia, comprensión, compasión, apoyo y amor este libro no hubiera sido posible.



ÍNDICE

Prólogo, por Allen Joe.

La preparación encuentra la oportunidad, por Linda Lee Cadwell

Prefacio, por John Little

Lo que dice la gente del “físico de Lee”

Introducción

1. El afán de fuerza
2. Ejercicio sin movimiento: Los ocho ejercicios isométricos básicos
3. Operación pesas: La rutina del culturista principiante
4. La rutina general (global) del desarrollo
5. La rutina de los 20 minutos de fuerza y forma
6. La rutina del entrenamiento en secuencias (circuito) para un estado físico pleno
7. La rutina del entrenamiento en circuito para una musculatura incrementada
8. La rutina de Operación Dragón para las artes marciales
9. Especialización: Abdominales
10. Especialización: Antebrazos

11. Los siete ejercicios principales de Bruce Lee para cuello y hombros.
12. Los diez ejercicios principales de Bruce Lee para el pecho
13. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para la espalda
14. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para los brazos
15. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para piernas y gemelos
16. El tao de la flexibilidad
17. La “energía del mundo real”: La conexión cardíaca
18. Energía aplicada: Entrenamiento con el “saco pesado”
19. Entrenamiento interválico para las artes marciales
20. Combustible para el dragón (nutrición)
21. Un día de la vida de Bruce Lee: Un vistazo a su modo de entrenamiento
22. La vida de Bruce Lee: Extracto de sus diarios personales de entrenamiento
23. Recopilación de las rutinas personales de entrenamiento de Bruce Lee
24. Rutinas de entrenamiento diseñadas por Bruce Lee para sus alumnos

APÉNDICES

- A. Estadísticas vitales de Bruce Lee
- B. La “máquina de musculación” de Bruce Lee: El retorno a la *Marcy Circuit Trainer*

Notas sobre las fuentes

Índice alfabético

PRÓLOGO

Allen Joe

Cuando me pidieron que escribiera este prólogo para uno de los volúmenes definitivos de John Little sobre la vida, el arte y la filosofía de Bruce Lee me pregunté a mí mismo: ¿por dónde empiezo?

¿Cómo podría articular de la forma adecuada las emociones y el calor tan abrumadores que siente mi corazón por un hombre al que he conocido durante treinta años? ¿Cómo comunico la presencia de un hombre que fue –y sigue siendo– tan influyente en mi vida y de tanta confianza para mí y para mi mujer, Annie, que es más que un miembro de la familia? En efecto, Bruce Lee fue tan buen amigo mío que todavía conservo una fotografía suya en mi cartera, incluso dos décadas después de su muerte. Es un verdadero honor para mí que se me haya brindado la oportunidad de dedicarle unas palabras a mi amigo, Bruce Lee.

Considero que un buen modo de empezar es responder a la pregunta que más frecuentemente me han formulado: ¿cómo conociste a Bruce Lee? Le conocí en Seattle en 1962, cuando mi familia y yo fuimos a visitar una Feria Mundial allí. James Lee, un amigo mío de la infancia (sin ninguna relación con Bruce), había oído hablar a su hermano sobre Bruce y su destreza en las artes marciales y su habilidad bailando el chachachá. James me pidió que fuera a ver a “ese gato” y comprobara si era bueno. Y para mi sorpresa lo era, por no decir algo más.

Me dijeron que Bruce trabajaba en un restaurante chino en Seattle llamado Ruby Chow's, así que fui, pedí un whisky escocés

y esperé a que llegara. Pasados unos minutos entró un joven bien vestido; se le veía seguro de sí mismo, casi demasiado orgulloso, según su modo de comportarse. Pensé para mis adentros: “Éste debe de ser Bruce Lee”. Después de presentarme, Bruce me pidió que le mostrara algo del kung-fu que había aprendido en California. Realicé una postura del estilo *sam seeng kune* y Bruce dijo: “Bastante bien, Allen”. Me pidió que intentara darle un puñetazo y, cuando lo hice, simplemente me agarró del brazo y tiró de mí (utilizando una técnica de kung-fu llamada *lop sao*) tan fuerte que sentí como si me hubieran dado un latigazo. Eso fue el principio de una gran amistad.

Como es obvio, le transmití a James inmediatamente lo impresionado que quedé con las habilidades de Bruce. Más tarde James invitó a Bruce a Oakland (donde ambos vivíamos) para que le hiciera una visita. Todavía conservo fotos de esta visita, cuando conoció a James. En otra ocasión, Bruce vino a visitarme a mí y retiramos todas las sillas y mesas –no para practicar el kung-fu, sino para que Bruce hiciera una exhibición de chachachá-. Definitivamente, Bruce tenía ritmo y seguía el compás. Tras unas cuantas visitas, Bruce decidió mudarse a Oakland en 1964. Aceptó la oferta de James de quedarse en su casa con su familia. La mujer de James había fallecido recientemente, así que la nueva novia de Bruce, Linda, cuidaría de los dos hijos de James.

Por aquel entonces, James y yo, junto con un amigo que estudiaba en Oakland, George Lee, levantábamos pesas para aumentar nuestra fuerza y moldear nuestros músculos. Antes de conocer a Bruce, yo había competido en concursos de culturismo y había sido entrenado por Ed Yerrick con algunos de los mejores culturistas y aficionados al *fitness* de la época –hombres como

Steve Reeves, Jack Lalanne, Clancy Ross, Jack Delinger y Roy Hilligan-. Cuando Bruce se acababa de mudar a Oakland estaba en los huesos. Creo que la feroz competitividad de Bruce, tras haber visto la complejión de nuestros cuerpos –¡como los cuerpos de tres chinos juntos!–, favoreció su desarrollo. Le regalé su primer juego de pesas y trabajó con ellas incansablemente. Visto el resultado en las películas de Bruce, creo que es acertado decir que contribuyeron en gran parte a su éxito.

El primer hijo de Bruce y Linda, Brandon, nació cuando vivían en Oakland. De hecho, cuando Linda estaba embarazada de Brandon, se dio el famoso altercado de Bruce con el experto en kung-fu que intentó evitar que Bruce enseñara su técnica a los estudiantes que no eran chinos. Aunque Bruce ganó la pelea, no se sentía satisfecho con su actuación –era muy típico de Bruce intentar encontrar la manera de mejorar una técnica en la cual ya había alcanzado un nivel impresionante–. Después de aquello le pregunté a Bruce lo que había pasado y comentó que le había llevado demasiado tiempo conseguir que su oponente se rindiera. Esto desembocó en la plantación de las semillas de las que florecería su arte del *jeet kune do*. Desde aquel momento, Bruce se esforzaba constantemente por mejorar, tanto física, como mentalmente, así como por investigar a fondo los mecanismos y la ciencia del combate con el fin de aprender formas más efectivas y eficaces de dominar al adversario. Como descubrió que estaba excesivamente involucrado tras el incidente, Bruce decidió incrementar su intenso entrenamiento físico.

Un año más tarde, Bruce se mudó a Los Ángeles. De vez en cuando venía a visitarnos a Oakland. A veces traía a sus estudiantes de Los Ángeles Ted Wong y Dan Inosanto. James,

George y yo viajábamos a Los Ángeles en ocasiones especiales, como los cumpleaños de Bruce y de Linda, con lo que volvíamos a unirnos “los cuatro mosqueteros” -Bruce, James, George y yo-. Todavía recuerdo la vez en la que visitamos a Bruce en “El avispa verde” y tuvimos que dormir junto al gran perro danés de Bruce, Bo. Otro recuerdo que conservo es el de cuando nació Shannon, la hija de Bruce y Linda. Por aquel entonces, Bruce había ganado bastante peso entrenando y su cuerpo era asombroso. También durante esta visita, Bruce me mostró en privado esa ahora famosa frase que había escrito para motivarse.¹

Mucha gente dice que Bruce iba adelantado a su época, pero no lo estaba tanto para parecer excéntrico o no pertenecer a este mundo. Lo describiría mejor si dijera que estaba tan en armonía consigo mismo y con el mundo que le rodeaba, que parecía estar adelantado a su época. Vestía muy bien y se relacionaba con toda la gente y sus situaciones. Además, Bruce siempre supo exactamente lo que quería en la vida. Su concentración y su determinación le ayudaron a conseguir tal éxito en su corta vida.

Abrí una verdulería en Oakland, a la que Bruce venía a menudo a visitarme. Recuerdo una ocasión en la que Bruce estuvo en la tienda durante ocho horas esperando a Linda para darle una sorpresa por su cumpleaños. Utilizando papel de carnicería, comenzó a esbozar unas bonitas formas de kung-fu. Al final del día las tiró. Ahora me arrepiento de no haberlas cogido del cubo de la basura. No tendría precio para mí, no por la fiebre por Bruce Lee -la colección de fetiches ha crecido rápidamente desde que falleció-, sino por los recuerdos que ahora representa aquella vez en la que pasé con mi amigo todo un día en la verdulería.

Bruce solía decirme que su nombre sería famosísimo, “como Coca-Cola”, y eso es lo que ha pasado. En todos los viajes que he hecho, he comprobado que el nombre de “Bruce Lee” es conocido en todo el mundo, desde Norteamérica hasta cualquier lugar de Europa y Asia. Hay que entender que ha logrado lo que pretendía al ser reconocido en países como China, sumido en una represión; incluso si menciono el nombre de “Bruce Lee” en una ciudad como Shanghái, automáticamente se enciende una bombilla en la mente de sus habitantes.

Repasando algunos de estos puntos, me doy cuenta de lo fácilmente que llegan a mi mente las anécdotas sobre Bruce, pero así es como era con él. El tiempo se paraba cuando estaba cerca. Era tan inspirador y alegre... Cuando yo me sentía mal, Bruce siempre me animaba y me hacía sentir mejor. Podía ser una persona seria en un momento y un bromista después. Nunca se iba de casa sin mostrarle a mi mujer lo duro y plano que tenía el vientre –como una tabla-. Siempre nos dejaba con agujetas en el vientre debido a su sentido del humor y sus divertidos chistes. Espero que estos recuerdos que estoy compartiendo con los lectores les transmitan la impresión de cómo era Bruce y lo entusiasmados que estábamos al conocerle.

Debo reconocer el mérito de John Little al aceptar esta tremenda tarea de documentar el trabajo de Bruce. John ha sacrificado mucho para permitirnos leer y considerar con especial cuidado el legado de Bruce. En su biblioteca de doce volúmenes, John nos enseña que Bruce era realmente un hombre del Renacimiento: un pensador, un filósofo, un artista, un gran ejemplar físico y un ser humano realizado. Era multifacético y multidimensional. John nos ofrece la oportunidad de apreciar las muchas capas de las que se compone Bruce. En muchos sentidos, con el dinamismo

y la determinación que ha mostrado al retratar al hombre que le inspiró cuando era un niño, John me recuerda a Bruce.

También merece mi reconocimiento la mujer de Bruce, Linda. Cuando Bruce y Linda se acababan de casar, ella sólo tenía unos veinte años y ni siquiera sabía cocinar. Cuando llegaron a Oakland le enseñé a cocinar algunos de los platos chinos que le gustaban a Bruce. Linda se convirtió en una de las mujeres más afables que he conocido. Sé que Bruce atribuía gran parte de su éxito a Linda y, gracias a su fuerza y perseverancia, se creó Jun Fan Jeet Kune Do, una organización compuesta por varios estudiantes directos de Bruce dedicada a preservar y perpetuar su arte y filosofía. Bruce estaría muy feliz si conociera la dedicación de Linda.

Shannon, la hija de Bruce y Linda, sólo era una niña cuando Bruce murió. Sin embargo, con la creación de Jun Fan Jeet Kune Do, Shannon aprendió cada vez más sobre su padre a través de los recuerdos de muchos de los estudiantes y amigos íntimos de Bruce. Con lo que Shannon hace, personal y profesionalmente, Bruce volvería para abrazarla orgulloso de ella y le daría una palmadita en la espalda para hacerle saber que siempre será su niñita.

Para terminar, sugiero que lea este libro y lo utilice para motivarse y alcanzar las metas que persiga en su vida. Nos encontramos ante muchas páginas de información sobre un hombre que tuvo que sortear sus propios obstáculos en la vida, un hombre que alcanzó el éxito porque creía en sí mismo. Quizás pueda usted inspirarse en esta obra para alcanzar su propio éxito. Incluso ahora siento la presencia de Bruce y a día de hoy todavía me motiva. Cuando estoy levantando pesas (todavía lo hago dos o tres veces por semana) maximizo mi entrenamiento

haciendo una repetición más por el “viejo de arriba” y luego hago una más por Bruce. ¡Nunca falla!

¹ “My Chief Definite Aim” (Mi principal objetivo).

LA PREPARACIÓN ENCUENTRA LA OPORTUNIDAD

Linda Lee Cadwell

Permítame que le describa un día normal en la vida de Bruce Lee; un día en el que no consiguió alcanzar el nivel de expectación que se había propuesto; un día que marcó un cambio decisivo en su vida.

La etapa del drama que voy a relatar se desarrolló en el Instituto Jun Fan Gung Fu de Broadway en Oakland, California, un gimnasio para entrenar creado por Bruce y James Y. Lee. Como yo estaba embarazada de ocho meses de Brandon, recuerdo con bastante claridad que los acontecimientos se desarrollaron a finales de diciembre de 1964 o principios de enero de 1965. Testigos de este hito en la historia fuimos Jimmy Lee, yo y muchos expertos en artes marciales de San Francisco, cuyos nombres nunca supe, a pesar de que resultaron ser viejos maestros. Los participantes especiales eran Bruce y un luchador de artes marciales chino más joven que los maestros, que había sido escogido, sin duda, para representar los intereses del grupo de San Francisco.

La argumentación del tema que nos llevó a este encuentro podría ser un ensayo, si se mira desde la perspectiva de los encuentros chinos con Occidente, volviendo al menos a la rebelión de los bóxers. En este caso, los maestros entrenados en kung-fu no veían con buenos ojos que Bruce enseñara artes marciales a los occidentales o, en realidad, a nadie que no fuera

chino. Albergaban tan profundamente su creencia históricamente arraigada, que supuso un reto formal para Bruce, que insistía en participar en una confrontación, cuyo resultado decidiría si podría continuar enseñando a los “diablos extranjeros”. La filosofía de Bruce se hace eco de Confucio: “Al enseñar no deben existir distinciones de clases”. Por eso, sin ninguna duda, Bruce aceptó el reto y se fijó una fecha.

La pelea que se celebró es más importante por el efecto que tuvo sobre el curso de la vida de Bruce que por el resultado de la confrontación real. De todos modos, esto es una breve descripción de la acción física: en el momento en el que se inició el enfrentamiento, el luchador de kung-fu chino había empezado a correr en círculo por la habitación. Había una puerta que conducía a una pequeña habitación trasera y luego otra que llevaba a la habitación principal. Completó el círculo varias veces y Bruce le iba siguiendo de cerca. Finalmente Bruce tiró al hombre al suelo y le sujetó para que no pudiera moverse mientras gritaba en chino: “¿Te rindes?”. Tras preguntárselo dos o tres veces, el hombre se rindió y los partidarios de San Francisco se fueron rápidamente.

El combate completo duró unos tres minutos, por lo que James y yo nos quedamos pasmados al ver lo pronto que se resolvió, pero Bruce no. Lo recuerdo como si fuera ayer: Bruce está sentado en los escalones traseros del gimnasio con la cabeza entre las manos; no estaba satisfecho con la técnica que había empleado para terminar con su adversario y su resistencia falló al intentar capturarle cuando corría en círculos. Probablemente era la primera vez en su vida que Bruce flaqueaba. En lugar de celebrar su victoria, se lamentaba de su estado físico y de que con su entrenamiento en kung-fu no había alcanzado sus expectativas.

Este trascendental acontecimiento constituyó el impulso para la evolución del *jeet kune do* y el nacimiento de su nuevo régimen de entrenamiento.

He de subrayar el hecho de que, para mí o para cualquier otro, a principios de 1965 Bruce parecía estar en perfecto estado físico. Había crecido en Hong Kong y no era un jovencito genéticamente bien dotado. De hecho, su madre me contó que Bruce había sido un niño esquelético cuyo horario para asistir al colegio durante el día, y a menudo trabajar en películas tarde y noche, no le aportaba un estilo de vida muy saludable. Sin embargo, a los treinta años, cuando comenzó a estudiar Wing Chun con el maestro Yip Man, Bruce entrenaba constante y arduamente a diario, así que cuando le conocí en 1963 me pareció que tenía un cuerpo estupendo. Tras el combate de Oakland, que no fue muy bueno para él, Bruce supo que tenía que prepararse más y mejor para cuando se presentara la oportunidad de realizar sus sueños. Para Bruce no era sólo cuestión de correr más kilómetros, hacer más series o aumentar los kilos de sus pesas. Llegó a la solución del “problema” de forma científica: (1) fijar nuevos objetivos para el estado físico y la salud, (2) investigar la mejor forma de lograr los cambios deseados y (3) fomentar nuevos métodos mediante el empleo de la ciencia, el almacenamiento del progreso y la modificación del enfoque si era necesario. No había nada fortuito en la rutina de entrenamiento de Bruce, ni era particularmente “afortunado” por haber empezado con un don físico natural. Los mayores talentos que Bruce empleó para hacer realidad sus sueños fueron la “inteligencia” y la “curiosidad” (mano a mano, una poderosa combinación), la “dedicación” y la “perseverancia” (tenacidad incluso para afrontar los obstáculos

que debía superar) y la “concentración” (disfrutando del viaje tanto como del destino).

A veces me han preguntado que cómo tenía tiempo Bruce para entrenar tanto. La respuesta es simple: fue el modo como decidió pasar el tiempo. Las decisiones que tomaba cada día incluían devotamente muchas horas de entrenamiento de su cuerpo y su mente para que fueran lo mejor posible. Así es como también entró en juego su desbordante imaginación. Además de planear regularmente sus horarios de entrenamiento, era “normal” para él verse involucrado en varias cosas a la vez: leer un libro, hacer pesas y estirar una pierna, por ejemplo; o jugar a algún tipo de juego físico con los niños; o hacer ejercicios isométricos mientras iba conduciendo. Cuando era pequeño le llamaban “culo inquieto” y seguía siéndolo de adulto.

El proceso que Bruce seguía para conseguir su objetivo de obtener una forma física superior constituye el sumario de *El arte de expresarse con el cuerpo*, cuyo título está adecuadamente acuñado por Bruce al describir su forma de practicar las artes marciales. La técnica del *jeet kune do* de Bruce, que constituye un logro que lo abarca todo para vivir la vida en la cumbre del potencial desarrollado, naturalmente incluye el entrenamiento del cuerpo para conseguir el máximo rendimiento. Se trata de una descripción adecuada de la devoción de Bruce por su técnica, es decir, que logró el ápice de la belleza funcional.

Al leer esta obra es más importante que el lector reconozca el “proceso” que Bruce empleaba en lugar de explicar al detalle los ejercicios específicos y las tablas diarias. En vez de copiar simplemente de forma exacta los ejercicios que hacía Bruce Lee, se debería tomar nota de las numerosas fuentes –las técnicas y las aprendidas a través de la observación personal– que Bruce

empleó en su investigación y de los patrones científicos que siguió para la resolución de problemas. Con la explosión de la industria del *fitness*, la salud y el bienestar de las últimas décadas, disponemos de gran cantidad de información para inspirar a los estudiantes. Bruce se hubiera sumergido en los nuevos estudios y le habría animado a usted a hacer lo mismo. Mejorando siempre, sin llegar al máximo pero siempre sometiéndose al proceso, Bruce disfrutaba de la interminable jornada para alcanzar la perfección física. En otras palabras: los medios eran tan importantes como el fin, que consistía en estar preparado cuando se presentara la oportunidad de compartir su “arte de expresarse con el cuerpo humano”. La documentación que queda de “la preparación para la oportunidad” de Bruce proviene, evidentemente, de sus películas y de las notas que dejó de sus entrenamientos, muchas de las cuales aparecen en este libro.

En mi opinión Bruce ha servido como inspiración para toda la vida para ser físicamente activo y consciente de todo lo relativo a la salud. A lo largo de nuestra vida juntos, Bruce fue tanto mi maestro como mi marido, mi amigo y el padre de mis hijos. Sigo confiando en su ejemplo para mi motivación diaria. Ahora, con este libro, al lector se le presenta la oportunidad de compartir la técnica y la inspiración de Bruce.

Parafraseando a Aristóteles, el símbolo exclusivo de un conocimiento pleno es el poder de enseñar. Parecerá evidente para el lector que Bruce tenía un conocimiento pleno del *fitness* y el entrenamiento. Es más importante entender el método que seguir al pie de la letra la información de esta obra. Podemos agradecer a Bruce su legado, ya que puede enseñarnos “el

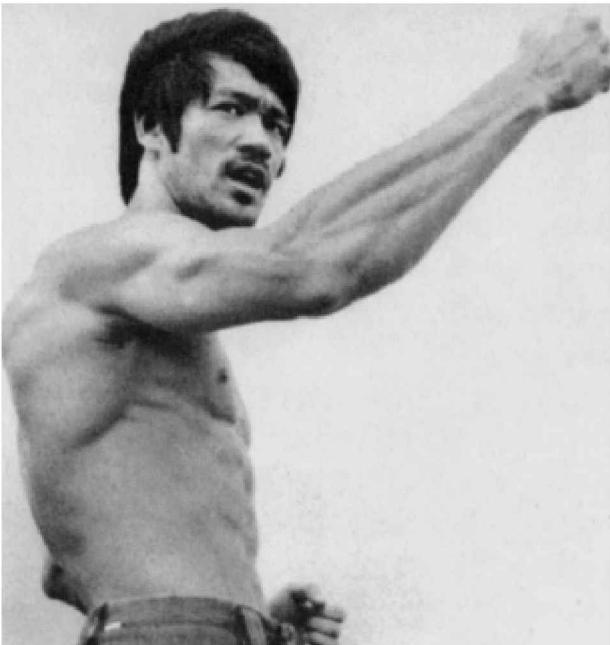
camino” que debemos seguir para alcanzar nuestro máximo potencial y que así la preparación encuentre la oportunidad.

PREFACIO

Al final, todos los tipos de conocimiento conducen al conocimiento de uno mismo. Por lo tanto, las personas se acercan a mí para pedirme que les enseñe, no tanto cómo defenderse o cómo intimidar a alguien, sino a expresarse a través de algún movimiento, sea ira, determinación o lo que sea. Así que, en otras palabras, me suplican que les enseñe el arte de expresarse con el cuerpo humano en combate.

Bruce Lee

Durante años ha existido cierta especulación sobre cómo el gran filósofo y experto en artes marciales Bruce Lee entrenaba para desarrollar su cuerpo. Digo “especulación” por el simple hecho de que la información que se ha obtenido hasta ahora ha sido en gran parte de forma anecdótica o de segunda mano, resultado de haber preguntado a ciertos estudiantes (en algunos casos) décadas después que recordaran exactamente cómo entrenaba Lee para desarrollar un físico tan magnífico y cómo era capaz de dominar el potencial movimiento de su cuerpo hasta un punto tan asombroso.



Los problemas que conlleva tal proceso son, primero, que muchos de estos estudiantes no prestaban la suficiente atención a los métodos de entrenamiento personales de Lee, ya que preferían centrarse en sus técnicas y principios de combate, y segundo, que no muchos estudiantes tuvieron la oportunidad de observarle entrenar con cierta regularidad, pues Lee prefería entrenar solo. Además, los problemas cobran más importancia por el hecho de que Lee experimentaba constantemente con nuevos aparatos de ejercicios y principios de entrenamiento, así que, aunque sus alumnos consiguieran presenciar un entrenamiento, lo más que representaría sería el equivalente cinematográfico de un fotograma con miles de pies de una película de cine. Al igual que un fotograma no puede representar el argumento de una película, un vago recuerdo de un entrenamiento realizado hace veinte años no puede servir para representar la totalidad de las

creencias del entrenamiento de Bruce. Como el propio Lee dijo: “No hay nada como un segmento eficaz de una totalidad”.

Recuerdo que, poco después de que Bruce Lee falleciese, cuando yo tenía trece años, edad en la que los chicos buscan un modelo positivo al que admirar, estaba particularmente impresionado con su físico y también frustrado por la falta de información acerca de cómo lo había conseguido. Naturalmente, él no nació con ese cuerpo ni con esa asombrosa destreza física. Debe haberlos creado, pero ¿cómo? Si son sólo resultado de su entrenamiento en las artes marciales, por definición cualquiera que las practicara –y en particular el *jeet kune do* de Lee– podría tener un físico similar, si no idéntico. Pero resulta evidente que no es así.

Las fotografías de Lee cuando era adolescente revelan que su cuerpo no siempre ha estado bien desarrollado, es decir, que no fue simplemente una casualidad genética. Debe haberlo hecho él. Y de nuevo llegamos a la misma pregunta: ¿cómo? Y de nuevo la respuesta vuelve a ser la misma. El único lugar en el que esperaba encontrar la respuesta –las artes marciales– era en artículos de revistas e incluso en libros escritos supuestamente sobre los “métodos de entrenamiento” de Lee, pero no aportaron nada relevante sobre el modo en el que consiguió obtener ese cuerpo. Cualquier información que se pudiera desprender de estos documentos resultaba bastante vaga y, como supe más tarde, no conducía a nada.

La gente que conoció a Lee y los que incluso afirmaban haber entrenado con él aportan, como mucho, datos contradictorios. Un estudiante contaba que Lee corría “ocho kilómetros al día” (lo cual no era cierto), mientras que otro decía que rara vez corría más de “tres kilómetros al día”. Luego está el tema de si Bruce

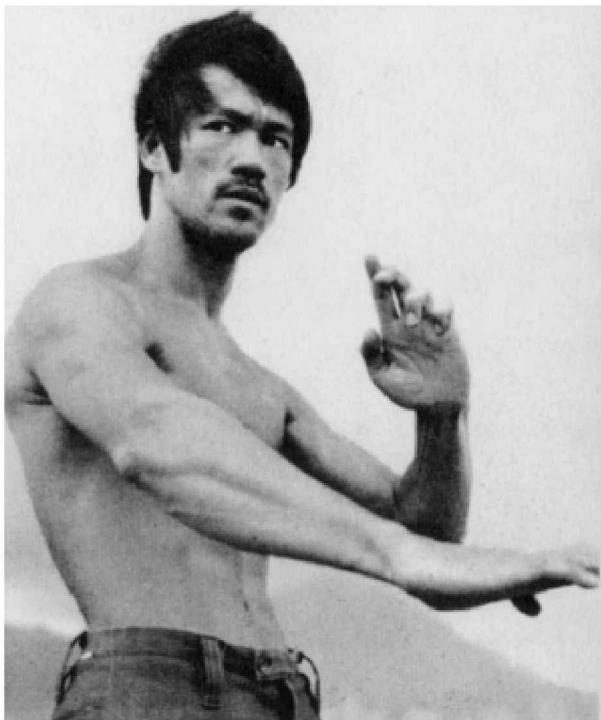
Lee hacía pesas para formar su cuerpo. Durante años se ha pensado que Lee prefería hacer repeticiones extremadamente altas (unas 25 por serie) durante su entrenamiento; todavía, habiendo leído sus papeles y sus diarios personales de entrenamiento para investigar y redactar este libro, no he podido encontrar prueba alguna que apoyara estas afirmaciones; sus notas escritas a mano revelan que no hacía tantas repeticiones (sólo de 6-12 por serie).



Además, ninguna de estas conocidas autoridades parece poder explicar o aclarar exactamente lo que Lee hacía para llegar a convertirse en el conocido como “el hombre con mejor forma del planeta”. Decir simplemente que “hacía pesas y corría” sería una explicación bastante inadecuada. ¿Cómo podrían estas respuestas –que son las que daban la mayoría de las autoridades–

probar que ayudarían a un individuo interesado en seguir los métodos empleados por Lee? Después de todo, no serían realmente respuestas, a no ser que las preguntas sobre el “cómo” o el “qué” se formularan de la siguiente manera: ¿cómo hacía pesas Bruce Lee? ¿Qué ejercicios llevaba a cabo? ¿Cuántas series hacía? ¿Cuántas repeticiones? ¿Cuántos días a la semana entrenaba? Y, la más importante: ¿Tenía Bruce Lee alguna rutina especial de entrenamiento?

Finalmente estas preguntas encontraron respuesta. Veinticinco años después de la muerte de Lee, su viuda, Linda Lee Cadwell, nos abrió amablemente la puerta del hasta entonces desconocido mundo de Bruce Lee. Aportó papeles privados, redacciones, anotaciones y diarios que contenían información que no tenía precio para todos aquellos que desearan saber más sobre lo que Bruce Lee consideraba “realmente” importante y, por omisión, lo que “no” consideraba tan importante. Además, las notas de Lee que se incluyen en *El arte de expresarse con el cuerpo* nos permitieron ver los métodos “exactos” que Bruce empleaba para formar, desarrollar y acondicionar su increíble cuerpo.



Hay quien piensa que, a menos que se tengan los atributos físicos de Bruce Lee, seguir sus métodos de entrenamiento sería inútil. Sólo puedo responder que esto se opone directamente a las propias creencias de Lee y, por lo tanto, a las leyes de la fisiología humana. El estímulo que aportó una musculatura mayor, más definida, más rápida y más fuerte a Bruce Lee es exactamente el mismo que proporcionaría una respuesta similar en su cuerpo -se trata de la naturaleza de la fisiología humana-.

Anatómica y fisiológicamente todos los hombres somos en esencia iguales, algo de lo que Bruce fue consciente a lo largo de su vida y que se refleja tanto en su modo de desarrollar las artes marciales como en sus creencias sobre el entrenamiento. Como es verdad que ciertas características anatómicas y fisiológicas

pueden variar entre individuos, dichas variaciones existen en una cantidad limitada y cuantificable, lo cual no altera el hecho de que los principios básicos que las regulan sean los mismos ni la esencia de nuestra propia fisiología distintivamente humana.

Todo lo que tiene que hacer es tener la voluntad de adquirir el conocimiento que se le ofrece en este libro y emplear las bases que en él aparecen, como hacía Bruce Lee. Así que no espere obtener los mismos resultados que Bruce Lee, a menos que tenga la voluntad de invertir las mismas horas que él en conseguirlos. Como el propio Lee dijo: “Saber no es suficiente; debemos aplicar nuestros conocimientos. La voluntad no es suficiente; debemos actuar”.

Revisar, ordenar y editar los materiales de entrenamiento y acondicionamiento de Lee ha sido la culminación de un sueño que he hecho realidad después de veinticinco años. Finalmente fui capaz de obtener respuestas a esas preguntas que durante tanto tiempo he pensado que no tendría. Afortunadamente para mi curiosidad y para la posteridad, Bruce Lee era muy meticuloso, no sólo en cuanto a su entrenamiento, sino también respecto a su vida, su filosofía y sus técnicas en las artes marciales.

El arte de expresarse con el cuerpo conforma la presentación formal de las auténticas creencias sobre el entrenamiento de Bruce Lee. Cada capítulo contiene material aportado no por lo que pudieran contar sus colegas y supuestos “gurús”, sino por el propio Bruce Lee, tal y como lo reflejaba a través de sus escritos, anotaciones, cartas, diarios y entrevistas. Sólo en los casos en los que quedaban vacíos en la narrativa de Lee, he considerado necesario recurrir a esos que “estaban allí” o a quienes entrenaban con él; incluso en estos casos, he solicitado

testimonios sólo de los que pasaban mucho tiempo con él. De todos modos me sentí obligado a contrastar sus testimonios con hechos comprobados y, por consiguiente, con testimonios de otros que pudieran corroborarlos o negarlos. Les di credibilidad a los testimonios que se sostenían de forma unánime. Los que no quedaban muy claros han sido omitidos.

La tesis del libro es la adquisición de musculatura y la fortaleza del cuerpo y todos sus subsistemas con el fin de cultivar un mejor acondicionamiento de salud y un estado físico pleno. Debido a que la musculatura es el motor que mueve el cuerpo, resulta crucial para los individuos (en particular para aquellos que practiquen artes marciales) entrenar tanto como sea posible. No quiero que malinterpreten esta afirmación pensando que todo el mundo debería tener la apariencia de un culturista de competición; de todos modos, éste no es el caso.

La musculatura que alcanzó Bruce Lee es el resultado de un entrenamiento con un fin funcional. El hecho de que también parezca impresionante resulta simplemente un beneficio secundario. Para contrastar lo dicho, hay que decir que los músculos que se desarrollan únicamente con el fin de aparecer no suelen ser funcionales, ya que, además de entrenamiento, también requieren mantenimiento. Así que, a menos que su objetivo en la vida sea levantar cargas pesadas –para series y repeticiones– y luego hacer posturas, creo que sería mejor que invierta el tiempo necesario en “hacer” y no entrenar “para mostrar”.

La información que se muestra en *El arte de expresarse con el cuerpo* ofrece el potencial necesario para que usted obtenga la mejor figura de su vida. Se sentirá mejor, lleno de energía, conseguirá un estado físico pleno y se verá estupendo. Además,

personalmente me siento orgulloso de poder afirmar que debería abandonar para siempre la concepción errónea de que de algún modo Bruce Lee era así por “naturaleza” y no tenía que trabajar -y muy intenso y con mucha frecuencia- para obtener cada gramo de musculatura que desarrolló. Espero que parezca obvio que Lee tuvo que investigar y aplicar un tremendísimo campo de conocimiento para poder alcanzar el punto de acondicionamiento al que llegó.

Los miles de horas que Bruce Lee pasó entrenando sólo proporcionan un ejemplo que nos revela el potencial gracias al cual todos podemos llegar a ser personas mejores y plenamente funcionales. Además, esto ha perdurado tras su muerte. Ha sobrevivido a través de las palabras que él mismo escribió, sus fotografías y los recuerdos de sus actos; o, como más concisamente puso Linda Lee Cadwell en la inscripción que aparece en un libro especial que conserva al pie de su lápida:

Tu inspiración sigue guiándonos hacia nuestra liberación personal.

Éste es el modo más valioso que he considerado de respetar la memoria de Bruce Lee y lo que consiguió para el mundo del fitness al escribir este libro.

John Little

LO QUE DICE LA GENTE DEL “FÍSICO DE LEE”

Sé que millones de fans están convencidos de que Bruce nació con un cuerpo especial; le han visto ejercitar su extraordinaria fuerza, han visto su agilidad, han estudiado el modo en el que conseguía doblar su pequeña pero maravillosamente musculada figura. Muchos simplemente no me creen cuando lesuento que Bruce formó su sorprendente físico simplemente gracias a su aplicación y a su fuerza de voluntad, a través de un intenso entrenamiento.

Linda Lee Cadwell

Bruce Lee tenía un físico muy -repite- muy bien definido. Casi no tenía grasa corporal. Quiero decir que probablemente tenía menos grasa en su cuerpo que ningún otro atleta conocido. Creo que ésa es la razón por la cual parecía tan creíble. Muchos de los que han hecho todas esas películas poseían sus habilidades, pero no se les veía tan creíbles ni tan impresionantes como a Bruce Lee. Él era único en su especie. Fue un ídolo para mucha gente. Lo bueno de un hombre como Bruce Lee es que inspira a miles de millones de chicos a los que les gustaría seguir sus pasos; quieren practicar las artes marciales, quieren participar en películas y para eso se entrena cada día durante horas. Una persona como Bruce Lee aporta una gran inspiración, lo cual resulta muy útil a muchos chicos en todo el planeta. Tuvo un tremendo impacto en todo el mundo y, en mi opinión, seguirá teniéndolo durante mucho tiempo.

Arnold Schwarzenegger

Bruce se quitó la camiseta y me sorprendió de nuevo, como cada vez que veía su físico; parecía tener músculos en los músculos.

Chuck Norris, *The Secret Power Within*

Se creó a sí mismo. Se esculpió a sí mismo; cada uno de sus músculos estaba absolutamente fortalecido y tonificado para lo que fuera que hiciera y era totalmente funcional. La última vez que le vi se encontraba en perfectas condiciones físicas; su piel era como de terciopelo; era suave y se le veía fantástico.

James Coburn

No pesaba tanto, pero se quitaba todo lo que le sobraba. Estaba muy fuerte y todo su peso era músculo. Tenía una forma estupenda, muy definida.

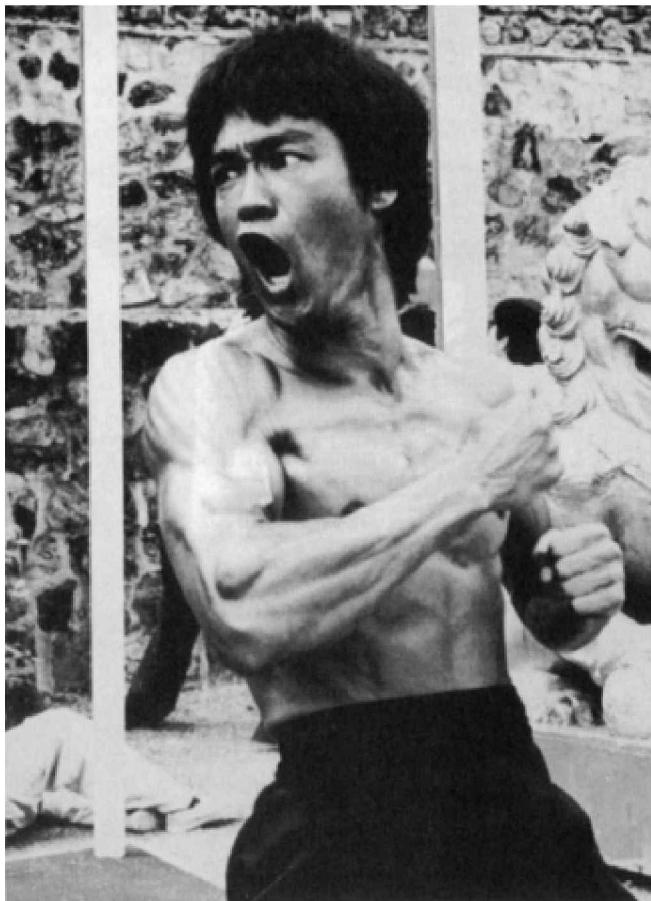
Kareem Abdul-Jabbar

Cuando se quitó la camiseta –¡Dios mío!– ¡parecía Charles Atlas!

Taky Kimura

INTRODUCCIÓN

Existe una anécdota que ha perdurado durante casi tres décadas sobre los músculos que adornaban el físico en los últimos años del experto en artes marciales, actor y filósofo Bruce Lee. Trata sobre una mujer llamada Ann Clouse, esposa de Robert Clouse, director de la última película de Lee, *Operación Dragón*, para Warner Bros. Parece que el señor Clouse se había aventurado en el rodaje de la película y había quedado absolutamente hipnotizado por la increíble musculatura de Lee cuando estaba sin camisa, envuelto en el cálido y húmedo clima de Hong Kong e inmerso en la coreografía de las secuencias de la película en las que tenía que luchar.



En una ocasión en la que Lee se tomó un descanso, Ann Clouse se acercó a la joven estrella y le preguntó que si le podía “tocar los bíceps”. “Por supuesto”, dijo Lee, respondiendo a la pregunta que le habían formulado en numerosas ocasiones. Él tensó el brazo y la invitó a tocar. “¡Dios mío！”, exclamó ella, retirando la mano al instante. “¡Es como tocar mármol caliente！”.

Resulta asombroso que haya transcurrido más de un cuarto de siglo de la muerte de Bruce Lee, en julio de 1973, de un edema cerebral, y todavía se hable del físico de un hombre que medía

1,70 m y pesaba, en un día bueno, 60 kilos. Digo “asombroso” sólo en relación con el contexto de nuestra cultura occidental, en la que nuestra concepción de un buen físico suele ser algún defensa de fútbol americano hinchado de esteroides que mide más de 1,80 y pesa unos 130 kilos. Es todavía más asombroso el hecho de que casi todo el mundo obtiene algo diferente de sus encuentros con Bruce Lee, bien en persona, bien a través de otros medios, como sus películas, sus fotografías y sus vídeos. Los que practican artes marciales siguen venerando su destreza física, su fuerza y su velocidad, así como el ingenio que desbordaba a la hora de emplear la ciencia para referirse al mundo de los combates sin armas; a los aficionados a sus películas les impresiona el magnetismo animal del hombre y el hecho de que haya creado él solo un nuevo género de cine de acción, abriendo así la puerta a Sylvester Stallone y Arnold Schwarzenegger, quienes siguieron sus pasos. Los filósofos también quedan impresionados por la habilidad de Lee al haber cruzado el abismo filosófico que separa Oriente y Occidente y haber sintetizado de forma efectiva lo que muchos habían considerado dos puntos de vista metafísicos irreconciliables.

Y llegamos a otra “forma” de humanidad –los culturistas y los aficionados al *fitness*– que nos permite ver algo más en Lee. Es igualmente fascinante –e irónico– que, mientras Bruce Lee nunca se consideró a sí mismo un culturista en el sentido clásico de la palabra, su físico sigue siendo venerado por culturistas y atletas en todos los continentes y se considera una de las personas más inspiradoras de todos los tiempos. Los culturistas, jóvenes y mayores, con sólo echar un rápido vistazo a su cuerpo, saben exactamente cuánto trabajo le costó esa creación y les impresiona. Los culturistas iluminados, como Lou “El Increíble

Hulk” Ferrigno, Rachel McLish, Flex Wheeler, Shawn Ray, Lenda Murray, Dorian Yates y Lee Haney –es decir, los mejores en este campo– rinden homenaje al impacto que el físico de Bruce Lee causó sobre sus carreras como culturistas. Hasta Schwarzenegger quedó tan enormemente impresionado con la musculatura de Lee, que me dijo: “Bruce Lee tenía un físico muy, repito, muy bien definido. Casi no tenía grasa corporal. Quiero decir que probablemente tenía menos grasa en su cuerpo que ningún otro atleta conocido. Creo que ésa es la razón por la cual parecía tan creíble [en sus películas]. Muchos de los que han hecho todas esas películas [de artes marciales] poseían sus habilidades, pero no se les veía tan creíbles ni tan impresionantes como a Bruce Lee. Él era único en su especie”. ¡Cuántos elogios!

Habrá a quien le resulte difícil de creer. Después de todo, según lo habitual en Norteamérica, Lee no era físicamente un hombre imponente. Entonces, ¿qué veían en el físico de Lee celebridades como Schwarzenegger y Ferrigno, por ejemplo, que les pudiera inspirar? La respuesta, en una palabra, es “calidad”. Rara vez se ha visto –excepto en los felinos– tal combinación de líneas perfectas, formas agradables y definición, como si hubiera sido tallada, en un cuerpo masculino. Era tan elegante como increíblemente inspirador. Hipnotizaba con sus movimientos y su serenidad; incluso era elegante cuando estaba quieto. Cuando se relajan, muchos culturistas y futbolistas parecen cualquier cosa excepto atletas; y cuando se mueven, su volumen se mueve con ellos –pero no pasa nada, es simplemente una masa en movimiento (y en gran parte descoordinado), como un trozo de gelatina. El físico de Lee, por el contrario, siempre fue compacto, elegante, refinado y definido, tanto en reposo como en movimiento.



Una de las razones por las cuales existe esta diferencia entre la musculatura del típico culturista y la de Bruce Lee es que Lee no cultivaba sus músculos con el fin de mostrarlos, como hacen muchos culturistas. Según su primer alumno de los Estados Unidos, Jesse Glover, de Seattle, Lee estaba “por encima de cualquier otro que realizara la misma actividad”. El impresionante físico que consiguió Lee fue producto, o efecto, de

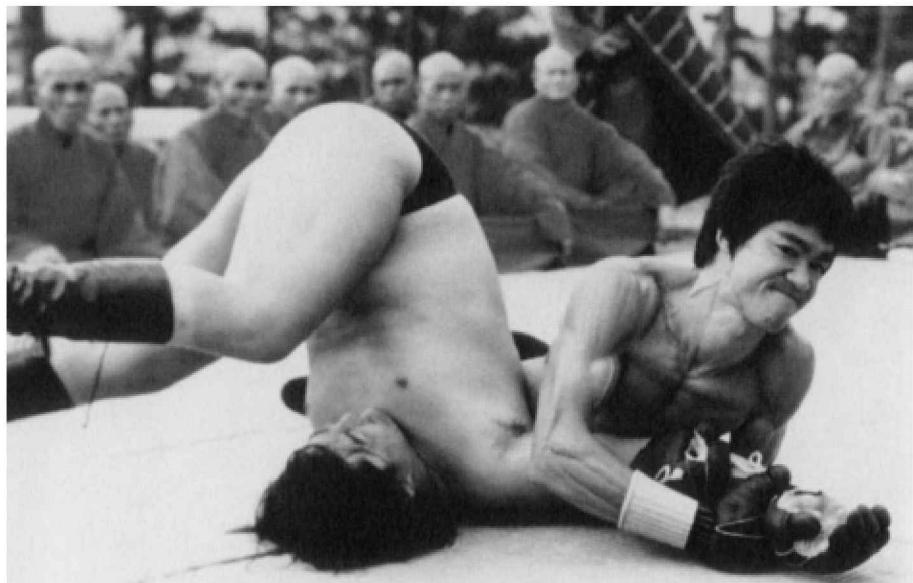
este primer respecto. Saltar casi 2,5 m en el aire para dar una patada a una bombilla (como hizo en *Marlowe, detective muy privado* y *El furor del Dragón*) o dar un puñetazo que empieza a 90 cm en cinco centésimas de segundo eran habilidades de fuerza y velocidad, respectivamente, en las que Bruce Lee estuvo trabajando intensamente y durante mucho tiempo a través de su diligente entrenamiento. Es cierto que consiguió una musculatura extraordinaria, así como agradable; sin embargo, no era el principal objetivo de su entrenamiento.

Quizás nunca antes -ni después- se había cultivado semejante confluencia de atributos físicos hasta tal punto en un cuerpo humano. Lee desarrolló unos reflejos tan rápidos como la velocidad de la luz, una flexibilidad suprema, una fuerza impresionante y una elegancia felina que, junto con su musculatura, formaban un producto completo -y muy letal-. Además, su físico era equilibrado y simétrico; y, aunque no todo el mundo admira la musculatura excesiva de un candidato a Mr. Universo, la mayoría de la gente con la que he hablado -desde candidatos a Mr. Universo hasta hombres y mujeres corrientes- parece admirar más el producto final que representa el físico de Lee.

El hecho de que Lee haya influenciado a tantos culturistas profesionales no es un logro pequeño si se tiene en cuenta que él nunca participó en ninguna competición de este tipo en su vida. Nunca le interesó ser demasiado musculoso. Como dijo Ted Wong, uno de los mejores amigos de Lee, además de uno de sus alumnos más prudentes, “Bruce entrenaba principalmente su fuerza y su velocidad”. Aquellos que tuvieron la suerte de conocerle, desde productores de Hollywood hasta compañeros en las artes marciales, dicen que los músculos de Lee causaron un gran

impacto. Esto no quiere decir que a Lee no le interesara cultivar un físico espectacular. Taky Kimura, quizás su mejor amigo –y padrino de su boda en 1964–, observó que su amigo nunca se negaba a quitarse la camiseta y a mostrar los resultados de sus ejercicios en el gimnasio –a menudo para observar las reacciones de aquellos que se encontraban por allí–. “Tenía los mejores dorsales anchos (músculos superiores de la espalda) que jamás he visto”, recuerda Kimura, “y siempre bromeaba fingiendo que su pulgar era un inflador; se lo metía en la boca y fingía que hinchaba la espalda así.

¡Parecía una cobra cuando hacía eso!”.



Estado físico funcional y fuerza extraordinaria

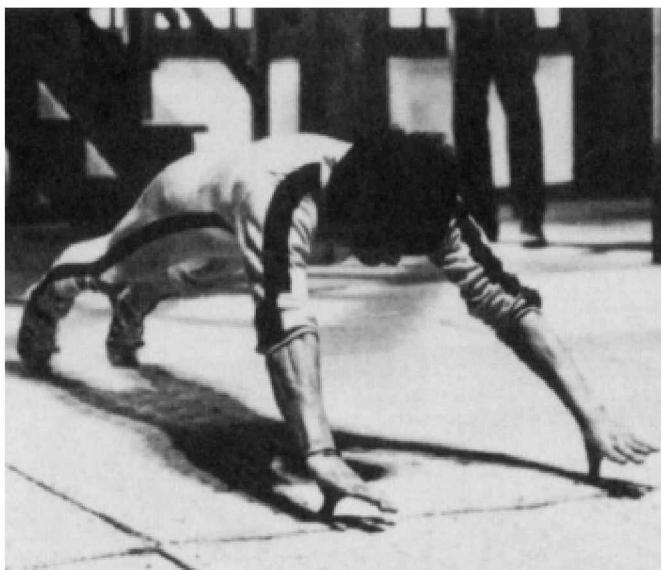
Dan Inosanto, otro gran amigo de Lee al que eligió para que le ayudara a enseñar su temario de artes marciales a sus estudiantes en Los Ángeles desde 1967 hasta 1970, añadió que a

Lee sólo le interesaba la fuerza que pudiera convertirse rápidamente en potencia. “Recuerdo una ocasión en la que Bruce y yo estábamos paseando por la playa en Santa Mónica, cerca de donde está The Dungeon –un gimnasio que perteneció originariamente al famoso morador de Muscle Beach, Vic Tanny–, cuando de repente salió de The Dungeon este grande, enorme culturista”– cuenta Inosanto. “Le dije a Bruce: ‘Tío, mira qué brazos tiene ése’. Nunca olvidaré la reacción de Bruce. Dijo: ‘Sí, es grande, ¿pero será potente? ¿Podrá utilizar sus músculos de forma efectiva?’”. La potencia, según Lee, se demuestra a través de la habilidad del individuo para emplear la fuerza desarrollada en el gimnasio de forma rápida y eficaz para objetivos del mundo real.

Evidentemente, las hazañas de Lee respecto a la potencia forman parte de una leyenda, desde hacer flexiones con un solo dedo o con los pulgares hasta sostener una haltera de 35 kilos tan larga como un brazo frente a él con los codos doblados durante varios segundos, hasta lanzar a personas que pesaban unos 45 kilos más que él a 4,5 m con uno de sus famosos puñetazos de una pulgada (2,5 cm). La potencia que poseía con un cuerpo de entre 57,5 y 61 kilos era extraordinaria; Lee podía hacer que un saco de entrenamiento de 135 kilos golpeara el techo con una simple patada lateral.

La fuerza y su adquisición eran las principales preocupaciones de Lee durante su entrenamiento con pesas. Finalmente, su trabajo con pesas alcanzó los últimos límites de conocimiento intuitivo, lo que algunos especialistas en culturismo denominan entrenamiento “instintivo”. Según los que trabajaron con él en ciertas ocasiones, como el actor y especialista en artes marciales Chuck Norris, Bruce Lee pudo haber sido, de acuerdo con la

fuerza relativa (relación entre el peso desplazado y el corporal), el hombre más fuerte del mundo.

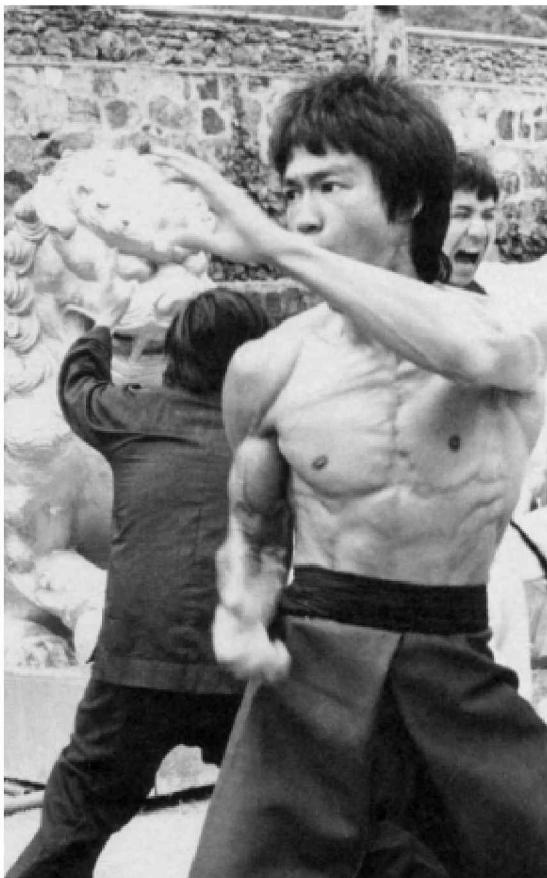


El camino de Lee hacia el culturismo

Los estudios de Lee sobre la fisiología humana y la kinesiología le permitieron distinguir rápidamente un ejercicio útil de uno improductivo, lo que significa que él nunca perdió tiempo en sus entrenamientos y que estos iban encaminados a producir resultados específicos. Lee creía que un estudiante de la ciencia del ejercicio debía perseguir únicamente la perfección física, incluidas una gran fuerza, rapidez, destreza, perfecta salud y la belleza de una complexión muscular que distinguiera a un ser humano físicamente perfecto. Lee creía que cada día se presentaría la oportunidad de mejorarse a sí mismo física y mentalmente; podemos elegir entre aprovechar el momento para dar un paso más para maximizar nuestro potencial y

progreso o dejarla pasar y, por consiguiente, estancarnos o retroceder.

Lee pronto se dio cuenta de que para completar nuestro potencial físico teníamos que realizar nuestros esfuerzos de forma progresiva y luchar contra el deseo de dejarlo todo y tumbarnos en el sofá a ver la televisión, donde podemos escapar de nuestra “obligación de autoactualizarnos” haciendo lo contrario, es decir, “apagando” nuestras mentes y dejando que nuestros músculos se atrofien. Lee quería aprender de su mente y de su cuerpo tanto como fuera posible. Quería saber de lo que realmente era capaz, en lugar de persistir en lo que ya sabía que podía hacer. Con este fin, consideraba cada sesión de entrenamiento como una experiencia de aprendizaje, una oportunidad para mejorar y alcanzar un nivel más alto. Como resultado, obtuvo un buen ojo para identificar a los deportistas que se rendían pronto porque el entrenamiento les agotaba o porque subestimaban sus verdaderas posibilidades.



Stirling Silliphant, alumno de Lee, cuenta una interesante historia que retrata a la perfección la actitud de Lee frente a la resistencia progresiva en un entrenamiento cardiomuscular, así como su negativa a dejar que una persona –en este caso Silliphant– subestimara su propio potencial físico:

“Bruce me hacía correr 5 km al día, un muy buen ritmo. Corríamos esos kilómetros en 21 o 22 minutos –unos 12 km/h [Nota: cuando corría solo en 1968, su velocidad media era inferior a 16 km/h]. Así que, la mañana que me dijo: ‘Hoy vamos a ir a 19 km/h’, le contesté: ‘Bruce, no puedo. Soy mucho más

viejo que tú y no puedo correr a 19 km/h'. Y él me dijo: 'Cuando hayamos corrido 5 km, cambiaremos la marcha; sólo quedarán tres y lo conseguirás'. Yo respondí: 'Está bien, a por ello'. Así que corrimos 5 km. Íbamos a llegar al sexto y me encontré bien durante tres o cuatro minutos; pero entonces empecé a agotarme. Estaba cansado y tenía el corazón acelerado. No podía seguir, así que le dije: 'Bruce, si sigo corriendo -y todavía estábamos corriendo- me puede dar un ataque al corazón y moriré'. Y él me contestó: 'Pues muérete'. Me molestó tanto, que terminé de correr los 8 km. Después de ducharme quise hablar con Bruce sobre el tema. Le comenté: '¿Por qué me dijiste eso?', y respondió: 'Porque podrías morir igualmente. En serio, si siempre fijas los límites en lo que puedes hacer, físicamente o de cualquier otro modo, seguirás haciendo lo mismo el resto de tu vida. Afectará a tu trabajo, a tu moralidad y a ti en todos los sentidos. No hay límites. No puedes quedarte siempre en la llanura; debes atravesarla. Si te mata, te mata. Un hombre debe superar sus límites siempre"'.

La postura que defiende que “no hay límites” es la tesis principal de las artes marciales y también la filosofía de Lee del *jeet kune do*. Incluso puso símbolos chinos alrededor del yin yang del logo de su *jeet kune do* que decían: “No tomar ningún camino como camino. No tener ningún límite como límite” –en cantonés, *Yee Mo Faat Wai Yao Faat/Yee Mo Haan Wai Yao Haan*. Una vez Lee escribió una carta al pionero americano del taekwondo, Jhoon Rhee, en la que le avisaba de que “fijarse un objetivo bajo es el peor crimen que un hombre puede cometer”, recalmando su punto de vista en cuanto a las limitaciones impuestas por uno mismo en el ejercicio y en todas las áreas de nuestra vida.

Bruce Lee era perseverante en su búsqueda para expresar el pleno potencial de su cuerpo. Durante su investigación advirtió el hecho psicológico de que un músculo más fuerte es un músculo mayor, descubrimiento que le llevó a explorar los beneficios superiores del culturismo sobre la salud. De todos modos, sería un hecho muy violento llevar a casa los méritos de un enfoque regular y dedicado al levantamiento de pesas.

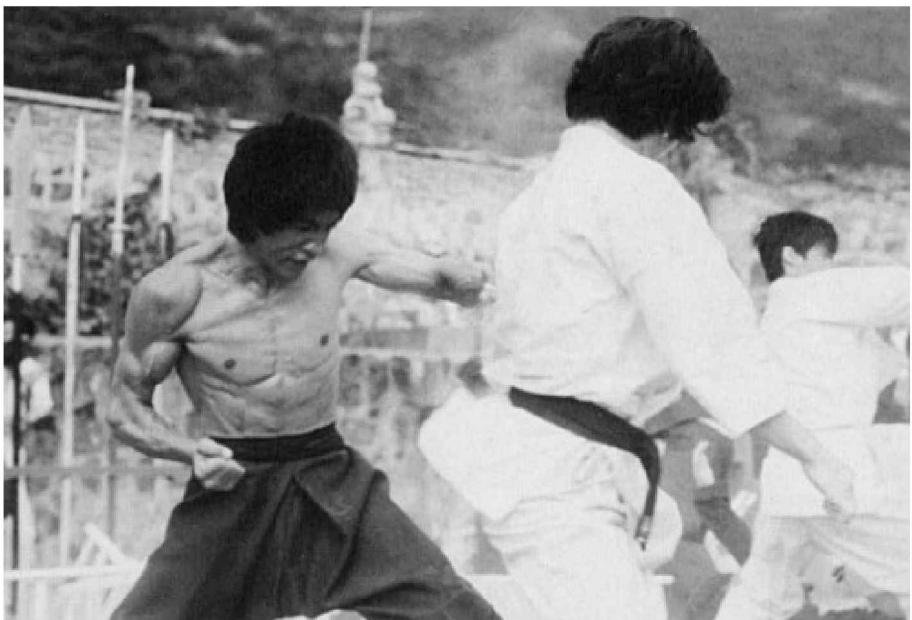
El punto de inflexión

Según la viuda de Lee, Linda Lee Cadwell, cuando ambos vivían en Oakland, California, un día su marido recibió un pergamo que le daba un ultimátum con letras chinas en negrita: o dejaba de enseñar *gung fu* (pronunciación japonesa de kung-fu) a los estudiantes que no fueran chinos o tendría que luchar -en el lugar y a la hora señalados- con su mejor hombre. En el barrio chino de Oakland de principios de la década de los sesenta, revelar los “secretos” chinos a personas que no fueran chinas se consideraba alta traición entre los miembros de una comunidad de artes marciales.

Lee tenía muchas virtudes, pero la paciencia no era una de ellas. Decidió aceptar el reto en lugar de doblegarse a los dictados de los racistas. Por sus palabras y su conducta, Lee había arrojado el guante a los pies de aquel que le estaba retando. Más adelante, esa misma semana, a la hora señalada, llegó a la escuela de Oakland un grupo de luchadores de artes marciales, dirigidos por un hombre que resultaba ser su mejor luchador, además del cabecilla. Linda, que estaba embarazada de ocho meses de Brandon, el primer hijo de la pareja, y un estudiante de Lee, James Yimm Lee, presenciaron lo que pasó después.

El combate empezó y, en cuestión de segundos, Lee vio al antes temerario y farisaico “experto” en kung-fu corriendo hacia la salida más cercana. Con una buena patada, Lee había tirado a ese hombre al suelo y había conseguido que se rindiera. Enseguida escribió las premisas para el grupo. De todos modos, para su consternación, Lee se dio cuenta de que había empleado una cantidad importante de energía en el altercado. “Se lamentó sorprendido del estado físico en el que se encontraba”, recordaba Linda después. “A pesar de haberle llevado sólo tres minutos, pensaba que el combate había durado demasiado tiempo debido a la falta de un adecuado acondicionamiento. Después sintió que se había cansado demasiado”.

El incidente hizo que Lee investigara formas alternativas de acondicionamiento físico, con lo que llevó a la conclusión de que su entrenamiento en las artes marciales –por sí mismo– no era suficientemente intenso para fortalecer aún más su cuerpo de forma progresiva. Consideró que necesitaba desarrollar una fuerza considerablemente mayor en los sistemas muscular y cardiovascular si quería alcanzar la expresión más plena de su potencial físico.



Como las revistas de músculos sólo existían para informar sobre entrenamientos para la salud y la fuerza, Lee se suscribió inmediatamente a todas las publicaciones sobre culturismo que pudo encontrar. Solicitaba cursos a las revistas y comprobaba lo que prometían y sus teorías de entrenamiento en el laboratorio que era su cuerpo, además de comprar a menudo libros de segunda mano sobre culturismo y entrenamiento de fuerza, incluidos aquellos que se habían escrito antes del cambio de siglo, como *Strength and How to Obtain It* (“La fuerza y cómo obtenerla”), de Eugen Sandow, publicado por primera vez en 1897.

Las ansias de conocimiento de Lee eran tan grandes que adquiría todo lo que estuviese a su alcance, desde cursos de entrenamiento de las publicaciones más novedosas, hasta clásicos de fondo editorial en el campo de la fisiología del ejercicio. Una

vez aplicado, ese conocimiento desembocaría en el aumento de la fuerza, la velocidad, la potencia y la resistencia.

Los resultados del completo estudio de Lee aparecen en los capítulos siguientes, que muestran específicamente el modo en el que entrenaba para desarrollar cada uno de los grupos de músculos de su cuerpo, el sistema de entrenamiento que encontró más eficaz, los principios de entrenamiento que incorporó y los programas que daba a sus estudiantes. Los dos apéndices ofrecen información sobre las estadísticas vitales de Lee y su “máquina” de entrenamiento. Las materias contenidas en este libro han sido creadas a partir de los escritos del propio Lee –no de interpretaciones erróneas del mito que rodeaba su legado-. Con este libro los lectores pueden aprender el proceso que dio como resultado un nivel de musculatura que fijaría estándares físicos y del que se hablaría durante décadas.

1. EL AFÁN DE FUERZA

Entrenar la fuerza y la flexibilidad es un deber. Debemos emplear ese entrenamiento para apoyar nuestras técnicas. Éstas por sí solas no son buenas si no se apoyan con fuerza y flexibilidad.

Bruce Lee



Existe un tremendo soliloquio creado por el veterano actor chino Shek Kien (actualmente el ducho actor chino Keye Luke se hizo eco del mismo), cerca del final de la última película de Lee, *Operación Dragón*. Ocurre cuando el personaje de Kien, el malvado Han, lleva al personaje de John Saxon, Roper, a dar una vuelta por su “museo” de armamento feudal. Mientras caminan, Han dice:

“Es difícil asociar estos horrores con las orgullosas civilizaciones que los crearon. Esparta, Roma, los caballeros europeos, los samuráis... todos compartieron el mismo ideal: el honor de la fuerza, porque es la fuerza la que hace posibles todos los demás valores. Nada sobrevive sin ella. ¿Quién sabe qué delicadas maravillas han desaparecido del mundo para que la fuerza sobreviva?”.

Aunque en la última parte de la copia del guión de Bruce Lee, el peripatético Han continuaba diciendo:

“Las mayores ideas de la civilización -como la justicia- no podrían existir sin hombres fuertes que lucharán por ellas. Por lo tanto, ¿qué es la civilización sino simplemente el honor de la fuerza de los hombres? Hoy a los jóvenes no se les enseña nada acerca del honor. El sentido de la vida como épico, como grande, como algo por lo que uno aprende a luchar les parece una tontería. Para ellos la grandeza es irrelevante. Los jóvenes ya no sueñan”.

Para un villano, lo que Han dice tiene sentido, es decir, hace una fantástica apología sobre el motivo por el cual nuestra especie ha perseguido tan ardientemente la adquisición de la fuerza a lo largo de los siglos.

El afán de fuerza no está en ningún caso anticuado; todavía se venera hoy, aunque sea de formas muy diferentes: fuerza del carácter, de voluntad, de decisión, para afrontar las adversidades, para tener paciencia, para creer y, por supuesto, fuerza física. En todos estos campos hay mucho que aprender de

Bruce Lee. Este libro revela los métodos que Lee empleaba para desarrollar una fuerza física tan legendaria.

Mientras muchos de sus contemporáneos consideraban que el entrenamiento consistía sólo en el desarrollo de sus técnicas de artes marciales, las rutinas de Bruce Lee abordaban todos los componentes de un estado físico pleno. Además de su entrenamiento diario en las artes marciales, Lee añadía entrenamientos suplementarios para mejorar su velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, ritmo y sensibilidad. De hecho, en un libro publicado por uno de sus estudiantes, Dan Inosanto, el autor relaciona más de 40 tipos diferentes de entrenamiento que desarrollaban los que practicaban las artes marciales del *jeet kune do* de Lee.

Lee pronto se dio cuenta de que el papel que tenía la fuerza en el marco general de las cosas era de vital importancia, no sólo para él mismo (en cuanto a fortalecer músculos, tendones y ligamentos), sino también porque el aumento de la fuerza muscular acarrea mayor dominio de las técnicas de golpeo, más velocidad y resistencia, músculos mejor tonificados y una mejor función corporal. De todos modos, Lee no consideró el entrenamiento con pesas como el “ábrete sésamo” para su éxito atlético. Lo reconocía por lo que era exactamente: una faceta importante del estado físico pleno que tenía que integrarse en la rutina de entrenamiento de uno junto con otros ejercicios para mejorar su técnica, velocidad, agilidad y lo demás.



El aumento de la velocidad a través del entrenamiento de la fuerza

A Lee le impresionaba particularmente el hecho de que el entrenamiento de la fuerza, que solía conllevar un entrenamiento con pesas, pudiera aumentar la velocidad y la resistencia. Generalmente en aquella época se creía que el entrenamiento con pesas no podía contribuir a nada que no fuera el desarrollo de unos grandes y voluminosos músculos. Entre lo que leyó sobre fisiología, se encuentra un artículo de un libro llamado *The Application of Measurement to Health and Physical Education* (“La aplicación de las mediciones a la educación física y la salud”), de H. H. Clarke, quien por aquel entonces era el director de postgrado en la Universidad de Springfield. El artículo comentaba la sinopsis del libro y empezaba diciendo: “La

velocidad también depende de la fuerza... cuanto más fuerte es el individuo, más rápido puede correr... además, la resistencia se basa en la fuerza”.

Estas afirmaciones no eran meras opiniones, sino conclusiones basadas en experimentos científicos, como los de Karpovich (jefe del Departamento de Fisiología en la Universidad de Springfield en 1951) o Pestrecov sobre las curvas de entrenamiento; dichos experimentos más adelante demostrarían que “la fuerza es definitivamente un prerequisito para el desarrollo de la resistencia”. Estas afirmaciones empujaron a Lee a estudiar el campo de la fuerza con mucho interés. Se sumergió en muchos estudios y libros científicos y quedó convencido de que la fuerza era un prerequisito para “cualquier” actividad física y que tenía un papel vital en muchos movimientos de las artes marciales.

El valor del entrenamiento de la fuerza

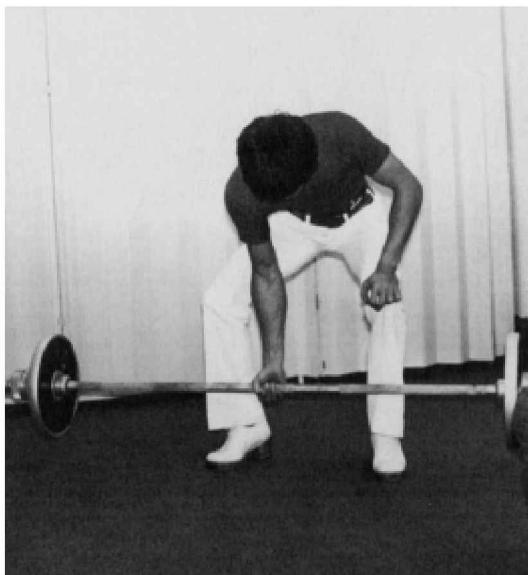
La opinión de Lee de que quien practica artes marciales debe comprometerse con los métodos de entrenamiento, además de las técnicas y los movimientos para los que se ha entrenado, se basaba en fundamentos puramente científicos. Por ejemplo, uno de los estudios que llamó la atención de Lee trataba el tema del entrenamiento suplementario relacionado con los métodos de entrenamiento de los nadadores de competición. A principios de la década de los cincuenta, los entrenadores de natación americanos, especialmente los de la Universidad de Yale, descubrieron que los músculos que se ejercitan durante la natación no aumentaban su fuerza lo suficiente durante el entrenamiento real, ya que el agua no les oponía suficiente resistencia. Para corregir esto se añadió un entrenamiento con

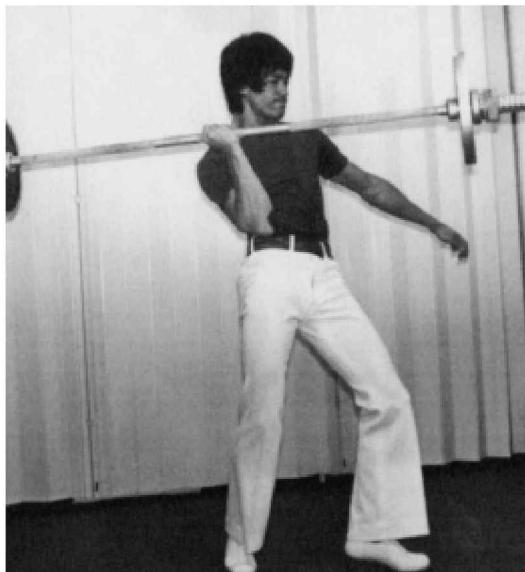
pesas. Fue un acierto que los entrenadores ignoraran la objeción de sus nadadores a llegar a estar excesivamente musculados realizando entrenamientos con pesas y se dieron cuenta rápidamente de que los ejercicios con pesas, lejos de producir efectos negativos en sus nadadores, originaban enormes aumentos en la fuerza de sus brazos, hombros y espaldas, lo que les permitía incrementar notablemente su rendimiento. Lee observó inmediatamente un paralelismo entre los nadadores en el agua y el entrenamiento en artes marciales en “tierra firme” que él realizaba, en el que solía dar patadas y puñetazos al aire sin resistencia. Descubrió que esos movimientos eran una forma de calisténicos, que tienen valor, pero cuyos resultados son limitados debido a una falta de resistencia progresiva para los músculos que quería desarrollar; por eso llegaron a fortalecerse más. Lee llegó a la misma conclusión que los entrenadores de natación de Yale: era hora de incorporar las pesas a su rutina de entrenamiento.

Ventajas del entrenamiento de la resistencia

A Lee le gustaba el hecho de que los movimientos del entrenamiento realizado con haltera y mancuernas fueran movimientos naturales del cuerpo que podían adaptarse para fortalecer cualquier posición o movimiento de las extremidades. Los ejercicios que se hacían con haltera eran básicamente simples movimientos que requerían poca destreza o aprendizaje. Después Lee descubrió que los ejercicios con haltera y mancuernas eran perfectamente adaptables a cualquier grupo de músculos, lo que desembocaba en la mejora de la eficacia mecánica. Además, los ejercicios de resistencia podían medirse y aumentar añadiendo pesas, series o repeticiones en función de la

adaptabilidad innata de cada uno al ejercicio. Otro aspecto que le llamó la atención fue el hecho de que, en su nivel más básico, la rutina de entrenamiento de la fuerza de Lee precisaba únicamente 15-30 minutos de duración y se efectuaba sólo tres veces a la semana o, en caso de un programa isométrico, unos 96 segundos al día. A pesar de su brevedad, estos entrenamientos generaban resultados sorprendentes en su velocidad, potencia, desarrollo muscular y estado físico general, mucho más allá que cualquier cosa que pudiera producir con cualquier otra forma de entrenamiento de una duración comparable. Además, Lee descubrió que el entrenamiento de la fuerza también era una actividad con la que podía obtener grandes beneficios durante el resto de su vida.





La velocidad: el factor olvidado en el desarrollo de la fuerza

Además de progresar con las pesas y las repeticiones, Lee creía que la velocidad también podría cuantificarse como progresión calculada. Un aumento de la velocidad –velocidad de movimiento y de recuperación–, razonó Lee, debería formar parte de la rutina de entrenamiento de cualquiera que practique artes marciales. Con este fin, consideró beneficioso ignorar ocasionalmente las repeticiones o las pesas añadidas y se concentró en trabajar para reducir la duración general de su entrenamiento. Lee cronometraba cuidadosamente sus entrenamientos y se esforzaba por ejecutar cada repetición tan rápidamente como le fuera posible. También cuantificaba el período de recuperación entre los grupos de músculos; si aumentar la resistencia era uno de sus objetivos durante un entrenamiento particular, haría un esfuerzo para reducir la duración de sus períodos de recuperación entre las series.

Si realiza un entrenamiento de la velocidad usted mismo, descubrirá que no puede levantar tanto peso como quiere al realizar los ejercicios de forma normal; pero las pesas deben pesar lo suficiente para que las últimas repeticiones de la última serie requieran un esfuerzo distinto. Como Lee, usted ha de fijarse una duración y no alterar la ponderación de su ejercicio o las repeticiones hasta que haya alcanzado su objetivo.

Exprese su potencial único

Es importante reconocer que, según los resultados y los beneficios obtenidos del entrenamiento de la fuerza, la única persona con la que puede hacer comparaciones significativas es usted mismo. Tomando variaciones genéticas entre individuos – como la longitud ósea, la densidad de las fibras musculares, la eficiencia neuromuscular, etcétera-, los resultados de un individuo podrían llegar a ser fisiológicamente imposibles para otro. De todos modos, mientras usted progrese en sus series, repeticiones o en el trabajo realizado en una unidad de tiempo dada, sabrá que sus músculos se están fortaleciendo como resultado de su entrenamiento de la fuerza.



Siempre es importante mantener varios factores físicos en su perspectiva real para apreciar totalmente los beneficios derivados de la rutina de un entrenamiento de la fuerza. Se sabe que los grandes golfistas se preguntaban por qué jugadores menos potentes a veces podían golpear la bola alcanzando una distancia más lejana; la verdad es que es difícil de explicar, ya que el ritmo y la coordinación son variables. De todos modos, constituye un buen ejemplo de un acontecimiento en el que la fuerza y la potencia, a pesar de ser importantes, tienen menos valor que otras cualidades físicas y mentales. Fíjese en que he dicho "menos valor". Hay quien mantiene que la potencia no es un valor en algunos deportes, pero no todo el mundo está de acuerdo. Si los jugadores menos potentes añadieran fuerza, velocidad y resistencia muscular al desarrollar el mismo grado de destreza, su juego mejoraría debido al aumento de la

eficiencia física. Nos viene a la mente en este momento el viejo dicho de que “un atleta más fuerte es mejor atleta”. En resumen, el desarrollo de la musculatura y la fuerza no puede llegar muy lejos sin el uso inteligente de la fuerza adquirida. Bruce Lee mantenía que la fuerza sin destreza queda incompleta, ya que la destreza resulta parte esencial del desarrollo físico de una persona.

El papel de la sobrecarga en el entrenamiento de la fuerza

Dejando a un lado los defectos físicos y algunas patologías, su estado físico actual no es estático o fijo. Simplemente refleja la adaptación específica de su cuerpo a su vida diaria. En otras palabras: usted se entrena para la actividad que practica y no para más. Los cambios en su estado físico son posibles. Los músculos pueden fortalecerse mediante el entrenamiento de la fuerza. Su corazón puede llegar a ser más eficiente mediante el entrenamiento de la resistencia y, normalmente, el movimiento de las extremidades puede mejorar si se incorpora una tabla sólida de ejercicios de flexibilidad. Sin embargo, si usted quiere mejorar alguna o todas estas áreas, debe seguir el principio de la sobrecarga alterando sus hábitos de trabajo diarios o añadiendo los ejercicios apropiados. Sea cual sea el procedimiento que decida aplicar, la sobrecarga tiene que ser gradual para permitir que la adaptación resulte posible sin que suponga un esfuerzo excesivo para el cuerpo.



Las lesiones y la fatiga excesiva debidas a una sobrecarga son innecesarias. De todos modos, es normal que algún músculo se lesioné o se fatigue al principio del entrenamiento. De hecho, la lesión de un músculo puede reflejar la efectividad del entrenamiento. Como ejemplo, piense en un hombre que levanta un máximo de 27 kilos en su trabajo diario. Si desea incrementar la fuerza de los músculos empleados en ese movimiento sin lesionarlos indebidamente, debería empezar el entrenamiento levantando 32 ó 34 kilos, no 45 ó 54, aunque su índice de mejora sea más rápido con cargas más pesadas. Si un individuo sin las condiciones adecuadas puede hacer un máximo de diez flexiones con un esfuerzo máximo y quiere entrenar para hacer más, tendría que empezar por debajo de su nivel máximo hasta que consiga el acondicionamiento adecuado para dicha actividad.

Después, el principio de la sobrecarga puede aplicarse sin que ésta resulte excesiva.

Teniendo en cuenta la naturaleza de la sobrecarga, deberíamos recordar que la fuerza de un músculo está determinada por el uso que se hace de él al desempeñar nuestras actividades diarias. Por ejemplo, si no realiza ejercicios suplementarios y la carga máxima soportada por un músculo durante su entrenamiento diario no excede los 27 kilos, la fuerza de ese músculo seguirá siendo la misma. La fuerza de un músculo se ha adaptado específicamente a sus necesidades. Si se desea adquirir más fuerza, será necesario que los músculos se contraigan contra una carga superior hasta que se adapte a esa sobrecarga. Por lo tanto, la esencia del entrenamiento se encuentra en la sobrecarga y la adaptación.

¿Qué es el entrenamiento de la fuerza?

¿Qué es exactamente el entrenamiento de la fuerza? ¿Significa luchar contra pesas tremadamente pesadas y ver cuánto peso puede sostener sobre su cabeza en un solo levantamiento? No necesariamente. El entrenamiento con pesas sólo constituye un aspecto del entrenamiento de la fuerza, que se divide en cuatro actividades principales:

1. Levantamiento de pesas

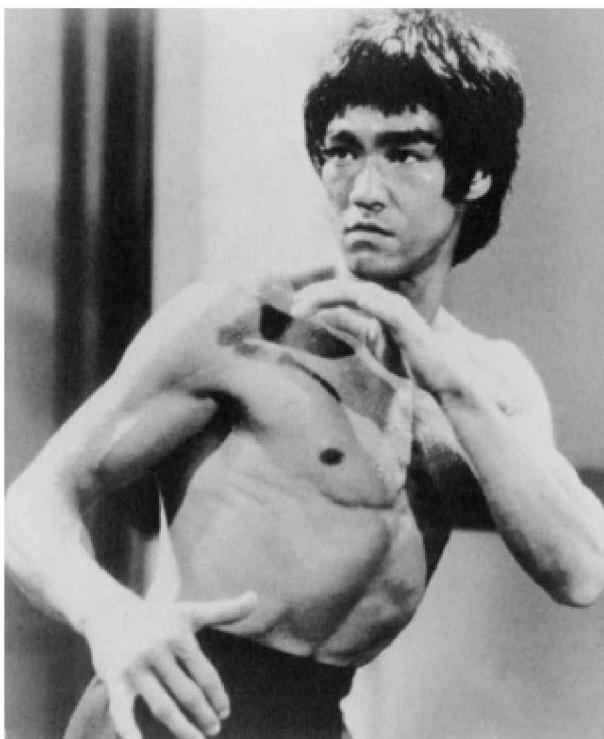
La halterofilia es un deporte por sí mismo en el que los competidores levantan el mayor peso posible con ciertas técnicas específicamente definidas.

2. Culturismo

En él se utilizan pesas más ligeras en varios ejercicios y en varias series de repeticiones para desarrollar el físico. Los principales objetivos suelen ser el aumento de talla muscular, remediar defectos físicos u obtener un cuerpo harmónico y proporcionado.

3. Entrenamiento con pesas

Se realiza con pesas ligeras, de nuevo en varios ejercicios y en varias series de repeticiones, pero con objetivos más específicos, como mejorar el estado físico o la salud, o el rendimiento de ciertas actividades, como las artes marciales.



4. Ejercicios isométricos

Se realizan para entrenar sin pesas. Se requiere un máximo de contracciones musculares contra una resistencia fija o no móvil, como una barra que se coloca en los agujeros apropiados en un *power rack*.

Diarios de entrenamiento de Lee

No importan las formas de entrenar la fuerza por las que opte para incorporar a su rutina a la hora de entrenar su estado físico; si su objetivo consiste en aumentar su fuerza, es imperativo que sea sistemático. Anote sus tablas y progresiones y asegúrese de que eleva continuamente el volumen de trabajo que lleva a cabo. Al igual que debería tener un libro en el que anote sus entrenamientos y su rendimiento en las artes marciales, así como sus pensamientos y descubrimientos, también tendría que grabar su progreso en el entrenamiento de la fuerza. Se sentirá más motivado (especialmente en el entrenamiento con pesas y el culturismo) si anota el incremento continuo de las pesas que levanta. Un buen modo de hacerlo es con una ficha, que se emplea en muchos clubes de halterofilia, como la que Bruce Lee utilizaba cuando estaba en Hong Kong (ver Capítulo 3). La encontrará muy útil para hallar referencias rápidamente y como guía del volumen exacto de trabajo que debe hacer durante cada sesión. El mismo Bruce Lee usaba diarios que escribía todos los días y bloques de notas en los que apuntaba la evolución de sus entrenamientos y su progreso.

Aplicación de los descubrimientos de la investigación al entrenamiento de la fuerza

Durante sus investigaciones en el entrenamiento de la fuerza, Lee descubrió que con el entrenamiento con cargas submáximas (tan pequeñas como dos tercios de la fuerza máxima) dos veces a la semana y cargas máximas una vez a la semana se obtendría igual mejora de la fuerza que si se entrenara un máximo de tres veces a la semana.

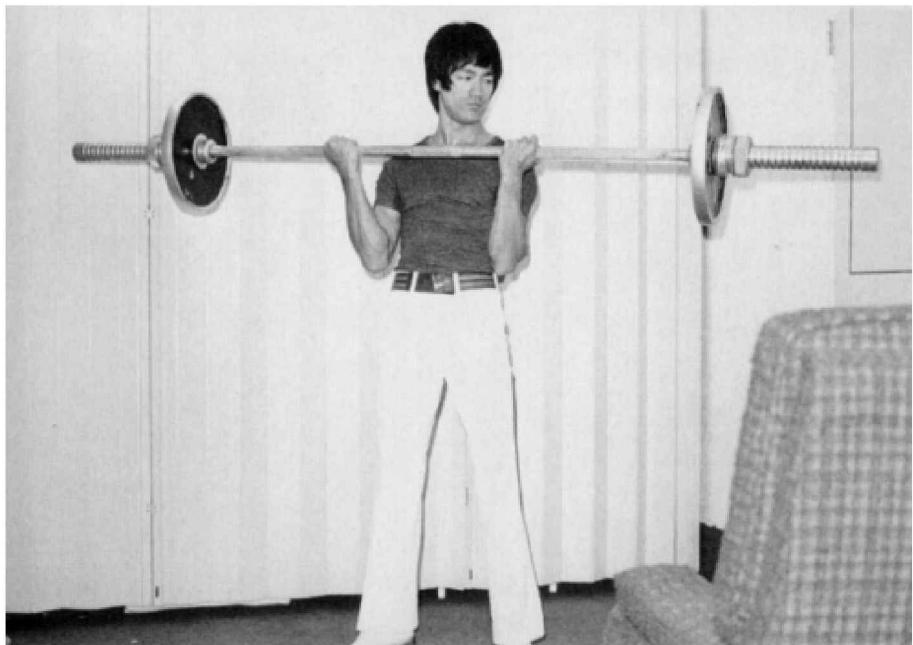
Diferencias entre el entrenamiento con pesas y los ejercicios isométricos

Aunque Bruce Lee incorporaba a su rutina de entrenamiento del físico tanto el entrenamiento con pesas como los ejercicios isométricos, no consideraba que estos dos modos de entrenar la fuerza fueran iguales en principios, valor y resultados. Ambos métodos ayudan a aumentar la fuerza, pero existen ciertas diferencias entre ellos en cuanto a objetivos y resultados: aunque los ejercicios isométricos reafirman y fortalecen los músculos rápidamente, no contribuyen mucho a la resistencia muscular. Por ese motivo los ejercicios isométricos no podrán nunca constituir un programa de ejercicios completo, sino que deben combinarse con ejercicios aeróbicos y de flexibilidad. El fin del entrenamiento con pesas, por otro lado, radica en el incremento de la talla muscular, lo cual puede o no ser el objetivo deseado por el sujeto que entrena. Como en los movimientos realizados suelen ejercitarse los músculos mediante una gran amplitud de movimiento una y otra vez (repeticiones), se puede llegar a elevar la flexibilidad, a tonificar los músculos y a incrementar su resistencia, además de desarrollar la fuerza.

Los ejercicios isométricos efectuados de la forma convencional – es decir, sin resistencia– no pueden medirse sin el equipamiento

adecuado. El entrenamiento con pesas se puede medir mediante el volumen exacto de peso que se levanta durante un ejercicio concreto y el número de repeticiones que se hacen. Más recientemente, con la creación del *Power Factor Training*, el entrenamiento con pesas puede medirse cuantificando el volumen de trabajo que se realiza durante una unidad de tiempo determinada.

Se pueden obtener diferentes tipos de beneficios gracias a diferentes combinaciones de pesas y repeticiones. Podemos verlo claramente si consideramos tres programas posibles de entrenamiento con pesas: (1) una carga pesada empleada en unas pocas repeticiones se aproximaría bastante a los ejercicios isométricos, ya que existe un pequeño movimiento y una gran contracción, con lo que se ejercita más claramente la fuerza que la resistencia; (2) con unas pesas más moderadas y un número también moderado de repeticiones se logra el mismo índice de mejora en la fuerza y en la resistencia; y (3) con unas pesas más ligeras y muchas repeticiones casi se alcanzaría la calistenia: se produciría un gran aumento de la resistencia, pero no se incrementaría en gran medida la fuerza. En otras palabras: el entrenamiento con pesas puede ajustarse tanto al extremo de la creación de la fuerza (ejercicios isométricos) como al del tono y la resistencia (ejercicios calisténicos). La fórmula es sencilla: más peso y menos repeticiones equivale a fuerza; menos peso y más repeticiones equivale a tono y resistencia.



EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

Constituyen la forma más rápida de conseguir fuerza en bruto

Pueden hacerse a diario

Requieren poco o ningún equipamiento y resulta relativamente barato

Precisan poco tiempo y pequeños descansos entre los ejercicios

ENTRENAMIENTOS CON PESAS

Aumentan la fuerza

Los ejercicios deben hacerse día sí, día no

Un programa de entrenamiento completo precisa un equipamiento adecuado o acceso a un gimnasio

Pueden consumir mucho tiempo y requieren un descanso moderado entre los ejercicios

Pueden realizarse en privado en una habitación u oficina sin necesidad de cambiarse de ropa

Deben realizarse en un lugar en el que haya pesas y es necesario cambiarse de ropa, ya que se suda bastante

Consiguen un aumento limitado de la talla muscular

Procuran mayor aumento de la talla muscular

Ejercitan sólo un músculo en cada posición

Ejercitan un músculo mediante una gran amplitud de movimiento

No contribuyen a un entrenamiento completo; es necesario combinarlos con ejercicios calisténicos

Pueden constituir un entrenamiento completo (si se emplean pesas ligeras con muchas repeticiones)

El aumento de la fuerza debe medirse periódicamente levantando pesas o utilizando un equipamiento especial

Puede medirse el desarrollo de la fuerza en función de la fuerza relativa

2. EJERCICIO SIN MOVIMIENTO: LOS OCHO EJERCICIOS ISOMÉTRICOS BÁSICOS

Como ya se ha mencionado anteriormente, mientras aprendió todo lo que pudo sobre el desarrollo muscular y de la fuerza, Bruce Lee leyó todas las revistas sobre culturismo que encontró en las librerías entre mediados de la década de los sesenta y principios de la de los setenta. Las estudió muy a fondo, dejando de lado la publicidad y la propaganda, para encontrar los artículos que le interesaban o los más relevantes para los objetivos de su entrenamiento, como los de cómo ganar masa muscular, fortalecer los antebrazos u obtener mayor definición. Cuando encontraba un artículo de este tipo, lo recortaba y lo guardaba en la carpeta apropiada. Buscando información sobre la fuerza, la primera teoría sobre el entrenamiento que captó su atención fue el método revolucionario de las contracciones isométricas o estáticas.



Bruce Lee creía firmemente en el entrenamiento isométrico y lo realizó extensamente durante la segunda mitad de la década de los sesenta. Los ejercicios isométricos tuvieron una gran acogida por parte de la prensa, especialmente las publicaciones sobre el entrenamiento con pesas y el culturismo procedentes de York, Pensilvania, que informaban mensualmente sobre los espectaculares resultados de los competidores que habían incorporado estas técnicas a sus programas de entrenamiento.

Sin embargo, lo que estas revistas no mencionaban era que muchos de estos atletas también incorporaban pastillas conocidas como “esteroides anabolizantes” a sus programas. Cuando esto se descubrió, se consideró que los ejercicios isométricos habían sido una moda pasajera que sólo funcionaba

cuando se combinaban con testosterona exógena. Esto sería como si perdiéramos un botón de la camisa y tiráramos la camisa a la basura, pues es cierto que se pueden obtener beneficios al cultivarse la fuerza.

La defensa más convincente de los ejercicios isométricos -y la que fue decisiva para que Bruce Lee los incorporara al programa de entrenamiento de su físico- la llevó a cabo Bob Hoffman, quien, aunque sin duda ganó mucho dinero promoviendo el sistema, conocía bastante bien el tema del entrenamiento de la fuerza porque había entrenado a competidores de halterofilia para campeonatos desde 1932 hasta 1954. Fue entrenador de halterofilia de las Olimpiadas celebradas en los Estados Unidos en 1948 y 1952, en las que ganó la puntuación por equipos no oficial.

La postura de Hoffman simplemente defendía que la fuerza es la cualidad más importante en toda forma de esfuerzo atlético o físico. La resistencia (la capacidad de soportar una fuerza durante un largo período de tiempo), la coordinación, el control, el equilibrio y la conciencia del espacio y la distancia, que se consiguen gracias a los ejercicios realizados para conseguir fuerza, son caminos para alcanzar un rendimiento de campeonato en todo deporte. Según su razonamiento, una fuerza mayor y la capacidad de controlar adecuadamente dicha fuerza mediante la práctica del deporte concreto que uno practique hacen posible que una persona más fuerte supere a otra.



Con este fin, Hoffman diseñó una serie de ocho ejercicios isométricos básicos que debían efectuarse con un dispositivo llamado *power rack*. Mucha gente se pregunta cómo un solo ejercicio sin movimiento puede producir resultados comparables o incluso superiores a un ejercicio con movimiento. Consideremos movimientos los que se hacen al levantar pesas de una espiral y un *press* que Bruce Lee incorporó a sus entrenamientos con haltera. Sólo se requieren uno o dos segundos para tomar una espiral desde el muslo hasta la barbilla. La parte más dura de la espiral no se encuentra ni al principio ni al final, sino en el medio, donde la fuerza se produce con mayor esfuerzo. Los músculos se colocan en posición sólo

durante una fracción de segundo. Con la contracción isométrica, los músculos ejercerían una fuerza completa en esta posición durante doce segundos, con lo que, teóricamente, con un esfuerzo así se podría desarrollar tanta fuerza como si se hicieran doce repeticiones del modo convencional.

Hoffman aconsejaba a quienes entrenaba que se aseguraran de ejercer, de forma continua y a conciencia, toda la presión posible contra la barra fija. Como no existe movimiento real, no se observan resultados mientras se realiza el ejercicio y hay que protegerse de la extenuación. Bruce Lee pensaba que siempre era necesario esforzarse al cien por cien, así que se concentraba completamente en generar un esfuerzo máximo al llevar a cabo cada movimiento.

Existen tres posiciones básicas para la realización convencional de un ejercicio isométrico: de 2,5 a 7,5 cm sobre la posición inicial, de 2,5 a 7,5 cm por debajo de la posición final y una posición intermedia. En una plena amplitud de movimiento de haltera la resistencia a la carga se da sólo en la posición más difícil durante una fracción de segundo, pero en la práctica de una contracción isométrica se aplica con una fuerza máxima de 9-12 segundos en la posición más difícil. Ésta es la razón principal por la cual se gana fuerza rápidamente gracias a la práctica de ejercicios isométricos, y una de las razones por las que Bruce Lee quiso contar con este tipo de ejercicios.

Además de utilizar su *power rack*, a Lee también le gustaba trabajar con un dispositivo de entrenamiento isométrico portátil fabricado para él por uno de sus estudiantes, George Lee (sin relación familiar). Este aparato le permitía empujar, estirar, presionar y hacer *curls* contra un objeto fijo. La fotografía de esta

página muestra a Lee ajustando la barra sujetada a una cadena que, a su vez, está sujetada a un bloque de madera sobre el que él se pone para que no se mueva.

Algunos consejos sobre la realización de los ejercicios isométricos

1. No haga demasiados. Una repetición de ocho movimientos diferentes es suficiente.
2. Esfuércese al cien por cien en cada ejercicio 6-12 segundos.
3. Debe completar su rutina de ejercicios isométricos en 15-20 minutos. Asegúrese de no descansar demasiado tiempo entre cada movimiento.
4. Anote las marcas exactas de sus entrenamientos y desarrolle en una tabla su progreso.

Los ocho ejercicios isométricos básicos

1. Final de press

Coloque la barra en el *power rack* a una altura de unos 7,5 cm por debajo de su posición de final de *press* y extienda los brazos completamente sobre la cabeza. Agarre la barra manteniendo las manos a la altura de los hombros y la vista hacia el frente, tense los músculos de las piernas, la cadera y la espalda y desplace la barra todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

2. Inicio de press

Ponga las clavijas a la altura de su barbilla. Agárrese igual que en el ejercicio 1. De nuevo, mantenga los músculos de las piernas,

la cadera y la espalda tensos y la vista hacia el frente y desplace la barra todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

3. Levantamiento con los dedos de los pies

Coloque la barra a una altura ligeramente superior a la de su cuello y sus hombros estando de pie delante de ella con la espalda recta. Mantenga las rodillas y las caderas rectas, la espalda erguida y la cabeza ligeramente vuelta hacia atrás. Coloque las manos en la barra en una posición cómoda. Levante los dedos de los pies y desplace la barra todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

4. Estiramiento

Coloque la barra unos 15-17,5 cm debajo de su cintura. Asegúrese de que agarra la barra igual que en los ejercicios 1 y 2. Levante los dedos de los pies ligeramente, flexione los brazos y estire todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

5. Sentadillas en paralelo

Coloque la barra en el *power rack* a la altura en la que descansen sobre su nuca y sus hombros cuando esté en cuclillas con los muslos en paralelo con el suelo. Coloque las manos sobre la barra en una posición cómoda y levántela empujando con las piernas todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

6. Encogimiento de hombros

Coloque la barra en el *power rack* a la altura a la que queden sus manos al dejar los brazos totalmente extendidos hacia abajo. Agarre la barra manteniendo las manos a la altura de los hombros, encójalos hacia arriba todo lo que pueda durante 6-12

segundos y mantenga los brazos y las piernas completamente extendidos en todo momento.

7. Levantamiento de peso muerto

Coloque la barra en el *power rack* a la altura en la que quede unos 5 cm por debajo de sus rodillas cuando la está sujetando. Manteniendo las manos alineadas con los hombros, la cabeza hacia arriba, las caderas hacia abajo y la espalda recta, empuje fuerte con las piernas y tire hacia arriba todo lo que pueda durante 6-12 segundos.

8. Cuartas sentadillas

Coloque la barra en el *power rack* unos 10 cm por debajo de la altura a la que quedaría si estuviera totalmente erguido, con la barra en la nuca y los hombros. Agarre la barra con las manos en una posición cómoda y empuje contra ella contrayendo los músculos de los muslos todo lo que pueda durante 6-12 segundos. Mantenga la cabeza hacia arriba, la espalda recta y los talones en el suelo.

La patada de la rana

A Bruce Lee le gustaba realizar un ejercicio llamado “la patada de la rana” después de una sesión completa de ejercicios isométricos. Este movimiento le servía para estirar los músculos inferiores de la espalda y trabajar los abdominales y los flexores de las caderas. Demostró que era un ejercicio eficaz para estirar después del entrenamiento. Inmediatamente después de las cuartas sentadillas, Lee colocaba la barra en la posición más alta

del *power rack* y se colgaba con las manos mientras levantaba las rodillas hasta el pecho haciendo una serie de 10-20 repeticiones.

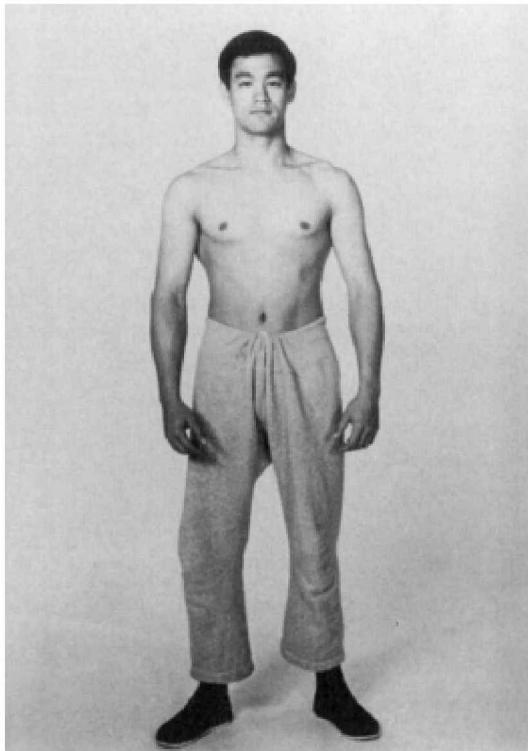
La rutina de ejercicios isométricos que aparece anteriormente es la misma que Bruce Lee incorporó a su propia tabla. Lee realizaba cada ejercicio una vez al día. Pensaba que si los hacía más veces retardaría o pararía su progreso. Puede llevarle de una a dos semanas sentir su rutina, así que no se rinda tras unos cuantos días si cree que no lo está consiguiendo. Debe notar un progreso que se pueda medir y definido en un período de uno o dos meses.

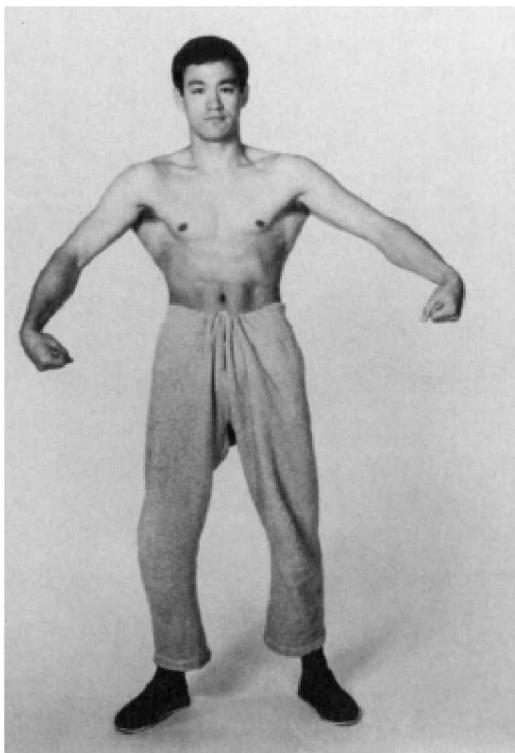
Lee también modificó los ejercicios isométricos que realizaba para aumentar su habilidad con su *chi sao* (manos pegajosas). Ponía la barra en sus soportes a la altura de la parte más baja del techo y desde ahí se echaba hacia atrás dos pasos y presionaba sus antebrazos hacia arriba contra la barra lo más fuerte que podía, manteniendo su máxima contracción durante doce segundos. Esto le permitía “hacer fluir su energía” por sus antebrazos y le ayudaba a desarrollar una tremenda potencia y sensibilidad en ellos.



De nuevo, Lee empleó todos los tipos de ejercicios y aparatos de culturismo, incluidos los cables, las máquinas de complejión y los dispositivos de carga con muelles. Creía firmemente que no había sólo un camino hacia el aumento de la fuerza. Como todas las cosas relacionadas con el aprendizaje y el conocimiento de uno mismo, elevar la fuerza fue un proceso de crecimiento personal que sólo el tiempo y el trabajo intenso podían cultivar.

3. OPERACIÓN PESAS: LA RUTINA DEL CULTURISTA PRINCIPIANTE



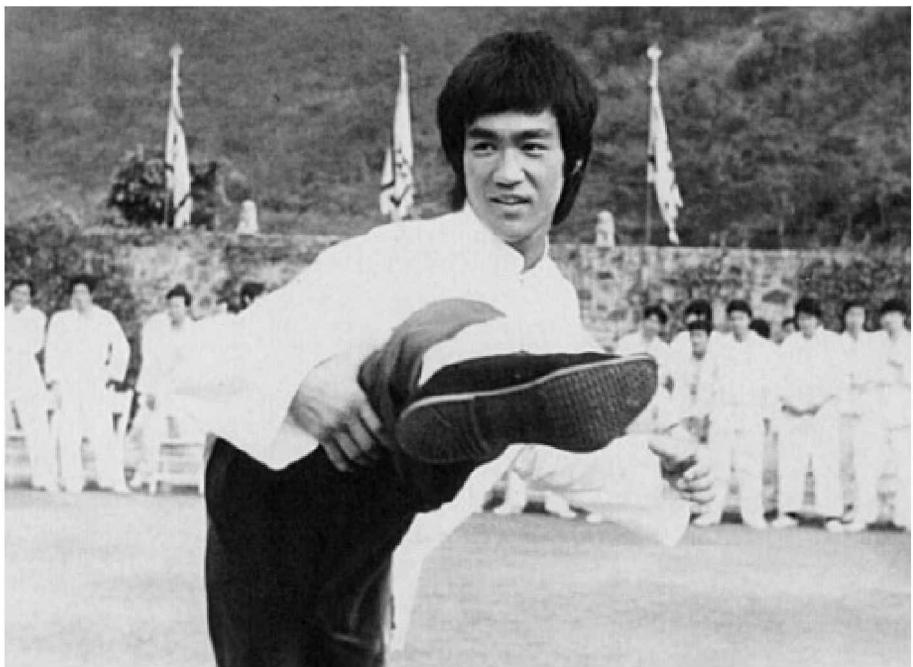


Poco tiempo después de su encuentro en Oakland con el practicante chino de artes marciales (ver página 32), Bruce Lee se vio motivado para aprender otras formas de aumentar su fuerza, no sólo la fuerza de su aguante y su resistencia, sino la muscular general. Con este fin buscó la opinión de dos personas de confianza que no fueran sus alumnos, sino algo más importante, sus amigos: James Yimm Lee y Allen Joe.

Tanto James como Allen eran culturistas expertos que habían conseguido físicos imponentes como resultado de su compromiso con el levantamiento de pesas. De hecho, Allen Joe había ganado numerosos títulos de culturismo y había entrenado junto con el

legendario culturista Steve Reeves bajo la vigilante mirada del conocido Ed Yarrick, dueño de un gimnasio.

Allen Joe cuenta que “James Lee y yo le enseñamos a Lee las técnicas básicas del culturismo. Solíamos entrenar con ejercicios básicos, como las sentadillas, los *pullovers* y los *curls* en tres series cada uno. No era nada espectacular, pero hicimos que él empezara. Le enseñamos el programa básico”. Durante su programa el cuerpo de Bruce Lee empezó a fortalecerse y los músculos de la parte superior de su torso comenzaron a estirar las costuras de sus camisetas. Al experimentar los resultados de su nuevo programa de entrenamiento, el levantamiento de pesas pasó a formar parte de la vida de Lee. La única marca de su rutina de entrenamiento de pesas de ese período es una ficha que rellenó en el gimnasio Hak Keung durante una visita a Hong Kong en 1965.



Además de consultarlos con sus amigos, Lee devoraba todo tipo de lecturas y pasaba mucho tiempo comprobando las teorías que había leído y diseñando su propia rutina de culturismo. Pudo probar ciertas verdades fundamentales sobre el cultivo de su cuerpo y las apuntaba:

“El entrenamiento con pesas causa una gran estimulación muscular, ya que provoca que los músculos crezcan tanto en tamaño como en fuerza. Éste es el motivo por el cual el entrenamiento con pesas suele llamarse ‘culturismo’. Como el entrenamiento con pesas requiere repeticiones, se emplea una gran cantidad de energía. Por lo tanto, debe practicarse sólo día sí, día no”.

Sin embargo, Lee era muy cauto a la hora de entrenar con pesas, pues no quería sólo desarrollar unos grandes músculos que no sirvieran para ningún propósito funcional, como las artes marciales. Por ello tomó algunas notas para recordar las otras cualidades físicas que necesitaba para equilibrar su entrenamiento de culturismo, como:

“El atleta que cultiva sus músculos levantando pesas debe asegurarse bien de que entrena adecuadamente su velocidad y su flexibilidad al mismo tiempo.

He desarrollado mis músculos principalmente debido a la práctica de las artes marciales, lo cual no es lo mismo que entrenar para conseguir los músculos de un culturista”.

Por esa razón Lee diseñó un programa sencillo de culturismo con el que se entrenaba tres días a la semana y que hacía especial hincapié en el grupo de músculos que emplearía con más frecuencia en sus artes marciales: las piernas, los tríceps, los bíceps y los antebrazos. Para su deleite, su programa resultó ser increíblemente eficaz. ¿Cuánto? En sólo 44 días –del 27 de mayo de 1965 al 10 de julio de 1965– y con catorce ejercicios, Bruce Lee obtuvo las siguientes marcas:

1. Un aumento de 6,35 cm de diámetro torácico “en relajación”.
2. Un aumento de 0,6 cm de cuello.
3. Un aumento de 2 cm en ambos bíceps.
4. Un aumento de 2 cm en el antebrazo izquierdo.
5. Un aumento de 1,3 cm en el antebrazo derecho.
6. Un aumento de 1,3 cm en ambas muñecas.
7. Un aumento de 3,8 cm en el muslo izquierdo.
8. Un aumento de 3,2 cm en el muslo derecho.

9. Un aumento de 1,6 cm en la pantorrilla izquierda.
10. Un aumento de 1,3 cm en la pantorrilla derecha.
11. Un aumento de 1,3 cm de cintura.

Son unos resultados increíbles teniendo en cuenta mi experiencia en entrenamientos. Un principiante sin pasado atlético que siguiera este programa podría esperar unos resultados tremendos (en función de su predisposición genética), ya que, partiendo de un volumen muscular “cero” hasta lo que requiera su programa, constituiría un salto espectacular, fisiológicamente hablando, para su cuerpo. Sin embargo, si considera que al seguir este programa Bruce Lee ya era un atleta con una buena constitución acostumbrado a la dureza de este tipo de entrenamientos y también que obtuvo estos resultados tras menos de dos meses de entrenamiento, podrá apreciar lo eficaz que resulta este programa. A continuación se muestra la rutina específica que Bruce Lee creó para alcanzar estos resultados tan asombrosos.

學生體格進度表
BODY IMPROVEMENT LIST

Name BRUCE LEE Age 24 Sex M

部位 Parts of Muscles	五月份 Date	七八九月 Date	十月 Date
頸 Neck	15½	15½	
胸 Chest	Nos. No.	39	41½
	鍛鍊 Exp.	43	44½
上臂 Biceps	L. 左	13	13½
	R. 右	13½	14½
前臂 Fore Arm	L. 左	11	11½
	R. 右	11½	12½
腕 Wrist	L. 左	6½	6¾
	R. 右	6½	6¾
腰 Waist		30	29½
大腿 Thigh	L. 左	21	22½
	R. 右	21½	22½
小腿 Leg	L. 左	12½	12¾
	R. 右	12½	13
體重 Weight		140	140
體高 Height		5'8"	5'8"

La rutina (trabajo especial en tríceps, bíceps y antebrazos)

Aunque cada uno de estos ejercicios se explica al detalle en los siguientes capítulos, se exponen brevemente a continuación los movimientos particulares de cada uno:

1. Sentadillas: tres series de diez repeticiones (peso: 43 kilos)

Las sentadillas desarrollan los cuádriceps (en la parte delantera de los muslos), además de los glúteos, los flexores de la cadera, los músculos isquiotibiales, los gemelos, la parte inferior de la espalda, los trapecios, los abdominales (como estabilizadores) y los hombros. Los cuádriceps constituyen el grupo de músculos más potente del cuerpo y pueden resistir una gran carga de

trabajo. No sólo el ejercicio puede crear un muslo de gran tamaño y potencia, sino que además la pesada respiración que causa el movimiento ayuda a aumentar el tamaño y el peso de todo el cuerpo. Póngase las pesas sobre los hombros y bájese hasta colocarse totalmente en cuclillas. Desde esta posición, levántese hasta ponerse totalmente erguido. Haga tres series de diez repeticiones.

2. Press francés: cuatro series de seis repeticiones (peso: 29 kilos)

El *press francés* ayuda a desarrollar los tríceps, en la parte trasera de los brazos. Puede estar sentado o de pie, como se encuentre más cómodo. Ponga las manos en la barra de la haltera a dos palmos de distancia. Levántela sobre la cabeza y luego bájela por detrás de la nuca. Asegúrese de que mantiene los antebrazos cerca de la cabeza. Sólo debe tener flexionados los codos. Desde la posición baja, suba la haltera por encima de la cabeza moviendo los antebrazos hasta que los codos queden totalmente estirados.

3. Curl inclinado: cuatro series de seis repeticiones (peso: 16 kilos)

Al inclinar el cuerpo, la fuerza recae sobre los bíceps, en la parte frontal de los brazos. Apóyese sobre un banco inclinado con una mancuerna en cada mano. Deje que las pesas extiendan sus brazos hasta alcanzar una posición natural. Desde ahí, levante el peso hacia los hombros. Vuelva a la posición original y repítalo hasta que haya completado cuatro series de seis repeticiones.

克強健力學院
HAK KEUNG GYMNASIUM

運動程序
Exercise List.

運動名稱	次數

學生姓名 性別
Name BRUCE LEE Sex M Date MAY 27 1965.

運動名稱 EXERCISE	組數 SETS	磅 LBS	次數 TIMES	運動名稱 EXERCISE
1 SQUAT	3	95	10	SQUAT
2 FRENCH PRESS 1	4	64	6	FRENCH PRESS
3 INCLINE CURL	4	35	6	FRENCH PRESS
4 FRENCH PRESS 2	4	64	6	PUSH UP
5 "CON" CURL	4	35	6	TRICEP STRETCH
6 PUSH UP	3	70-80	10	INCLINE CURL
7 TWO HAND CURL	3	70-80	8	"CON" CURL
8 TRICEP STRETCH	3	3	8(6)	TWO HAND CURL
9 DUMBBELL CIRCLE	4	16	INF.	REVERSE CURL
10 REVERSE CURL	4	x64	6	DUMBBELL CIRCLE
11 WRIST CURL 1	4	64	INF.	WRIST CURL
12 WRIST CURL 2	4	10	INF.	WRIST CURL
SIT UP	5	8.w.	12	SIT UP
CALF RAISE	5	8.w.	20	CALF RAISE

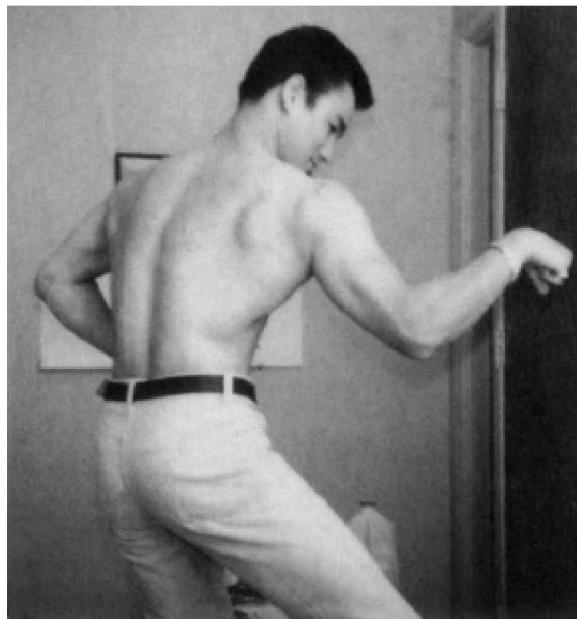
FOREARMS BICEPS TRICEPS

此卷請勿帶出院外 Please do not take it away

4. Curl concentrado: cuatro series de seis repeticiones (peso: 16 kilos)

El curl concentrado desarrollará los bíceps, en la parte frontal de los brazos. Siéntese en un banco con una mancuerna en la mano derecha y el codo apoyado contra la parte interior del muslo derecho. Levante el peso hacia el hombro. Haga este movimiento lentamente y mire sus bíceps mientras entrena. Haga seis repeticiones y luego cámbiese la mancuerna de mano y varíe la posición del levantamiento de modo que el codo izquierdo quede apoyado contra la parte interior del muslo izquierdo. Haga otras

seis repeticiones y siga alternándolas hasta que haya completado cuatro series de seis repeticiones por brazo.



5. Flexiones: tres series de diez repeticiones (peso: 32-36 kilos colocados encima de la espalda)

Las flexiones son excelentes para el pecho, los hombros y la parte trasera de los brazos (los tríceps). Ponga las manos alineadas con los hombros. Mantenga el cuerpo totalmente recto y espire mientras lo levanta hasta que los brazos queden estirados. Quédese así. Inspire mientras baja el cuerpo hacia el suelo; intente que sólo su pecho llegue a tocarlo. Su vientre debe quedar a unos 3-4 cm del suelo en ese momento, porque los dedos de los pies levantan el cuerpo un poco. Haga tres series de diez repeticiones.

6. Curl a dos manos (haltera): tres series de ocho repeticiones (peso: 32-36 kilos)

Se trata de un movimiento básico con pesas que proporciona gran tamaño y mucha potencia a los bíceps. Comience con los brazos extendidos hacia abajo. Levante la haltera hacia arriba y acérquese la todo lo que pueda a los hombros. La parte superior del cuerpo puede moverse ligeramente. La forma es realmente prioritaria en este caso. Haga tres series de ocho repeticiones.

7. Estiramientos de tríceps: tres series de 6-8 repeticiones (peso: 1,4 kilos)

Los estiramientos de tríceps son la versión con un brazo del press francés. Comience con unas mancuernas en las manos y los brazos estirados sobre la cabeza. Baje las mancuernas hasta la parte trasera de la nuca y mantenga los bíceps tan cerca de las orejas como pueda; así hará el mínimo movimiento con los brazos, lo que aumenta las posibilidades de obtener resultados rápidamente. Desde esta posición, vuelva a levantar las pesas hasta estirar completamente los brazos. Contraiga los bíceps energicamente mientras extiende los brazos sobre la cabeza. Vuelva a bajar los brazos y haga tres series de 6-8 repeticiones.

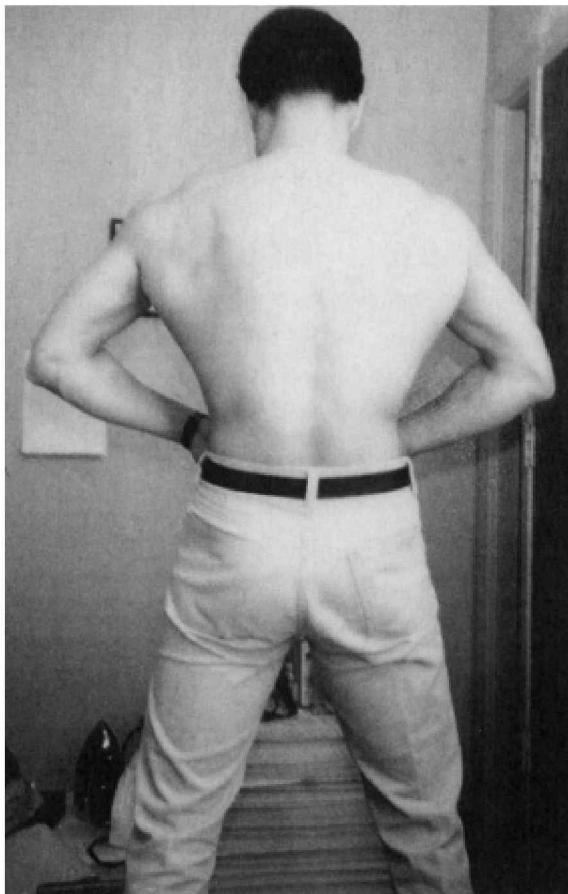


8. Círculos con mancuernas: cuatro series de tantas repeticiones como pueda (peso: 7,3 kilos)

Este ejercicio ayuda a desarrollar músculos fuertes en las muñecas, los antebrazos, los bíceps, los tríceps y los braquiales. Las mancuernas rotan de forma simultánea en círculos verticales por delante del cuerpo, con las muñecas hacia arriba cuando están en la parte inferior del arco exterior y hacia abajo en el arco interior. Realice tres series de tantas repeticiones como pueda (como escribió Bruce Lee, “hasta el infinito”).

9. Curl inverso (haltera): cuatro series de seis repeticiones (peso: 29 kilos)

Con el *curl* inverso se trabajan los músculos de la parte superior y exterior de los antebrazos, los braquiales y los bíceps. Agarre la haltera con las manos alineadas con los hombros y los pies separados, también alineados con los hombros. Manténgase erguido con los brazos hacia abajo a los lados y con la haltera descansando sobre los muslos. Haga presión con los brazos contra la caja torácica. Sin mover el torso ni hacia adelante ni hacia atrás, levante la haltera lentamente formando un arco semicircular desde los muslos hasta justo debajo de la barbilla. Apriete los músculos de los brazos y los antebrazos tanto como pueda durante un momento y luego vuelva a bajar los brazos haciendo el mismo arco hasta llegar al punto de inicio. Haga cuatro series de seis repeticiones.



10. Curl de muñecas (sentado): cuatro series de tantas repeticiones como pueda (peso: 29 kilos)

El objetivo del *curl* de muñecas es el centro de los antebrazos o los músculos flexores. Con los antebrazos apoyados sobre los muslos y las palmas de las manos hacia arriba colgando sobre las rodillas, agarre una haltera con los dedos y levántela lentamente hacia las palmas de las manos flexionando las muñecas tanto como pueda. Disminuya el peso y complete cuatro series de tantas repeticiones como pueda.

11. Curl inverso de muñecas (sentado): cuatro series de tantas repeticiones como pueda (peso: 4,5 kilos)

El objetivo del curl inverso de muñecas es la parte superior o los músculos extensores de los antebrazos. Gire los antebrazos de modo que las palmas de las manos queden hacia abajo, agarre la haltera y flexione las muñecas tanto como pueda. Como en el ejercicio anterior, es muy importante concentrarse en las manos. Haga cuatro series de tantas repeticiones como pueda.

12. Abdominales boca arriba: cinco series de doce repeticiones (peso: sólo el del cuerpo)

Las abdominales boca arriba son un buen ejercicio para toda la zona abdominal. Con las rodillas flexionadas –para evitar que los músculos de los muslos le ayuden a levantarse– y las manos detrás de la nuca, levante la parte superior del cuerpo hasta tocar con la cabeza las rodillas. Haga cinco series de doce repeticiones.

13. Elevación de gemelos: cinco series de 20 repeticiones (peso: sólo el del cuerpo)

La elevación de gemelos aumenta el tamaño y la potencia de los músculos de la parte inferior de la pierna o pantorrilla, los gemelos. Póngase de pie con los dedos de los pies en un bloque. Éste debe ser lo suficientemente alto para permitir la plena extensión de los gemelos. Flexione completamente las rodillas y los gemelos hasta ponerse de puntillas sobre los dedos de los pies. Haga cinco series de 20 repeticiones.

Esta rutina, que ha de repetirse tres veces a la semana, sirve para crear masa muscular y moldear los músculos. Bruce Lee la

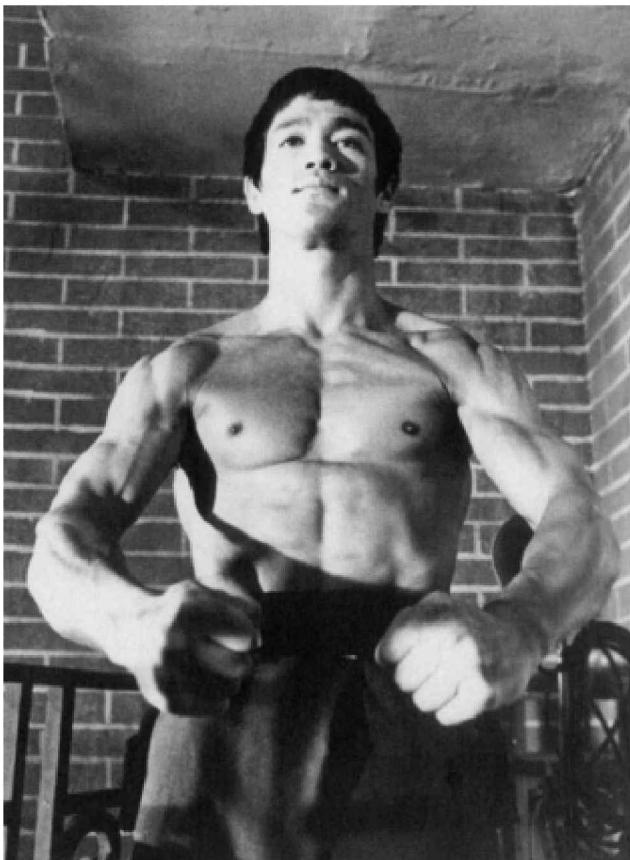
refinó más tarde con otras que se desarrollan en los capítulos posteriores. Para un principiante esta rutina no es poca cosa, ya que aporta enormes dividendos en el aumento de la talla y la fuerza.

4. LA RUTINA GENERAL (GLOBAL) DEL DESARROLLO

Si hablamos de deportes, sólo existe una cosa. Pero si hablamos de combates –tal y como es un combate–, entonces, tío, es mejor entrenar todas las partes del cuerpo.

Bruce Lee

Poco después de descubrir los beneficios que se obtenían de un entrenamiento adecuado en culturismo y fuerza, Bruce Lee decidió que debía equilibrar su desarrollo muscular y su fuerza aplicando a cada grupo de músculos del cuerpo un ejercicio de resistencia progresivo. Sin embargo, como le dijo una vez a un periodista de Hong Kong en una entrevista, “Mis músculos son el resultado de mi entrenamiento en las artes marciales; es un tipo de entrenamiento diferente al que se realiza simplemente con el fin de desarrollar unos enormes músculos de culturista”. Siendo esto cierto, es obvio que Bruce Lee consideró un entrenamiento suplementario –incluido el entrenamiento con pesas– parte de un “entrenamiento en artes marciales” adecuado. Sin embargo, mientras el entrenamiento con pesas estaba incluido en su tabla de entrenamiento, existen pocas pruebas de que Lee realizara de forma rutinaria ejercicios de aislamiento como los que practican los culturistas más competitivos, a excepción del curl Zottman, que hacía sentado en su escritorio mientras leía o veía la televisión para desarrollar sus antebrazos.



De hecho, cuando Lee ideó varios programas para desarrollar su musculatura y también para que lo hicieran sus alumnos, siempre hacía hincapié en los ejercicios compuestos, es decir, los que requerían dos o más grupos de músculos para su ejecución. El razonamiento de Lee era sencillo: quería que hubiera armonía entre todos sus grupos de músculos para que pudieran generar energía de forma conjunta y se combinaran para cumplir un objetivo único: la ejecución de un poderoso puñetazo o una fuerte patada, una combinación eficaz para dejar a un adversario fuera de combate o incluso esquivar un golpe. Como Lee se

obstinó tanto en cumplir este objetivo, ideó una rutina de entrenamiento de fuerza y culturismo que desarrollaría sus grupos de músculos de forma colectiva y luego serviría para trazar el camino neuromuscular que haría que los diferentes grupos de músculos de su cuerpo se acostumbraran a trabajar juntos.

Con este fin, Lee creó la siguiente rutina de entrenamiento general (global) del desarrollo, que había que seguir tres veces a la semana (martes, jueves y sábado). Consistía en los que él consideraba los mejores ejercicios para cada uno de los mayores grupos de músculos del cuerpo. Aunque Lee no dejó nada anotado sobre el peso, las series o las repeticiones que hacía con esta rutina en particular, existen pruebas fehacientes en otras anotaciones más detalladas sobre el entrenamiento con pesas que sí hizo, además de los apuntes de sus alumnos, respecto a que la fórmula empleada constaba de dos series de 8-12 repeticiones. La única excepción se encontraba en el entrenamiento de las piernas, que, según Lee, requería más repeticiones (12-20).

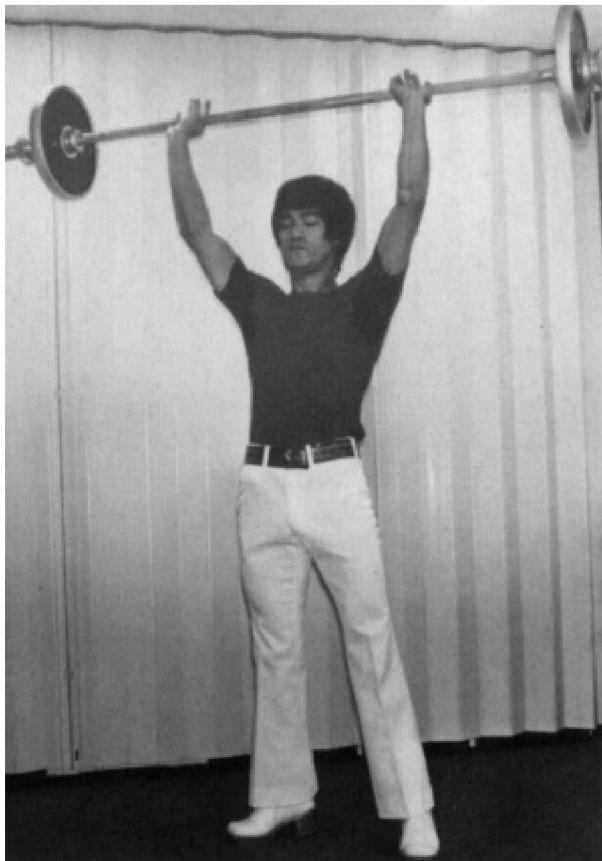
La rutina general (global) de desarrollo

1. Brazos

a. Clean and press: dos series de 8-12 repeticiones

El ejercicio *clean and press* era uno de los elementos principales de la rutina de entrenamiento con pesas de Bruce Lee cuando vivía en Bel Air. Se trata de un ejercicio tremadamente eficaz porque tasa de forma efectiva cada grupo de músculos del cuerpo (y en particular los hombros, los bíceps y los tríceps). Lee descubrió que el *clean and press* era un ejercicio realmente bueno para calentar todos los músculos y casi siempre empezaba su rutina de

entrenamiento con él. Haciéndolo, no sólo entrenaba brazos y hombros, sino que además calentaba las partes del cuerpo que entrenaría después durante una sesión en particular.



Para hacer bien el *clean and press*, los pies deben estar alineados con los hombros, ya que en esta posición conseguirá que las piernas se encuentren bien colocadas para levantar las pesas hasta el pecho. Los empeines deben quedar bajo la haltera y las piernas estar flexionadas, pero no tanto para que los muslos queden paralelos con el suelo. La espalda ha de estar recta, lo

cual no significa que deba hallarse en posición vertical ni horizontal, sino que la espina dorsal tiene que estar en línea recta en lugar de curvada. Debe agarrar la haltera con las manos un poco más separadas que los hombros y los brazos perfectamente rectos, ya que la primera vez que se levantan las pesas ha de hacerse con los músculos de las piernas y de la espalda. Al levantar la haltera del suelo, el peso tiene que quedar equilibrado en ambos pies y no hacia adelante ni hacia atrás. El movimiento debe ser muy enérgico para que las piernas y la espalda se extiendan rápidamente. Tire fuerte e incline hacia abajo las rodillas un poco para recibir la haltera en el pecho. Ha de llegar a una posición en la que toque la parte superior del pecho y las piernas deben estirarse inmediatamente. Todo esto tiene que realizarse en un movimiento rápido y continuo. Al estirar las piernas, los muslos se mueven hacia adelante y el pecho se eleva, tirando así de los hombros hacia atrás y hacia abajo. La barbilla debe tirar hacia dentro por dos razones: primero, si la tiene levantada hacia arriba, como debería, se golpearía la barbilla si no la estira; segundo, si mete la barbilla hacia dentro y eleva el pecho, como le recomiendo, conseguirá una base excelente y rígida sobre la que trabajar, ya que esta acción coloca la columna vertebral en una posición muy fuerte. Con la haltera sobre las palmas de las manos y los antebrazos en posición vertical, vaya subiéndola por encima de la cabeza hasta que sus brazos queden totalmente extendidos. Baje la haltera hasta el pecho y luego vuelva a ponerla en el suelo con un solo movimiento. Complete dos series de 8-12 repeticiones.

b. Curl: dos series de 8-12 repeticiones

El *curl* es lo primero que hacen todos los que quieren aumentar el volumen de sus bíceps, pero muy pocos entrenadores -incluidos algunos campeones de culturismo- saben cómo realizar el movimiento de forma adecuada. Bruce Lee creía que se podían coger unas pesas con los brazos separados a la misma distancia que los hombros (no tan cerca para que se toquen las manos ni tan lejos para comprometer su línea natural de movimiento), las palmas hacia adelante y estando de pie con los brazos hacia abajo delante de los muslos y con los codos estirados. Mientras está erguido, levante lentamente las pesas hasta los hombros doblando los codos sin mover los brazos. Levante la haltera hasta la barbilla, flexione bien y asegúrese de que mantiene su máxima contracción hasta contar hasta dos antes de bajar la haltera lentamente hasta la posición inicial. Recuerde inspirar al levantar las pesas y espirar al bajarlas. Complete dos series de 8-12 repeticiones.



2. Hombros

a. Press tras la nuca: dos series de 8-12 repeticiones

Bruce Lee solía hacer el ejercicio del “*press tras la nuca*” durante su entrenamiento para fortalecer los deltoides y los músculos de los hombros. Este ejercicio puede llevarse a cabo de pie o sentado; Bruce Lee lo hacía de ambos modos: de pie si entrenaba con una haltera y sentado si lo hacía en su *Marcy Circuit Trainer* (ver Apéndice B) en Hong Kong. Como Lee anotaba su rutina particular antes de adquirir el *Marcy Unit*, nos centraremos en cómo realizaba este ejercicio con la haltera.

Coja la haltera con las manos alineadas con los hombros y levántela del suelo hasta los hombros en un movimiento para que quede apoyada en la parte superior del pecho en el punto en el que se unen el esternón y la clavícula. Manteniendo el torso perfectamente recto, levántela haciendo un arco desde la cara hasta poner los brazos estirados por encima de la cabeza. Luego baje la haltera por detrás de la nuca hasta que se apoye ligeramente sobre el trapecio (en la base del cuello) y después vuelva a estirar los brazos por encima de la cabeza. Siga levantando y bajando la haltera continuamente hasta que complete dos series de 8-12 repeticiones.

b. Remos verticales (dos series de 8-12 repeticiones)

Los remos verticales trabajan especialmente el trapecio y el deltoides anterior, pero también es beneficioso para los músculos anexos a los brazos y a la parte superior de la espalda. Agarre la haltera con las palmas de las manos hacia su cuerpo. Con las manos ligeramente separadas, extienda los brazos totalmente para que la haltera descance por delante de los muslos. Manteniendo los codos por encima de la haltera, súbala hasta la garganta o la barbilla. Las piernas y el cuerpo deben estar

estirados durante el ejercicio. Toda la acción consiste en subir la haltera desde la posición de “descanso” delante de los muslos hasta la garganta. Complete esta acción en dos series de 8-12 repeticiones.

3. Piernas

a. Sentadillas: dos series de 12-20 repeticiones

El ejercicio para el entrenamiento de piernas favorito de Bruce Lee era el de las sentadillas con pesas por una buena razón: las sentadillas no sólo fortalecen los músculos de los muslos, sino que además causan un gran efecto en todo el sistema respiratorio y tener un corazón y unos pulmones fuertes es muy importante para cualquier atleta. Por ello las sentadillas contribuyen al aumento del volumen de las piernas y del pecho y al incremento de la resistencia. Póngase de pie con los pies alineados con los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Con la haltera apoyada sobre los hombros por detrás de la nuca, flexione las rodillas y baje hasta que los muslos queden en paralelo con el suelo. Vuelva a levantarse inmediatamente. Inspire profundamente justo antes de flexionar las rodillas y espire cuando vuelva a ponerse de pie. Inflé los pulmones un par de veces antes de cada repetición. Es importante mantener la espalda recta y no subir los glúteos primero –la espalda no debe curvarse en ningún momento-. Mantenga los talones en el suelo durante todo el ejercicio. Si tiene dificultades para mantenerlos en el suelo, pise con ellos sobre un bloque de madera. Haga dos series de 12-20 repeticiones.

b. Respiración

Bruce Lee creía que lo que se respirara al hacer sentadillas influiría en su efectividad. Se dio cuenta de que se debía respirar profundamente antes de flexionar las rodillas y contener la respiración hasta que se estuviera de nuevo de pie. Al volver a levantarse, hay que respirar rápida y profundamente antes de la siguiente repetición. Cuanto mayor sea el peso, más veces se debe respirar antes de cada repetición. Lee creía que no había que limitar la respiración a la nariz. Abra la boca e inspire todo el aire que pueda.

4. Espalda

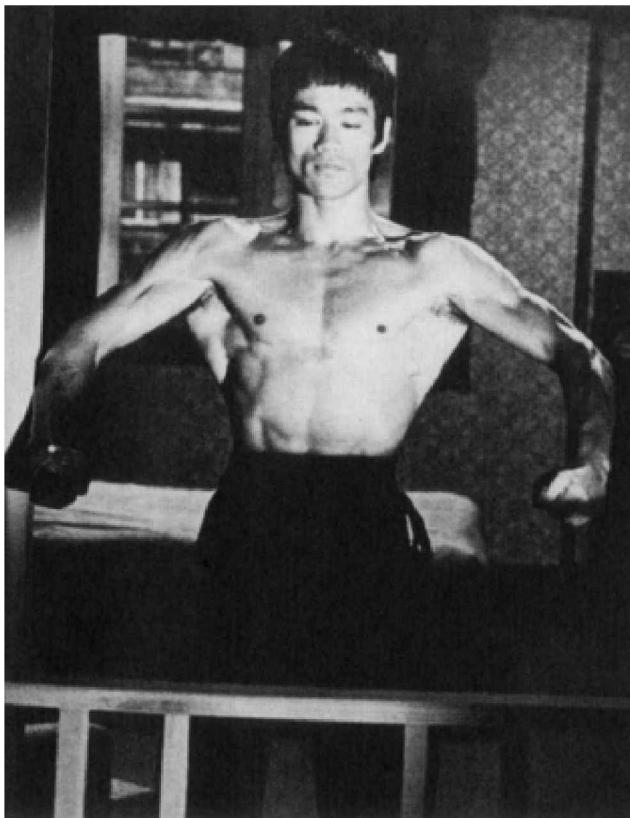
Remos: dos series de 8-12 repeticiones

Según Ted Wong y Herb Jackson, que entrenaban a menudo con Bruce Lee, uno de sus ejercicios del dorsal ancho (*latissimus dorsi*) favorito era el remo sobre la haltera. Para hacer este ejercicio, agarre la haltera como si fuera a levantarla del suelo y a ponérsela sobre la cabeza pero, en lugar de eso, póngase de pie con la haltera colgando delante de los muslos. Separe los pies unos 20 cm e inclínese bien hacia adelante sobre las caderas manteniendo la espalda todo lo recta que pueda. Aguante en esta posición. Suba la haltera hasta la parte inferior del pecho doblando los brazos y levantando los codos hacia atrás imitando el movimiento de los remos de una barca. La haltera debe levantarse hasta que toque las costillas inferiores. Inspire durante el movimiento ascendente y espire al bajar la haltera. Complete dos series de 8-12 repeticiones.

5. Pecho

a. Press de banca: dos series de 8-12 repeticiones

Uno de los ejercicios principales en la rutina general del entrenamiento de la fuerza y el culturismo de Bruce Lee era el *press* de banca, que puede realizarse sobre el suelo, si bien es mejor hacerlo sobre un banco para que el movimiento no quede limitado. Para realizar correctamente el ejercicio del *press* de banca, tumbese sobre un banco plano de modo que los hombros queden firmemente apoyados en él. Coja una haltera con los brazos estirados que sea bastante ancha, bájela hasta el pecho y luego levántela sobre la cabeza; asegúrese de que la sostiene lo suficientemente alta sobre el pecho y de que no se acerca demasiado al abdomen al bajarla. Inspire profundamente al bajar la haltera hacia el pecho y espire al levantar los brazos completamente. Repita el ejercicio 6-30 veces. Este ejercicio es muy bueno para todo el pecho, los pectorales, los tríceps y algunos de los músculos de la espalda. Constituye uno de los ejercicios básicos recomendados para todos los eventos y deportes atléticos. Fíjese en que en todos los ejercicios que se hacen tumbados en un banco es mejor tener los pies firmemente apoyados en el suelo que sobre el banco, ya que así se mantiene mejor el equilibrio.



b. Pullover: dos series de 8-12 repeticiones

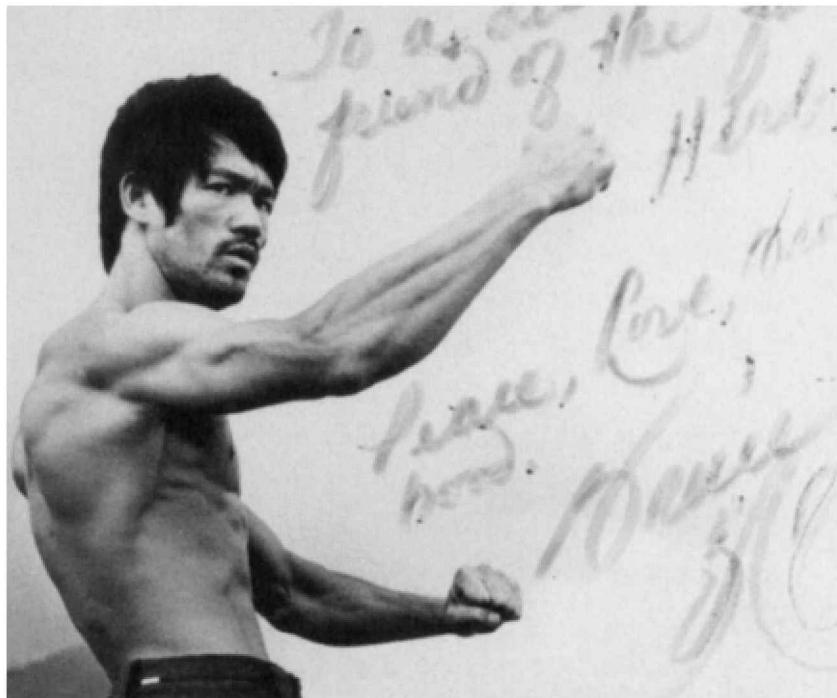
El *pullover* con brazos flexionados representa uno de los ejercicios más eficaces para los músculos del pecho y la espalda. Para realizarlo correctamente, tumbese sobre un banco plano y coja una haltera con los brazos sobre el pecho y flexione ligeramente los codos. Desde esta posición, baje los brazos sobre la cabeza manteniendo los codos ligeramente flexionados hasta que sienta que el dorsal ancho de la espalda le tira. En ese punto, vuelva a poner la haltera en la posición inicial sobre el pecho. Es recomendable que inspire cuando baja la haltera hasta la

posición en la que le tira el dorsal ancho y espire al subirla hasta el pecho. Complete dos series de 8-12 repeticiones.

5. LA RUTINA DE LOS 20 MINUTOS DE FUERZA Y FORMA

Sobre todo, nunca subestime el ejercicio; emplee el volumen de carga que pueda sin esforzarse indebidamente.

Bruce Lee



Siguiendo con sus estudios sobre la fisiología de los músculos del hombre y su propia respuesta al ejercicio, Lee fue refinando poco a poco la rutina general de desarrollo esbozada en el Capítulo 4. Fiel a su filosofía del *jeet kune do*, comenzó un proceso de desprendimiento descartando los ejercicios que sentía que eran

innecesarios para conseguir lo máximo con el mínimo esfuerzo – definición de Lee de la “sencillez”-. Lee recortó las pesas y las bebidas proteínicas hasta que su peso se estabilizó en unos cincelados 61,7 kilos.

Creó a tiempo un programa que siguió, esencialmente sin cambios, durante el resto de su vida. Se acabó el fuerte énfasis que ponía en el entrenamiento de sus brazos durante su primera rutina con la haltera. Sin embargo, se dio cuenta de que sí conseguía algo realizando ejercicios con pesas compuestos. El programa todavía constaba de una tabla que repetía tres veces a la semana, lo cual, según Lee, satisfacía sus necesidades a la perfección; pero como ya gravaba más películas por aquel entonces, el programa estaba además dirigido a aportar un desarrollo y una forma más equilibrados a sus músculos. Además, como su nuevo programa constaba de movimientos compuestos exclusivamente –lo que significa que empleaba cargas más pesadas y por lo tanto requería mucha más energía para levantarlas–, le pareció mucho más crucial tener un tiempo de recuperación adecuado o descansar algunos días entre las sesiones de entrenamiento. Como Lee apuntó: “Como el entrenamiento con pesas requiere repeticiones, se utiliza gran cantidad de energía. Por lo tanto, el entrenamiento con pesas debe practicarse sólo día sí, día no”.

Con la tabla que Lee diseñó para hacer día sí, día no, cuyos ejercicios realizaba martes, jueves y sábados, dejaba los lunes, miércoles, viernes y domingos para el a menudo descuidado aspecto de la recuperación y el crecimiento. Como el entrenamiento con pesas precisa un gran volumen de energía, en el tiempo de recuperación o los días de descanso deben realizarse ejercicios que permitan que el cuerpo se recupere

completamente y quede compensado por las sesiones de ejercicios.

Lee coordinó además sus entrenamientos de culturismo de modo que cayeran en los días en los que no estuviera ocupado entrenando la resistencia o las artes marciales muy intensamente. Uno de los beneficios de su nuevo programa – además de los resultados obvios que obtuvo– fue el hecho de que sólo se necesitaban 20 minutos para completarlo.

Incorporó tres dogmas principales para el estado físico pleno a su rutina de culturismo: estiramientos para la flexibilidad, entrenamiento con pesas para la fuerza y ejercicios cardiovasculares para el sistema respiratorio y el corazón. En otras palabras: él era el *cros-trainer* original. Su rutina de 20 minutos le sirvió para crear y mantener el físico que Lee mostró en las películas *The Big Boss* (“Karate a muerte en Bangkok”, que en Estados Unidos se llamó *Fists of Fury*), *Fists of Fury* (“Furia oriental”, que en Estados Unidos se llamó *The Chinese Connection*) y *The Way of the Dragon* (“El furor del Dragón”, que en Estados Unidos se llamó *Return of the Dragon*).

La rutina de los 20 minutos de la fuerza y la forma

1. Clean and press: dos series de ocho repeticiones

Comience este movimiento con una barra olímpica cogida con las manos alineadas con los hombros. Flexionando las rodillas, haga sentadillas frente a la resistencia; con un rápido golpe de los brazos y empujando con las piernas, eleve la barra y póngase de pie. Tras una pequeña pausa, desplace la barra hasta estirar los brazos por encima de la cabeza, pare un poco y vuelva a bajarla hasta la parte superior del pecho. Tras otra pequeña pausa, baje

la barra de nuevo hasta el suelo. Sin descansar en absoluto, debe iniciar la segunda repetición y seguir realizando el ejercicio hasta completar ocho repeticiones. Para beneficiarse de las ventajas cardiorrespiratorias, sólo ha de descansar brevemente y luego realizar una segunda -y última- serie.

2. Sentadillas: dos series de doce repeticiones

Lo más importante del culturismo era el entrenamiento con haltera de Lee. Había recopilado más de 20 artículos sobre el tema y practicó diferentes variaciones de sentadillas. En esta rutina, sin embargo, hacía las sentadillas en la posición estándar. Con la haltera sobre los hombros, separe los pies hasta alinearlos con ellos. Asegúrese de que está totalmente equilibrado y baje lentamente hasta ponerse en cuclillas. Sin parar en esta posición, emplee la fuerza de las caderas, los glúteos, los músculos isquiotibiales, los gemelos y los cuádriceps para levantarse hasta ponerse de pie. Comience entonces la segunda repetición y siga así hasta que haya completado doce. De nuevo, descanse brevemente antes de realizar la segunda serie.

3. Pullovers con haltera: dos series de ocho repeticiones

Aunque no hay nada escrito que indique que Bruce Lee combinaba tanto las sentadillas como los *pullovers* con haltera, existen distintas pruebas circunstanciales y testimonios que sugieren que sí lo hacía. Por alguna razón, los artículos de las revistas que leía por aquel entonces indicaban que llevaba a cabo estos ejercicios con bastante frecuencia y que satisfacían el deseo de Lee de conseguir lo máximo posible de un volumen de entrenamiento dado; efectuaba dos ejercicios, uno junto al otro, mientras que mucha gente realizaba sólo un ejercicio. Se

consideraba que las sentadillas favorecían la creación de una gran musculatura en general (y todavía se piensa así), mientras que los *pullovers* se hacían para “expandir la caja torácica” o hacer ejercicios respiratorios. Por consiguiente, su práctica entre finales de la década de los sesenta y principios de la de los setenta consistía en incorporar los *pullovers* como movimiento “final” de las sentadillas. Para realizar este ejercicio perfectamente, debe tumbarse en un banco plano y coger una haltera con los brazos alineados con los hombros y levantarlos hasta estirarlos completamente sobre el pecho. Desde esta posición, baje la haltera por detrás de la cabeza (asegúrese de que no flexiona demasiado el codo para no forzar demasiado los tendones) hasta que la haltera toque el suelo ligeramente y se estiren los dorsales anchos de forma cómoda. Desde esta posición estirada, haga el movimiento contrario contrayendo los dorsales anchos, los pectorales y los tríceps. Complete ocho repeticiones y luego, tras un breve descanso, realice una segunda serie.

4. Press de banca: dos series de seis repeticiones

Bruce Lee fue capaz de desarrollar una increíble musculatura del torso. Es interesante revisar sus anotaciones, en las que indica que el solo hecho de mover la haltera directamente hacia el pecho durante este período era un buen modo de hacer pesas sobre el viejo banco. Para realizar este ejercicio, túmbese en un banco plano, tome la barra olímpica con las manos alineadas con los hombros y levante el peso hasta estirar los brazos por encima del pecho. Desde esta posición, baje la haltera hacia el pecho y espire mientras la vuelve a levantar hasta estirar los brazos de nuevo. Repita este movimiento seis veces y suelte la haltera. Tras un pequeño descanso, lleve a cabo la segunda –y última– serie.

5. Buenos días: dos series de ocho repeticiones

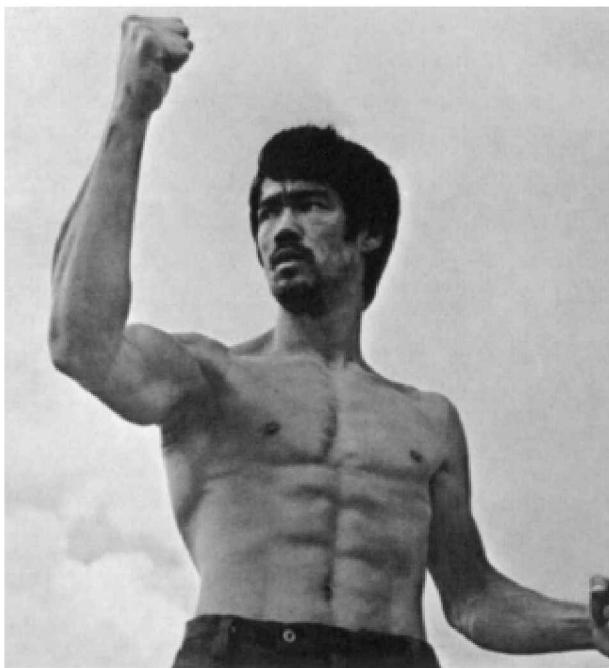
Hay que tener cuidado con este ejercicio: Bruce Lee lo hacía para fortalecer los músculos inferiores de la espalda, pero un día, a principios de la década de los setenta, cargó una haltera de 61 kilos –el peso aproximado de su cuerpo por aquel entonces– y, sin calentar, procedió a completar ocho repeticiones. En la última sintió una punzada en la parte inferior de la espalda acompañado de un “pum”. Despues descubrió que se había dañado el cuarto nervio sacro de la espalda. Como resultado, sintió un intenso dolor de espalda el resto de su vida. Esto no quiere decir que este ejercicio no tenga valor, sino que debe asegurarse de que realiza el calentamiento adecuado antes de empezar. Lee les dijo despues a sus amigos y a su alumno Dan Inosanto que “no son necesarias las pesas para este ejercicio; simplemente utilizad la barra sin los discos”. Si lo que quiere es fortalecer la parte inferior de la espalda, una base progresiva le aportará resistencia, lo que significa que las pesas han de emplearse, pero tambien con mucho cuidado.

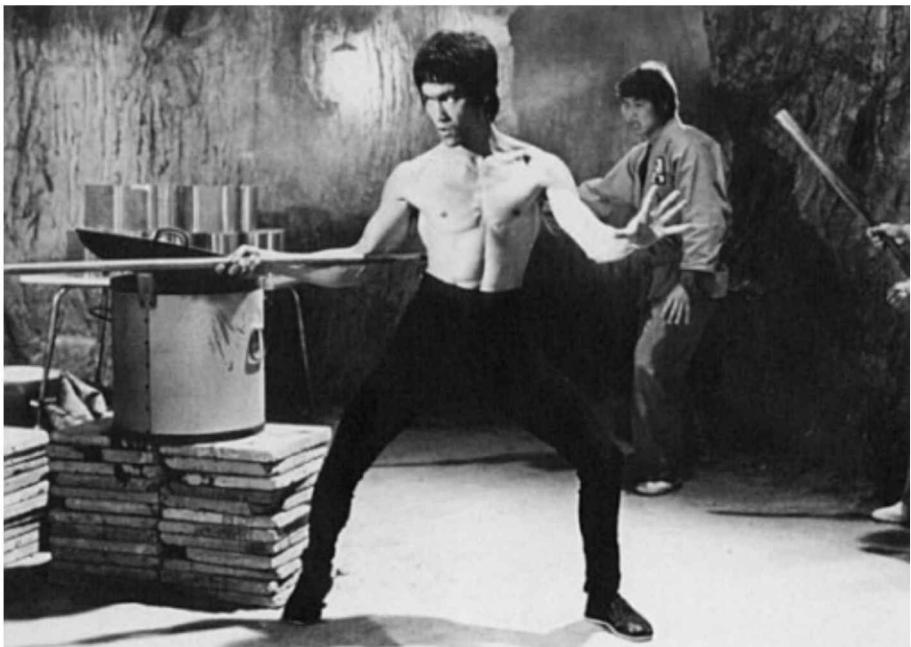
Póngase erguido, con los pies alineados con los hombros y la barra sobre estos. Flexione la cintura sin soltar la barra en ningn momento. Siga con la cintura flexionada hasta que la espalda forme un ángulo de 90° con las caderas y luego vuelva a ponerse erguido. Haga ocho repeticiones, descanse brevemente y luego realice la segunda serie.

6. Curl con haltera: dos series de ocho repeticiones

El curl con haltera fortalece los biceps. Con este ejercicio Lee desarrolló sus impresionantes brazos –por no mencionar su increíble potencia para levantar peso (*lop sao*–, que empleaba para conseguir un buen efecto en casi todas sus sesiones de

sparring. Para hacer este movimiento de forma adecuada, coja una barra olímpica con las manos alineadas con los hombros y las palmas hacia adelante. Flexionando levemente las rodillas para no perder el equilibrio, contraiga los bíceps y levante la barra hasta que llegue a la parte superior de los pectorales. Tras una breve pausa en posición de contracción, bájela lentamente hasta la posición inicial y repita el proceso hasta que haya completado ocho repeticiones. Descanse un poco y haga la segunda -y última- serie de *curls*.





Más allá de la “rutina”

Bruce Lee no entrenaba sólo con los ejercicios que aparecen previamente, sino que también incorporaba otras formas de ejercicios con pesas a su entrenamiento en las artes marciales.

Según los apuntes de Inosanto:

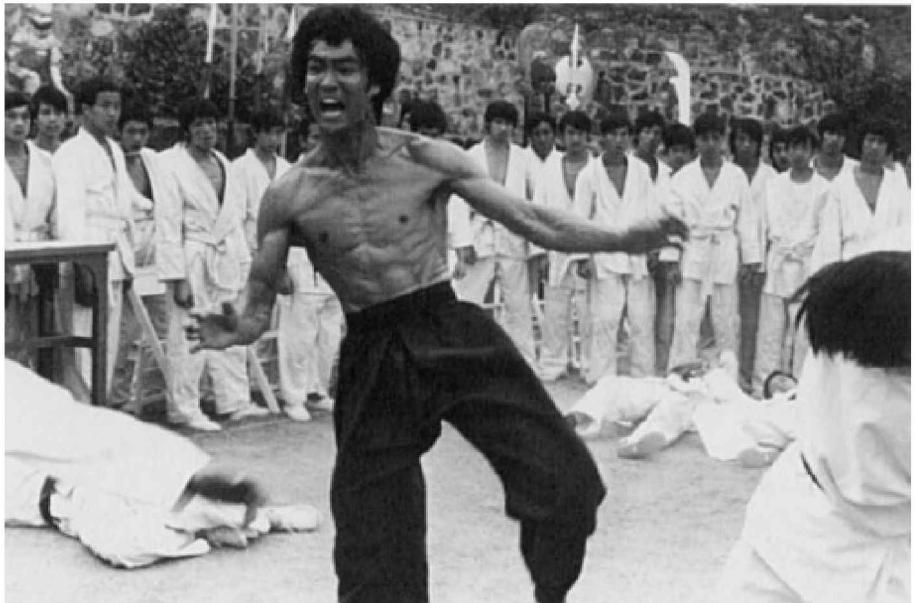
“A veces Bruce entrenaba con unas mancuernas imaginarias en las manos y hacía una tabla de ejercicios que consistía en dar doce series de puñetazos seguidos -100 puñetazos por serie- mediante un sistema piramidal con pesas de 0,5, 1, 1,5, 2,5, 3,5 y 5 kilos; luego invertía la pirámide y lo hacía al revés: 5, 3,5, 2,5, 1,5, 1, 0,5 kilos, y finalmente sin pesas. Me hizo hacer el ejercicio con él y, tío, sentí como si mis brazos y mis deltoides ardieran”.

Cuando Lee no estaba entrenando sus artes marciales con pesas o durante una de las sesiones de entrenamiento de todo el cuerpo que realizaba tres veces a la semana, se le podía encontrar haciendo *curls* con una mancuerna de 16 kilos que tenía en el despacho de su casa de Bel Air. Linda Lee Cadwell, una de las primeras alumnas de su marido, recuerda que “él siempre estaba usando esa mancuerna, principalmente para fortalecer sus antebrazos”. El interés de Lee por el entrenamiento suplementario de sus antebrazos (Capítulo 10) provenía de sus días de entrenamiento con el sistema Wing Chun de kung-fu. Como Linda explica:

“Se requiere mucho trabajo para fortalecer los antebrazos, quiero decir, practicar el entrenamiento del *chi sao* [manos pegajosas] con el sistema Wing Chun o hacer rutinas con un *mook jong*. Todo lo que a Bruce le parecía importante desde aquella época en adelante se centraba en la necesidad de desarrollar unos antebrazos fuertes. Afortunadamente, tenía la habilidad única de hacer varias cosas al mismo tiempo. No era extraño para mí encontrármelo viendo un combate de boxeo en la televisión mientras hacía un split lateral completo, leía un libro con una mano y hacía pesas con la otra”.

El entrenamiento de los 20 minutos de fuerza y forma y los ejercicios auxiliares con pesas que incorporó a su entrenamiento en las artes marciales aumentaron aún más la musculatura de Lee. No satisfecho con lo que había conseguido, quiso mejorar su acondicionamiento más todavía, por lo que decidió elaborar una rutina de ejercicios que incorporara los beneficios del entrenamiento de la fuerza al mismo tiempo que mejoraba su ya excelente sistema cardiovascular.

6. LA RUTINA DEL ENTRENAMIENTO EN SECUENCIAS (CIRCUITO) PARA UN ESTADO FÍSICO PLENO



Una de las revistas favoritas sobre culturismo y entrenamiento de la fuerza de Lee era *Ironman*. Durante el apogeo de Lee, la revista pertenecía a Peary y Mabel Rader. Los Rader publicaban constantemente información sobre entrenamientos de vanguardia y huían de la propaganda que destacaba entre las publicaciones de la competencia. Muchos de los principios del entrenamiento más intrigantes se estaban propagando en las revistas de la época, como *Giant Sets*, *Flushing* y *Rest/Pause*. Sin embargo, Lee cada vez estaba más interesado en los efectos de un nuevo sistema de entrenamiento con pesas, por aquel entonces

radical, sobre el cual había leído en *Ironman*: “acción periférica del corazón”.

El sistema de acción periférica del corazón (PHA)

El sistema PHA había sido diseñado de forma diametralmente opuesta a los sistemas más populares de levantamiento de pesas por aquella época.

A finales de la década de los sesenta el exponente principal del sistema PHA era un joven culturista llamado Bob Gajda. Publicó en una serie de artículos de *Ironman* (que Lee recortaba y guardaba) que podía conseguir que el sistema PHA afectara positivamente a la “continua circulación sanguínea”. Con los escritos de Gajda, que se basaban en la investigación empírica del fisiólogo pionero Arthur Steinhouse, Lee dedujo que si él podía mantener su circulación a unos niveles elevados durante el curso de sus entrenamientos, obtendría grandes beneficios para la fuerza de sus músculos, la resistencia y, si realizaba los ejercicios con una gran amplitud de movimiento, la flexibilidad; en otras palabras: trabajaría los tres pilares de un estado físico pleno.

El objetivo de los artículos de Gajda era que uno no dejara que la sangre se le congestionara en una zona o un grupo muscular durante el curso de un entrenamiento, sino que circulara por los diferentes grupos musculares todo el tiempo durante el entrenamiento. Los sistemas de entrenamiento como el PHA eran verdaderos precedentes de lo que actualmente se conoce como “circuito de entrenamiento”. Un “circuito” se define como una realización completa de un conjunto de movimientos (normalmente cinco o seis ejercicios diferentes), cada uno con un objetivo diferente. El concepto esencial de este entrenamiento

consiste en no ejercitar el mismo grupo de músculos dos veces seguidas, sino cambiar inmediatamente a otro grupo muscular o a otra parte del cuerpo. Como explica Gajda en uno de los artículos que Lee guardó:

“Si tú, por ejemplo, realizaras dos o más series de *curls* seguidas, estarías empleando el sistema de levantamiento de pesas. En el sistema de secuencias, seguiría una serie de este tipo de levantamiento de pesas y luego quizás una serie de elevación de gemelos o trabajos abdominales o de espalda. No utilices nunca lo que se llama ‘superseries’ en el que alterna bíceps y tríceps durante varias series porque provocaría la congestión de todo el brazo. Cambia a otra parte del cuerpo y después a otra. El objetivo del sistema PHA es que con los ejercicios se trabaje el cuerpo entero”.

En el sistema PHA hay una tremenda estimulación muscular y el flujo sanguíneo no se interrumpe en ninguna parte del cuerpo porque se ejercita todo durante cada ejercicio de este entrenamiento. Como no se descansa entre los ejercicios, se mantiene el ritmo acelerado del flujo sanguíneo; por eso se puede retrasar la aparición de la fatiga durante largos períodos de tiempo.

Siempre pensando en el tiempo, Lee vio mucho mérito en el concepto de “circuito de entrenamiento”, no por los fines que promovía –es decir, la consecución de unos grandes músculos–, sino por considerarlo un medio muy efectivo para consolidar sus entrenamientos cardiovasculares, de flexibilidad y de fuerza, que daban en la piedra de toque del estado físico pleno mientras todavía seguían las pautas o los principios generales del PHA.



La rutina del entrenamiento en secuencias de Bruce Lee (para un estado físico pleno)

Bruce Lee realizaba este entrenamiento en secuencias seis días a la semana y lo alternaba entre otros dos programas. También incluyó la carrera en sus hábitos diarios para estimular más todavía su sistema cardiovascular.

Secuencia 1 a (lunes, miércoles y viernes)

1. *Comba (un minuto)*

Salte a la comba rápidamente durante un minuto. Inmediatamente pase al siguiente ejercicio.

2. Flexión de cuerpo hacia adelante (un minuto)

Póngase de pie con las piernas totalmente rectas y estiradas. Flexione el cuerpo por la cintura e intente tocarse las espinillas con la cabeza. Manténgase en esta posición durante toda la serie. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

3. Estiramiento del gato (un minuto)

Fue uno de los ejercicios que dio a conocer un hombre llamado Gama, el luchador más famoso de la India. Lee leyó dos artículos sobre Gama y sobre cómo realizaba estos ejercicios para conseguir su legendaria fuerza de luchador e incorporó rápidamente esos ejercicios a su propia rutina de entrenamiento. El estiramiento del gato también se conoce como *dand*; en realidad se trata de una flexión con algunas variaciones.

Póngase a cuatro patas, con el peso de su cuerpo sobre las manos y los pies. Mantenga las caderas y los hombros paralelos en línea recta. En la versión norteamericana de este ejercicio, se consigue esta línea doblando los brazos hasta que el pecho toca el suelo y luego se estiran. En la India se elevan los glúteos todo lo que se puede y luego se deja caer el cuerpo hasta quedar sobre los muslos. Luego, con los brazos doblados, se mueve el cuerpo hacia adelante con las piernas hasta que el pecho roce el suelo y finalmente se estiran los brazos. Se levantan los glúteos y se repite todo. Éste es el *dand* de la India. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

4. El gato saltador (un minuto)

Para empezar, póngase totalmente erguido con los pies juntos y los brazos a los lados, estirados hacia abajo, tocándose las caderas con las manos. En un solo movimiento, salte un poco hacia arriba, separando los pies unos 15 cm más que la distancia que hay entre los hombros y doblando ligeramente las rodillas para recibir el impacto de forma segura; levante simultáneamente los brazos – que deben seguir rectos- hacia arriba hasta que las manos se unan por encima de la cabeza. En cuanto las manos se toquen, el movimiento debe invertirse de modo que las manos y los pies vuelvan a la posición inicial. Haga tantas repeticiones como pueda en 60 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

5. Sentadillas (un minuto)

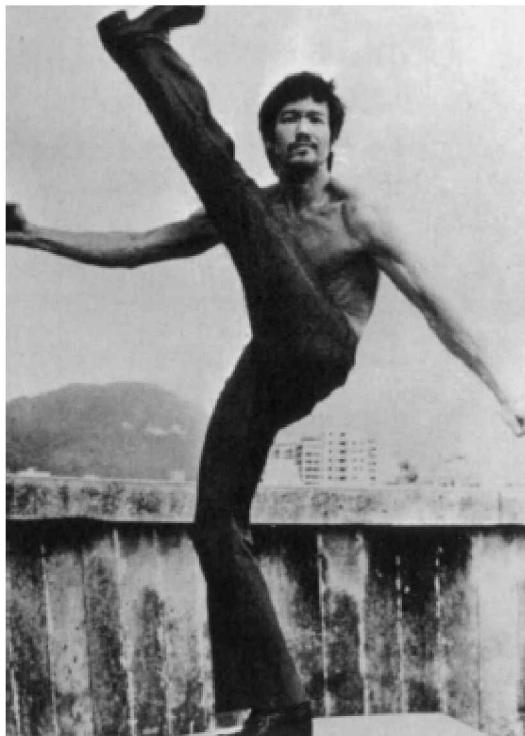
Las sentadillas con las manos libres son el segundo ejercicio que Lee extrajo de los métodos de entrenamiento del luchador Gama. En la India este ejercicio se llama *baithak* y consiste simplemente en flexionar mucho las rodillas: las manos en las caderas, las piernas dobladas, sentadillas, elevación del cuerpo, sentadillas, ponerse de pie, sentadillas, y así sucesivamente. Repita esta secuencia durante un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

El *dand* y el *baithak* ayudaron a Gama a conseguir un diámetro pectoral de 142 cm, unos brazos de 43 cm y unos muslos de 76 cm. El secreto es el modo en el que Gama realizaba estos dos movimientos. Según un artículo que Lee había guardado sobre los métodos de entrenamiento de Gama, los chicos de doce a catorce años de la India hacen 1.000 *baithaks* y 500 *dands* al día, mientras que los luchadores profesionales como Gama se levantan a las 3 de la mañana para hacer *baithaks* –sentadillas

completas-. Gama hacía 4.000 repeticiones del *baithaks* por la mañana, desayunaba, hacía *dands* -2.000 por la tarde-, daba un paseo o corría 6,5 km y terminaba el día luchando 3 ó 4 horas sin descansar.

6. Patada alta (*un minuto*)

Si ha visto la secuencia de calentamiento de Bruce Lee antes de luchar con Chuck Norris en la película *El furor del Dragón*, recordará este particular ejercicio. La pierna con la que va a dar la patada está completamente recta. Lee la levantaba hacia adelante tan alto como podía (en su caso, el muslo llegaba a tocar el pecho) y luego volvía a la posición inicial. Repetía el movimiento varias veces, todas las que podía en un espacio de tiempo de 60 segundos. Usted puede doblar ligeramente la rodilla para poder realizar este movimiento. Para terminar, cambie de pierna y repita el movimiento. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.



Secuencia 1 b (lunes, miércoles y viernes)

Ejercicios de antebrazos y cintura

1. Giros de cintura (un minuto)

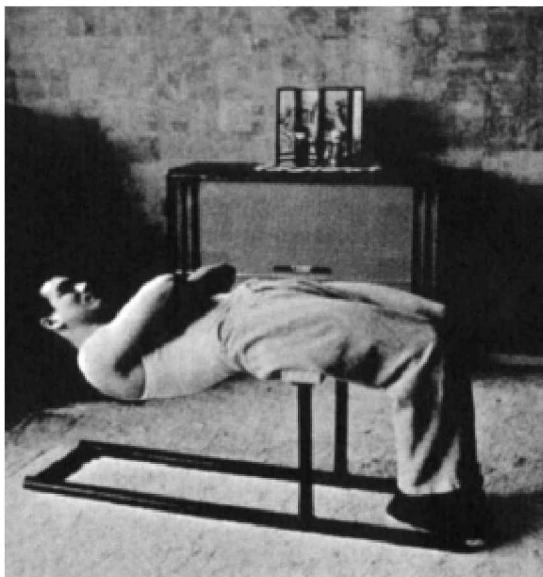
Póngase erguido, coja un palo de madera o de una escoba (incluso puede servir una barra de haltera sin discos) y colóquese sobre los hombros. Separe los pies hasta alinearlos con los hombros y gire el torso todo lo que pueda hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Haga todas las repeticiones que pueda hacia los dos lados durante un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

2. Ejercicio de antebrazos en supinación (un minuto)

Sentado en un banco plano, coja una haltera con unos discos moderadamente pesados con las palmas de las manos hacia arriba. Ponga la parte de atrás de las muñecas sobre las rodillas y los nudillos hacia el suelo. Contraiga los músculos flexores del centro de los antebrazos hasta que los nudillos queden hacia arriba –o al menos hacia la pared que tenga enfrente-. Baje la haltera hasta la posición inicial y haga tantas repeticiones como pueda durante un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

3. Silla romana (un minuto)

Se trata de una versión de ejercicios abdominales boca arriba que permite que el torso se extienda por debajo del nivel de las caderas. Se precisa una silla romana especial –como la que Bruce Lee tenía–, pero este ejercicio también se puede efectuar con un banco plano y algo debajo con lo que sujetar los pies –como una haltera–. Con los pies bien sujetos bajo la haltera o la barra acolchada de la silla romana, coloque las manos sobre el pecho o detrás de la cabeza. Empiece sentado recto, vaya bajando el torso hasta tocar casi con la cabeza el suelo y luego vuelva a levantarla hasta volver a la posición inicial. Haga tantas repeticiones como pueda en un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.



4. Flexoextensión de rodillas (un minuto)

Este ejercicio puede realizarse tumbado boca arriba en el suelo o en un aparato especial para la flexoextensión de rodillas. Si lo hace tumbado en el suelo, ponga las manos, con las palmas hacia abajo, sobre el suelo justo debajo de los glúteos. Luego, con las piernas totalmente rectas, levante los pies 7-10 cm del suelo. Con un movimiento suave, flexione las rodillas y acérquese los muslos a la zona abdominal y vuelva a extender las piernas manteniendo los pies levantados 7-10 cm del suelo. Haga tantas repeticiones como pueda en un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

5. Flexión lateral (un minuto)

Póngase erguido con los pies alineados con los hombros y las manos a los lados cogiendo una pequeña mancuerna en una mano. Asegúrese de que tiene las rodillas bien estiradas y

flexione el torso directamente hacia el lado en el que tenga la mancuerna hasta que las pesas queden al mismo nivel que la rodilla. Vuelva a ponerse erguido inclinando el tronco hasta que pase ligeramente la línea perpendicular del otro lado. Durante este movimiento, el codo del brazo que levanta y las rodillas deben estar rectos. Haga tantas repeticiones como pueda durante 30 segundos. Luego cámbiese la mancuerna de mano y repita el ejercicio durante otros 30 segundos hacia el otro lado. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

6. Ejercicio de antebrazos en pronación (un minuto)

Sentado en el mismo banco plano sobre el que ha realizado el ejercicio de antebrazos en supinación, coja una haltera no muy pesada con las palmas hacia arriba. Ponga la parte inferior de las muñecas sobre las rodillas y relaje las manos de modo que los nudillos queden hacia el suelo. Contraiga los músculos superiores de los antebrazos hasta que la parte superior de las manos quede hacia arriba todo lo posible, pero sin que la parte inferior de los antebrazos pierda el contacto con los muslos. Vuelva a la posición inicial y haga tantas repeticiones como pueda durante un minuto.

Secuencia 2 a (martes, jueves y sábado)

1. Estiramientos de abductores (un minuto)

Sentado en el suelo, junte las rodillas y coloque las plantas de los pies juntas. Ponga las manos en los pies, los codos por dentro de las rodillas y haga fuerza con éstas hacia abajo sin llegar a estar incómodo mientras mantiene los pies juntos y los codos tocando la parte interior de las rodillas. No haga demasiada fuerza con

los codos. Mantenga esta posición durante 60 segundos y luego pase inmediatamente al siguiente ejercicio.



2. Elevación lateral de piernas (un minuto)

Estando erguido, ponga la pierna derecha recta y levántela lateralmente todo lo que pueda. Manteniéndola subida con pleno control muscular, siga en esta posición durante 30 segundos. Baje la pierna y repita este movimiento con la pierna izquierda durante otros 30 segundos antes de bajarla. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

3. Squat jump (un minuto)

Desde una posición erguida, con los pies alineados con los hombros, baje hasta ponerse totalmente en cuclillas y dé un salto hacia arriba para volver a ponerse de pie. Haga tantas repeticiones como pueda durante 60 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

4. Círculos con los hombros (un minuto)

Éste es uno de los ejercicios que Bruce Lee realizó para calentar antes de luchar con Chuck Norris en *El furor del Dragón*. En posición erguida con los pies alineados con los hombros y los brazos a los lados, vaya girando los hombros desde delante hacia atrás formando pequeños círculos, subiendo y bajando los hombros todo lo que pueda. Haga tantas repeticiones como pueda en 30 segundos y luego cambie la dirección de rotación de atrás hacia adelante otros 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

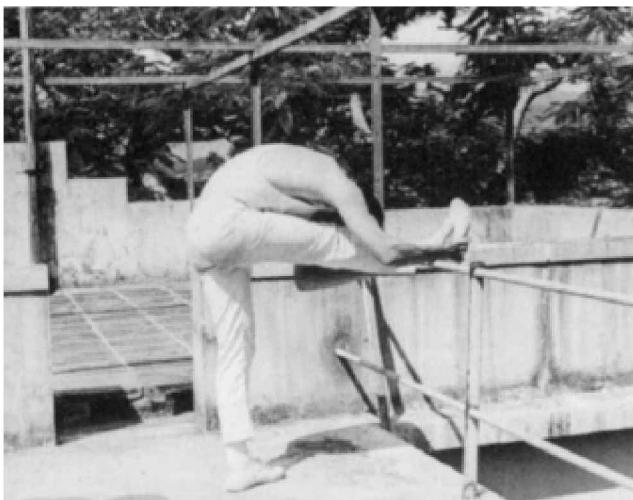
5. Splits alternos (un minuto)

De pie, con los pies alineados con los hombros y los brazos a los lados, levante simultáneamente la pierna derecha hacia adelante y la izquierda hacia atrás, y doble ligeramente las rodillas, en una posición semiabierta. Al mismo tiempo, levante el brazo izquierdo hacia adelante hasta la altura del hombro y el derecho por detrás del cuerpo. Luego cambie las posiciones levantando hacia adelante la pierna izquierda y el brazo derecho y hacia atrás la pierna derecha y el brazo izquierdo. Continúe alternando los *splits* tantas veces como pueda durante un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

6. Estiramientos de piernas (A, B) (dos minutos)

Se necesita una silla o una barra de estiramientos horizontal para realizar este movimiento. Coloque el talón del pie derecho sobre el respaldo de la silla o de la barra lo suficientemente alto para que el pie quede por encima de la cintura. (A) De cara a la barra o a la silla, con la pierna derecha recta y los dedos de los pies hacia arriba, manténgase en esta posición durante 30

segundos. (B) Gire el pie derecho hasta ponerlo en posición de patada lateral de modo que la parte interior del tobillo descance sobre el respaldo de la silla o la barra y gire las caderas hacia la izquierda. Manténgase en esta posición durante 30 segundos. Cambie de pierna y repita el ejercicio. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.



Secuencia 2 b (martes, jueves y sábado)

1. Elevación de piernas (un minuto)

Tumbado boca arriba sobre un banco plano o en el suelo, ponga las manos en las barras verticales de apoyo del banco o bajo los glúteos si está en el suelo. Con las rodillas estiradas, levante los talones 7-10 cm del suelo. Mantenga las rodillas estiradas y los tobillos en contacto, levante las piernas hasta formar un ángulo de 90° con el torso y luego bájelas hasta la posición inicial, de 7-10 cm del suelo. Haga tantas repeticiones como pueda hasta 60 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

2. Curl inverso (un minuto)

Coja una haltera normal o una barra “Z” por encima de la cabeza de modo que las palmas de las manos queden hacia el suelo. En posición erguida, con los pies alineados con los hombros y los codos tocándose los costados, contraiga los músculos braquiales y levante la haltera desde la posición inicial por delante de los muslos hasta los hombros. Haga tantas repeticiones como pueda durante 60 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

3. Abdominales oblicuos (un minuto)

Tumbado boca arriba, con los pies sujetos a una haltera o, si usa un banco abdominal bajo los asideros del mismo, flexione las rodillas hasta que los talones casi lleguen a tocar los glúteos. Ponga las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados y gire el tronco hacia las rodillas intentando tocarse la rodilla izquierda con el codo derecho. Vuelva a la posición inicial y gire el tronco hacia las rodillas, esta vez intentando tocarse la rodilla derecha con el codo izquierdo. Vuelva a la posición inicial y repita estos movimientos durante 60 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

4. Giros con mancuerna con peso en un lado (un minuto)

Con la mano derecha agarre la punta de una mancuerna con peso (discos) en un lado. Póngase sobre una rodilla con la mano de la mancuerna con peso en un lado sobre la rodilla levantada y las palmas de las manos hacia abajo. Gire la barra en el sentido de las agujas del reloj todo lo que pueda, vuelva a girarla en la dirección opuesta y luego vuelva a la posición inicial. Haga todas las repeticiones que pueda durante quince segundos. Luego gire

la muñeca con la mancuerna con peso en un lado de modo que la parte trasera del antebrazo descance sobre la rodilla levantada y gire la barra en sentido contrario a las agujas del reloj todo lo que pueda en la dirección opuesta y vuelva a la posición inicial. Haga tantas repeticiones como pueda durante quince segundos. Luego cambie de mano y repita ambos movimientos tantas veces como pueda durante quince segundos cada uno. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

5. Elevaciones alternas de piernas (un minuto)

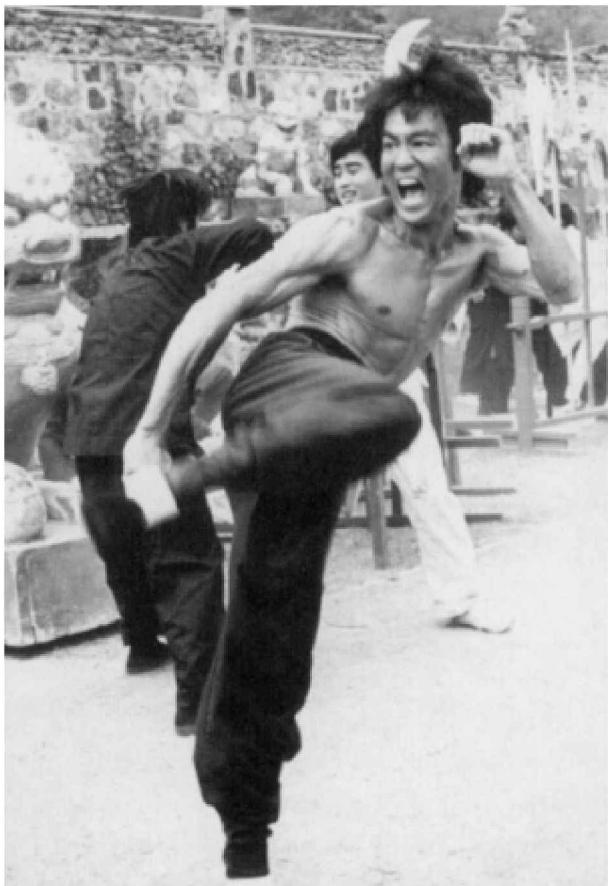
Tumbado boca arriba en el suelo, ponga las palmas de las manos sobre el suelo por debajo de los glúteos. Con ambas piernas bien estiradas, levante los talones 7-10 cm del suelo. Desde esta posición, levante una pierna unos 30 cm y luego vuelva a la posición inicial. Cuando haya vuelto a esta posición, levante la otra pierna otros 30 cm. Continúe levantando ambas piernas de forma alternativa hasta hacer todas las repeticiones que pueda durante un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

6. Wrist-roller (un minuto)

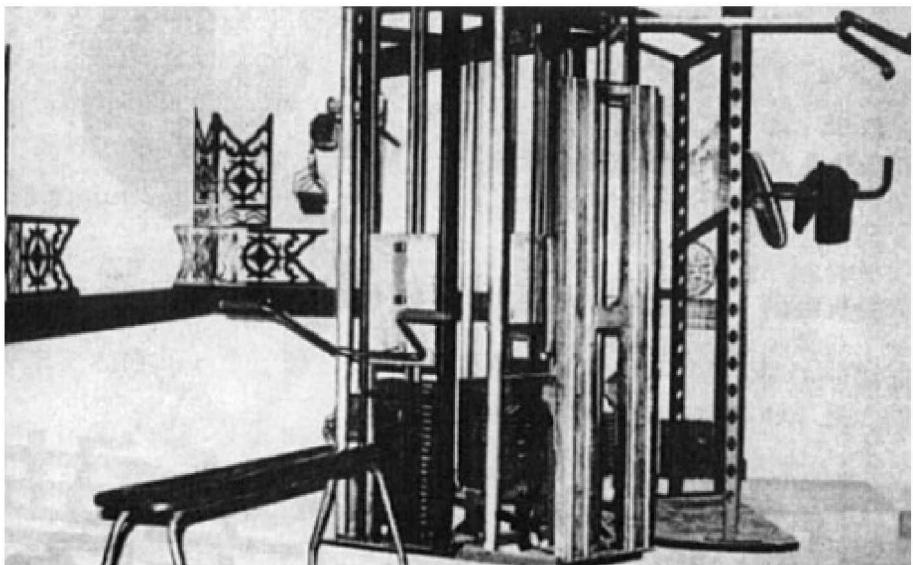
Este último ejercicio era uno de los favoritos de Bruce Lee debido al tremendo entrenamiento que procura para los antebrazos. Un *wrist-roller* (una barra gruesa con un trocito de cuerda en un extremo y un disco ligero atado en el otro) contribuye a un entrenamiento eficaz de los antebrazos. Para maximizar sus beneficios, coja la barra firmemente, justo por delante de usted. Luego, con los nudillos hacia arriba, hágala rotar girando las muñecas hasta que la cuerda se enrolle completamente en la barra. Después aleje la barra; no flexione los codos o los efectos de este ejercicio se repartirán entre los antebrazos, los bíceps y

los hombros. Luego afloje la barra y desenrolle la cuerda. Vuelva a enrollarla cogiendo la barra por el extremo superior hacia usted. Asegúrese de que mantiene los brazos rectos durante todo el ejercicio e intente que la barra esté siempre en horizontal. Cada vez que gire la barra, mueva la mano formando un arco; siempre que enrolle la cuerda, hágalo a un ritmo constante. Utilice una carga lo suficientemente ligera para poder enrollar la cuerda cuatro veces y girarla dos veces en un minuto.

Los resultados del sistema de entrenamiento PHA fueron exactamente lo que Bruce Lee preveía: aumentó su resistencia muscular, mejoró su acondicionamiento general y fortaleció aún más todo su cuerpo.



7. LA RUTINA DEL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO PARA UNA MUSCULATURA INCREMENTADA



Es cierto que cualquier fan de Bruce Lee sabe que su físico parecía más definido -o, en términos del culturismo, “seco”- durante la película *Operación Dragón*. No era porque sus músculos fueran mayores o estuvieran mejor formados, sino por el nivel de definición que habían adquirido en el momento en el que Lee vio que su película era absolutamente increíble.

Incluso el magnate del culturismo Joe Weider, responsable de la llegada de Arnold Schwarzenegger a Estados Unidos y quien “lo había visto todo” en lo que se refería al desarrollo de la musculatura, me dijo hace poco que “nunca había observado un

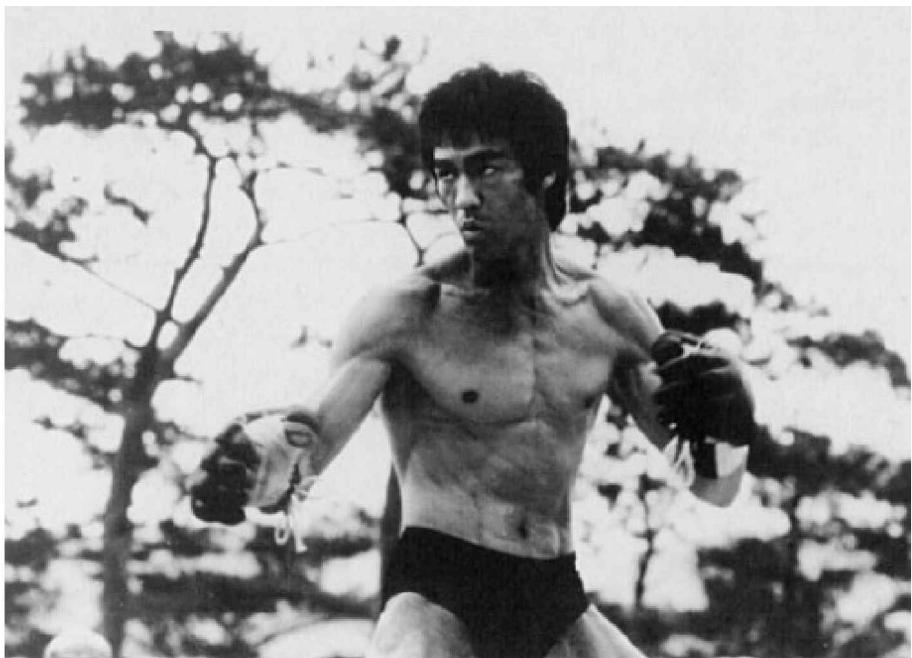
nivel de definición muscular como el de Bruce Lee en las fotografías que había visto de él en *Operación Dragón*". Esto no quiere decir que el físico de Lee fuera pobre antes de la película, pero, incuestionablemente, había marcado una diferencia en su definición muscular. Había amplificado su musculatura de algún modo, pero, ¿qué factor había contribuido a ello? Ciertamente era muy activo físicamente durante ese período de su vida: hacía las coreografías de los combates toma tras toma, corría más de 3 km al día, perfeccionaba sus técnicas en las artes marciales y realizaba las rutinas de culturismo que se muestran en los capítulos anteriores. Todas estas actividades contribuyeron a la creación del físico que lució Lee en las películas *Karate a muerte en Bangkok*, *Furia oriental* y *El furor del Dragón*. Pero, ¿por qué el físico de Lee parecía más delgado y definido y mostraba unos músculos con un relieve tan marcado en su última película, *Operación Dragón*? El único factor que había contribuido a ello (recuerde que la dieta de Lee y sus niveles de actividad y aeróbicos no habían cambiado) fue su adquisición, en diciembre de 1972, y su consiguiente puesta en práctica en su entrenamiento diario, de una máquina profesional de ejercicios de entrenamiento con pesas llamada *Marcy Circuit Trainer*.

Esta unidad, con el número de serie 2175, fue fabricada en Glendale, California, y transportada en el buque de carga Lexa Maersk. Llegó hasta el Puerto Victoria de Hong Kong el 25 de diciembre de 1972, embalada sobre una paleta, y la descargaron transportistas locales que la llevaron hasta su casa el 6 de enero de 1973.

Viaje a Hong Kong

Afortunadamente, varios días antes de que la máquina llegara a Hong Kong, estaban allí los alumnos predilectos y buenos amigos de Lee, Ted Wong y Herb Jackson, quien más tarde llegó a ser un soldador y artesano de enorme talento, y el hombre que firmó el recibo de la máquina en el puerto de Hong Kong, responsable de su transporte hasta la casa de Lee y quien finalmente la montó.

Jackson y Wong habían llenado sus maletas con equipamiento deportivo para Lee antes del viaje a Hong Kong, ya que Lee se lamentaba de haberse dejado todos sus aparatos de entrenamiento en California cuando se mudó. Ambos llegaron para el estreno en Hong Kong de *Operación Dragón*. Lee les dijo: “Tíos, habéis llegado en el momento adecuado. He terminado parte del rodaje preliminar de *Juego con la muerte* [película en la que otros dos alumnos de Lee, Kareem Abdul-Jabbar y Dan Inosanto, habían rodado secuencias durante los dos meses anteriores a la llegada de Jackson y Wong] y tengo tiempo libre antes de mi próxima película”. Esta próxima película era, como se tituló después, *Operación Dragón*.



Jackson y Wong pudieron entrenar un poco con Lee durante su estancia en Hong Kong, pero debido a su apretada agenda, fueron entrenamientos muy esporádicos que consistieron en unas cuantas carreras, estiramientos y entrenamientos con técnicas ligeras. A Lee le entusiasmó que Jackson fuera capaz de montar su nueva máquina a principios de enero de 1973, una semana después de que Wong volviera a su casa en Los Ángeles para reanudar su trabajo. Lee confió en Jackson por muchos motivos durante el tiempo que se conocieron: Jackson había montado la lavadora y la secadora de su casa, cortado los árboles muertos de su propiedad, diseñado un equipamiento de entrenamiento original de acuerdo con las especificaciones exactas de Lee y llevado a Linda al hospital para dar a luz a su

hija Shannon mientras Lee era requerido en Tennessee para elaborar la coreografía de un combate para una película.

Lee era el instructor de artes marciales de Jackson, su consejero y, lo más importante, su amigo. Ambos solían compartir cena, conversación y experiencias. Jackson también fue fundamental en la adquisición de la *Marcy Circuit Trainer*; se había encargado de la negociación con Walter Marcian, presidente y dueño de Marcy Gymnasium Equipment Company, el 7 de noviembre de 1972. Jackson, que ahora ronda los setenta, sonríe al recordar la adquisición:

“Bueno, Walter Marcian era mi tío y un día llevé a Bruce a visitar la planta de Marcy en Glendale, California. Esperaba conseguirle un descuento a Bruce porque yo era el sobrino del dueño y Walter aceptó. Le dije: ‘¿Sabes? Mi amigo es un experto en artes marciales conocido en todo el mundo, pero no tiene mucho dinero, así que me alegraría mucho que le hicieras un descuento’. Miré a Bruce y él echó la vista el cielo -ya sabes, Bruce era un regateador nato, y pensó que mi forma de hacerlo era de aficionados-. Sin embargo funcionó. Mi tío le hizo el mismo descuento que sólo hacía normalmente a las universidades: un 15%”.

A Lee le gustó lo que había visto en Marcy e hizo un depósito de 500 dólares sin pensárselo dos veces. Después de todo, la máquina tenía todas las características que necesitaba y se ajustaba exactamente a sus principios. Las estaciones (que eran nueve) fueron desarrolladas no por culturistas -es decir, gente que conocía el desarrollo de los músculos sólo con fines estéticos-, sino por kinesiólogos y fisiólogos del ejercicio con el propósito expreso de entrenar cada grupo de músculos con un

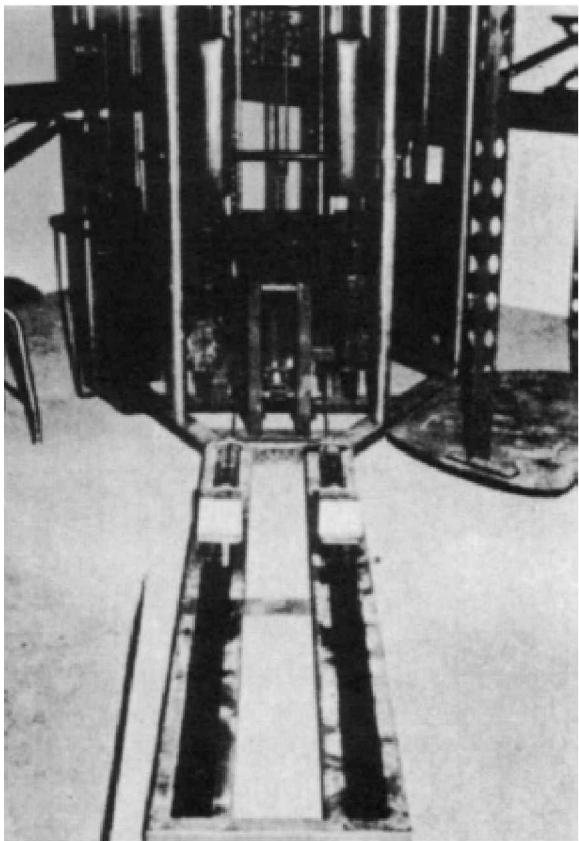
objetivo funcional. Sí, la máquina, como dispositivo de resistencia progresiva, desarrolló los músculos de Lee, pero aún más importante fue el hecho de que, para emplear su fraseología, la máquina le permitió “expresar” su potencial estado físico pleno hasta el límite.

La *Marcy Circuit Trainer* contaba con las siguientes nueve estaciones o circuitos:

1. *Press* de banca.
2. Jalón dorsal.
3. Dos poleas altas.
4. Dos poleas bajas.
5. Un *rack* isométrico.
6. Una estación de elevación de rodillas o piernas.
7. Un *press* de hombros.
8. Una barra de dominadas.
9. Una estación de prensa de piernas.

La estación de prensa de piernas tenía un atractivo especial: era en muchos aspectos el precursor del *Nordic Trak* actual. Salían dos vías de la base de la máquina, cada una con un estribo para cada pie, de modo que se asemejaba a los tacos de salida que muchos velocistas emplean al principio de una carrera. Estos tacos iban conectados a unas pilas de pesas gemelas de entre 0,5 y 100 kilos.

Según las instrucciones de la máquina, el objetivo era emplear 30 segundos para cada estación en realizar tantas repeticiones como fuera posible. Luego, sin descansar, para beneficiarse del elevado ritmo cardíaco, se pasaría de estación en estación hasta haber completado todo el ciclo.



Cuando se estaba rodando *Operación Dragón*, Lee ya había incorporado su nueva máquina a su entrenamiento diario muscular. Le dijo a un periodista en junio de 1973 : “Entreno un tiempo mínimo de dos horas al día; esto incluye 5 km de carrera, un entrenamiento especial con pesas y patadas y puñetazos a los sacos pesado y ligero”.

El “entrenamiento especial con pesas” al que se refería Lee era el que realizaba con la Marcy. Bob Wall, el empresario establecido en California y campeón mundial de karate de los pesos pesados en 1970, que interpretó un papel secundario en *Operación Dragón*,

cuenta lo siguiente: “Cuando le vi entrenar durante el rodaje de *Operación Dragón*, Lee estaba enredado entre cables; los ponía hacia un lado y luego hacia el otro, giraba hacia un lado y grababa desde unos ángulos y nunca volvía a grabar desde el mismo ángulo exactamente. Siempre estaba probando ángulos diferentes y cosas nuevas. Hizo muchas extensiones de tríceps con cables y cosas así”.

Otra persona que también apareció en *Operación Dragón* y vio el entrenamiento de Lee con la máquina fue Yang-tze (o Bolo Yeung, como se le conocía en Estados Unidos). Según Bolo, “la casa de Lee tenía un gimnasio Marcy dentro, junto a la cocina. A Bruce le gustaban los movimientos del culturismo. Entrenaba todos los días. Hacía ejercicios de prensa y jalones”.

El oxígeno: el fuego interior

Cuando se come carne, se almacena como combustible en forma de grasa y/o se convierte en proteínas; la grasa se reserva para emplearse como energía y las proteínas se utilizan para reconstruir y aumentar los tejidos musculares del cuerpo. Lo que hace falta para oxidar o quemar las grasas del cuerpo y producir energía es el oxígeno. Por ese motivo, cuanto más oxígeno metabolice el cuerpo durante el entrenamiento, más rápidamente se quemará la grasa del cuerpo y en más cantidad.

Debe existir una demanda natural e involuntaria –no intencionada ni voluntaria– para que los pulmones se oxigenen, es decir, reciban continuas cantidades de aire. Esta demanda natural se debe a un intenso ejercicio prolongado o a un movimiento rápido.

Por lo tanto, la grasa no se quemará bien a menos que se produzca una demanda continua y rítmica de oxígeno del sistema respiratorio. Cuanto más oxígeno lleve el torrente sanguíneo en cantidades continuas a las zonas más remotas en las que se encuentre la grasa, más grasa cutánea se quema, lo que permite que la definición muscular sea más visible.

Qué es un circuito

Un circuito consta de 8-12 estaciones. Cada estación representa un ejercicio. En cada estación se realiza un ejercicio determinado, con una carga de resistencia específica y un número concreto de repeticiones que deben completarse en un espacio de tiempo de 30 (como mínimo) a 60 segundos (como máximo). Sin descansar entre las estaciones, vaya pasando de ejercicio en ejercicio (de estación en estación) hasta que complete todo el circuito.

Cómo cronometrar un circuito

Debe cronometrar el tiempo que le lleva completar un circuito entero. Si es capaz de hacer todo el circuito en menos tiempo que la primera vez que lo cronometró, aumente la resistencia en cada ejercicio y fíjese un nuevo objetivo. Así, el entrenamiento con un circuito completo se convertirá en un juego. Estará usted compitiendo consigo mismo: al mismo tiempo que cultiva su musculatura y su resistencia, estará añadiendo diversión y variedad a su entrenamiento.

Cómo calcular el volumen de resistencia que debe alcanzar

Si desea fervientemente probar el circuito de entrenamiento de Lee pero no sabe cuánto peso utilizar, siga la regla arbitraria: coja la mitad del peso que normalmente usa para un solo intento. Por ejemplo, si puede hacer un *press* de banca sencillo con 200 kilos, debe usar un peso de 100 kilos para las repeticiones de un circuito de entrenamiento empleando 30-60 segundos por cada repetición. Para hacer la serie cada vez más difícil también puede aumentarla:

1. Resistencia.
2. Duración de las series.
3. Velocidad de las repeticiones (con lo que hará más).

Sin embargo, la velocidad no debe satisfacer la forma. No pase de 30 repeticiones en ningún ejercicio. El objetivo del circuito de entrenamiento es aumentar la resistencia mediante la respiración aeróbica, no simplemente elevar la fuerza. De todos modos, se puede adaptar a la fuerza si se disminuye el número de repeticiones, pero siguiendo un ritmo constante.

Las tres variables del circuito de entrenamiento

El método de Lee del circuito de entrenamiento tiene tres variables:

1. Carga (resistencia del ejercicio)
2. Repeticiones (series y repeticiones).
3. Tiempo (duración del o de los circuitos y ritmo o velocidad de las repeticiones realizadas).

Otras formas de entrenar, como la halterofilia olímpica, se basan sólo en dos variables:

1. Carga (trabajar con pesos limitados).
2. Repeticiones (pocas repeticiones y elevaciones limitadas).

En otros tipos de entrenamientos singulares, como la carrera interválica, se emplean dos variables:

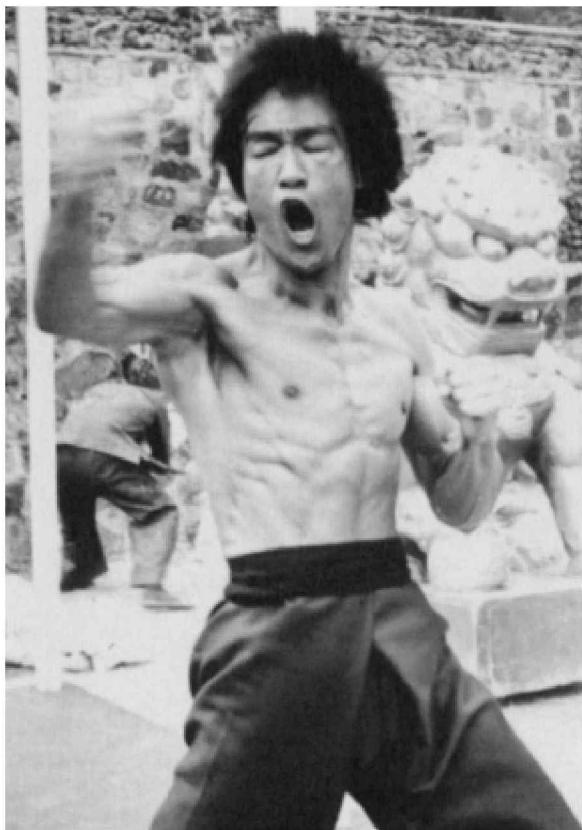
1. Repeticiones (rápidamente).
2. Tiempo-espacio (alternando los intervalos de carrera y marcha o esprintando y corriendo despacio).

Este circuito de entrenamiento afecta a las tres funciones principales del cuerpo, siendo el tiempo el factor primordial. Los movimientos y el ritmo aumentan. De forma progresiva, se pueden comparar mayores demandas del sistema respiratorio al proceso de crecimiento del músculo debido al incremento del volumen de entrenamiento; de ahí la consecución de la fuerza y la resistencia y la duración de la capacidad respiratoria.

De este modo, la ventaja del circuito de entrenamiento para aquellos interesados en reafirmar su físico consiste en que, mientras se obtiene un efecto aeróbico del entrenamiento de la resistencia, también se realizan ejercicios con pesas que seguirán definiendo los músculos y les darán el tono, la dureza y la separación muscular (refiriéndose a la “densidad” o “calidad muscular” en términos de culturismo) adecuados, hecho que mantendrá todo el tiempo su talla muscular ideal y aumentará su capacidad de resistencia para un entrenamiento aún más intenso.

Quién debería realizar un circuito de entrenamiento y por qué

Cualquiera puede beneficiarse del programa de un circuito de entrenamiento de Lee. Dicho programa aumentará el rendimiento de cualquier atleta que practique cualquier deporte. Además, resulta especialmente valioso para aquellos que quieran conseguir un físico muy definido. Sin embargo, un circuito de entrenamiento aeróbico no debe concebirse como un ejercicio de carrera, que es como lo definirían la mayoría de los expertos en artes marciales, quienes desde los tiempos de Lee, han entendido el valor de la carrera encaminado a incrementar la potencia de los pulmones y el corazón, pero no quieren perjudicar el desarrollo y la talla musculares que tanto esfuerzo les ha costado conseguir. En pocas palabras: aquellos que practican artes marciales no quieren parecer corredores. Ésta es la razón por la cual el método de Lee del circuito de entrenamiento es tan importante para los que practican artes marciales. Un circuito de entrenamiento añadido a un programa de culturismo y artes marciales (si bien es cierto que se lleva a cabo con menos ejercicios) aumenta las funciones respiratoria, cardiaca, la capacidad de potencia y resistencia y la densidad muscular.



La grasa cutánea y subcutánea se oxidan, la forma y la simetría se esculpen mejor y se eliminan cantidades incalculables del corazón mientras la capacidad de resistencia muscular aumenta de forma óptima. Los que necesiten ponerse en forma rápidamente pueden hacer más circuitos durante su entrenamiento, mientras que aquellos que ya gocen de un estado físico pleno deberían limitar su entrenamiento a unos 20 minutos. Sin embargo, estas sugerencias no incluyen el tiempo para entrenar las artes marciales y correr después de los ejercicios.

Cómo obtener el máximo provecho de su circuito de entrenamiento

Si es usted muy pesado, el circuito de entrenamiento debería ser primordial en su entrenamiento; si está en buena forma, colóquelo al final de su entrenamiento regular cardiovascular o de artes marciales y asegúrese de que se esfuerza lo suficiente en realizar perfectamente las técnicas. Luego podrá aplicar el resto de su energía al circuito de entrenamiento.

Algunas sugerencias para un circuito de entrenamiento

1. Lleve ropa deportiva, ya que el propósito del circuito de entrenamiento es forzarle a sudar con el fin de obtener mayor demanda de oxígeno (una respiración más profunda) del sistema respiratorio.
2. No descanse entre las estaciones (ejercicios). Pase de una a otra rápidamente, pero asegúrese de que realiza los ejercicios correctamente.
3. Concéntrese en aumentar la velocidad del ciclo; en otras palabras: acelere sus repeticiones. No pare si no es necesario. Esfuércese para completar cada circuito más rápidamente que el anterior.
4. Respire por la boca y tanto como pueda. Intente inspirar tanto oxígeno como sea posible durante el circuito de entrenamiento.
5. Cuando se haya familiarizado con el circuito y haya establecido un ritmo de entrenamiento, comience a añadir kilos de resistencia, poco a poco, a cada ejercicio cada dos semanas.
6. Limite cada ejercicio a 60 segundos.

7. Un circuito de entrenamiento completo debe durar 8-12 minutos. Intente completar al menos un circuito, en función de la meta que persiga.

Sugiero la rutina que aparece a continuación con una breve descripción de los ejercicios. Es la rutina que venía con la *Marcy Circuit Trainer* de Lee y que él siguió durante cierto tiempo en 1973.

La rutina del circuito de entrenamiento de Bruce Lee

1. Bíceps en barra de dominadas

Flexione los bíceps hasta el punto en el que la barbilla toque con la parte superior de la barra. Bájela y haga tantas repeticiones como pueda en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

2. Prensa de piernas sentado

Siéntese en la estación de prensa de piernas y ponga los pies sobre la barra vertical. Incline la parte superior del cuerpo y emplee las piernas para empujar contra la máquina (con fuerza). Haga 8-12 repeticiones en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

3. Extensión bilateral alterna de cadera y rodilla (presa de piernas de pie)

Ponga los hombros en las hombreras verticales de la estación de prensa de piernas de pie con los pies en los estribos. Estire una pierna hacia atrás. Mantenga la espalda recta en cada repetición, alterna las piernas a un ritmo constante, y haga

tantas repeticiones como pueda en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

4. Press de hombros

Coja la barra de *press de hombros* y empújela hasta la extensión completa sobre la cabeza. No permita que la parte inferior de la espalda se doble hacia dentro. Bájela y haga 8-12 repeticiones en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

5. Elevación de gemelos de pie en la unidad de press de hombros

Ajuste la barra sobre la unidad de *press de hombros* en la posición más alta. Coloque un banco pequeño justo debajo de la barra y, agarrándose bien a la barra con ambas manos, pise sobre el banco con los dedos de los pies hacia delante. Flexione los tobillos hacia arriba todo lo que pueda en cada repetición y haga tantas como sea capaz en diez segundos. Inmediatamente ponga los pies de forma que los dedos de los pies queden hacia fuera y vuelva a realizar tantas repeticiones como pueda en diez segundos; ponga los pies de forma que los dedos queden hacia dentro y realice una última serie de tantas repeticiones como sea capaz durante diez segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

6. Curl de cable alterno

Coja con fuerza los manejales del cable (uno con cada mano) y levante los tiradores de forma alterna hasta la barbilla empleando sólo la fuerza de los bíceps. No tense la parte inferior de la espalda. Realice 8-12 repeticiones con cada brazo en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

7. Abducción unilateral horizontal de brazo de pie

Coja uno de los manerales, póngase de lado contra la máquina y, con el brazo totalmente extendido, tire del cable por delante del pecho hasta una abducción completa del brazo. Suelte la resistencia y haga el máximo número de repeticiones posible en 30 segundos. Cambie de brazo y repita la acción. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

8. Press de banca

Túmbese sobre un banco plano y agárrese a la barra del press de banca. Desplace la barra hasta una extensión total, y mantenga la espalda en contacto con el banco en todo momento. Haga 8-12 repeticiones en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

9. Peso muerto regular (sentadillas) en banco, unidad del press de banca

Levante la barra del press de hombros hasta la posición más baja y coloque un pequeño banco por debajo. Póngase de pie sobre el banco. Estando en cuclillas, agarre la barra con las manos, con las caderas y las rodillas flexionadas, la cara hacia adelante y los glúteos abajo. Empleando sólo la fuerza de las piernas, levántese. Vuelva a ponerse en cuclillas y haga tantas repeticiones como pueda en 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

10. Estiramiento de rodillas por detrás del cuello

Arrodíllense bajo la barra de estiramiento del dorsal ancho y agárrela con las manos bastante separadas por encima de la cabeza. Tire de la barra por detrás del cuello, pare y vuelva a la posición inicial, es decir, totalmente estirado. Haga el máximo

de repeticiones que pueda hasta 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

11. Jalón de tríceps

Desde una posición erguida, coja la barra del jalón dorsal. Con los pulgares cerca del pecho, desplace la barra hacia abajo hasta que los brazos queden totalmente extendidos. Vuelva a poner la barra en la posición inicial y haga el máximo de repeticiones que pueda hasta 30 segundos. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

12. Eficiencia cardiovascular

Corra un poco con suficiente energía para quedar sin aliento al final. Corra con pasos cortos y controlados si va cuesta abajo, alargue los pasos si es por una superficie llana y recórtelos si va en pendiente. Corra todo lo rápido que pueda en un minuto y medio. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

13. Wrist-roller de pie

Coja un *wrist-roller* con un disco sujeto a un extremo. Ponga la barra en horizontal con los hombros: enrolle la barra hacia arriba flexionando el antebrazo y desenróllela con extensiones. Enróllela una vez para cada lado empleando no más de un minuto. Pase inmediatamente al siguiente ejercicio.

14. Flexión y extensión de cuello

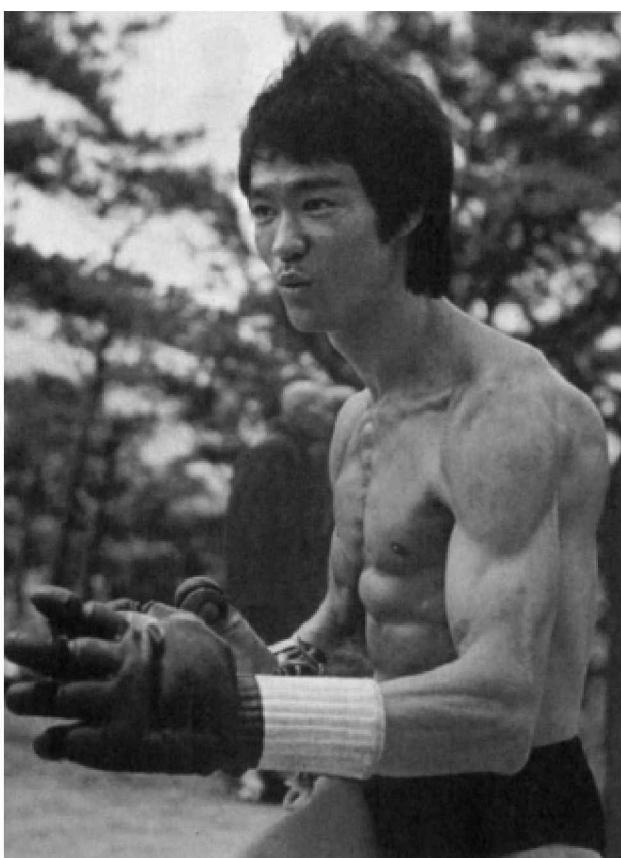
Póngase un arnés en el cuello con una pesa pequeña en la cabeza. Apoye las caderas y flexione las rodillas. Flexione el cuello completamente y luego extiéndalo completamente. Gire el cuello en el sentido de las agujas del reloj y luego al contrario. Haga 8-

12 repeticiones en cada posición de extensión, flexión y rotación en un minuto.

Aunque esto no es más que una de las rutinas de entrenamiento de Bruce Lee, se encuentra entre las más efectivas de las concebidas para alcanzar una mejor condición y definición muscular y un estado físico pleno bien equilibrado que sirva para propósitos del “mundo real”.

8. LA RUTINA DE OPERACIÓN DRAGÓN PARA LAS ARTES MARCIALES

Una vez acostumbrado al programa del circuito de entrenamiento, Lee ideaba un nuevo entrenamiento de fuerza que pensaba que sería mejor para sus necesidades en lo que a las artes marciales se refiere.



Los grupos musculares en los que Lee decidió que quería centrarse con su entrenamiento de la fuerza eran los de la parte inferior y superior de la espalda, los flexores de cadera y los muslos, los gemelos, los braquiales, los braquiorradiales del antebrazo y los hombros. También enganchó el acoplamiento de una polea baja de su *Marcy Circuit Trainer* a una correa especial que se ajustaba en el tobillo para practicar el comienzo de tres patadas: la frontal, la de gancho y la lateral. Esto no sólo le permitió a Lee fortalecer los músculos involucrados en la ejecución de estas técnicas de artes marciales, sino también centrarse en un aspecto a menudo descuidado del equilibrio durante la ejecución de una patada y en la capacidad de recuperación de sus músculos y de volver a una posición equilibrada inmediatamente después de lanzar la patada, así como durante su ejecución. Además, al trabajar con su correa y su polea contra una resistencia, Lee estaba fortaleciendo de forma efectiva los músculos estabilizadores de las extremidades inferiores, con lo que se aseguraba que los músculos necesarios para el equilibrio se fortalecieran y su agilidad y su capacidad de recuperación mejoraran.

Mientras este entrenamiento se centraba principalmente en diferentes estadios de la *Marcy Circuit Trainer*, Lee incorporó cierto equipamiento de ejercicios convencionales sin pesas a la máquina. Escribió su rutina particular en las páginas de las notas de su coreografía para *Operación Dragón*, así que podemos asegurar que la empleaba, probablemente junto con la rutina del circuito de entrenamiento desarrollada en el Capítulo 7, durante el rodaje de la película y, por lo tanto, durante el resto de su vida. De hecho, durante la última visita de Lee a Los Ángeles en

mayo y junio de 1973 pasó a ver a algunos de sus alumnos, entre ellos Richard Bustillo, quien recuerda:

“La última vez que vi a Bruce fue dos meses antes de su muerte. Le pregunté: ‘¿Todavía entrenas a diario?’ y Bruce dio un salto y dijo: ‘¡Claro, mira esto!’. Tensó los cuádriceps y un músculo que se había insertado justo en la articulación de la cadera [el tensor de la fascia lata] se dejó ver. ‘¡Dale!', me dijo. Así que lo hice y, ¡Dios mío!, era como golpear un trozo de madera. Tío, estaba muy duro. Le pregunté: ‘¿Para qué sirve ese músculo?’, y él me respondió: ‘Para la patada inversa; éste es el músculo que se tensa’. Dijo que había estado haciendo un entrenamiento con pesas especial para desarrollarlo”.

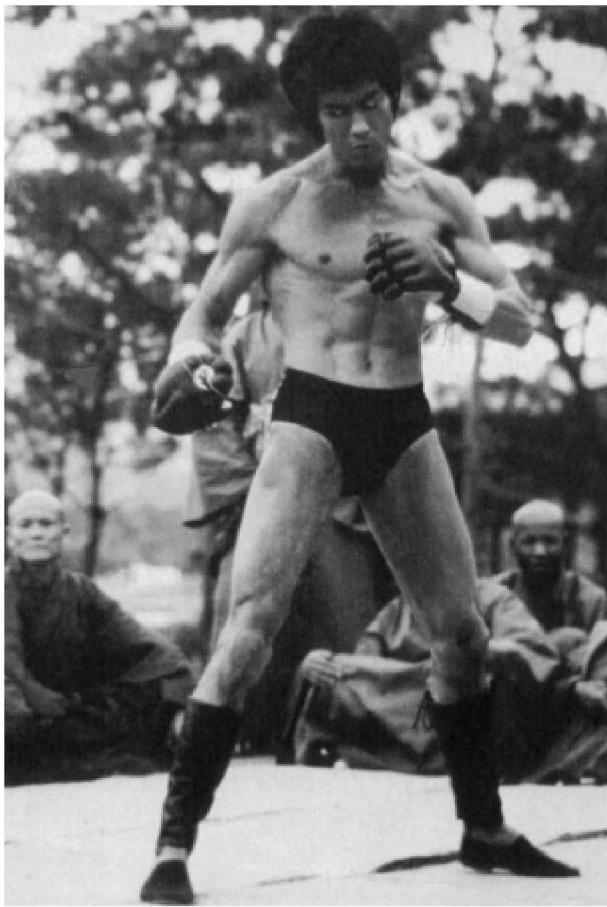
Ese “entrenamiento con pesas especial”, principalmente los ejercicios de patada con polea baja, constituye la rutina que aparece a continuación.

La espalda

1. Remo en punta (11, 22, 33 y 44 kilos)

Una *kettlebell* es un tipo de mancuerna con asa (como las de las maletas) que va conectada a la barra de una mancuerna con pesas en uno de los dos extremos. La *kettlebell* permite realizar los ejercicios con mancuernas sin una tensión innecesaria en la muñeca y también aumenta la amplitud de movimiento efectivo en la mayoría de los ejercicios con mancuernas. Como en casi todos los movimientos de remo, el de la mancuerna del brazo – con o sin la *kettlebell*– ejercita directamente el dorsal ancho, el trapecio, el deltoides posterior, el bíceps, los músculos braquiales y los flexores del antebrazo y ejerce una fuerza

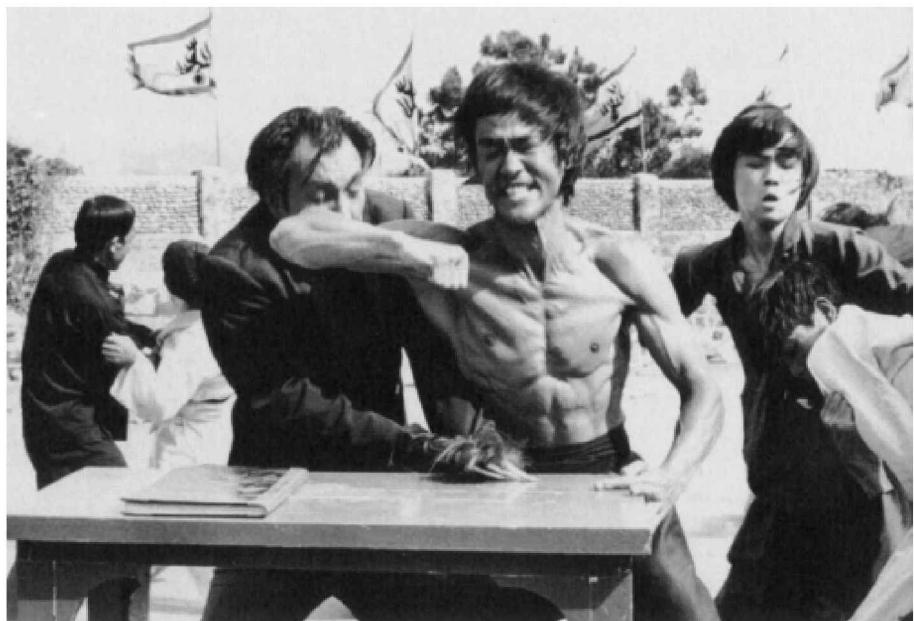
secundaria sobre el resto de los músculos de la espalda. Para realizar este ejercicio, coloque una *kettlebell* con una carga moderada sobre el suelo cerca de un banco plano. Agarre la *kettlebell* con la mano izquierda y ponga la mano derecha sobre el banco para apoyar el torso en paralelo con el suelo -posición que debe mantener durante toda la serie-. Coloque el pie derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás, estire el brazo y levante la *kettlebell* 2,5-5 cm del suelo. Con el codo atrás, suba lentamente la *kettlebell* hasta que los discos interiores toquen el lateral del torso. En esta posición, gire el hombro izquierdo hacia arriba. Invierta el movimiento y luego vuelva a poner la *kettlebell* lentamente en la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones y luego invierta la posición del cuerpo, cámbiese la *kettlebell* a la mano derecha y repita el ejercicio el mismo número de veces. Despues, aumente la carga de los kilos necesarios para seguir la secuencia anterior y repita el ejercicio.



2. Peso muerto

Se trata de uno de los mejores movimientos para crear una gran masa muscular en la espalda y potencia en todo el cuerpo. La tensión directa se ejerce sobre el erector espinal, los glúteos, los cuádriceps, los flexores de los antebrazos y los trapecios. Se ejerce una tensión secundaria prácticamente sobre los demás grupos de músculos de la espalda y los isquiotibiales. Para desarrollar este movimiento, cargue una haltera y colóquela en el suelo. Ponga los pies alineados con los hombros señalando

hacia adelante y las espinillas tocando la barra. Mantenga los brazos rectos durante todo el movimiento, ponga recta la espalda y agache las caderas hasta alcanzar la posición correcta para el levantamiento, en la que los hombros están por encima del nivel de las caderas y las caderas por encima del nivel de las rodillas. Levante lentamente la haltera del suelo hasta ponerla por encima de los muslos, primero estirando las piernas hasta extender el torso de modo que quede erguido con los brazos rectos hacia abajo a los lados del torso y la barra descansando por delante de los muslos. Invierta el movimiento hasta volver a poner lentamente la haltera en el suelo formando el mismo arco. Haga 8-12 repeticiones.



3. Hiperextensiones sobre la máquina dorsal

Este ejercicio ejerce una tensión directa sobre los músculos isquiotibiales, los glúteos y los erectores espinales. Se ejerce una tensión secundaria mínima sobre el resto de los músculos de la espalda. Para efectuar este movimiento, póngase de pie en medio de un banco de hiperextensiones de cara al almohadillado grande. Inclínese hacia adelante y ponga las caderas sobre la almohadilla, permitiendo que los talones descansen por debajo de unas almohadillas colocadas detrás de usted. Mantenga las piernas rectas durante toda la serie. Ponga las manos detrás de la cabeza y la nuca. Deje que el torso cuelgue directamente hacia abajo desde las caderas. Emplee la fuerza de los músculos interiores de la espalda, los glúteos y los isquiotibiales para levantar el torso hacia arriba haciendo una especie de abdominales boca arriba hasta que el torso quede sobre una línea imaginaria paralela al suelo. Vuelva lentamente a la posición inicial y haga 8-12 repeticiones. Por cierto, si no tiene un banco de hiperextensiones, puede realizar este movimiento con un compañero de entrenamiento. Simplemente, túmbese con las piernas sobre un banco de ejercicios alto o una mesa fuerte. Su compañero puede sujetar sus piernas cogiéndole de los tobillos para ayudarle a hacer el ejercicio. Si quiere añadir resistencia, coja un disco de haltera (o dos) por detrás de la cabeza y la nuca para hacer el ejercicio.



Los muslos

1. Máquina de prensa de piernas de pie

Este ejercicio fortalece y ayuda a realizar los esfuerzos de hiperextensión de los músculos isquiotibiales y el glúteo mayor. Entra en juego el trabajo de fijación del iliocostal lumbar y el cuadrado lumbar. Con el peso del cuerpo hacia adelante, la extensión de la rodilla hacia atrás resulta de la combinación de la acción de estirar de la articulación con los músculos isquiotibiales y el gastrocnemio. Fíjese en que la posición erguida debe adoptarse por delante de la línea vertical del tronco y las caderas. Póngase de pie cerca del estadio de prensa y coloque un pie en el estribo de una de las vías de la estación de prensa de piernas. Cuando se haya asegurado de que está en equilibrio, coja una de las barras verticales que hay delante de la estación y empuje con fuerza con la pierna hacia atrás simulando el

movimiento de una patada hacia atrás. Haga 12-20 repeticiones y luego cambie de pierna.

2. Extensiones de piernas

Este ejercicio puede realizarse con una máquina adecuada de extensión de piernas o atando una correa de cuero a una de las dos poleas de la base. Ponga los pies en las correas y luego siéntese en un banco plano con las piernas extendidas. En ambos casos, asegúrese de que mantiene la parte superior del cuerpo en posición vertical; no permita que el tronco se mueva ni hacia adelante y hacia atrás. Extienda totalmente las piernas y vuelva a bajar la resistencia hasta la posición inicial con pleno control muscular. Haga un máximo de tres o cuatro series de 12-15 repeticiones.

3. Máquina de prensa de piernas sentado

Las extensiones de piernas sentado sirven para estabilizar el movimiento de las caderas y colocar el recto femoral en una posición mecánica bastante pobre. Este ejercicio requiere que la mayor extensión se haga con el cuádriceps: los vastos (externo, interno e intermedio). La parte superior del cuerpo debe estar en posición vertical y ligeramente hacia adelante. Para empezar, ponga un asiento acolchado sobre la máquina de prensa de piernas y siéntese con los pies en los pedales y el torso erguido. Agárrese a los lados del asiento junto a las caderas para mantener el cuerpo en el sitio mientras realiza el ejercicio. Extienda las piernas para empujar y separarse de los pedales tanto como pueda y vuelva de forma controlada a la posición principal, asegurándose de que los discos de pesos se tocan los unos a los otros. Haga cuatro series de 12-20 repeticiones.

Los gemelos

Elevación de gemelos

Se trata de uno de los mejores ejercicios para desarrollar potencia en los músculos de los gemelos y otros extensores de la pierna. También fortalece los tendones que rodean las importantísimas articulaciones del tobillo. La elevación de gemelos se realiza en posición erguida con los dedos de los pies levantados unos cuantos centímetros del suelo, apoyados sobre un bloque de madera (o dos libros gordos o dos ladrillos, cualquier cosa que pueda levantar los dedos de los pies 7,5-10 cm en una base fija). Los talones deben bajarse para que los pies queden en flexión dorsal. Debe apoyarse una haltera sobre los hombros por detrás de la nuca o agarrarse a las barras del banco del estadio de *press de banca* de la *Marcy Circuit Trainer*. Levante y baje los talones a un ritmo constante; levántelos todo lo que pueda sobre los dedos de los pies de modo que haya gran amplitud de movimiento para los tobillos. Durante el primer mes, emplee sólo el peso de su cuerpo, hasta tres series de ocho repeticiones, y luego incremente el ejercicio poco a poco hasta completar tres series de diez repeticiones. Tras un mes, añada más resistencia al ejercicio.

La máquina de cables (mano)

Curl inverso

Los *curls* inversos con cable y una polea en el suelo ejercen una tensión constante respecto al grupo muscular que se entrena; en este caso los músculos braquiales. De hecho, el agarre con las palmas hacia abajo coloca los bíceps en la mayor desventaja mecánica. Todas las variaciones del *curl* inverso ejercen una

tensión directa sobre los músculos superiores y exteriores del antebrazo, los bíceps y los braquiales y una tensión secundaria sobre los flexores del antebrazo, ayudados por los pronadores redondo y cuadrado. Para efectuar este movimiento, coja los dos manerales que hay sujetos a las poleas del suelo de la *Marcy Circuit Trainer*, uno con cada mano. Separe los pies en una posición cómoda de 15-20 cm respecto a la polea y póngase de pie con los brazos rectos hacia abajo alineados con los hombros directamente hacia la polea. Ponga los brazos contra los lados del torso en esta posición y no los separe durante toda la serie; asegúrese de que las muñecas están rectas. Sin que el torso se mueva hacia adelante o hacia atrás, levante lentamente el maneral de la polea de la mano derecha formando un arco semicircular desde la posición inicial hasta colocarla justo debajo de la barbilla. Tense los músculos del brazo y del antebrazo todo lo que pueda en esta posición durante un momento y luego, cuando empiece a volver a poner el maneral en la posición inicial formando el mismo arco, comience a levantar la mano izquierda hasta la barbilla. Siga alternando estos movimientos hasta que haya completado 8-12 repeticiones. Haga tres o cuatro series.

La máquina de cables y poleas (pierna)

Elevación y extensión enérgica de rodillas para una patada:

1. Frontal.
2. De gancho.
3. Lateral.

Este ejercicio requiere un esfuerzo enérgico y vigoroso para la elevación de la cadera y el muslo. Ate una correa de cuero para el tobillo a la polea de la base de la máquina *Marcy* o una polea de pared baja y abroche la correa a su tobillo derecho. Lo ideal sería que se pusiera de pie sobre la pierna de apoyo (la que no da la patada) en un bloque de madera -lo que le permitirá balancear la pierna libremente sin dar con el pie en el suelo- 6-9 cm por detrás de la polea dándole la espalda a las pesas. Agarre una o dos barras verticales macizas para contener la parte superior del cuerpo al realizar este movimiento y deje que el peso del extremo del cable le tire cómodamente del pie derecho hacia atrás todo lo posible hacia la polea. Mantenga ambas piernas relativamente rectas al prepararse para empezar. Empleando sólo la fuerza de los músculos flexores de la cadera y los cuádriceps, mueva el pie hacia adelante formando un arco semicircular desde la posición inicial hasta levantarla por delante del cuerpo todo lo que pueda. Este movimiento debería requerir una energía real: primero se levanta el muslo y luego los gemelos se extienden hasta la ejecución de la patada. Vuelva a bajar la pierna hasta la posición inicial y balancee el muslo hacia arriba al mismo tiempo que extiende los gemelos para dar una patada de gancho (o circular). Baje la pierna de nuevo hasta la posición inicial y lance una patada lateral. Baje la pierna con la que ha dado la patada hasta la posición inicial y haga 8-10 repeticiones por patada. Póngase la correa en el otro tobillo y repita el ejercicio con la pierna contraria.



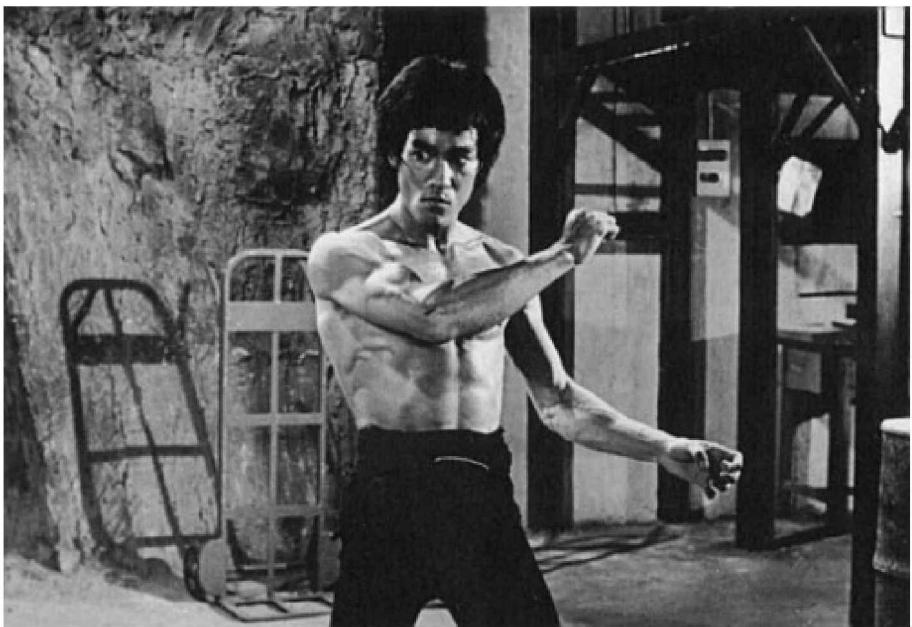
Los hombros

Press de hombros

Este ejercicio, al igual que el *press* de pie con haltera, trabaja de forma considerable los deltoides anteriores y medios, los tríceps y los músculos superiores de la espalda, que ejercen una fuerza rotacional sobre la escápula. Para realizar este ejercicio correctamente, coloque un taburete entre los manerales del estadio del *press* de hombros de la *Marcy Circuit Trainer*. Siéntese en el taburete mirando hacia los discos de pesas con las piernas sujetando el taburete por las patas para asegurar la posición del cuerpo (vaya alternando los giros de la cara de las pesas mientras realiza este movimiento) y agarre bien los manerales de la palanca de la estación de *press*. Extienda lentamente los brazos para empujar los manerales hasta levantar los brazos por encima de la cabeza. Pare un poco y vuelva lentamente a poner

las manos en la posición inicial. Haga 10-12 repeticiones en tres o cuatro series.

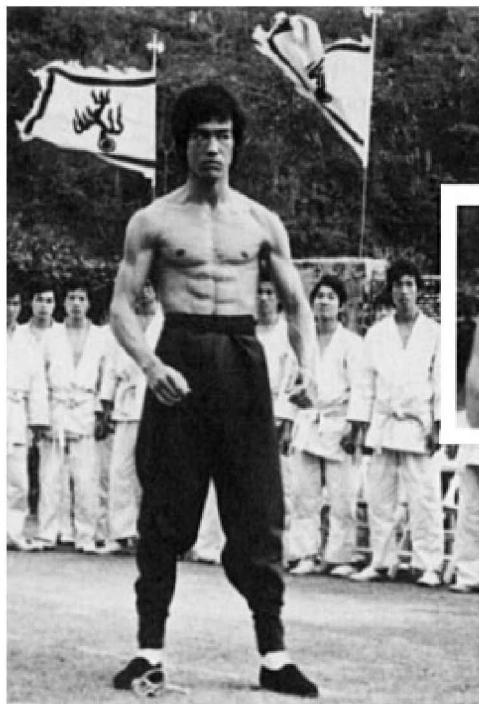
Debe hacerse hincapié en que este programa era sólo uno de los muchos con los que Bruce Lee experimentó en su intento por ampliar los límites de su potencial físico. Con este fin, se negó a aceptar cualquier cosa –desde una rutina de ejercicios hasta un aparato de entrenamiento– que sintiera que no le servía para su productividad. Tal opinión concordaba con la filosofía personal del *jeet kune do*, que describió como “No tomar ningún camino como camino. No tener ningún límite como límite”. Por lo tanto, Lee se negó a limitarse sólo a una rutina o un modo de entrenar. En lugar de eso, empleó muchas rutinas y ejercicios diferentes, lo cual sirvió de forma efectiva a sus fines en cuanto al entrenamiento y el culturismo y para evitar que su cuerpo se acostumbrara a la tensión de un entrenamiento prolongado. La variedad constante que infundió en sus entrenamientos no sólo evitó la posibilidad de que se diera un aburrimiento en la motivación, sino que también consiguió que sus músculos se adaptaran a los estímulos de sus constantemente cambiantes entrenamientos.



9. ESPECIALIZACIÓN: ABDOMINALES

Mi fuerza proviene del abdomen. Es el centro de gravedad y la fuente de la potencia real.

Bruce Lee



De todas las partes altamente desarrolladas de Bruce Lee, quizás la más asombrosa eran los músculos del abdomen. Su cintura era de avispa y tenía los abdominales tan bien definidos como el serrato y los músculos intercostales. Con razón Lee estaba orgulloso de su desarrollo abdominal, ya que representó durante casi toda su vida el sacrificio y su abstinencia en la mesa y su tremenda dedicación en el gimnasio. Como todo lo que llamaba

su atención, Lee estudió ampliamente cualquier cosa que tratara el entrenamiento del abdomen.

Además de los libros sobre culturismo, fisiología y anatomía, Lee tenía una carpeta clasificadora llena de artículos de diferentes revistas sobre músculos que detallaban las principales rutinas que varios campeones de culturismo empleaban en el desarrollo de sus laureados abdominales. Lee, en armonía con su filosofía del *jeet kune do*, realizó un estudio, absorbió lo que era útil para sus intereses, descartó el material que consideraba irrelevante y planificó una serie de ejercicios y un método de emplearlos esencialmente suyo.

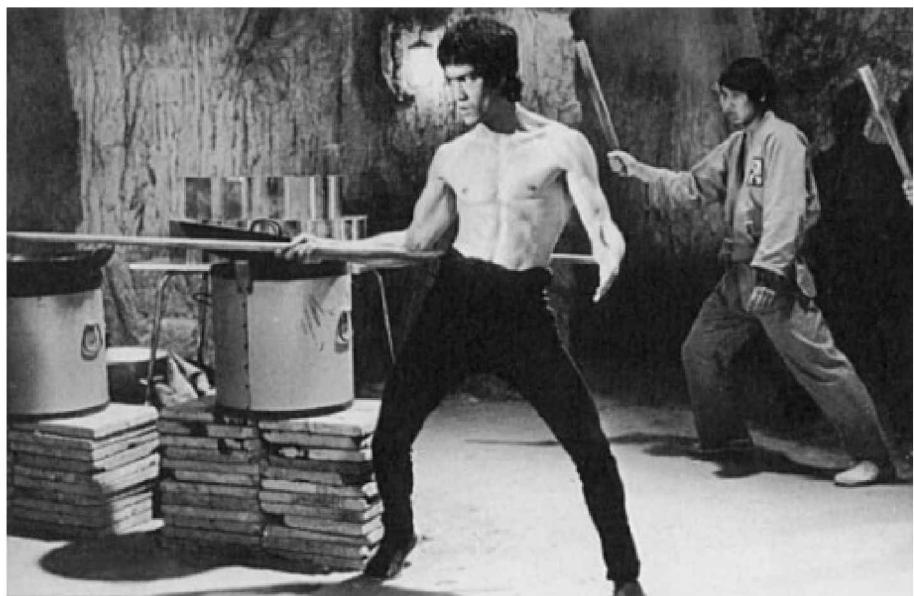
Redujo el campo a cinco ejercicios principales, tres de los cuales se realizarían normalmente para el abdomen en un día determinado –sólo de forma ocasional se pueden realizar los cinco, en función de la energía-. A continuación aparece la descripción de estos cinco ejercicios.

Los cinco ejercicios abdominales básicos

1. Abdominales boca arriba

El objetivo de la versión de Lee de los abdominales boca arriba consistía en los abdominales superiores y los músculos intercostales. Creía que para sacar más provecho de su ejercicio abdominal era necesario efectuar muchas repeticiones (15-20 por serie). Para hacer abdominales boca arriba como Lee, necesitará un banco abdominal e inclinado especial. Túmbese sobre la tabla, asegurándose los pies con la correa especial, con las rodillas atadas ligeramente, y levante el torso hacia arriba hasta que el pecho quede firmemente en contacto con las rodillas. Mantenga esta posición de contracción plena durante

uno o dos segundos y luego baje el torso de nuevo lentamente hasta la posición inicial. Lee mantenía las manos tras la nuca y giraba el codo hacia arriba tocándose la rodilla derecha con el codo izquierdo y, en la siguiente repetición, la rodilla izquierda con el codo derecho. Este giro, según Lee, aumentaba la efectividad de unos abdominales corrientes.



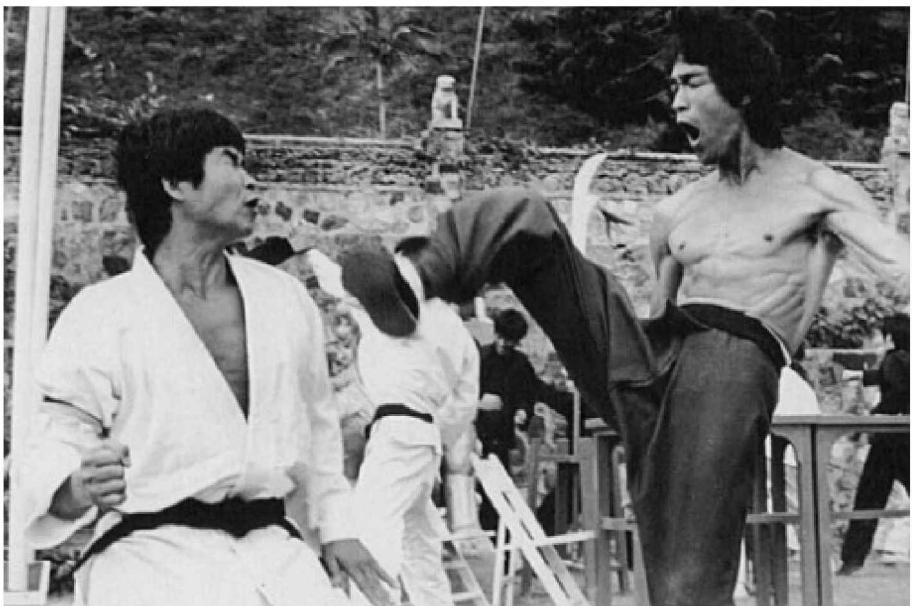
2. Elevación de piernas

A Lee le gustaba el efecto que causaba en el desarrollo de sus abdominales inferiores. Túmbese boca arriba sobre un banco plano y agárrese a sus barras verticales (las que se utilizan para sujetar la haltera). Levante las piernas unos 45 cm por encima del plano y luego bájelas, de forma controlada, hasta la posición inicial. Al utilizar el banco plano, las piernas de Lee se elevaban bastante del suelo, lo cual significa que cuando las bajaba tenía que controlar bien el movimiento al hacer este ejercicio. Haga

tantas repeticiones como pueda. Lee también realizó este movimiento colgado de una barra de dominadas, con las piernas rectas y levantando las piernas hasta formar un ángulo de 90° con el torso antes de volver a bajarlas a la posición inicial. Además, Lee mantenía las piernas levantadas en la última repetición y las entrecruzaba por delante y por detrás.

3. Giro

Aunque este movimiento puede realizarse tanto sentado como de pie, Lee prefería lo segundo, ya que pensaba que de ese modo era más fácil conseguir una gran amplitud de movimiento. Lee incorporó el giro a su rutina con el fin de entrenar sus músculos oblicuos, que residen a los lados de la cintura -la zona de los “michelines”- y desarrollar una cintura firme y dura. Para realizar este movimiento, póngase de pie con las piernas rectas y los pies alineados con los hombros. Coja una barra ligera o un palo por la parte trasera de los hombros y dóblese hacia adelante por la cintura todo lo que pueda cómodamente. Desde esta posición, gire la cintura (sin que las caderas se muevan) e intente tocarse el pie derecho con el extremo izquierdo de la barra. Levántese inmediatamente y repita el movimiento, intentando tocarse el pie izquierdo con el extremo derecho de la barra. Lee determinó que era necesario un mínimo de 50 repeticiones para realizar este ejercicio.



4. La patada de la rana

Es el mismo ejercicio descrito en el Capítulo 2. Se dijo que la patada de la rana fue creación del doctor John Ziegler, quien trabajó en el York Barbell Club de York, Pensilvania, en la década de los sesenta. Decía que “La patada de la rana estira y forma la línea de la cintura y al mismo tiempo ayuda a eliminar los centímetros de más de la parte inferior del abdomen”. Su ejecución es sencilla: cuélguese de una barra de dominadas y levante las rodillas hasta tocarse el pecho. Haga 15-20 repeticiones. Es fácil, pero eficaz, y se dice que hace maravillas en una mala espalda.

5. Flexiones laterales

Como en el giro de pie, el objetivo de las flexiones laterales son los músculos oblicuos. Póngase de pie con los pies bien separados,

las manos a los lados y una mancuerna en una mano. Asegúrese de que mantiene las rodillas bien rectas, doble el torso directamente hacia el lado en el que tiene la mancuerna hasta que las pesas queden a la altura de la rodilla y eche para atrás el cuerpo lentamente hasta ponerse erguido, e incline el tronco hasta pasar ligeramente la línea perpendicular del otro lado. Durante el movimiento, tanto el codo del brazo que levanta como las rodillas deben estar rectos. Tras realizar 2-4 series de 20 repeticiones de un lado, cámbiese la mancuerna de mano y repita el movimiento. Lee también se preocupaba de espirar al inclinar el cuerpo hacia un lado e inspirar mientras recuperaba la posición.

Reducción y acondicionamiento de la zona abdominal

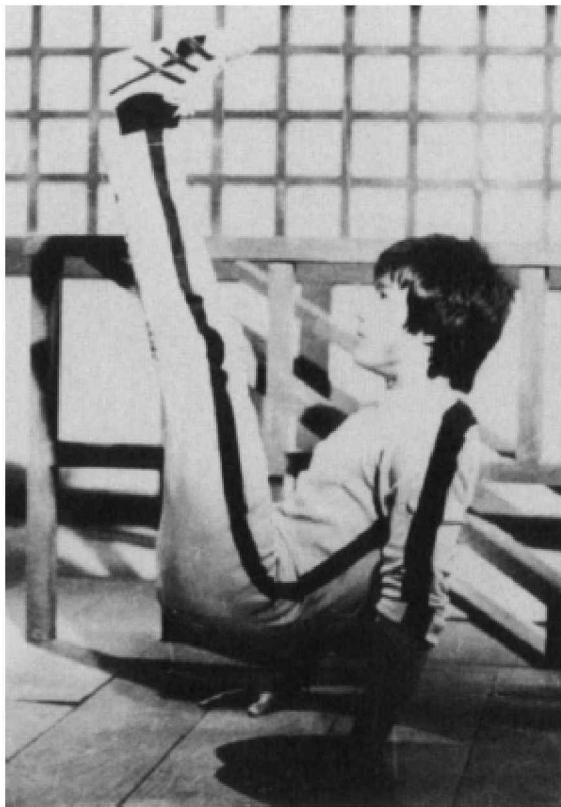
Lee creyó que el tipo de alimentación que se llevara regularía al final la dureza y la densidad del tejido externo que recubre los abdominales y, una vez eliminado el tejido adiposo mediante una combinación de una dieta reducida en calorías y una actividad de resistencia y suficientemente aeróbica, podría continuar con su programa de ejercicios diario y una dieta adecuada. Lee entrenaba sus abdominales a diario, con lo que mantenía su sana pared abdominal y su extremadamente delgada cintura (66 cm fue el mínimo). Lee siempre comía los alimentos adecuados, especialmente aquellos ricos en proteínas. Creía que se debían mantener el almidón, los azúcares y las grasas al mínimo; después de todo, ¿por qué añadir el problema sobre el que se está trabajando? De forma ocasional, mientras se entrena los abdominales o se está realizando una actividad aeróbica como en el ciclismo, Lee llevaba una faja de neopreno alrededor de la cintura, lo que aumentaba el calor en la zona sobre la que

trabajaba y le ayudaba a sudar mucho más, con lo que conseguía una apariencia más delgada.

Consejos y sugerencias sobre el entrenamiento abdominal

1. Trabaje rápido, pero concentrado.
2. Cuando no pueda hacer más repeticiones completas, continúe con “series ardientes” más cortas para obtener un desarrollo y una calidad musculares mayores.
3. Al final de cada entrenamiento, puede ayudar una sesión de tensión abdominal, como las contracciones estáticas.
4. Nunca haga más series y repeticiones de trabajo abdominal de las que haría con cualquier otro músculo que quiera desarrollar. El trabajo abdominal no se reduce sólo a la nutrición y el entrenamiento; con un mínimo de tiempo para descansar entre las series puede lograrlo.

Bruce Lee advirtió a sus alumnos sobre la creencia errónea de realizar ejercicios abdominales como medio para reducir grasa. Esto, simplemente, no es posible. El trabajo abdominal sólo desarrolla la musculatura; para reducir la acumulación de grasa, debe prestar mucha atención a sus hábitos alimentarios y al ritmo de su entrenamiento.



Notas y pensamientos de Lee sobre el entrenamiento abdominal

“La zona abdominal y la región de la cintura coordinan todas las partes del cuerpo y actúan como el centro o el generador. Por este motivo, se puede reforzar la habilidad de controlar la acción del cuerpo y dominar la voluntad más fácilmente.

No he hecho el resto de los ejercicios, sino que todavía sigo haciendo ejercicios de vientre.

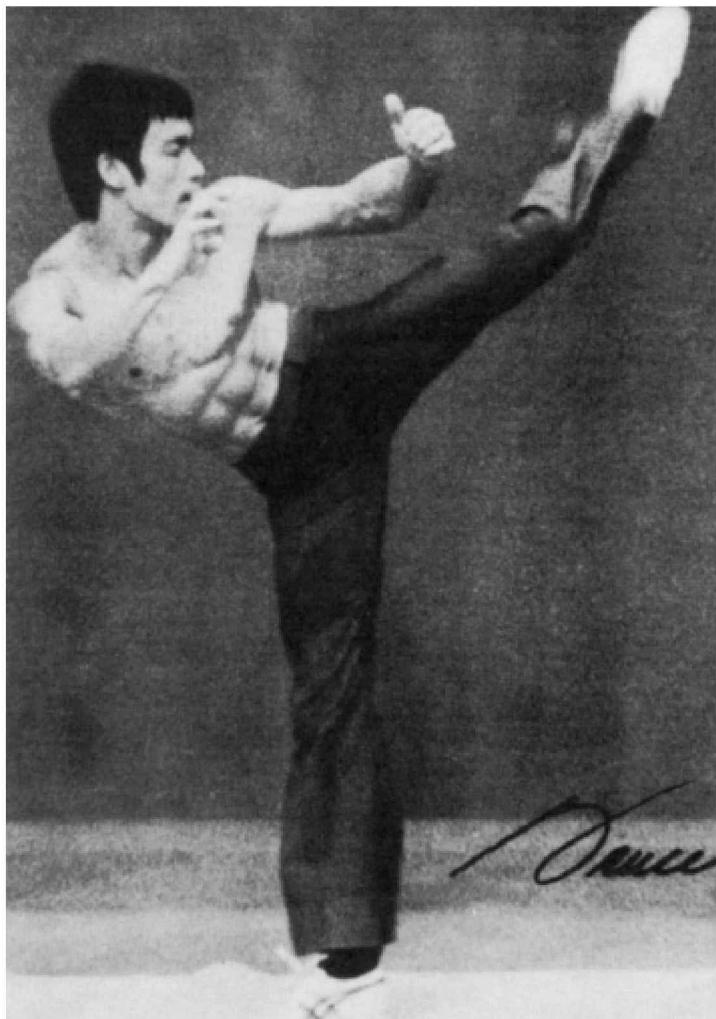
Trabaja los abdominales a diario y con paciencia. Los resultados se verán pronto.

El modo adecuado de hacer abdominales es simplemente subir y bajar, pero curva el cuerpo; para curvar la espalda hacia arriba, haz como si estuvieras enrollando un rollo de papel”.

Rutinas de abdominales de Bruce Lee

Ejercicios de vientre

1. Giros de cintura: cuatro series de 70.
2. Abdominales oblicuas: cuatro series de 20.
3. Elevación de piernas: cuatro series de 20.
4. Giro inclinado: cuatro series de 50.
5. Patada de la rana: cuatro series de tantas como sea posible.



Ejercicios de vientre y cintura (dos series)

1. Abdominales en la silla romana.
2. Elevación de piernas.
3. Flexiones laterales.

Carrera

1. Abdominales: cuatro series de 20.
2. Elevación de piernas: cuatro series de 20.
3. Flexiones laterales: cuatro series de 15-20.

10. ESPECIALIZACIÓN: ANTEBRAZOS

Nunca infravalores ningún ejercicio; emplea un volumen de peso que puedas levantar sin una tensión indebida.

Bruce Lee

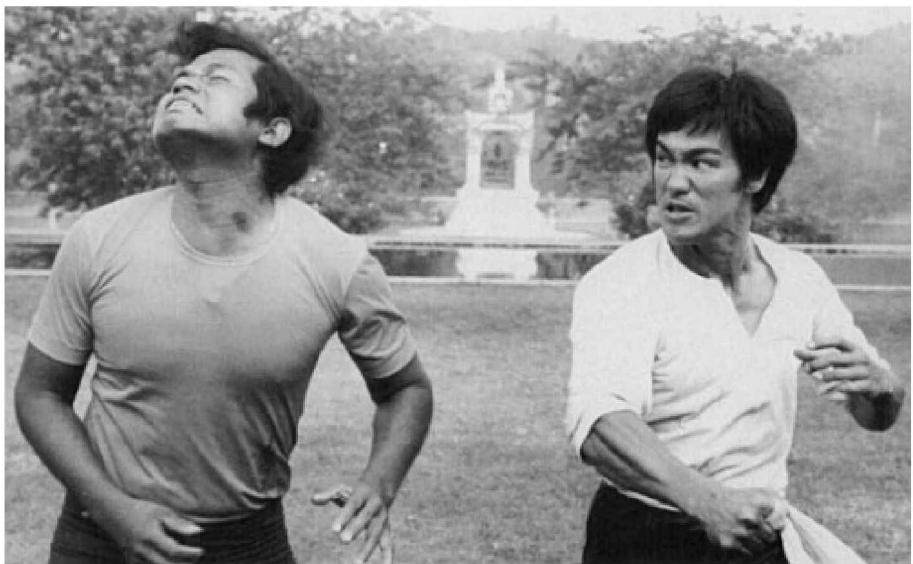


Bruce Lee creía fielmente en el entrenamiento de los antebrazos para mejorar la fuerza de agarre y la potencia al golpear. “Era un fanático de los antebrazos”, recuerda riendo Linda Lee Cadwell. “Si alguien aparecía con un nuevo curso para los antebrazos, Bruce lo tenía que conseguir”.

Lee incluso le encargó a un viejo amigo de San Francisco, George Lee (sin relación), que construyera varios dispositivos de entrenamiento de los antebrazos con los que pudiera aumentar la carga y la resistencia. “Él solía enviarme todos esos diseños de equipamiento deportivo”, dice George Lee, “y yo tenía que construirlos según sus indicaciones”. Bob Wall recuerda que la devoción de Lee por el entrenamiento de los antebrazos le aportó enormes dividendos en cuanto a potencia y musculatura. “Bruce tenía los mayores antebrazos en proporción con su cuerpo que jamás he visto”, dice Wall. “Quiero decir que sus antebrazos eran gigantes. Tenía unas muñecas y unos dedos increíblemente fuertes; sus brazos eran simplemente extraordinarios”.

Era capaz de vencer a sus oponentes echando pulsos, contexto en el que los brazos de ambos luchadores están totalmente extendidos con el único fin de retorcer la muñeca del adversario en el sentido contrario a las agujas del reloj para ganar. Lee no sólo entrenaba para los pulsos, sino que, según Herb Jackson, un amigo de la familia de Lee que también le ayudó a crear su equipación, “quería ser el campeón del mundo en ese aspecto”.

“Agarrar el antebrazo de Bruce era como agarrar un bate de béisbol”, dice Taky Kimura, uno de los mejores amigos de Lee y el hombre que ha continuado enseñando sus artes marciales a través de clases privadas en Seattle, Washington. Lee estaba obsesionado por fortalecer los antebrazos, músculos que solía entrenar a diario. “Decía que el músculo del antebrazo era muy, muy denso, así que había que trabajar con ese músculo cada día para fortalecerlo”, recuerda Dan Inosanto.



Como el resto de su cuerpo, los antebrazos de Lee tenían una potencia considerable que desembocaba en devastadoras técnicas a la hora de dar puñetazos. En la fotografía se muestra el desarrollo del extensor común de los dedos del brazo derecho. En este capítulo se detallan los ejercicios favoritos de Lee para los antebrazos y sus instrucciones sobre cómo realizarlos.

Ejercicios de antebrazos

Wrist-roller

Uno de los dispositivos de entrenamiento de los antebrazos favorito de Lee era un simple *wrist-roller*, que consiste en una barra con un maneral grueso y un trozo de cuerda atado a un extremo y otro en el otro con una pesa ligera de algunos kilos que ayuda enormemente al desarrollo efectivo de los antebrazos. Para maximizar los beneficios, agarre bien la barra justo por delante de usted. Luego, con los nudillos hacia arriba, ruede la

barra girando las muñecas hasta que la cuerda se enrolle completamente en la barra. Una vez enrollada, separe el extremo superior de usted; no doble los codos o los efectos del ejercicio se esparcirán y se malgastará mucho esfuerzo. Desenrolle la cuerda girando el extremo superior de la barra hacia usted con las manos. Al girar de ese modo, asegúrese de que respeta las siguientes normas para obtener mejores resultados:

1. Mantenga los brazos estirados durante el ejercicio. Intente en todo momento sujetar la barra en posición horizontal. Cada vez que gire la barra, mueva la mano formando un arco tan grande como pueda. Las muñecas invertirán su posición cada vez que gire la barra. Gírela a un ritmo constante. Emplee unas pesas lo suficientemente ligeras para enrollar la cuerda cuatro veces y desenrollarla otras dos.
2. De forma gradual, aumente la carga del ejercicio. El peso debe limitarse debido a los agotadores efectos que produce. Como las muñecas y los antebrazos se cansan durante este ejercicio, se suele girar la barra sólo un poco cada vez. De todos modos, debe girarla todo lo posible para obtener el mayor beneficio.

Un método alternativo para realizar el *wrist-roller* es ponerse de pie sobre una caja alta o una silla y dejar que los brazos cuelguen por delante del cuerpo. Agarre la barra como acabamos de describir y realice el ejercicio de la misma forma. Este método no cansará los brazos tan rápidamente como cuando mantiene los brazos justo por delante; los músculos trabajan de una forma en cierto modo diferente. Resulta más fácil de realizar y sigue siendo efectivo. Haga el ejercicio con el método estándar y luego siga este método. También puede alternarlo durante diferentes

períodos de tiempo. El *wrist-roller* es un ejercicio excelente para los antebrazos y las muñecas y debe incluirlo en su programa de entrenamiento. Numerosos y extraordinarios culturistas lo han utilizado durante años.

Flexiones con las yemas de los dedos

Son excelentes para desarrollar y fortalecer los dedos. Póngase en la misma postura que si fuera a realizar una serie de flexiones en el suelo pero sujetando el peso de su cuerpo con los dedos. Al principio será necesario utilizar todos los dedos para conseguirlo, pero cuando estén fuertes, use un dedo menos; así conseguirá un gran desarrollo y una tremenda fuerza. Lee podía realizar este ejercicio sólo con los dedos índice y pulgar de una mano.



Curl inverso

El *curl* inverso fortalece los músculos extensores de la parte trasera de los antebrazos. Agarre una haltera estando erguido de modo que quede por delante de los muslos, con los brazos extendidos. Sin mover los brazos, doble los codos y levante la barra hasta que los antebrazos estén en posición horizontal respecto al suelo. Pare dos segundos y luego continúe con el movimiento hasta que la barra le toque el pecho. Bájela a la misma velocidad que la ha subido y haga la misma pausa cuando los antebrazos queden en posición horizontal respecto al suelo. Inspire al levantar la haltera y espire al bajarla.

1. Curl inverso con cable (*Marcy Circuit Trainer*)

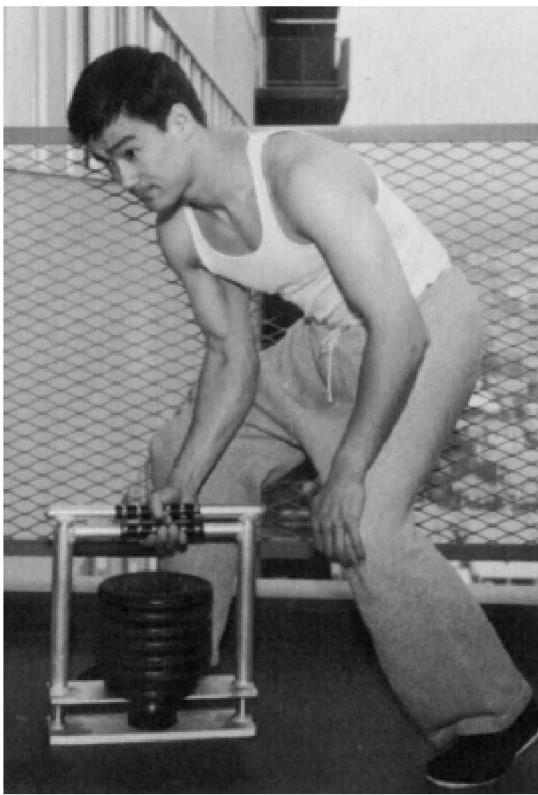
La realización de *curls* inversos utilizando un cable y una polea de suelo ejerce una tensión continua respecto al grupo de músculos que se está entrenando (en este caso, el músculo braquial) desde el principio hasta el final. De hecho, coger la barra con las palmas hacia abajo es la posición en la que los bíceps se encuentran en mayor desventaja. Todas las variaciones de los *curls* inversos ejercen una tensión directa sobre los músculos superiores y exteriores del antebrazo, el bíceps y los braquiales y una tensión secundaria sobre los flexores del antebrazo, apoyados por los pronadores redondo y cuadrado.

Para realizar este movimiento, coja los manejales de las dos poleas de suelo de la *Marcy Circuit Trainer*, uno con cada mano. Separe los pies de modo que esté cómodo y sepárese 125-20 cm de las poleas hacia atrás en posición erguida con los brazos bajados directamente hacia las poleas. Junte la parte superior de los brazos a los lados del torso en esta posición y no los separe durante toda la serie. Asegúrese de que mantiene las muñecas

rectas. Sin que el torso se mueva hacia adelante ni hacia atrás, levante lentamente el maneral de la polea con la mano derecha formando un arco semicircular desde la posición inicial hasta debajo de la barbilla. Tense los músculos de los brazos y los antebrazos tanto como pueda en esta posición durante un momento y luego, mientras vuelve a bajar el maneral formando el mismo arco hasta llegar a la posición inicial, comience a levantar el maneral izquierdo hasta la barbilla. Continúe alternando los movimientos hasta que haya completado 8-12 repeticiones.

2. Máquina de agarre

Un amigo y alumno de Bruce Lee, George Lee, creó este aparato único para el entrenamiento de los antebrazos específicamente para él. En realidad, Bruce Lee lo diseñó sobre un papel según lo que exigían sus necesidades y George Lee –quien trabajaba el metal como nadie– lo construyó. Lee tenía este dispositivo en su despacho de Bel Air, por lo que podía entrenar los músculos flexores o de agarre de sus antebrazos siempre que tuviera un rato libre. Esta máquina tenía una barra superior fija y un maneral inferior del que podía tirar hasta que tocara la barra superior fija. Sujetos al maneral inferior había varios discos de pesas (en total algunas veces llegaban a los 45,5 kilos), que aportaban la resistencia que Lee necesitaba para sobrecargar los antebrazos de forma progresiva. El objetivo de este ejercicio es abrir y cerrar la mano en un puño, exponiendo la mano con cada movimiento a una sobrecarga muscular intensa. Lee realizaba 8-20 repeticiones con las puntas de las manos hacia delante y luego 8-20 repeticiones más con las puntas de las manos hacia atrás.



3. Curl Zottman

Según Linda Lee Cadwell, Lee practicaba *curls* Zottman constantemente, a menudo mientras leía un libro en su despacho. Lee tenía una mancuerna allí y cuando le apetecía la cogía y realizaba estos *curls* para fortalecer los antebrazos. Para efectuar correctamente este ejercicio, póngase de pie con los pies alineados con los hombros y una mancuerna “colgada” de cada mano –también puede hacerlo sólo con una mancuerna y luego cambiársela de mano-. Levante la mancuerna de la mano izquierda hasta el hombro izquierdo manteniendo la parte superior del brazo quieta pero de modo que le permita pasar la

mancuerna por el lado derecho del cuerpo durante el movimiento. Cuando el codo esté totalmente flexionado, gire la mano de forma que la palma de la mano quede hacia abajo; luego baje la mancuerna hasta la posición inicial y al mismo tiempo separe la mancuerna del cuerpo todo lo que pueda hacia la izquierda sin alterar la posición de la parte superior del brazo. Cuando la mano izquierda haya rotado y la mancuerna quede hacia abajo, la mancuerna de la mano derecha debe levantarse por delante del cuerpo hasta el hombro derecho. La mancuerna de la mano izquierda estará ya en la posición inicial, preparada para volver a levantarse, mientras que la mano derecha gira y la mancuerna baja. Las mancuernas deben describir un movimiento circular, que debe realizarse suave y rítmicamente.

4. Curl de muñecas con haltera (sentado)

El objetivo del *curl* de muñecas con haltera es ejercitar los músculos flexores de la parte inferior de los antebrazos. Observe los antebrazos de Bruce Lee en la fotografía –una escena de la película *Juego con la muerte*– en la que está usando el *nunchaku*. Esta fotografía muestra lo impresionantes que pueden llegar a ser los músculos flexores o de agarre. Fíjese en la dureza del centro de los músculos flexores de Lee, así como en el flexor cubital del carpo, el palmar largo, el flexor radial del carpo, el flexor digital superficial y el flexor digital profundo.

Para comenzar este ejercicio, coja una haltera con las palmas de las manos hacia adelante y las manos alineadas con los hombros. Siéntese en una silla o en un taburete y apoye los antebrazos sobre los muslos de modo que las manos sobresalgan 5-7,5 cm por delante de las rodillas. Manteniendo los antebrazos en esta posición, extienda las muñecas, baje la haltera todo lo que pueda

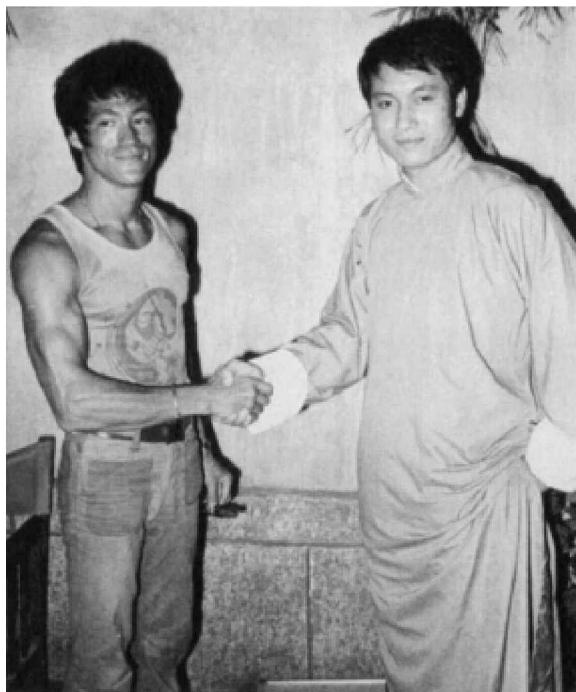
y luego flexione las muñecas para levantarla sólo con la fuerza de los antebrazos. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento. La haltera debe agarrarse fuertemente y sólo han de moverse las manos para realizar este ejercicio.



5. Curl de muñecas inverso (sentado)

El *curl* de muñecas suele estar infravalorado, pero puede aumentar el tamaño y la fuerza de los muchos músculos de la parte superior del antebrazo. Coja una haltera no muy pesada con las palmas de las manos hacia abajo. Las manos deben separarse un poco, pero no tanto como los hombros. Siéntese en una silla o un taburete y apoye los antebrazos sobre los muslos de modo que las manos sobresalgan 5-7,5 cm por delante de las rodillas.

Manteniendo los antebrazos en esta posición, extienda las muñecas y baje la haltera todo lo que pueda; luego contraiga el músculo flexor al levantar la haltera sólo con la fuerza de los antebrazos. Vuelva a la posición inicial y repítalo. Al igual que en el ejercicio anterior, debe agarrarse bien la haltera y sólo han de moverse las manos para realizar este ejercicio.



6. Mancuerna con peso en un lado

Puede servir casi para cualquier cosa. Coja una barra sin discos por el centro y ya tiene una mancuerna con peso en un lado. Bruce Lee solía utilizar este tipo de mancuerna con bastante frecuencia. Flexionaba las muñecas hacia arriba varias repeticiones y luego las flexionaba hacia atrás otras tantas repeticiones. Después giraba la barra en el sentido de las agujas

el reloj y seguidamente en sentido contrario para trabajar cada grupo de fibras de sus antebrazos. Es evidente que no se puede discutir, vistos los resultados que obtuvo.

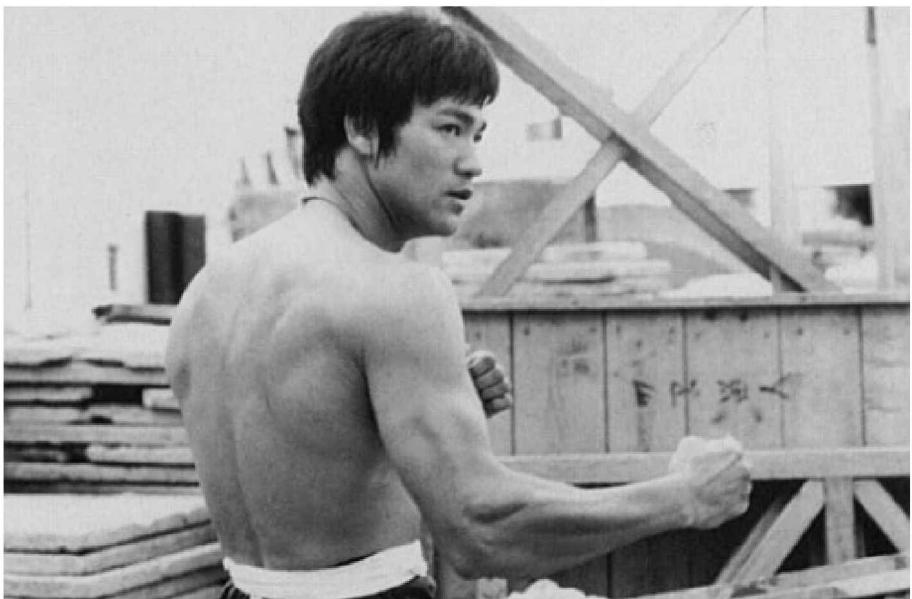
7. Levantamiento de pesas con diferentes dedos

Este tipo de ejercicios en los que a menudo sólo se emplea un dedo constituye un magnífico modo de conseguir un agarre firme. El gran culturista alemán Herman Gorner solía levantar pesas con dedos diferentes como método para fortalecerlos y poder sostener los enormes pesos que su espalda era capaz de levantar en peso muerto. Existen muchos modos de realizar este tipo de ejercicios de fuerza: las dominadas y el levantamiento de haltera o de mancuernas, entre otros.

8. Agarre isométrico

La belleza de este ejercicio reside en el hecho de que sólo es necesario algo que agarrar, como una pelota de tenis, y un poco de decisión. Trate de mantener el agarre 10-15 segundos. El único inconveniente de este ejercicio es que no resulta tan interesante si no puede cuantificar el progreso.

Sin embargo, puede hacerlo si tiene acceso a un dinamómetro. Aunque también puede servir una báscula, un dinamómetro es mejor porque la aguja se para en la marca más alta registrada al agarrar.



Normas para el entrenamiento de los antebrazos

1. Las extensiones y contracciones deben ser completas.
2. Todos los ejercicios han de realizarse a una velocidad razonable para mantener los músculos calientes.
3. No infravalore ninguno de los ejercicios.
4. No permita que el peso recaiga sobre los dedos; manténgalos juntos y agarre bien la barra en todo momento.

Consejos, sugerencias y programas adicionales

Cualquier movimiento que requiera una contracción y una extensión completa de la muñeca y resistencia será beneficioso para la fuerza, talla y forma de los antebrazos. Para comenzar un programa especializado para los antebrazos, que debe llevarse a cabo aproximadamente tres veces a la semana, escoja un ejercicio dirigido a la parte interior o exterior de los antebrazos.

Comience el ejercicio con la parte interior de los antebrazos y realice tres series de diez repeticiones. Tras un breve descanso, comience a realizar el ejercicio que haya escogido para la parte exterior de los antebrazos y realice otras tres series de diez repeticiones. Añada una serie por cada grupo muscular cada semana hasta completar seis series por cada grupo. Si las pesas le parecen ligeras al ir progresando, añada algunos kilos de vez en cuando hasta que le cueste realizar las últimas repeticiones de cada serie.

Programa de potencia

Comienza con el peso que usted pueda aguantar durante cinco series de quince repeticiones. Intente añadir dos kilos a los ejercicios cada semana y siga haciendo quince repeticiones.

Programa de musculación

En él se realizan más repeticiones, en lugar de agregar peso, y puede emplearse para añadir variedad al programa de potencia. Comience con seis series de 20 repeticiones y añada cinco repeticiones cada semana. En un mes será capaz de realizar 40 repeticiones por serie.



Programa de talla

Si sus antebrazos no son muy grandes y desea aumentar su talla, emplee más tiempo en la parte interior de los antebrazos tras haber finalizado el período de entrenamiento inicial. Hasta que haya obtenido el diámetro que cree adecuado para usted, haga dos ejercicios con la parte interior del antebrazo y realice cuatro series de cada ejercicio hasta un total de ocho. Puede probar con el peso y las repeticiones mientras va adquiriendo la talla deseada.



La necesidad de variación

Es aconsejable cambiar de ejercicios durante el progreso del entrenamiento, como el *curl* de muñecas, la máquina de agarre, el *wrist-roller*, etc. La variedad contribuirá a ejercitar los diferentes grupos de músculos desde diferentes ángulos y le aportará mejor desarrollo global.

Emplee mancuernas y halteras con barras gruesas

Como puede ser difícil encontrar mancuernas y alteras con las barras gruesas, revístalas con un poco de gomaespuma o cinta por donde las vaya a agarrar. De este modo conseguirá fácilmente el grosor deseado. Tras unos cuantos ejercicios con estas barras, pronto comenzará a llenar las mangas de sus camisas.

Escritos de Bruce Lee sobre el entrenamiento y el equipamiento de los antebrazos

“Hay que realizar los ejercicios con extensiones y contracciones completas, manteniendo bien agarrada la barra en todo momento. Para obtener mejores resultados, la barra se puede hacer más gruesa recubriendola con algo; sobre todo, nunca infravalore ningún ejercicio; emplee el peso que pueda sin que se dé una tensión indebida.

Ponga gomaespuma en la barra y utilícela a diario todo el tiempo posible.

[A George Lee] A propósito, la máquina de agarre que me hiciste es buenísima y muy útil para mi entrenamiento.

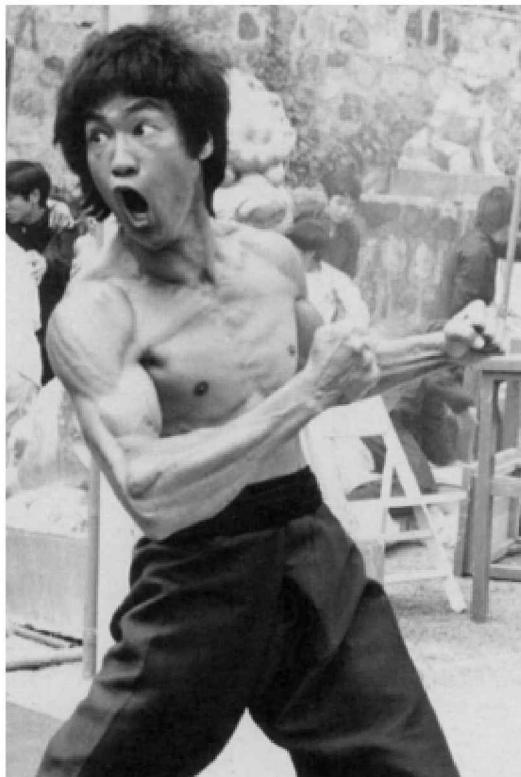
[A George Lee] Debo darte las gracias una vez más por la máquina de agarre, por no mencionar la barra de dominadas, la placa y lo demás. Siempre que haces algo eres un profesional... Mi potencia de agarre y mis antebrazos han mejorado; gracias por el *wrist-roller*.

Rutinas de entrenamiento de antebrazos y agarre de Bruce Lee

Ejercicios de antebrazos

1. *Curl de muñeca por encima del hombro*: cuatro series de 17.
2. *Curl de muñeca por encima de la cabeza*: cuatro series de doce.
3. *Curl con mancuerna con peso en un lado (A)*: cuatro series de quince.
4. *Curl con mancuerna con peso en un lado (B)*: cuatro series de quince.

5. *Curl inverso*: cuatro series de seis.
6. *Wrist-roller*: cuatro giros completos.
7. *Giros con mancuerna con peso en un lado*: tres series de diez.



Entrenamiento de agarre (a diario siempre que se pueda)

1. Máquina de agarre: cinco series de cinco.
2. Agarre con los dedos: cinco series de cinco.
3. Agarre con la mano: cinco series de cinco.

Levantamientos con los dedos

Los cinco dedos (de la mano izquierda y de la derecha).

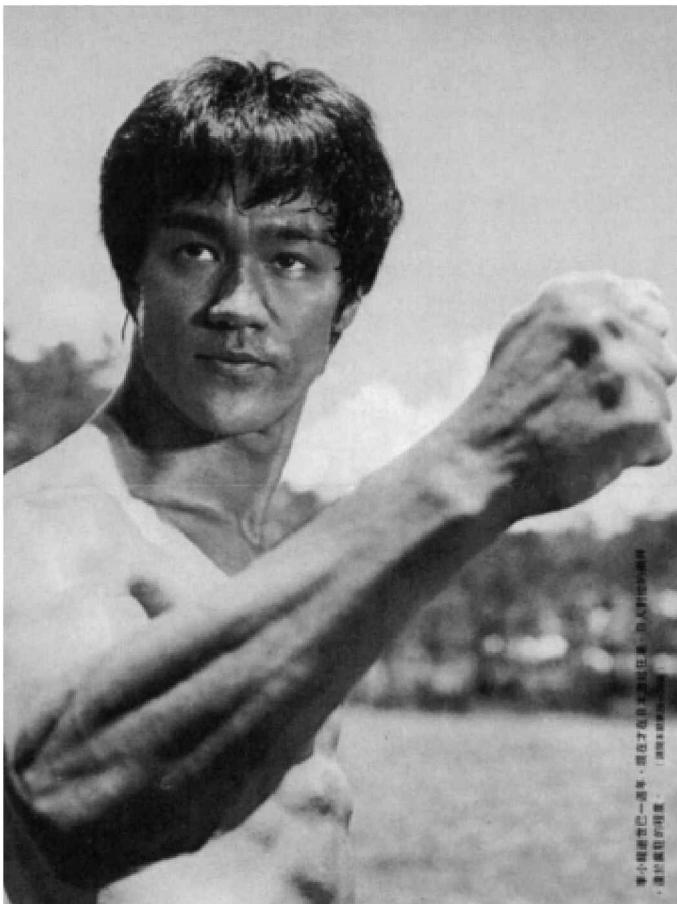
Entrenamiento de muñecas

1. Rotación de haltera: cinco series de cinco.
2. Mancuerna con peso en un lado: tres series de diez.
3. Mancuerna con peso en un lado larga: tres series de cinco.

Entrenamiento de antebrazos

1. *Curl inverso*: tres series de diez
 2. *Curl de muñecas con supinación* (palmas hacia arriba): tres series de doce.
 3. *Curl de muñecas con pronación* (palmas hacia abajo): tres series de doce.
 4. *Wrist-roller*: un giro completo hacia arriba y otro hacia abajo.
(Nota: Recubra las barras con gomaespuma y utilícelas tan frecuentemente como pueda).
-
1. *Curl inverso*: tres series de diez.
 2. *Curl del músculo flexor de la muñeca* (H o M): tres series de diez.
 3. *Curl del músculo extensor de la muñeca* (H o M): tres series de diez.
 4. *Wrist-roller*: todo lo que pueda.

(Nota: H = haltera; M = mancuerna).



李小龍練武一場景，他在為自己打氣。這個人物的訓練
，是對他的力量。

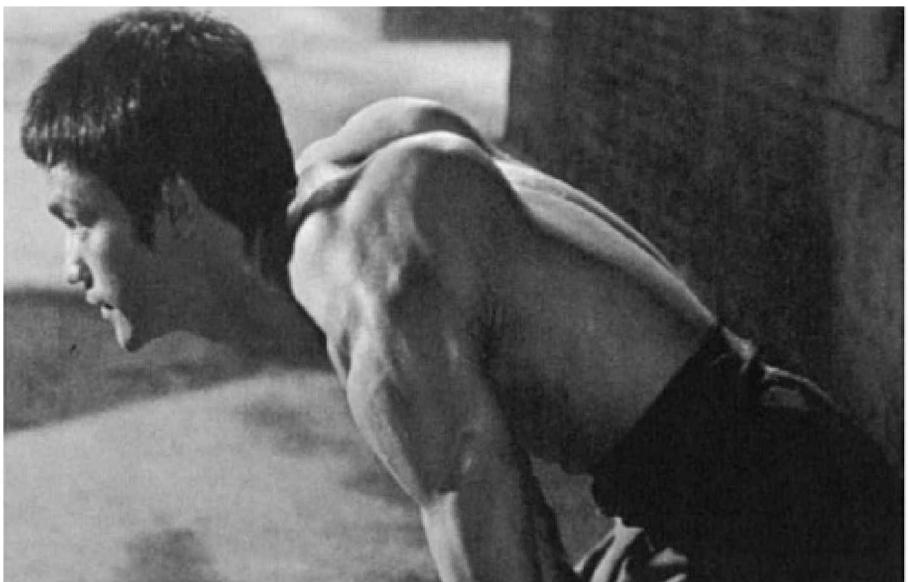
Ejercicios de muñeca y agarre del antebrazo

1. Dedos: levantamiento de dedos.
2. Agarre: con los dedos, con las manos y máquina de agarre.
3. Antebrazos: palmas arriba, palmas abajo y *curl* inverso.
4. Muñeca: mancuerna con peso en un lado y rotación de haltera.

11. LOS SIETE EJERCICIOS PRINCIPALES DE BRUCE LEE PARA CUELLO Y HOMBROS

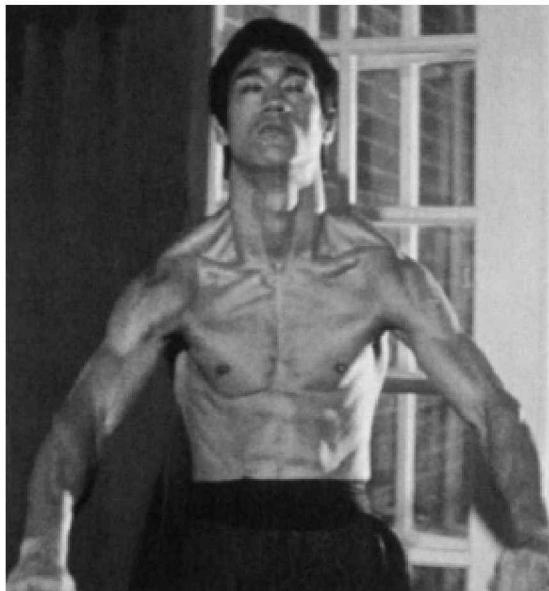
No debemos descuidar el entrenamiento de los músculos del cuello.

Bruce Lee



Cualquiera que haya visto la fenomenal secuencia de la rotación del omóplato de Bruce Lee en la película *El furor del Dragón*, habrá quedado sorprendido de cómo una persona podía obtener un desarrollo y un control sobre sus músculos tan espectaculares. Los deltoides y los músculos del cuello de Lee eran compactos y definidos, resultado de muchas horas de entrenamiento en artes marciales, como golpear el saco pesado, el de doble fondo y el ligero practicando el *chi sao* y, por supuesto, ejercicios más

convencionales. La única vez en la que Lee habló públicamente sobre la importancia del entrenamiento del cuello fue durante una entrevista que concedió a la TVB de Hong Kong en 1972:



“No debemos descuidar el entrenamiento de los músculos del cuello. Este tipo de entrenamiento es muy importante para el deporte. Para entrenar los músculos del cuello, un atleta puede usar el método del ‘press de cuello’ y el del ‘levantamiento de cuello’. En ellos se ata una pesa al cuello y se levanta con él y luego se mueve hacia la izquierda y la derecha. Conforme vaya pasando el tiempo, los músculos del cuello serán más fuertes y potentes. También fortalece el canal alimentario y el nervio bronquial”.

Más adelante, en la entrevista Lee desarrolló algunas de las razones por las que uno debía luchar si quería desarrollar un

cuello fuerte durante su entrenamiento:

“Si un hombre tiene un cuello fuerte, probablemente será un hombre fuerte. Este entrenamiento también fortalecerá los tejidos de la cabeza. Un hombre con un cuello fuerte no será noqueado fácilmente. Un atleta es igual. Un boxeador también puede entrenar de este modo para que no le derriben fácilmente. Los que practican artes marciales deben entrenar más los músculos del cuello para fortalecerlo”.

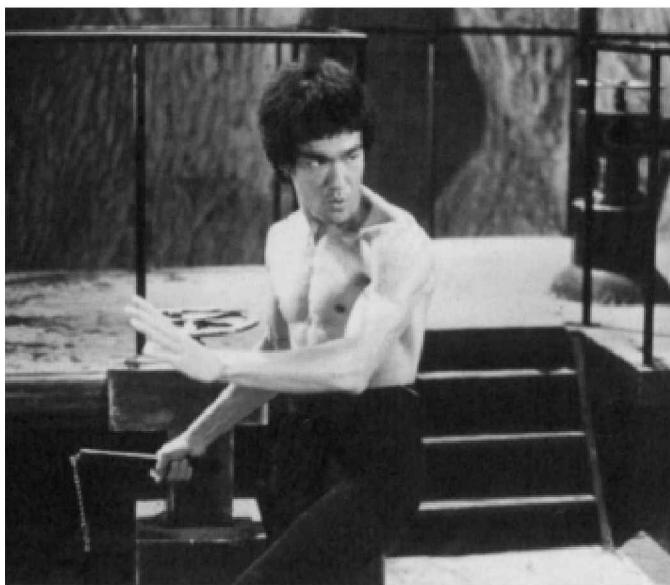


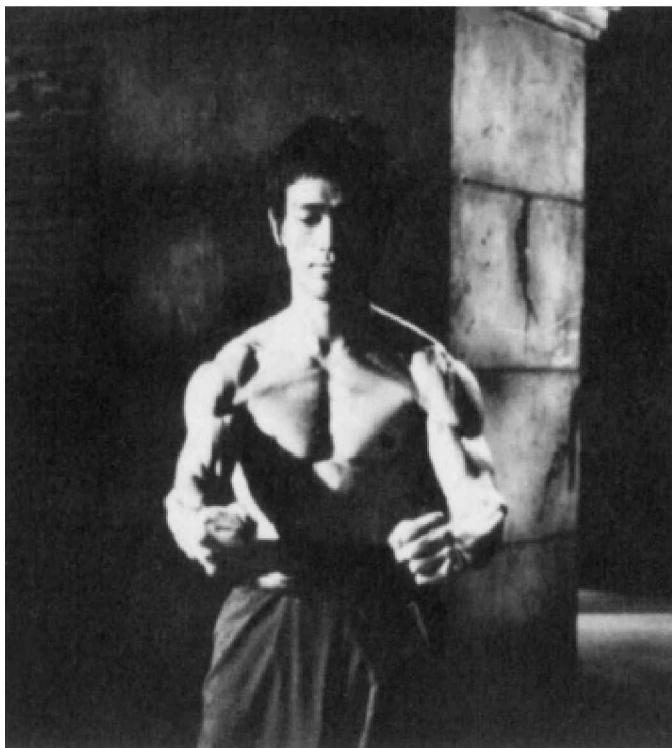
Teniendo esto en cuenta, a continuación aparecen los ejercicios de cuello y hombros más eficaces según Lee:

1. El puente

Uno de los principales ejercicios que Lee encontraba eficaz para fortalecer y desarrollar el cuello era el puente. Para realizar

este movimiento de forma adecuada, tumbese boca arriba en el suelo con un cojín o una colchoneta bajo los hombros. Recoja los pies hasta que queden cerca de los glúteos. Con ayuda de las manos, doble la espalda de modo que las piernas y la coronilla (que debe descansar sobre el cojín o la colchoneta) sostengan el peso de su cuerpo, pero no los hombros. Mantenga esta posición agarrando una haltera ligera con las manos alineadas con los hombros; tire de ella hacia el pecho por delante de la cara y luego estire los brazos. Aguante el peso en esta posición, baje los hombros sólo con la fuerza del cuello hasta que toquen el suelo y luego, con la fuerza del cuello, vuelva a subirlos hasta que la resistencia recaiga de nuevo sobre la coronilla. Será necesario realizar este ejercicio sin haltera durante las dos primeras semanas de entrenamiento. Resulta eficaz para conseguir un cuello fuerte y musculado. Lee recomendó empezar con 8-10 repeticiones con un peso de 7 kilos.





2. Remo vertical

Trabaja especialmente el trapecio y el deltoides anterior, pero también es beneficioso para los músculos sinergistas de la parte superior de la espalda y de los brazos. Con las palmas de las manos hacia el cuerpo, coja una haltera. Con las manos cerca una de la otra, extienda totalmente los brazos por delante de los muslos. Con los codos a una altura superior a la de la haltera durante todo el movimiento, levántela hasta la garganta o la barbilla pasando por el abdomen y el pecho. Las piernas y el cuerpo deben permanecer rectos durante toda la serie. Todo el ejercicio consiste en tirar desde la posición inicial -en la que la

barra está colgando- por delante de los muslos hasta la garganta.
Haga 8-12 repeticiones.



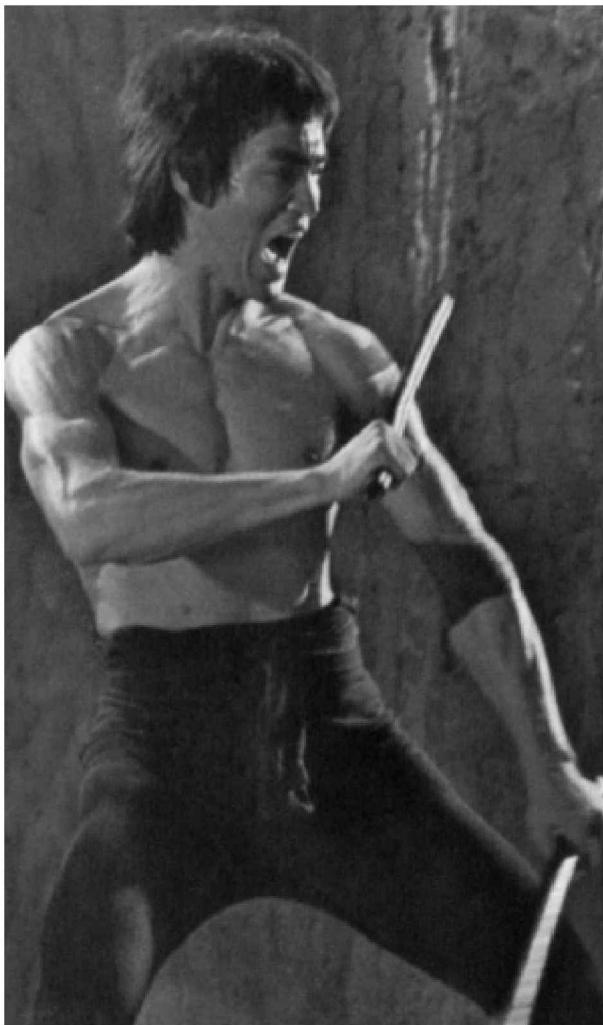
3. Press (militar) de pie con haltera

Con las manos alineadas con los hombros, coja una haltera y levántela hasta los hombros. Luego levante o “tense” la haltera sobre la cabeza hasta que los brazos queden totalmente estirados. Haga hasta 8-12 repeticiones. Este ejercicio es muy bueno para desarrollar los hombros, algunos de los músculos superiores de la espalda y los extensores (los tríceps) de los brazos.

4. Clean and press

Para realizarlo correctamente, los pies deben estar alineados con los hombros; en esta posición, conseguirá una buena prensa de piernas cuando levante el peso hacia el pecho. Los empeines han de quedar directamente bajo la haltera y las piernas estar bien

flexionadas, pero sin que los muslos lleguen a ponerse en paralelo con el suelo. La espalda tiene que mantenerse recta, lo que no significa que tenga que estar en posición vertical ni horizontal, sino que la espina dorsal debe hallarse derecha y no curvarse. Las manos han de agarrar la haltera a una distancia superior a la de los hombros y los brazos deben estar totalmente estirados, ya que el primer levantamiento lo producen los músculos de las piernas y de la espalda. Al levantar la haltera del suelo, mantenga su peso equilibrado con ambos pies; no se mueva ni hacia adelante y hacia atrás. El movimiento debe ser energético y las piernas y la espalda tienen que estirarse rápidamente. Tire fuerte y flexione ligeramente las rodillas para recibir la barra en el pecho. La haltera debe llegar en posición flexionada al pecho e inmediatamente ha de estirar las piernas. Todo esto debe realizarse con un movimiento rápido y continuo. Al estirar las piernas, eche los muslos un poco hacia adelante y eleve bien el pecho echando los hombros hacia atrás y hacia abajo. Con la haltera sobre el pulpejo de las manos y los antebrazos en posición vertical, ya está preparado para el *press* (*ver press militar*). Haga 8-12 repeticiones.



5. Press tras la nuca

Se trata de una variación del *press* militar que Lee empleaba de vez en cuando. Este ejercicio se realiza de forma idéntica a la del *press* militar, con la excepción de que cuando la haltera está a la altura del pecho, se levanta hacia arriba y por detrás de la cabeza, por lo que descansa sobre la parte trasera de la nuca. Con

el tronco erguido, el movimiento consiste simplemente en sostener la haltera por encima de la cabeza con los brazos estirados y luego bajarla a la misma velocidad hasta la posición inicial por detrás de la nuca. Es importante mantener el tronco en posición vertical durante todo el ejercicio. Recuerde inspirar al levantar la haltera y espirar al bajarla. Haga 8-12 repeticiones.



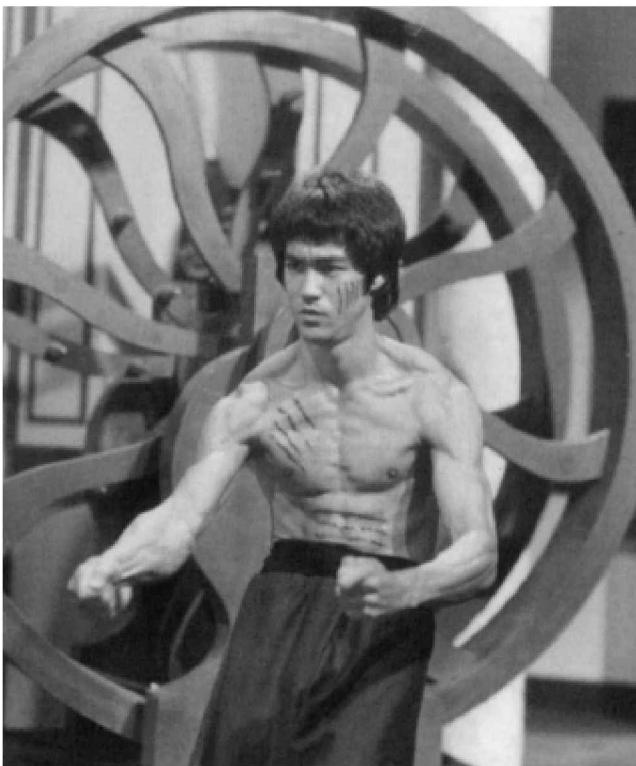
6. Press de hombros sentado (máquina Marcy)

Igual que en el *press* de hombros de pie, el *press* de hombros sentado afecta a los deltoides anterior y medio, al tríceps y a los músculos superiores de la espalda que ejercen una fuerza rotacional sobre la escápula. Para realizar este movimiento de forma adecuada, coloque un taburete entre los manerales de la estación de *press* de hombros de la *Marcy Circuit Trainer*. Siéntese en el taburete mirando hacia los discos de pesas sujetando las patas

del taburete con las piernas para asegurar la posición del cuerpo. Puede girarse de forma alterna y mirar hacia otro lado mientras efectúa este ejercicio. Agarre bien los manerales de la palanca de la estación de *press*. Estire los brazos lentamente hasta que queden totalmente extendidos por encima de la cabeza. Haga una pequeña pausa y luego vuelva a bajarlos hasta la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones.

7. Levantamiento lateral de mancuernas de pie

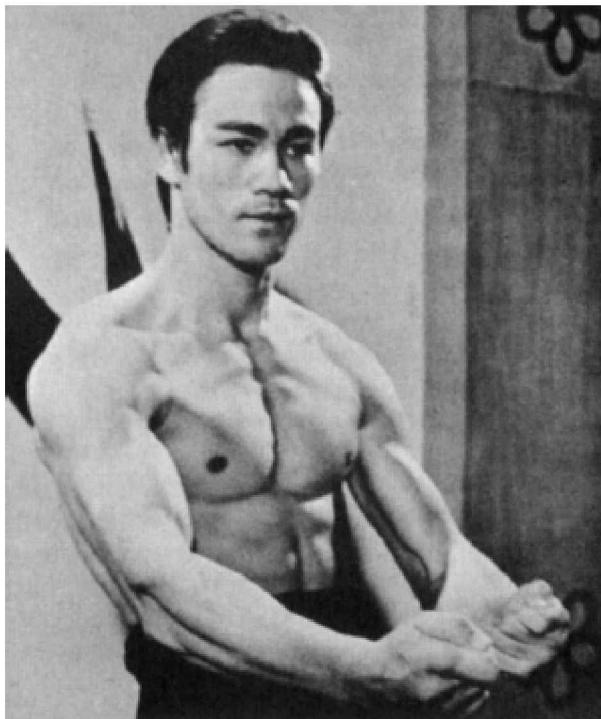
El levantamiento lateral es un movimiento aislado eficaz para la parte superior y lateral del deltoides o los músculos de los hombros. Se puede realizar tanto sentado como de pie, aunque Lee prefería hacerlo de pie. Para sacar el máximo provecho de este ejercicio, póngase erguido con los pies ligeramente separados y las mancuernas “colgando” por delante de los muslos. Con los brazos estirados y sin doblar la espalda por la cintura, levante las mancuernas hacia los lados con los nudillos hacia arriba hasta que las manos queden a la altura de los hombros. Quédese así durante dos segundos y, al mismo tiempo, gire las mancuernas hasta que las palmas de las manos queden hacia arriba. Levante las mancuernas, con los brazos todavía extendidos, hasta que estén por encima de la cabeza. Recupere la posición inicial invirtiendo el movimiento y volviendo a hacer la pausa a la altura de los hombros. Inspire al levantar las mancuernas y espire al bajarlas. Haga 8-12 repeticiones.



12. LOS DIEZ EJERCICIOS PRINCIPALES DE BRUCE LEE PARA EL PECHO

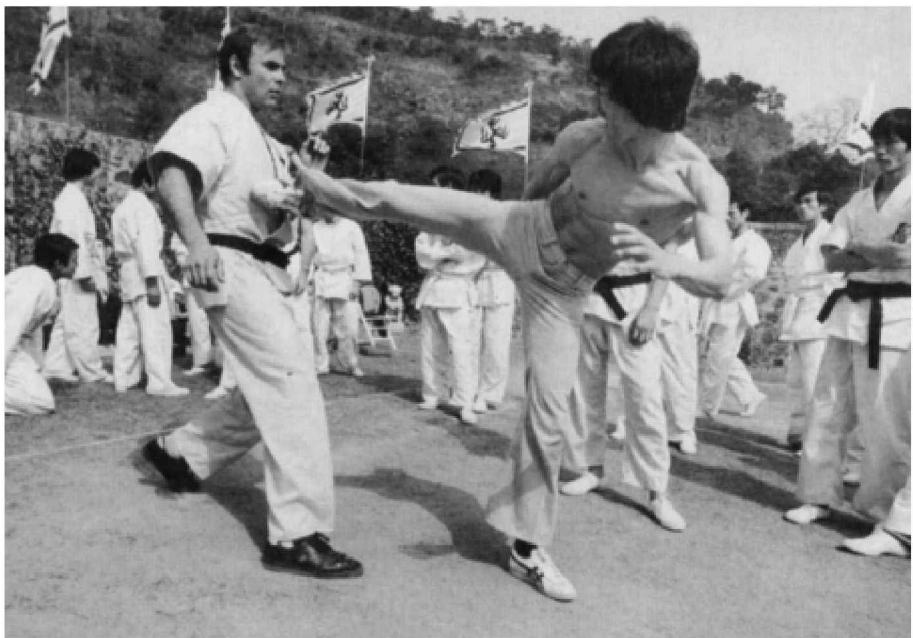
Bruce Lee no quería un pecho grande, tipo culturista, por el simple motivo de que no era práctico para su trabajo. De hecho, consideraba que un pecho demasiado desarrollado era un obstáculo que podría evitar que un individuo se cubriera bien si le dieran un golpe repentino en medio del pecho. Sin embargo, Lee reconocía la importancia de tener un pecho fuerte. Se dio cuenta de que hasta mover la mano por delante de la línea media del pecho para bloquear un golpe requiere la contracción de los pectorales o músculos del pecho. Los pectorales están involucrados en cualquier tipo de puñetazo, como un gancho o un puñetazo cruzado, cuya primera función es mover el brazo desde una posición extendida hacia la línea central del cuerpo.

Lee estrechó el campo de los ejercicios de pecho a diferentes variaciones del press de banca, así como a un par de movimientos aislados. Las siguientes instrucciones fueron creadas por Lee para su alumno Dan Inosanto y muestran su conocimiento sobre las partes del pecho que se ven afectadas por ejercicios de pecho específicos.



1. Press de banca

Para realizarlo correctamente, túmbese sobre un banco plano de modo que los hombros lo toquen firmemente. Coja una haltera con las manos alineadas con los hombros, bájela hasta el pecho y luego levántela por encima de la cabeza con los brazos estirados. Asegúrese de que la sostiene bastante alta por encima del pecho y no permita que pase del abdomen cuando la baje. Respire hondo cuando baje la haltera hacia el pecho y espire cuando complete el estiramiento de los brazos. Haga 6-12 repeticiones.



2. Press de banca con la máquina Marcy

Este ejercicio puede realizarse en un banco plano, inclinado o declinado y es muy parecido al mismo ejercicio con haltera. El *press* de banca de la máquina *Marcy* trabaja toda la masa muscular pectoral, mientras que los culturistas creen -aunque aún no se ha verificado- que los *press* inclinados trabajan los pectorales superiores y las flexiones declinadas la parte inferior y exterior de los pectorales. Todas estas variaciones trabajan especialmente la parte anterior y media del deltoides, el tríceps y los músculos inferiores de la espalda. Como Bruce Lee empleaba un banco plano para realizar este ejercicio, nos centraremos en este movimiento.

Deslice un banco pequeño entre los manerales de la estación *press* de banca de la *Marcy Circuit Trainer*. El banco debe ponerse de

modo que las articulaciones de los hombros queden justo debajo de los manerales cuando se tumbe en él. Agarre bien los manerales, con las manos en medio de las barras y estire los brazos para levantarlos hasta que estén totalmente extendidos por encima de la cabeza. Asegúrese de que los codos se sitúan hacia atrás durante el movimiento y flexione lentamente los brazos para bajar el peso hasta que las manos descansen a la altura de los hombros. Sin que los discos de pesas lleguen a tocar el suelo, vuelva a tirar de los manerales hasta estirar los brazos de nuevo. Haga 6-12 repeticiones.

3. Press *declinado*

El ejercicio del *press declinado* debe formar parte del repertorio de todo culturista, ya que ningún ejercicio es tan eficaz para esculpir un buen contorno bajo los pectorales como éste. Para realizar este movimiento, necesitará un banco especial que sea declinado y con barras acolchadas para sujetar los pies para asegurar el apoyo del cuerpo. Saque la haltera de los soportes con los brazos estirados y manténgala sobre el pecho hasta que sienta que tiene el control y no pierde el equilibrio. Luego baje la haltera lentamente hasta el pecho. Haga una pequeña pausa antes de volver a poner la haltera, suavemente, en la posición inicial. Haga 6-12 repeticiones.



4. Press inclinado

Puede realizarse con una haltera o unas mancuernas. Es el ejercicio clave para adquirir la apariencia de los brillantes deltoides, altos y fuertes, que Bruce Lee tenía. Se necesita un banco inclinado especial con soportes para los discos de pesas. Túmbese boca arriba en el banco inclinado y coja una haltera con las manos alineadas con los hombros. Extienda completamente los brazos y saque la haltera de los soportes. Haga una breve pausa en esta posición para asegurar un correcto equilibrio.

Cuando ya lo tenga, baje lenta y pausadamente la haltera hasta la parte superior del pecho. Mantenga esta posición unos instantes y luego vuelva a la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones.

5. Press de banca con las manos juntas

Se realiza con las manos muy juntas. La forma de llevar a cabo este ejercicio es exactamente igual que la del *press de banca*, excepto por la distancia entre las manos. Este ejercicio tiene un tremendo efecto de endurecimiento de los pectorales, ya que los resalta al máximo. Sin embargo, al estar las manos en contacto, los tríceps se ven más afectados que los pectorales. Haga 6-12 repeticiones.

6. Press con mancuernas

Otra variación del *press de banca* con haltera es el *press con dos mancuernas*. Se alcanza un estiramiento superior cuando el *press de banca* se realiza con las mancuernas en lugar de con la haltera. Los codos pueden descender un poco más, por lo que aumenta positivamente la libertad de movimiento con la que el músculo puede contraerse. Haga 8-12 repeticiones.



7. Pullover con brazos flexionados

Para realizar este ejercicio correctamente, tumbese boca arriba sobre un banco plano y coja una haltera, que ha de tomar con los brazos estirados sobre el pecho y los codos ligeramente flexionados. Desde esta posición, baje los brazos por encima de la cabeza manteniéndolos ligeramente flexionados hasta que sienta el estiramiento completo del músculo dorsal ancho de la espalda. En este punto la haltera debe volver a la posición inicial por encima del pecho. Es recomendable inspirar al bajar la haltera hasta la posición de estiramiento pleno y espirar al levantarla sobre el pecho. Haga 8-12 repeticiones.

8. Pullover declinado

El ángulo de declive de esta variación de *pullover* desemboca en un buen trazado alrededor y por debajo de los pectorales (más, según una autoridad como Joe Weider, que cualquier otro

ejercicio de pecho). La forma de realizar este ejercicio resulta exactamente igual que la del *pullover* con brazos flexionados, con la excepción de que el banco que se emplea es diferente. Haga 8-12 repeticiones.

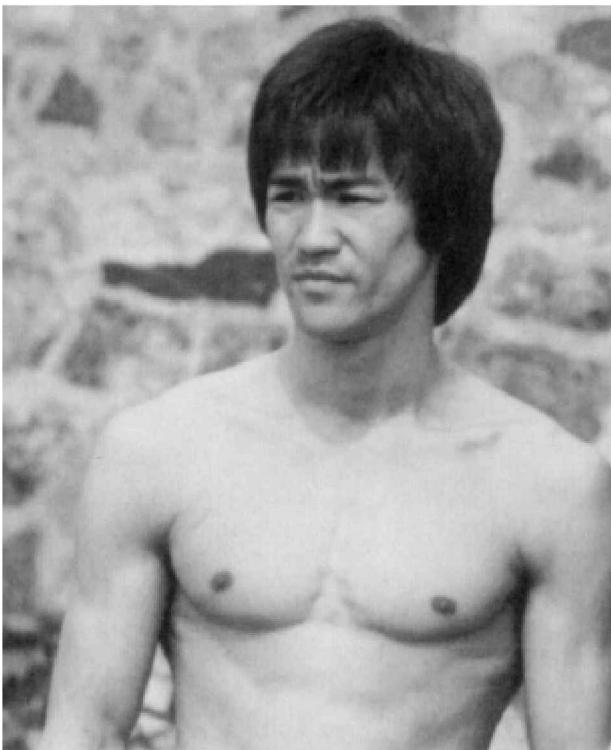
9. Pullover con mancuernas

Es el principal movimiento aislado para el pecho. Túmbese boca arriba sobre un banco plano con dos mancuernas en las manos y los brazos estirados sobre el pecho. Acerque los pies a los glúteos. Con los codos ligeramente flexionados, baje lentamente las mancuernas hasta que sienta un leve estiramiento en los pectorales. Desde esta posición, levante las mancuernas hasta la posición inicial formando un arco hacia arriba -este movimiento se hace como si se estuviera abrazando un árbol grande- y usando sólo la fuerza de contracción de los pectorales. No convierta este movimiento en un ejercicio de flexión. Haga 8-12 repeticiones.



10. Cable unilateral cruzado

Lee hacía ejercicios con cable bastante a menudo cuando recibió su *Marcy Circuit Trainer* en Hong Kong. Los cables, o las poleas, le permitían estirar los pectorales de forma más eficaz, ya que había una resistencia efectiva desde el comienzo hasta el fin del movimiento y se aplicaba una tensión constante a los músculos durante la serie. Coja los manerales de las poleas por encima de la cabeza, una con cada mano, flexione las manos ligeramente hacia adelante y extienda los brazos hacia los lados. Cruce las manos por delante del cuerpo y siga tirando hasta que sienta que los pectorales se contraen totalmente. Lee empleaba los cables con frecuencia, ya que descubrió que le permitían fortalecer los principales músculos necesarios para lanzar una amplia gama de potentes puñetazos, además de definir sus pectorales. Haga 6-12 repeticiones.



13. LOS ONCE EJERCICIOS PRINCIPALES DE BRUCE LEE PARA LA ESPALDA

La primera y única vez que oí los gritos de todos los espectadores al ver el físico de un hombre fue cuando tenía dieciséis años. Estaba sentado en una sala de cine llena de gente viendo a Bruce Lee sin camiseta realizando una serie de ejercicios de calentamiento matinales en *El furor del Dragón*. Durante esa secuencia, que se desarrollaba en un balcón de un bloque de pisos, Lee pasaba de un ejercicio isométrico de flexión de manos a una verdadera extensión del dorsal ancho. En ese instante pasó de ser un hombre atlético que practicaba artes marciales a ser Superman. De repente, todos los espectadores gritaron asombrados por la transformación. Esa imagen de Bruce Lee pervive en mi mente a día de hoy.



Lee tenía el dorsal ancho (los músculos de la parte superior de la espalda) más desarrollado o con la forma de “V” más definida que jamás se ha visto en la gran pantalla. Indudablemente, esto se debía en parte a la genética. Por naturaleza, Bruce Lee era de espalda ancha y tenía unas caderas muy pequeñas en comparación con ella, lo cual le ayudó a obtener esa forma. Sin embargo, desarrollar y mantener ese dorsal ancho requiere entrenamiento. A continuación aparecen los ejercicios que Lee hacía para desarrollar el dorsal ancho, así como el resto de los músculos de la espalda:

Ejercicios para la parte superior de la espalda

1. Movimiento de remo (remo con haltera)

Para realizar este ejercicio, coja una haltera como si fuera a cavar en el suelo y élévela por encima de la cabeza, pero en lugar de eso, póngase erguido con la haltera colgando delante de los muslos. Separe los pies unos 20 cm y apóyese con las caderas manteniendo la espalda lo más recta posible. Mantenga esta posición. Suba la haltera hasta la parte más baja del pecho doblando los brazos y levantando los codos hacia atrás como si estuviera remando en una barca. Debe levantar la haltera hasta que toque la parte inferior de las caderas. Inspire al levantar la haltera y espire al bajarla.



2. Remo con un brazo y polea baja

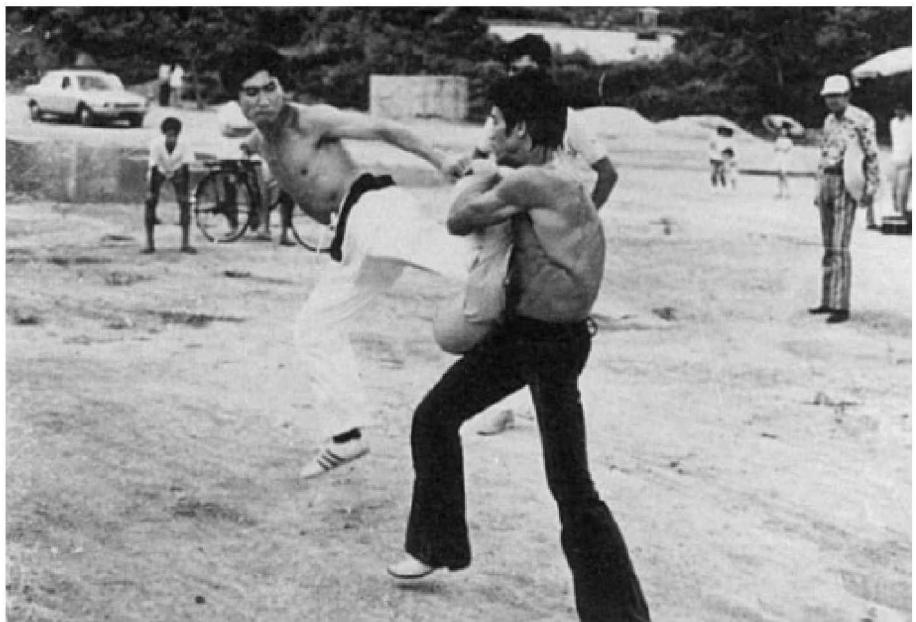
Este ejercicio es excelente para desarrollar el músculo dorsal ancho, aunque algunos expertos piensan que la tensión es más fuerte en la zona inferior o de inserción de este grupo de músculos. Con él también se ejerce cierta tensión sobre los deltoides anteriores, los bíceps, los músculos braquiales y los flexores de los antebrazos. Para realizar este movimiento de forma adecuada, primero es necesario poner un maneral en el extremo de un cable que hay que pasar por la polea. Agarre el

maneral con la mano derecha y échese hacia atrás 75-90 cm de la polea. Estire la pierna derecha hacia la polea y flexiónela hasta formar un ángulo de unos 30°. Estire la pierna izquierda y aléjela de la polea manteniéndola relativamente recta. Apoye la mano derecha sobre la rodilla derecha y extienda el brazo izquierdo hacia la polea. Comience con la palma de la mano hacia abajo y vaya subiéndola lentamente hasta que toque la cintura, al mismo tiempo que rota la mano de modo que la palma quede hacia arriba al final del movimiento. Invierta el movimiento y vuelva lentamente a la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones y luego cámbiese el maneral de mano para repetir el ejercicio. Asegúrese de que hace el mismo número de series y repeticiones con ambos brazos.



3. Remo con un brazo y mancuerna (kettlebel)

Una *kettlebell* es un tipo de mancuerna con un asa (como la de las maletas) conectada a una barra de mancuerna con discos en un extremo. Con la *kettlebell* se pueden realizar ejercicios sin una tensión indebida y aumentar la libertad de movimiento en la mayoría de los ejercicios con mancuernas convencionales. Como en la mayoría de los movimientos de remo, el remo con un brazo y mancuerna -con o sin *kettlebell*- ejerce una tensión directa sobre el dorsal ancho, el trapecio, el deltoide anterior, el bíceps, los músculos braquiales y los flexores del antebrazo y una tensión secundaria sobre el resto de los músculos de la espalda. Para realizar este ejercicio, coloque una *kettlebell* en el suelo cerca de un banco plano. Con la pesa en la mano izquierda, ponga la mano derecha en el banco para poner el torso en paralelo con el suelo; debe mantener esta posición durante toda la serie. Ponga el pie derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás, estire el brazo y levante la *kettlebell* 2,5-5 cm del suelo. Con el codo hacia atrás, suba la *kettlebell* lentamente hasta que los discos interiores le toquen el lateral del torso. En esta posición, gire el hombro izquierdo hacia arriba y luego vuelva a bajar lentamente la *kettlebell* hasta la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones. Invierta la posición del cuerpo y cámbiese la *kettlebell* de mano para repetir el ejercicio. Haga el mismo número de repeticiones.

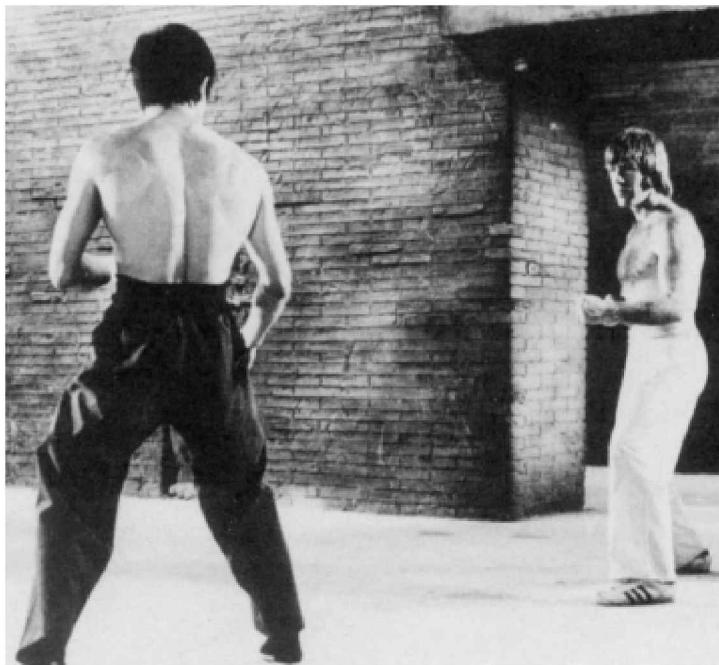


4. Puñetazos con pesas

Bruce Lee solía hacer varias series de puñetazos con unas mancuernas ligeras. Según él, con esta técnica no sólo se conseguía un golpe perfecto, sino que se desarrollaba la tensión del dorsal ancho. Póngase de pie con la espalda recta y coja un par de mancuernas contra el pecho. Adelante el pie derecho al mismo tiempo que golpea con el brazo izquierdo. Repita el movimiento con el pie izquierdo y estire el brazo derecho. Éste es, por supuesto, un simple modo de hacer este ejercicio; también puede dar más de 100 puñetazos en la postura que normalmente adoptaría (ver los comentarios de Dan Inosanto en la página 71).

5. Jalón tras la nuca

Bruce Lee realizaba este ejercicio habitualmente una vez que recibió la *Marcy Circuit Trainer* en enero de 1973. Este movimiento requiere una polea por encima de la cabeza y una barra “Z”, con lo que obtendrá mayor libertad de movimiento. Los jalones tras la nuca afectan al dorsal ancho y a los músculos sinergistas. Desarrolla la fuerza, como la fuerza isométrica de los extensores de los brazos, los abductores y los rotadores internos. El deltoides posterior y el redondo mayor actúan con el dorsal ancho al levantar el peso, así como el pectoral mayor, la cabeza media de los bíceps, el coracobrachial, el redondo menor y el infraespinoso. Al principio los músculos que trabajan son los de la parte superior del trapecio y el elevador de la escápula; casi al final lo son los romboides y los trapecios inferiores y medios.



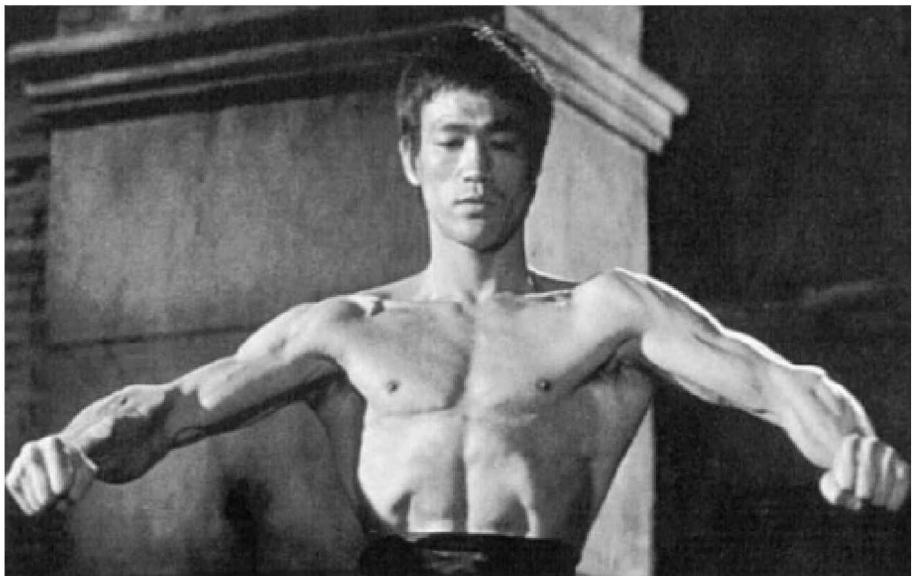
Para realizar este movimiento, arrodíllese delante de la máquina dorsal, coja la haltera con las manos separadas y élévela por encima de la cabeza hasta que los brazos queden totalmente estirados. Desde esta posición, baje la barra por detrás de la nuca. Asegúrese de que mira hacia adelante durante todo el ejercicio. Pare en la posición de contracción completa, con la barra bajada, durante uno o dos segundos y luego vuelva a extender los brazos con la haltera lentamente. Según las instrucciones de la *Marcy Circuit Trainer* de Lee, se deben realizar el máximo de repeticiones que se pueda en un período de 30 segundos.

6. Dominadas (por encima de la cabeza)

Uno de los ejercicios favoritos de Lee para la espalda no requiere poleas especiales ni ningún otro tipo de aparato de

entrenamiento con pesas, sino la barra de dominadas. Lee estuvo haciendo dominadas durante años y las alternaba con la posición de detrás de la nuca, en la que la barra tocaba la base del cuello o la parte delantera, cuando la barbilla ya pasaba por encima de la barra. Según George Lee, su viejo amigo y compañero de entrenamiento en Oakland, Bruce Lee podía hacer otras variaciones de este ejercicio: “Bruce era extraordinariamente fuerte. Recuerdo como si fuera hoy un día que le vi haciendo 50 dominadas con un brazo en Oakland. Era increíble. Otras veces le había visto hacer 50 dominadas con los brazos muy separados y también 50 normales”. Obviamente estas maniobras requieren una fuerza excepcional, pero, al igual que los atletas, Lee obtuvo su fuerza de forma gradual durante muchos años. De todos modos, las dominadas convencionales eran el único ejercicio de espalda que Lee realizaba de forma más sistemática.

Solía hacer este movimiento con las manos hacia adelante, agarrando fuertemente la barra, con los nudillos en lo más alto y las manos ligeramente más separadas que los hombros. Con los talones hacia atrás y sin mover el cuerpo hacia adelante ni sacudirlo, se elevaba tan alto que tocaba la barra con el pecho y luego bajaba de nuevo a la posición inicial. Si usted puede efectuar tres series de 8-10 repeticiones de este ejercicio, lo estará haciendo bien. La resistencia puede aumentarse para que el movimiento sea más fácil simplemente añadiendo peso alrededor de la cintura o en el hueco poplíteo con las rodillas flexionadas.



7. Dominadas hacia la parte trasera de la nuca

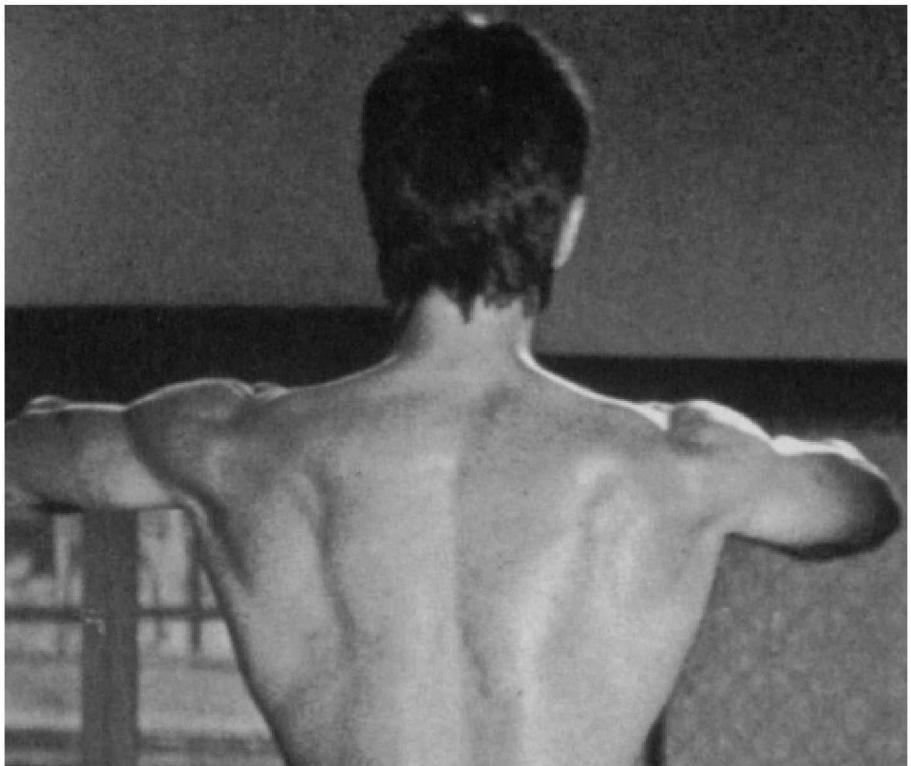
Una variación de las dominadas que Lee también realizaba la constituyan las dominadas hacia la parte trasera del cuello. Este movimiento resulta algo más avanzado que las dominadas. En lugar de levantarse hasta el pecho, élévese hasta que la parte trasera de la nuca toque la barra. Ambas versiones constituyen ejercicios extraordinarios para toda la espalda, especialmente para los músculos dorsales. Haga 8-12 repeticiones.

Ejercicios para la parte inferior de la espalda

8. Buenos días

Aunque Bruce Lee se dañó la espalda gravemente realizando este movimiento (ver Capítulo 5), lo que causó este accidente fue la falta de un calentamiento adecuado, no la mecánica del movimiento en sí. De todos modos, antes de llevar a cabo este

ejercicio, sería aconsejable prestar atención a los pensamientos retrospectivos de Lee sobre cómo se dañó la espalda y la lección que aprendió con este accidente.



“Fue una tontería hacer el ejercicio de buenos días con pesas. Lo único que se necesita es una barra”.

Antes de dañarse la espalda, el movimiento de buenos días era uno de los ejercicios principales de los programas de entrenamiento con pesas que Bruce Lee realizaba semanalmente. Para realizarlo de forma segura, caliente correctamente con un peso más ligero del que empleará para el ejercicio. Una vez

calentados los músculos de la espalda (los lumbares), ya puede – si quiere– añadir algo más de peso para poner a prueba los músculos inferiores de la espalda. Para empezar, póngase de pie con las piernas alineadas con los hombros y una haltera por detrás de la nuca sobre los hombros. Flexione el tronco hacia adelante con la cabeza también hacia adelante de modo que la barra no resbale por el cuello y se caiga al suelo. Intente doblar el torso hasta que forme un ángulo de 90° con las piernas. Vuelva a levantarse y haga ocho repeticiones. Espire al bajar el tronco e inspire al levantarla. Éste es un gran ejercicio para la parte inferior de la espalda y resulta especialmente bueno para la postura, ya que estira los músculos isquiotibiales, como los tendones largos de la parte trasera de los muslos. Un peso aconsejado para empezar puede ser 9 kilos. Cuando Lee se dañó la espalda había realizado este ejercicio con 61 kilos, es decir, el peso de su cuerpo en aquel momento.



9. Hiperextensión

Ejerce una tensión directa sobre los músculos isquiotibiales, los glúteos y los erectores espinales y una tensión secundaria mínima sobre el resto de los músculos de la espalda. Túmbese sobre un banco de hiperextensiones de modo que las caderas queden contra la almohada grande. Apóyese hacia adelante de modo que los talones descansen debajo de las almohadillas que tiene detrás y mantenga las piernas rectas durante toda la serie. Ponga las manos detrás de la cabeza y el cuello y deje que el torso cuelgue justo por debajo de las caderas. Utilice la fuerza de la parte inferior de la espalda, los glúteos y los músculos isquiotibiales para levantar el torso haciendo una especie de abdominales boca arriba inversas hasta que el torso quede por encima de la línea imaginaria paralela con el suelo. Vuelva lentamente a la posición inicial y haga 8-12 repeticiones. Si no tiene un banco de hiperextensiones, puede efectuar este movimiento con ayuda de un compañero de entrenamiento. Sólo tiene que tumbarse con las piernas sobre un banco de ejercicios alto o una mesa fuerte. Su compañero puede sostenerle las piernas agarrándole bien los tobillos para que no se levanten. Para añadir resistencia, coja uno o dos discos de haltera por detrás de la cabeza y la nuca para hacer el movimiento. Haga 8-12 repeticiones.

10. Peso muerto

Se trata de uno de los mejores movimientos para obtener masa muscular en la espalda y potencia en todo el cuerpo. La tensión directa se ejerce sobre los erectores espinales, los glúteos, los cuádriceps, los flexores de los antebrazos y los trapecios y una secundaria sobre prácticamente todos los demás grupos

musculares del cuerpo, pero especialmente sobre el resto de los músculos de la espalda y los isquiotibiales. Para realizar este movimiento, cargue una haltera y colóquela en el suelo. Ponga los pies alineados con los hombros, con los dedos de los pies hacia adelante y los empeines tocando la barra. Dóblese y cójala con los brazos alineados con los hombros. Mantenga los brazos rectos durante todo el movimiento. Ponga recta la espalda y baje las caderas para asumir la postura de levantamiento correcto (los hombros deben quedar por encima de la altura de las caderas y éstas por encima del nivel de las rodillas). Levante lentamente la haltera del suelo hasta que descansen sobre los muslos al estirar las piernas y luego extienda el torso de modo que quede en posición erguida con los brazos rectos hacia abajo y a los lados y la haltera por delante de los muslos. Invierta el movimiento y vuelva a describir el mismo arco con la haltera para colocarla en el suelo. Haga 8-12 repeticiones.



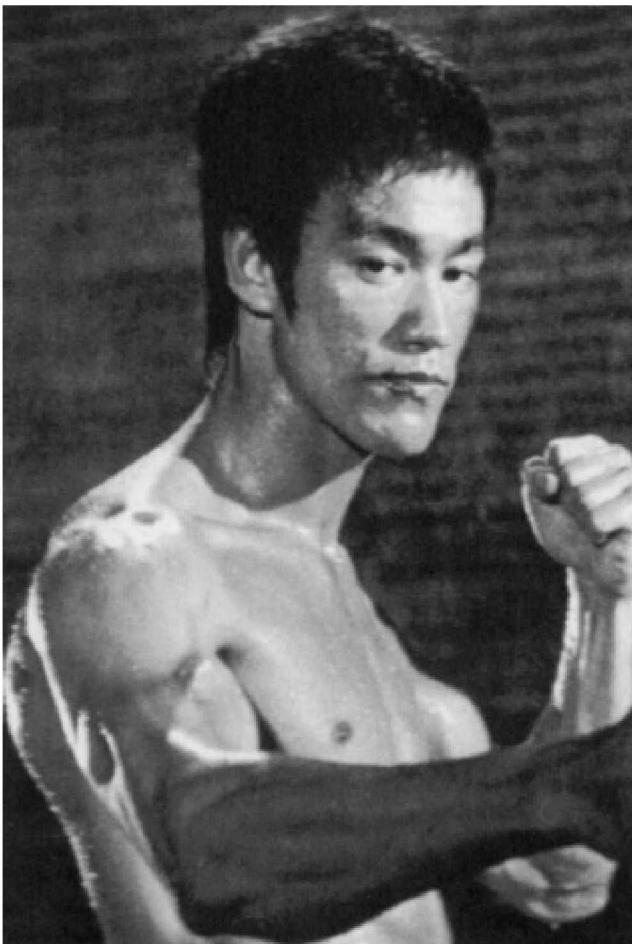
11. Peso muerto con las piernas estiradas

Bruce Lee lo solía emplear en 1969. Pensaba que era un modo eficaz para fortalecer la parte inferior de la espalda con técnicas para derribar al adversario, como las del judo, la lucha y el jujitsu. Para realizar este movimiento, coja bien una haltera y levántela hasta que cuelgue por delante de los muslos. Con los brazos y las piernas rectos, dóblese hacia adelante hasta que la haltera toque casi el suelo. Vuelva a ponerse erguido sin hacer pausa alguna echando los hombros bien hacia atrás. Haga 8-12 repeticiones. Con este ejercicio se trabajan casi todos los músculos de la espalda. Inspire al levantar la haltera y espire al bajarla.



14. LOS ONCE EJERCICIOS PRINCIPALES DE BRUCE LEE PARA LOS BRAZOS

Como hemos visto, los brazos de Bruce Lee estaban extremadamente musculados. Cada vez que hacía algún gesto o practicaba alguna técnica con un oponente, sus fibras musculares se tensaban y le salían ondas en los brazos. Sus bíceps eran imponentes y densos, mientras que sus tríceps (especialmente los laterales) estaban excepcionalmente estriados. Lee no entrenaba sus brazos para mostrarlos; su apariencia era simplemente el producto del entrenamiento que efectuaba para desarrollar su fuerza funcional. Lee dividió su estudio del entrenamiento de brazos en dos categorías: una para los bíceps y otra para los tríceps. Este capítulo muestra los ejercicios que, según Lee, eran los más efectivos para desarrollar los músculos en ambas categorías.

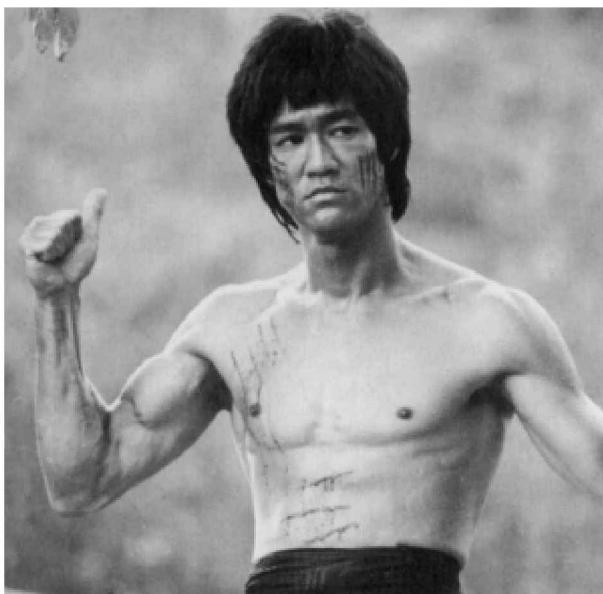


Ejercicios para los bíceps

1. Dominadas con supinación (palmas arriba)

Aunque durante mucho tiempo se ha considerado un ejercicio para la espalda, las dominadas también son un ejercicio para el bíceps. Para estimular totalmente los bíceps, las palmas de las manos deben estar hacia usted cuando realice el ejercicio. Salte y coja bien la barra de dominadas. Ha de agarrarse con las manos

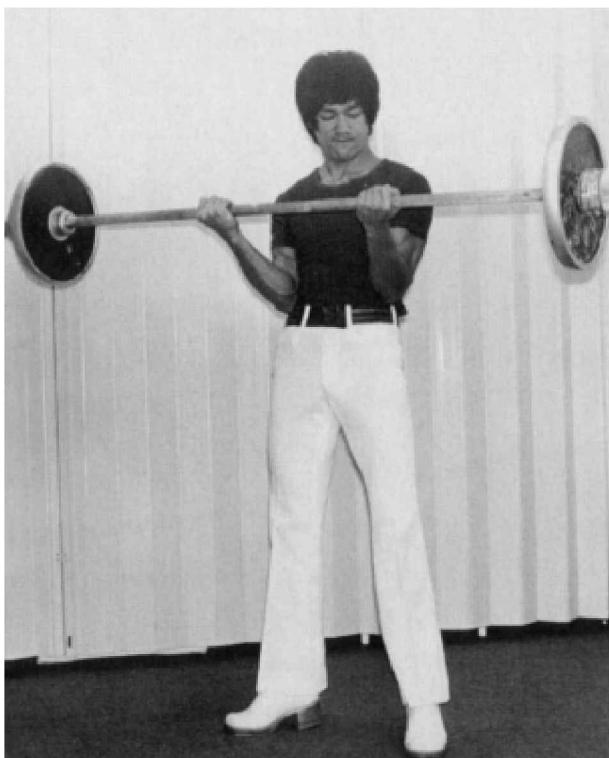
bastante juntas a una distancia de 15-20 cm. Extienda totalmente los brazos. Puede mantener las piernas relativamente extendidas o flexionadas y cruzadas. En el punto más alto, la barbilla debe quedar por encima de la barra. Manténgase en esta posición de máxima contracción un momento y luego baje de nuevo a la posición inicial.



2. Curl de pie con haltera

Con las manos alineadas con los hombros y las palmas hacia adelante, coja una haltera y póngase erguido con los brazos colgando por delante de los muslos manteniendo los codos estirados. Con esta posición erguida, levante la haltera hasta los hombros doblando los codos sin mover la parte superior de los brazos. Levante la haltera hasta la barbilla y saque los músculos; asegúrese de que mantiene la máxima contracción y cuente

hasta dos antes de volver a bajar lentamente la haltera a la posición inicial.



3. Curl concentrado

Mucha gente piensa que es posible una contracción intensa de los bíceps usando mancuernas; esto es cierto cuando se realizan *curls* concentrados con una mancuerna en una mano. Lee solía hacer este ejercicio en casa -normalmente en su despacho-, donde tenía una mancuerna de 16 kilos.

Siempre que pensaba en ello, hacía múltiples series de varias repeticiones para que sus bíceps alcanzaran una fuerza y un tamaño adicionales. Para efectuar este movimiento, dóblese

hacia adelante por la cintura hasta que el tronco quede casi en paralelo con el suelo y levante una mancuerna. Con el cuerpo flexionado hacia adelante, levante la mancuerna del modo habitual; asegúrese de girar las muñecas hacia los hombros en la parte más alta del movimiento. Mantenga la contracción hasta contar hasta dos y luego baje la mancuerna lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio es muy difícil, pero muy valioso; algunos de los hombres con los brazos más excelentes confían en este movimiento.



4. Curl con cable de pie (máquina Marcy)

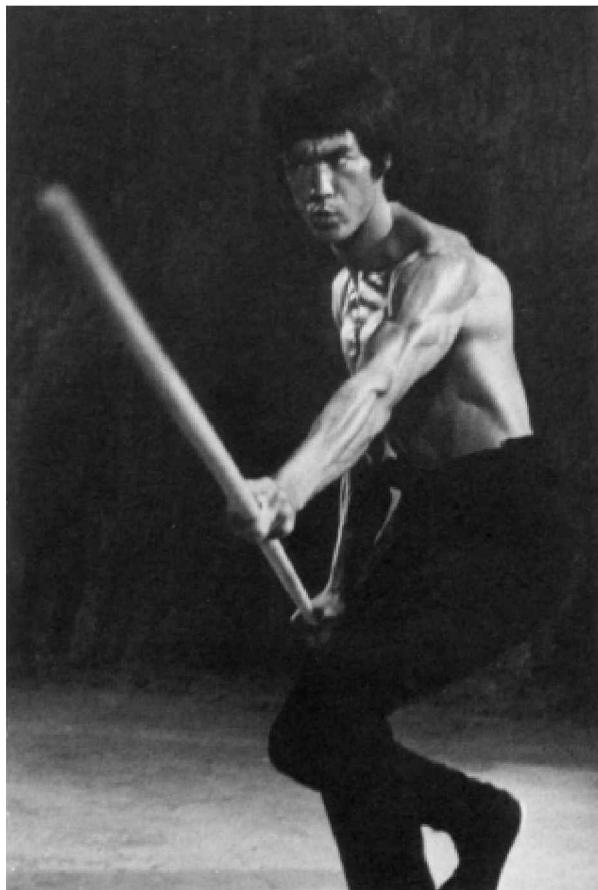
Una vez que Lee tuvo la *Marcy Circuit Trainer* en su casa de Kowloon Tong, Hong Kong, el *curl* con cable de pie se convirtió en uno de sus ejercicios favoritos. La ventaja de utilizar una polea de suelo para este ejercicio radica en que la resistencia aplicada a los bíceps es constante durante todo el movimiento, mientras que con una mancuerna la resistencia efectiva aplicada a los

bíceps cambiará, a menudo considerablemente, por las variaciones en la proyección de la fuerza ejercida -de cero al principio del movimiento a cero de nuevo en la parte más alta, en la que la haltera cae sobre los hombros-. Este movimiento ejerce una tensión directa sobre los bíceps y secundaria sobre los bíceps braquiales y los flexores de los antebrazos. Tras poner dos manerales en los extremos de dos cables que deben pasarse por las dos poleas de suelo de la *Marcy Circuit Trainer*, Lee se ponía erguido con los brazos colgando a los lados del cuerpo y se alineaba con los hombros, aproximadamente 30-45 cm hacia atrás del estadio de poleas. Mantenía la parte superior de los brazos pegada al cuerpo mientras realizaba este ejercicio. Sólo con la fuerza de los bíceps, levantaba el maneral de la polea con la mano derecha y describía un arco semicircular, desde delante de los muslos hasta debajo de la barbilla. El brazo izquierdo no debía desprenderse del cuerpo hasta que el brazo derecho empezara a bajar hasta la posición inicial, punto en el cual tenía que levantar la mano izquierda. Lee continuaba levantando los manerales como si los balanceara hasta que completaba 8-12 repeticiones por brazo.

5. Círculo con mancuerna

Además de los bíceps, los círculos con mancuernas trabajan los antebrazos, las muñecas, los tríceps y los bíceps braquiales. Las mancuernas giran de forma alterna en círculos completos por delante del cuerpo, con las muñecas hacia arriba cuando están abajo haciendo el arco hacia afuera, y hacia abajo cuando forman el arco hacia adentro. No se precisa una gran carga para alcanzar resultados impresionantes con este ejercicio. Si al final del

entrenamiento quiere comprobar sus músculos, realice tres series de tantas repeticiones como pueda.



6. Remo vertical

Durante mucho tiempo se ha considerado este movimiento como uno de los mejores ejercicios para el deltoides y los bíceps braquiales. Sin embargo, también resulta un ejercicio muy eficaz para los bíceps. Coja la barra con una distancia entre las manos de 15-20 cm. Póngase erguido y levante la barra de forma

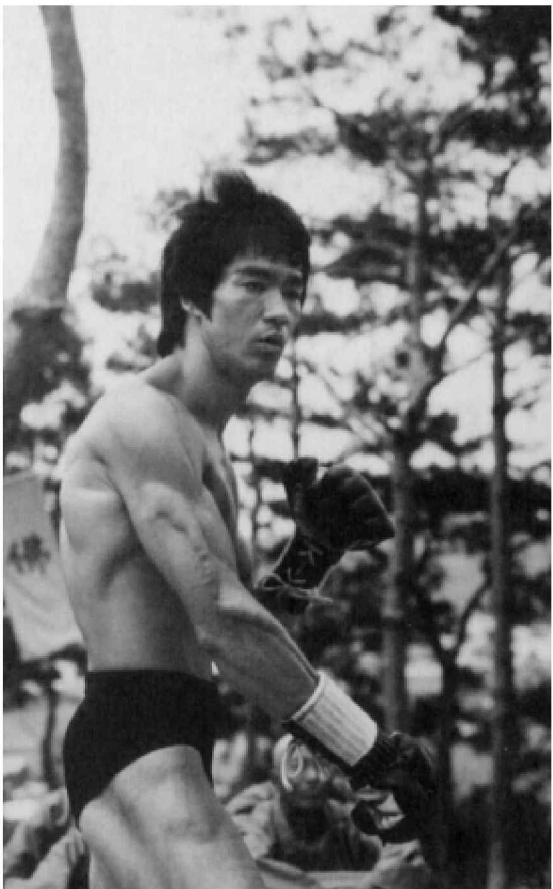
constante y con fuerza hasta tocarse la barbilla con el centro de la misma. Haga una breve pausa y mantenga esta posición de contracción total y luego vuelva a poner la barra en la posición inicial. Haga 8-12 repeticiones.

Ejercicios para los tríceps

Los tríceps, como su propio nombre indica, son unos músculos de tres cabezas que se encuentran en la parte trasera de la parte superior del brazo. Si quiere obtener unos brazos más grandes, debe dar prioridad a este grupo de músculos.

7.Jalón de tríceps (polea)

Principalmente ejerce tensión el tríceps, especialmente la parte exterior o lateral. Para realizar este ejercicio, coja una barra de jalón dorsal que atraviese la polea alta de la máquina. De forma alternativa, puede utilizar el maneral cuyo extremo está torcido hacia abajo o el que tiene dos trozos paralelos de cuerda. Coja el maneral con los dedos índices a no más de 7,5-10 cm de distancia. Póngase erguido con los pies separados unos 15 cm de la estación del jalón, doble los brazos completamente y presione la parte superior de los brazos contra su torso. Sin mover ni los brazos y ni el cuerpo, estire los brazos lentamente hasta que los tríceps estén totalmente contraídos. Vuelva a bajar la barra hasta la posición inicial y haga 8-12 repeticiones.



8. Flexiones

Las antiguas flexiones, además de desarrollar asombrosamente el pecho, constituyen uno de los ejercicios principales para los tríceps. Se pueden realizar muchas variaciones de flexiones en función del volumen de desarrollo y de fuerza. Pueden hacerse con los pies en el suelo, elevados sobre el asiento de una silla o en posición vertical con los talones contra la pared para mantener el equilibrio. Asegúrese de que toca con el pecho en el

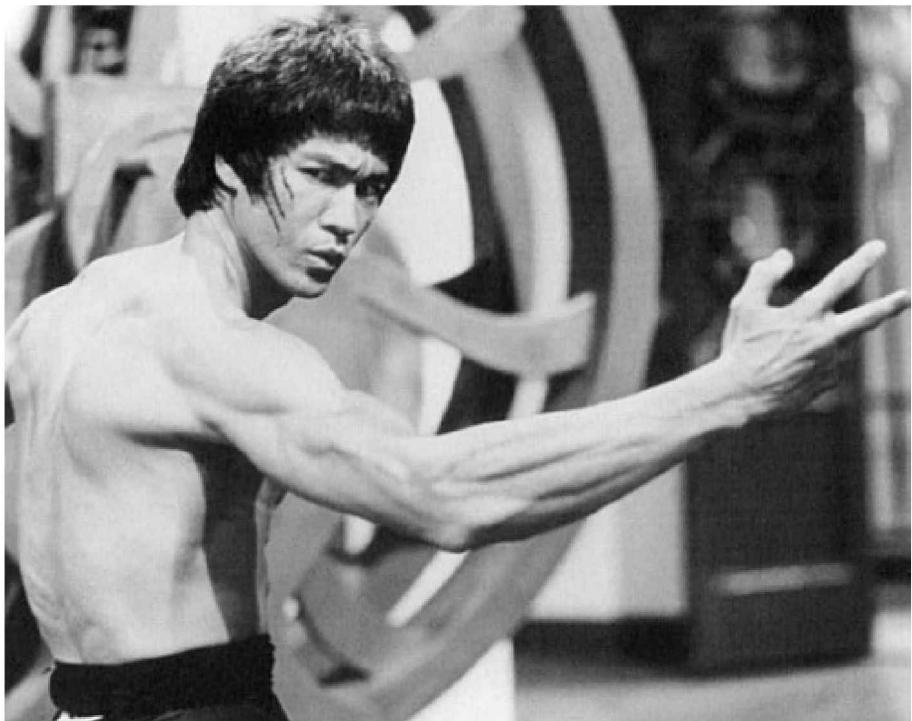
suelo al comienzo de cada repetición y de que estira los brazos completamente para finalizar cada repetición.

9. Press francés

Una haltera viene muy bien para este ejercicio, cuyo único objetivo es el tríceps. Puede hacerse tanto de pie como sentado (la posición que le parezca más cómoda). Ponga las manos en la barra de la haltera a unos dos palmos pequeños de distancia. Levante la haltera por encima de la cabeza y luego bájela por debajo del cuello. Asegúrese de que la parte superior de los brazos está cerca de los lados de la cabeza. Sólo debe flexionar los codos. Desde la posición baja, levante la haltera por encima de la cabeza moviendo los antebrazos hasta estirar los codos. Haga 6-8 repeticiones. Lee solía efectuar este movimiento con la *Marcy Circuit Trainer* usando la polea baja de la máquina.

10. Elevación de tríceps (mordida con haltera)

En posición erguida, con una haltera cogida por detrás de modo que le toque la parte trasera de los muslos, mantenga los músculos de los brazos tensos y levante la barra al mismo tiempo que inclina el torso hacia adelante hasta ponerlo en paralelo con el suelo. Levante la haltera tanto como pueda y luego un poquito más hasta contraer totalmente la cabeza interior de los tríceps. Haga 6-8 repeticiones.



11. Mordida con mancuernas

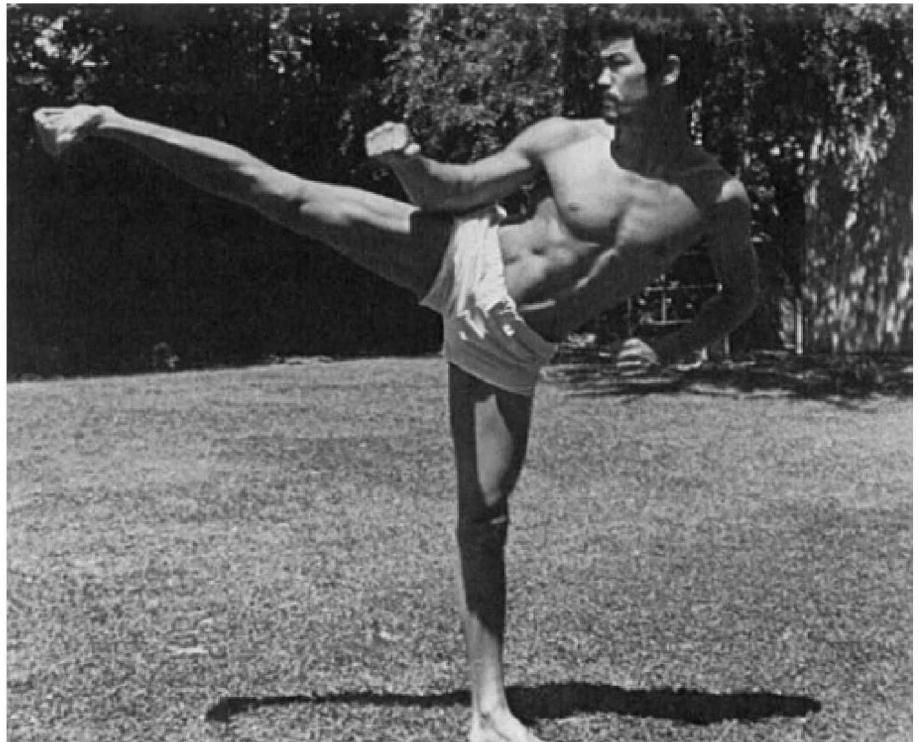
Se trata de un ejercicio muy productivo para los tríceps y se concentra más en ellos, aunque mucha gente encuentra esta posición un tanto incómoda. Agarre firmemente una mancuerna con cada mano y flexione el cuerpo hacia adelante. Mantenga esta posición y, con los brazos doblados, levante las mancuernas hacia atrás tanto como pueda. Desde esa posición, estire los brazos como si hiciera una “mordida”. La última posición no tiene que mantenerse durante mucho tiempo, pero intente hacer una contracción fuerte de modo que sienta que los tríceps casi le “arden”. Haga 6-8 repeticiones.



15. LOS ONCE EJERCICIOS PRINCIPALES DE BRUCE LEE PARA PIERNAS Y GEMELOS

Desarrolle las piernas hasta conseguir la máxima fuerza y flexibilidad.

Bruce Lee



Si los abdominales de Bruce Lee eran la parte más impresionante de su cuerpo, seguramente sus piernas constituyían la parte más funcional. Lee se tomaba muy en serio el entrenamiento de las piernas y lo hacía a diario de un modo u otro. Las piernas, según

Lee, constituyen un sistema de distribución y una de las fuentes más importantes desde los que toda la potencia significativa se reparte. Al dar un puñetazo, por ejemplo, el impulso inicial para generar la máxima potencia al golpear proviene del talón elevado de la pierna atrasada. Al dar una patada, toda la potencia puede obtenerse de la alineación correcta de las piernas, las caderas y el torso. Ambas piernas -la que da la patada y la que está en el suelo- deben alcanzar sendos destinos (el objetivo y el suelo, respectivamente) al mismo tiempo para conseguir la máxima potencia en el impacto.

Lee escribió que el punto débil de la mayoría de la armadura de los que practican artes marciales se encuentra en las extremidades inferiores:

“En el combate, las rodillas y las espinillas son la parte más débil, ya que no cuentan con la protección adecuada. Cuando resultan heridas, el luchador no puede continuar, así que es importante reforzar el entrenamiento de las rodillas y evitar que nos ataquen en esas zonas”.

Para conseguir la máxima fuerza y la máxima flexibilidad de las piernas, Lee analizó todos los tipos de entrenamiento y al final se decidió por los ejercicios que aparecen a continuación.

Ejercicios para el entrenamiento de piernas

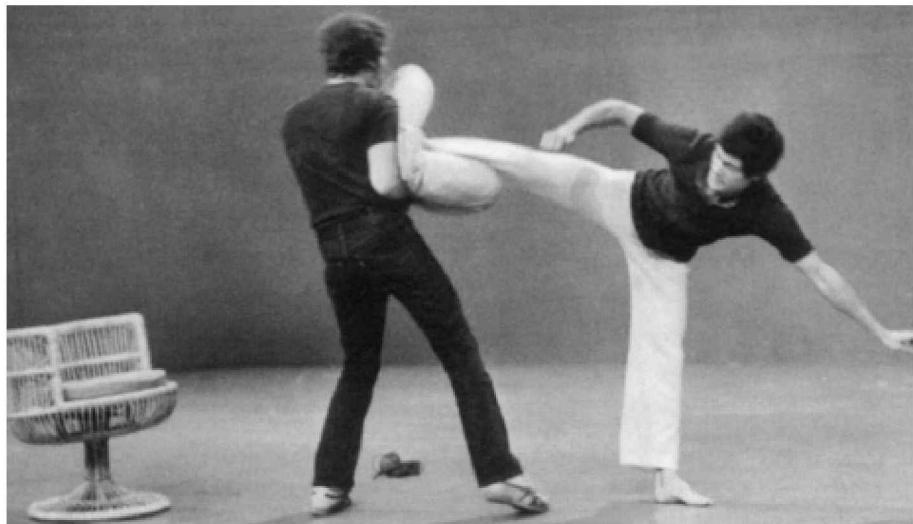
1. Sentadillas

Póngase erguido con los pies más o menos alineados con los hombros y los dedos de los pies hacia adelante. Con una haltera sobre los hombros por detrás de la nuca, flexione las rodillas y

baje hasta que los muslos queden en paralelo con el suelo. Vuelva a levantarse inmediatamente. Inspire profundamente justo antes de flexionar las rodillas y espire al levantarse. Llénese los pulmones un par de veces antes de cada repetición. Debe mantener la espalda recta y nunca subir los glúteos primero. No ha de curvar la espalda en ningún caso. Los talones tienen que estar en contacto con el suelo en todo momento.

2. Squat jump

De vez en cuando Lee variaba las sentadillas haciendo un *squat jump*. A pesar de ser movimiento balístico y por eso tener capacidad para hacer daño, constituye una variación muy efectiva de las sentadillas. Póngase una haltera sobre los hombros y baje el cuerpo hasta ponerse en cuclillas como en una sentadilla normal. En este punto debe levantarse rápidamente y saltar un poco. Lee descubrió que este ejercicio era bastante útil para aportar a los músculos involucrados en una patada una energía rápida.





3. Sentadillas y respiración

Para estimular su metabolismo y el crecimiento adicional de los músculos de las piernas, Lee incorporó una variación de las sentadillas conocida como “sentadillas y respiración”. Tras calentar las rodillas y la espalda con algunas sentadillas ligeras, ponga la haltera en un anclaje y cárguela. Lee descubrió que si encontraba una haltera con una curva sería más fácil ponérsela sobre los hombros. Póngase una almohadilla sobre los hombros o enróllela en la haltera y pase por debajo de ella. Levántese. Échese dos o tres pasos hacia atrás. No se eche demasiado hacia atrás y quédese de cara a los anclajes para hacer las sentadillas. Mantenga la cabeza alta y la espalda todo lo recta que pueda y fije la vista en un punto imaginario de la pared justo por encima de la altura de la cabeza. Esto le ayudará a mantener la espalda recta.

Respire profundamente tres veces y llénese los pulmones todo lo que pueda. Aguante la tercera respiración y haga una sentadilla hasta colocarse de modo que los muslos queden en paralelo con

el suelo. No se quede en esta posición. Espire con fuerza cuando esté casi erguido. Vuelva a respirar profundamente tres veces. Aguante la tercera respiración y haga una sentadilla. Efectúe 20 repeticiones. Debe trabajar duro, de modo que parezca que su límite se encuentra en quince sentadillas, y luego esfuércese en continuar hasta 20. Cuando acabe la serie, tiene que encontrarse hecho polvo. Éste es el trabajo más intenso que jamás hará, pero su éxito resulta absoluto.



4. Levantamiento de Jefferson (sentadillas con las piernas abiertas)

Otro ejercicio de piernas que Lee practicaba de vez en cuando era el levantamiento de Jefferson o sentadillas con las piernas abiertas. Coja una haltera pesada con el pie derecho hacia adelante y los pies separados unos 60 cm. Coja la haltera con las manos algo más separadas que los hombros, la mano derecha por delante del cuerpo y la izquierda por detrás. Mantenga el tronco recto y doble las caderas y las rodillas. Levántese con el peso, con los codos flexionados y las caderas y las rodillas estiradas, hasta ponerse erguido. Con el tronco recto, flexione las rodillas para bajar el cuerpo unos 10 cm y vuelva a estirarlas sin pausa alguna. Durante este movimiento sólo debe flexionar las rodillas; no incline el cuerpo hacia adelante, ya que invalidará el objetivo de este ejercicio. El movimiento debe realizarse rítmicamente y bastante rápido. Las sentadillas con las piernas abiertas son especialmente valiosas para desarrollar los músculos de los muslos y los glúteos. Es muy importante mantener la espina dorsal recta y las rodillas flexionadas al bajar el cuerpo sólo unos 10 cm. Pronto podrá añadir discos más pesados a la haltera en este ejercicio. Haga 8-10 repeticiones y después invierta la posición de las manos y los pies para volver a repetir la serie. El peso aconsejado para empezar es de 40 kilos.

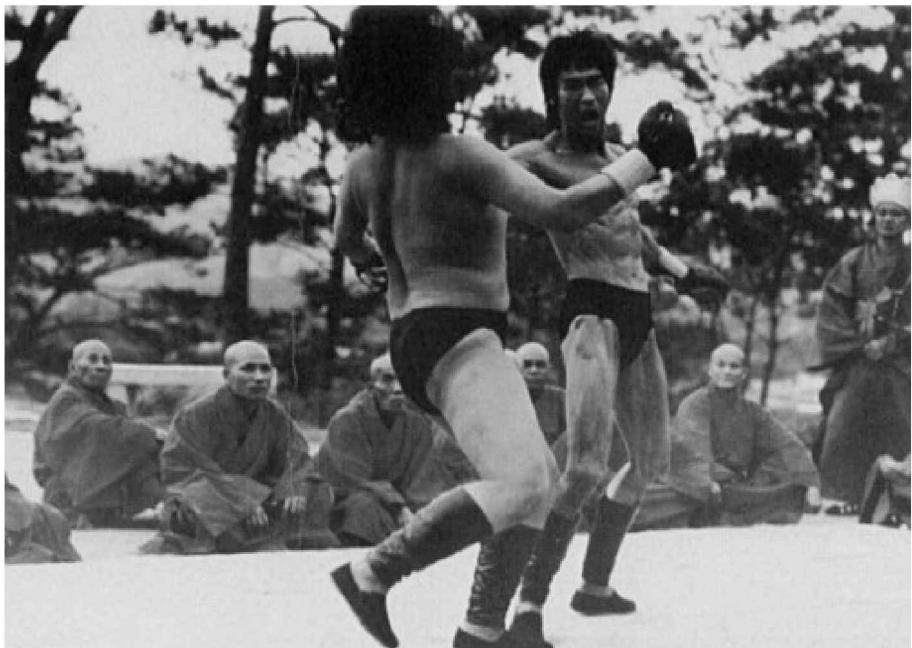


5. Extensión de piernas

Lee realizaba este ejercicio, que requiere una máquina especial de extensión de piernas, siempre que entrenaba en los estudios de la Paramount -donde hacía entrenamientos personales a personalidades como el director Roman Polanski- o en los estudios Golden Harvest de Hong Kong. Para realizar este ejercicio, siéntese en una máquina de extensión de piernas, con la parte trasera de las rodillas contra el borde de la superficie almohadillada, hacia la palanca de la máquina. Enganche los dedos de los pies y los empeines bajo la barra almohadillada. Para sujetar la parte superior del cuerpo durante la serie, agárrese a los manerales que hay a los lados, junto a las caderas, o al borde de la superficie almohadillada de la máquina. Moviendo sólo las rodillas, estire las piernas contra la resistencia que ejerce la máquina. Mantenga brevemente la posición de

contracción plena más alta del movimiento (piernas estiradas) y luego vuelve a bajar los pies a la posición inicial. Haga 12-20 repeticiones.





6. Prensa de espalda de pie con la Marcy Circuit Trainer

Este ejercicio se añade a los esfuerzos de extensión de cadera del grupo de los músculos isquiotibiales y el glúteo mayor poniendo en juego la fijación del iliocostal lumbar y del cuadrado lumbar. Con el peso del cuerpo hacia adelante, la extensión de la rodilla hacia atrás resulta de la combinación de la acción de tirar de la articulación con los músculos isquiotibiales y el gastrocnemio. La posición inicial debe ser hacia adelante de la línea vertical del tronco y las caderas. Ponga un pie en el estribo de uno de los raíles de la estación de prensa de piernas. Cuando se haya colocado de forma que esté perfectamente equilibrado, agarre una de las barras verticales de la parte delantera de la estación y empuje con la pierna derecha con fuerza hacia atrás simulando el movimiento de una patada hacia atrás. Haga 12-20 repeticiones y luego cambie de pierna.

7. Press de piernas sentado con la Marcy Circuit Trainer

Este *press* estabiliza el movimiento de las caderas y ejercita los cuádriceps: los vastos (externo, interno e intermedio). La parte superior del cuerpo debe mantenerse recta y ligeramente hacia adelante. Ponga el banco pequeño sobre la máquina de prensa de piernas y siéntese con los pies en los pedales del suelo y el torso erguido. Agárrese a ambos lados del asiento, por donde tiene las caderas, para no levantar el cuerpo del asiento durante el ejercicio. Extienda las piernas para empujarse todo lo que pueda, alejándose de los pedales, y después vuelva a la posición inicial de forma controlada. Asegúrese de que los discos de pesas se tocan entre ellos. Haga 12-20 repeticiones.

8. Flexiones energicas unilaterales de caderas y rodillas (patada frontal, de gancho y lateral)

Este ejercicio requiere un esfuerzo de levantamiento potente, energico y vigoroso de las caderas y los muslos. Hay que ponerse un cinturón de cuero en el tobillo, conectado con la polea de suelo de la máquina *Marcy* o a una polea de pared. Abróchese el cinturón en el tobillo derecho. Lo ideal es que esté de pie con la pierna de apoyo (la que no da la patada) sobre un bloque de madera -lo que le permitirá balancear la pierna libremente sin levantar el otro pie del suelo- de 6-7,5 cm detrás de la polea, sin mirar hacia los discos de pesas. Coja una o dos barras verticales macizas para sostener la parte superior del cuerpo durante el ejercicio. Permita que las pesas que hay al final del cable tiren del pie derecho hacia la polea -hacia atrás- tanto como pueda de forma cómoda. Mantenga ambas piernas relativamente rectas mientras se prepara para comenzar. Emplee sólo la fuerza de los músculos flexores de la cadera y los cuádriceps. Mueva los pies

hacia adelante formando un arco semicircular desde la posición inicial hasta el punto más alto que pueda por delante del cuerpo. Este movimiento requiere mucha energía. Primero se levanta el muslo y luego la pierna se extiende para ejecutar una patada frontal. Baje la pierna hasta la posición inicial y balancee el muslo hacia arriba mientras extiende la pierna para ejecutar una patada de gancho (también llamada “patada circular”). Vuelva a bajar la pierna hasta la posición inicial y colóquese esta vez en posición para dar una patada lateral. Luego baje la pierna con la que da la patada a la posición inicial y haga 8-10 repeticiones por patada. Póngase el cinturón en el tobillo izquierdo y repita el ejercicio. También puede trabajar cada pierna en series individuales de 8-10 repeticiones antes de pasar a la siguiente serie de patadas.

Ejercicios para los gemelos

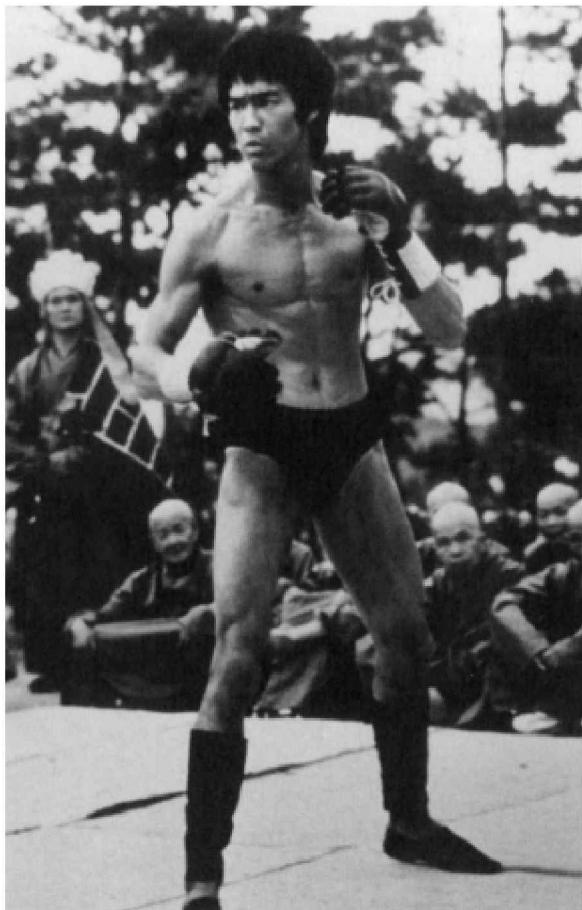
Bruce Lee creía que los gemelos eran unos músculos “de alta repetición”, lo que significa que se tendría que trabajar esos músculos a diario con muchas repeticiones para obtener resultados.



1. Elevación de talón

Su objetivo consiste en alcanzar un ágil despegue. Los mecanismos reales de la tirada “talón, bola, dedo del pie” sobre la tabla de despegue dependen principalmente de una extensión energética del pie desde una posición bien flexionada. Cuanta más fuerza hagan los músculos durante la extensión del pie, más efectiva será la acción. Éste es uno de los mejores ejercicios para desarrollar potencia en los músculos de los gemelos y otros extensores de las piernas. También fortalece los tendones que rodean la importantísima articulación del tobillo. La elevación de talón se realiza en posición erguida, con los dedos de los pies separados unos cuantos centímetros, apoyados sobre un bloque de madera, dos libros gruesos o dos ladrillos (cualquier cosa que pueda levantar los dedos de los pies sobre una base estable de 7,5-10 cm). Baje los talones de modo que los pies queden en

flexión dorsal y coja una haltera por encima de los hombros y por detrás de la nuca. Eleve y baje los talones a un ritmo constante; levante los talones todo lo que pueda sobre los dedos de los pies para que haya una plena amplitud de movimiento en los tobillos. Para comenzar, emplee una barra sin discos; durante el primer mes haga tres series de ocho repeticiones y aumente de forma gradual las repeticiones hasta hacer diez en cada una de las tres series. Luego añada 4,5 kilos a la barra y vuelva a empezar.



2. Variaciones de la elevación de talón

Asegúrese de levantar los talones todo lo que pueda y luego mantenga la contracción uno o dos segundos antes de bajarlos de nuevo hacia el suelo. El esfuerzo de alcanzar una buena altura es el más importante. El problema con la elevación de talón estriba en que el esfuerzo no se hace directamente hacia arriba. Algunos culturistas se inclinan directamente hacia adelante, pero hasta esta pequeña inclinación tiene un efecto negativo; al inclinarse hacia adelante, el peso tira del cuerpo hacia los dedos de los pies y los talones se elevan, con lo que se provoca un pequeño efecto sobre los músculos de los gemelos. Lee creía que la elevación de talones con los dedos de los pies hacia adelante causaría un efecto ligeramente diferente que la que se hace con los dedos de los pies hacia dentro o hacia fuera. Él hacía varias series con los dedos hacia dentro, otras con ellos hacia fuera y algunas con los dedos directamente hacia adelante. Deben hacerse 10-20 repeticiones.

3. Elevación de gemelos sentado

Lee pensaba que también tenía su valor. Este ejercicio se realiza sentado, cogiendo unas pesas sobre las rodillas, directamente sobre los empeines. Se trabaja al gastrocnemio, el músculo principal de las pantorrillas, pero el trabajo mayor recae en los músculos subyacentes, que también contribuyen al tamaño y a la forma de la pierna. Se coloca un bloque de madera bajo los talones de modo que queden a una altura superior a la de los dedos de los pies. Mantenga esta posición durante una clara pausa y luego baje los talones hasta más abajo que los dedos de los pies. Haga 10-20 repeticiones.

Métodos de entrenamiento de piernas empleados por Bruce Lee

Fuerza

1. Carrera.
2. Calisténicos (pisando el banco, *splits alternos*²).
3. Ciclismo³.
4. Entrenamiento con pesas (sentadillas, tabla de extensión).

El sistema pesado y ligero

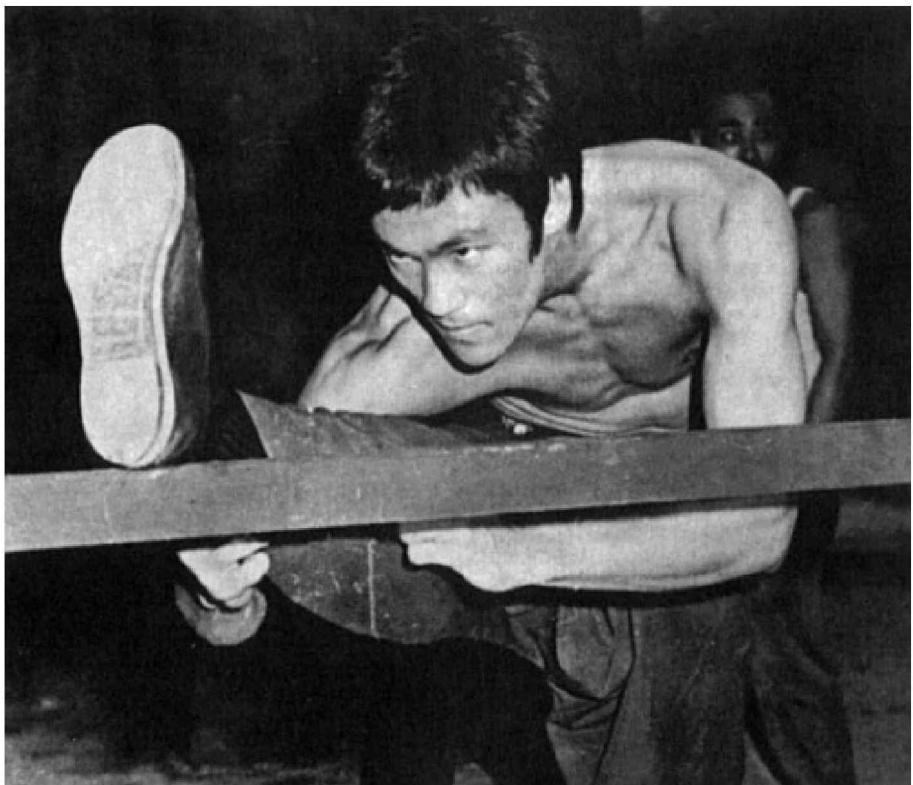
Un ejercicio que Bruce Lee encontró especialmente útil para entrenar las piernas era el del sistema pesado y ligero. Debido a la densidad de las fibras que se encuentran en las extremidades inferiores, la mayoría de los músculos de las piernas responden mejor a un mayor número de repeticiones. En el caso de Lee, hacer series de doce o más repeticiones fue muy eficaz. Con el sistema pesado y ligero se puede efectuar una serie de unas 15 repeticiones y luego añadir peso y realizar una segunda serie de 10-12 repeticiones. Con más peso para una tercera serie, probablemente podrá hacer sólo ocho repeticiones, y así sucesivamente. Sin embargo, si emplea más de un ejercicio, 10-12 repeticiones son suficientes.

² El término “*splits alternos*” no se refiere a un estiramiento, sino a los *splits* que hacía Bruce Lee y que consisten en alternar las piernas hacia adelante y hacia atrás estando de pie. Con las rodillas casi totalmente rectas, se echa el pie derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás. Lee también incorporó los brazos a este movimiento. El brazo derecho se mueve hacia adelante sincronizado con la pierna izquierda y el brazo izquierdo hacia adelante sincronizado con la pierna derecha.

³ El ciclismo que practicaba Lee con más frecuencia era el que se realiza en un cicloergómetro. De todos modos, cualquier tipo de ciclismo puede ser

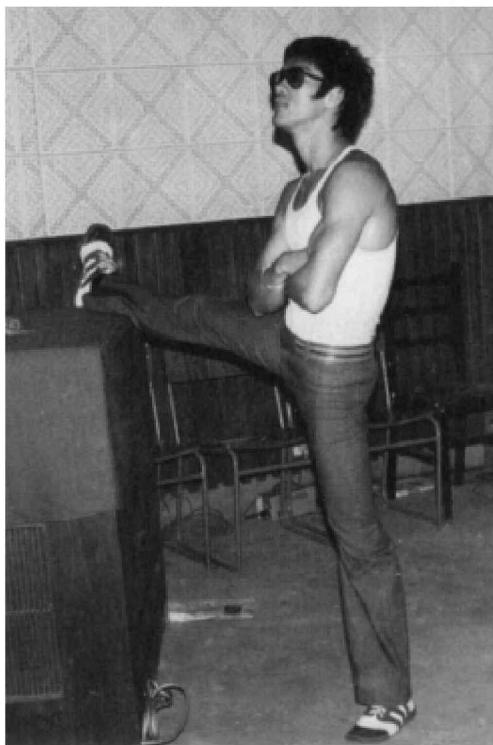
beneficioso para las piernas.

16. EL TAO DE LA FLEXIBILIDAD



Uno de los componentes más importantes de una rutina de entrenamiento en artes marciales es la flexibilidad. Bruce Lee siempre estaba elaborando nuevos métodos que le ayudaran a ser aún más flexible y se aseguraba de calentar a conciencia antes de comenzar con su entrenamiento en artes marciales. Herb Jackson, amigo y alumno de Lee, recuerda la única “rutina” que vio hacer a Bruce Lee en su programa de estiramientos:

“Las únicas rutinas que hacía de forma continua eran las de estiramientos, que realizaba antes de hacer ejercicios, de luchar o de entrenar. Un ejercicio de estiramientos que realizaba como no he visto a nadie hacer era uno en el que se sentaba en el suelo con un compañero, con la espalda apoyada el uno en el otro y empujando contra los hombros del otro con los suyos hasta agachar la cabeza del otro casi hasta tocar el suelo. De este modo se consigue más flexibilidad en las piernas. Lo hacíamos por turnos y comprobábamos lo lejos que podíamos llegar. Se trataba de un estiramiento de los músculos isquiotibiales”.



Incluso cuando Lee estaba ocupado doblando los diálogos de una película, no era extraño verle con un pie apoyado sobre el

respaldo de una silla del estudio con el cuerpo flexionado hacia adelante para mantener los músculos isquiotibiales ágiles y flexibles. En el despacho de su casa tenía una barra de estiramientos que podía elevar al nivel que quería levantándola e insertando dos clavijas para estabilizarla. Este dispositivo le posibilitaba estirar mientras veía la televisión o leía un libro en su despacho. Así que la flexibilidad formaba parte de los ejercicios aeróbicos del programa de entrenamiento de Bruce Lee.

Parece una tontería tener que cuestionar la importancia de la flexibilidad, especialmente en las artes marciales. Después de todo, casi todo el mundo piensa que los que practican artes marciales son, en su gran mayoría, atletas extremadamente flexibles que saltan y dan espectaculares patadas al aire para combatir a sus adversarios. Sin embargo, a parte de en el *jeet kune do*, el karate, el *savate* y ciertos estilos de kung-fu del norte, el entrenamiento de la flexibilidad no está muy extendido en la mayoría de los programas de artes marciales.

Lee descubrió que la flexibilidad depende de las articulaciones y la elasticidad y la firmeza de los ligamentos, así como del estado de los cartílagos, que recubren los extremos de los huesos y actúan como paragolpes para reducir la fricción. Como buen estudiante de anatomía y fisiología, Lee también era consciente de que la cantidad de movimientos disponibles para una parte del cuerpo en particular depende de la naturaleza de la articulación a la que está fijada. Una articulación como la del hombro o la cadera, que se pueden girar gracias a la forma en la que se unen los huesos, permite mayor libertad de acción que una articulación que se mueva como una bisagra, como el codo o la rodilla. La articulación del tobillo, corrediza, está más

limitada al movimiento hacia atrás y hacia adelante, mientras que el dedo pulgar, articulación con más amplitud de movimiento, puede moverse libremente hacia atrás, adelante y hacia los lados.



Los resultados que obtuvo Lee de su programa de entrenamiento son obvios si observamos las secuencias o las fotografías de su combate contra la estrella de la NBA Kareem Abdul-Jabbar. En algunas de estas fotografías Lee -que sólo medía 1,71 m- le da una patada a Jabbar -que medía más de 2,10 m- de lleno en la barbilla. Esta proeza requería que Lee se abriera casi completamente de piernas en posición vertical. Estas fotos, tomadas de *Juego con la muerte*, y las secuencias de los increíbles

estiramientos y calentamientos de *El furor del Dragón* (justo antes de su combate con Chuck Norris en el Coliseo romano), reflejan una flexibilidad en las extremidades que envidiaría cualquier gimnasta olímpico.

Lee era un fuerte defensor del entrenamiento de la flexibilidad en una fecha tan lejana para nosotros como el año 1963, en el que dedicó varias páginas del libro que publicó él mismo, *Gunf Fu chino-El arte filosófico de la autodefensa*, a la necesidad de tener flexibilidad, y en el que citó diferentes ejercicios útiles para este fin. Hasta su conocimiento de un protocolo de ejercicios adecuado en cuanto al entrenamiento de la flexibilidad resultó estar a años luz por delante de muchos de sus contemporáneos.



Por qué se debe estirar

A continuación se relacionan cinco motivos importantes por los cuales un programa sólido de entrenamiento de la flexibilidad debe formar parte de su rutina de ejercicios:

1. Los estiramientos aportan salud y un buen estado físico. Al combinar métodos adecuados para el entrenamiento de la fuerza y ejercicios cardiovasculares aeróbicos como la carrera, los estiramientos proporcionan la tercera parte del triunvirato necesario para conseguir un estado físico pleno.
2. Los estiramientos reducen el riesgo de hacerse daño. La mayoría de las veces que esto ocurre al practicar algún ejercicio o en nuestra vida cotidiana se debe a algún trauma, como una caída, un accidente de coche o un choque con otra persona; o a una sobrecarga de una articulación, un músculo o un tejido conectivo, que resultan en tensiones o esguinces musculares. Quienes practican artes marciales y siguen programas de estiramientos regulares y progresivos, sufren un 50% menos de daños por sobrecarga que aquellos que no lo hacen.
3. Los estiramientos constituyen un buen calentamiento y un buen estiramiento (después de entrenar) para todos los tipos de entrenamiento. Además, un programa de estiramientos previo a una sesión de ejercicios de artes marciales mejora la coordinación neuromuscular. Si se realiza inmediatamente después de entrenar, los estiramientos evitarán lesiones y, cuando las haya, la recuperación fisiológica resultará más rápida.
4. Los estiramientos mejoran el rendimiento atlético. Quienes practican artes marciales y son flexibles serán mejores en esta especialidad, al igual que un atleta más flexible es un mejor atleta. ¿Podría pensar en un gimnasta con los músculos

rígidos? Un atleta más flexible que otro tendría automáticamente ventaja sobre otro que no lo sea tanto, fisiológica y psicológicamente.

5. Si se hacen correctamente, los estiramientos son divertidos. ¿Alguna vez se ha despertado por la mañana y, todavía en la cama, ha estirado lentamente todo el cuerpo? Sienta muy bien, ¿verdad? De hecho, este tipo de programa –"la rutina del despertar", página 337- se basa en una serie de tensiones estáticas que se mantienen, es decir, tensar un grupo muscular totalmente estirado o totalmente contraído. Se pueden realizar antes de levantarse de la cama por la mañana. Es un buen modo de preparar el cuerpo para el día que se ha de afrontar.

Cuándo estirar

Cualquiera que esté interesado en mejorar su flexibilidad debería estirar 10-15 minutos al día. Si se lo puede permitir, estire tres o cuatro veces a la semana, con lo que mejorará de forma gradual la flexibilidad de sus articulaciones y sus músculos. Los estiramientos diarios aumentarán su flexibilidad aún más. Para mantener su flexibilidad, lo primero que solía hacer Bruce Lee por la mañana era estirar y luego volvía a estirar varias veces durante el día.

El mejor momento para estirar para aquellos que practican artes marciales es justo antes del entrenamiento, y no por capricho. Antes de realizar una actividad, muchas personas estiran poco y rápido, de modo que no calientan bien los tendones y los ligamentos y por eso no mejoran su flexibilidad. Seguro que ha visto algún corredor estirar brevemente los gemelos antes de

comenzar la carrera o a un jugador de baloncesto estirar los isquiotibiales antes de iniciar el partido, pero esos estiramientos abreviados no sirven de mucho a aquellos que quieren mejorar su flexibilidad.

Para que un programa de estiramientos resulte realmente efectivo como calentamiento, debe durar 10-15 minutos e incluir ejercicios de flexibilidad para todas las partes del cuerpo. Los mismos ejercicios de entrenamiento también sirven para estirar después de un entrenamiento con pesas o en artes marciales extenuantes.

Para la mayoría de nosotros el momento ideal para hacer estiramientos es por la noche, una o dos horas antes de irse a la cama; quizás mientras se ve la televisión, como hacía Bruce Lee. Esto nos ayudará a aliviar las tensiones acumuladas durante el día. También nos aportará una sensación que de algún modo está relacionada con la carga de endorfina asociada, por ejemplo, a la “euforia del corredor”. En cualquier caso, tras un ejercicio de flexibilidad especialmente efectivo que se lleva a cabo por la noche se encontrará plácidamente relajado y no tendrá problemas para dormir.

No sea balístico

Muchos de los que practican artes marciales estiran tan intensamente o tan al límite que pierden el valor del ejercicio en el proceso. Si se aplican correctamente, los estiramientos constituyen un ejercicio suave; si no se realizan suavemente, muchos de los beneficios que le pueden aportar se perderán.

Como es muy fácil dañarse al aumentar de forma excesiva la amplitud de movimiento de una articulación o un músculo, la

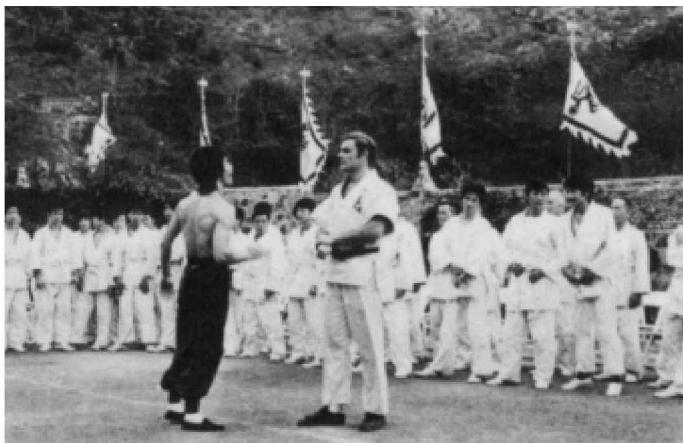
biología ha dotado nuestro cuerpo de dos mecanismos de protección. Se trata de dos tipos de neuronas especializadas (terminaciones nerviosas): una siente cuando un músculo sufre una sobrecarga y lo indica enviando señales de dolor al cerebro y la otra forma parte de un mecanismo de protección llamado “reflejo de estiramiento”. Cuando un estiramiento se lleva a cabo muy rápidamente, la mente comienza a contraer de forma reflexiva el músculo que se está estirando, actuando como amortiguador, ralentizando o frenando el estiramiento antes de que se dañe el músculo. Esto está de algún modo relacionado con la forma en la que se flexionan los músculos de los muslos para amortiguar el golpe al tocar el suelo cuando se salta un banco u otro objeto que haya en el suelo.



Cuando se estira un grupo de músculos balísticamente, es decir, de forma entrecortada, el reflejo de estiramiento se activa y las neuronas conectadas con ese grupo de músculos en cuestión envían señales al cerebro para dejar de hacer ese estiramiento. Así que, aunque puede parecer que un estiramiento

entrecortado intensificaría el estiramiento y podría aportar beneficios más rápidamente, provoca en realidad el efecto contrario. Debido al efecto del estiramiento, los músculos estirados pueden acortarse, evitando de esta manera que se alcance una posición de estiramiento plena.

Para estirar plenamente un músculo (o una articulación) debe disminuir lentamente el estiramiento para evitar la activación del reflejo de estiramiento. En otras palabras: tómese su tiempo para facilitar la realización de los estiramientos. Estire 30-40 segundos y pase lentamente a estirar el punto del músculo estirado en el que haya sentido alguna molestia. Éste es el punto máximo hasta el que puede estirar. Si intenta estirar más allá de su margen sensorial de dolor, pueden comenzar a destrozarse pequeñas fibras musculares y dañarse así los músculos.



Ahora ya tiene la información fisiológica suficiente para entender los requisitos de un estiramiento perfecto. Sean cuales sean los ejercicios de estiramiento que elija, asegúrese de que le llevan 30-40 segundos para facilitar cada estiramiento. Luego, cuando haya encontrado su margen de dolor, retroceda

suavemente hasta que desaparezca. Una vez alcanzada su zona de estiramiento, mantenga la posición 20-30 segundos y seguidamente vuelva a hacerlo durante uno o dos minutos. Respire tranquilamente, aunque con un ritmo normal, al mantener la posición de estiramiento. Al final, relaje el estiramiento y repítalo un minuto después o pase al siguiente estiramiento.

Para obtener el máximo beneficio de su programa de flexibilidad, ha de descubrir su zona personal de estiramiento. Sólo manteniendo el estiramiento en esa zona obtendrá el mayor beneficio de un programa de estiramiento.

Progresión en los estiramientos

Cuando siga un programa de estiramiento, sean cuales sean sus condiciones físicas en ese momento, tiene que intentar comenzar lentamente, ya que el peligro de dañarse los músculos siempre está presente y puede lesionarse si estira demasiado.

Preocupaciones de los principiantes

Los principiantes deben evitar el umbral de dolor en sus primeros esfuerzos al hacer estiramientos y mantener cada estiramiento sólo durante 20 segundos. Además, únicamente han de hacer una repetición de cada estiramiento por cada grupo muscular. Desde este punto inicial, han de alargar lentamente la duración de cada estiramiento hasta que puedan mantenerla durante un minuto y aumentar su intensidad hasta que puedan mantenerla en una amplitud superior de la zona de estiramiento, cerca del umbral de dolor.

Una vez alcanzado este punto, se pueden añadir repeticiones a los estiramientos, es decir, se puede hacer una segunda repetición y mantenerla sólo durante 20 segundos y luego ir subiendo hasta 60, o hacer otro estiramiento con la misma parte del cuerpo, de nuevo durante 20 segundos. Según mis conversaciones con los alumnos de Bruce Lee, él mantenía los estiramientos 30-60 segundos.

Ejercicios de flexibilidad

Los conocimientos de Lee sobre la ciencia del ejercicio estaban en constante expansión y donde mejor se refleja esto es en sus ejercicios de flexibilidad. Cada año (algunos dicen que en cada entrenamiento) añadía unos doce estiramientos nuevos para aumentar la flexibilidad de su cuerpo desde diferentes ángulos, con lo que mejoraba su flexibilidad global. A continuación aparecen algunos de los ejercicios de flexibilidad que Lee encontraba especialmente efectivos.

1. Estiramiento de los músculos isquiotibiales

Músculos implicados: isquiotibiales en la parte trasera de los muslos.

Posición inicial: en la posición básica del estiramiento de los músculos isquiotibiales, estire las piernas y extienda los brazos sobre la cabeza agarrándose las manos.

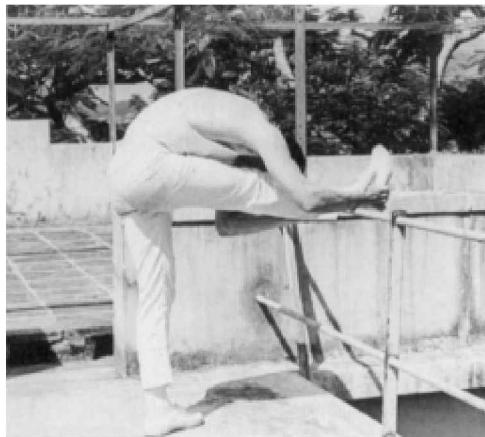


Posición de estiramiento: con las piernas estiradas, dóblese y tóquese los pies con las manos. Cuanto más va avanzando, más capaz será de tocarse los muslos con el torso en esta posición.



Variación: existen tres variaciones de este ejercicio: en la primera, las piernas están abiertas y usted debe doblarse y agarrarse cada pierna con un brazo; en la segunda, dóblese ligeramente hacia un lado y agárrese el tobillo de una pierna con las dos manos tirando del cuerpo suavemente hacia abajo; en

la tercera, comience erguido y luego dóblese por la cintura hasta que la barbilla quede alineada con las espinillas.



2. Estiramiento de los isquiotibiales (con un compañero)

Músculos implicados: isquiotibiales en la parte trasera de los muslos.

Posición inicial: con ambas piernas rectas, póngase sobre un pie y que su compañero le coja el otro o apóyelo sobre una mesa o una superficie plana bastante alta. Herb Jackson diseñó un estiramiento basado en el modo en el que Lee colocaba el pie al estirar, incluso al leer un libro. Es este ejercicio el torso debe estar relativamente vertical y los brazos extendidos hacia adelante.



Fig. C



Fig. D

Fig C - place leg on bar will, knee locked and about toe and turn your body to the left. Still in standing.

should be straight, toes facing bars. With hand placing on the knee, reach forward with your head and in so doing bring your abdomen close to your thigh. Stay for a few seconds and return back up to starting position. Do ~~one~~ from set of ten.

Fig D - side stretch
Stand sideways toward bar.

Place leg on bar will, knee locked and strive to point toes back toward your own knee. The ^{standing} foot is straight with toe pointing front. One arm is by the side of the inner thigh, while the other is resting on the hip. At the count of one slowly lower down returning to ^{standing} position at the count of two.

Posición de estiramiento: dóblese hacia adelante lentamente e intente presionar el torso contra los muslos. Ambas piernas han de permanecer rectas durante el movimiento.

3. Estiramiento sobre valla

Músculos implicados: isquiotibiales y de las ingles (abductores).

Posición inicial: siéntese en el suelo y extienda la pierna derecha hacia adelante; manténgala recta durante todo el movimiento. La pierna izquierda debe estar flexionada, formando un ángulo de 90° con la pierna derecha y en paralelo con el suelo por detrás del cuerpo. El torso tiene que encontrarse en posición vertical y los brazos extendidos justo hacia adelante y en paralelo con el suelo.

Posición de estiramiento: dóblese hacia adelante lentamente sobre la pierna derecha y agárrese el tobillo. Tire del cuerpo hacia abajo hasta que toque el muslo derecho. Después de estirar la pierna derecha, haga lo mismo con la izquierda.



Variación: este ejercicio de estiramiento se puede hacer con una pierna extendida hacia adelante y la otra formando con ella un ángulo de 90°, también extendida. Lee realizaba otra variación que consistía en poner la planta del pie izquierdo al lado del muslo derecho.

4. Estiramiento de abductores sentado

Músculos implicados: todos los de las ingles (abductores) y de la parte interior de los muslos.

Posición inicial: siéntese en el suelo y flexione las piernas todo lo que pueda. Lo ideal es que los talones queden justo por delante del suelo pélvico. Junte las rodillas y agárreselas con las manos. Asegúrese de que mantiene el torso erguido durante todo el movimiento.

Posición de estiramiento: use las manos para empujar las rodillas lentamente hasta que queden lo más cerca del suelo posible.



5. Estiramiento de cadera de pie

Músculos implicados: los de las caderas y los glúteos.

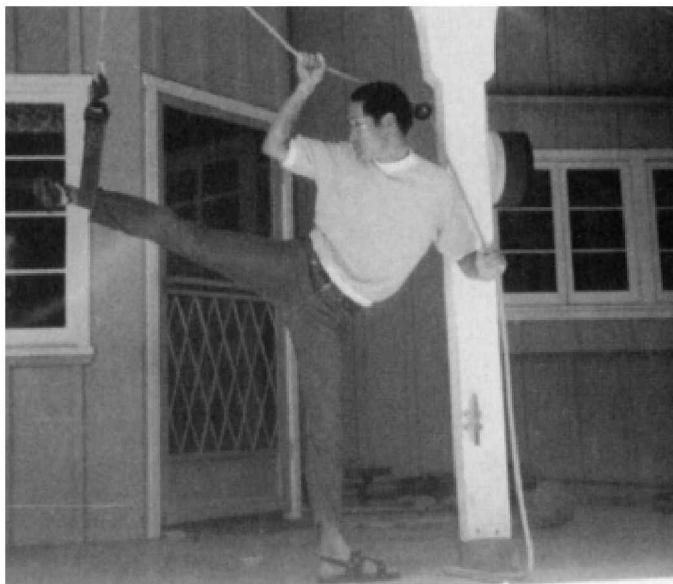
Posición inicial: póngase de pie sosteniéndose sobre el pie derecho con la pierna derecha recta durante todo el movimiento,

flexione la pierna izquierda y levante la rodilla hasta agarrársela con las manos sin doblar la espalda.

Posición de estiramiento: tire de la rodilla suavemente hasta que alcance la máxima amplitud de movimiento para los músculos de las caderas y de los glúteos. Haga el mismo estiramiento con ambas piernas.

6. Estiramiento con polea de pie

Como necesita cierto equipamiento para realizar este movimiento, requiere algunas explicaciones para organizarse. Ponga una o dos poleas de techo -si pone dos, deben estar a una distancia superior a 1,5 m- y pase una cuerda fina y resistente de modo que ambos extremos toquen el suelo. Después sujeté los extremos de modo que pueda ponerlos en los pies.



Músculos implicados: es útil para calentar y estirar los músculos de las ingles (abductores), las caderas y los isquiotibiales. También constituye un buen entrenamiento para los músculos de las piernas al dar una buena patada.

Posición inicial: átese un extremo de la cuerda a un pie y tire del otro extremo con ambas manos.

Posición de estiramiento: continúe estirando la pierna hacia adelante y hacia el lado, estirando de la cuerda con las manos suavemente cuando sea necesario para aumentar el estiramiento.

Variación: puede tirar de la cuerda con una mano para practicar una patada correcta.

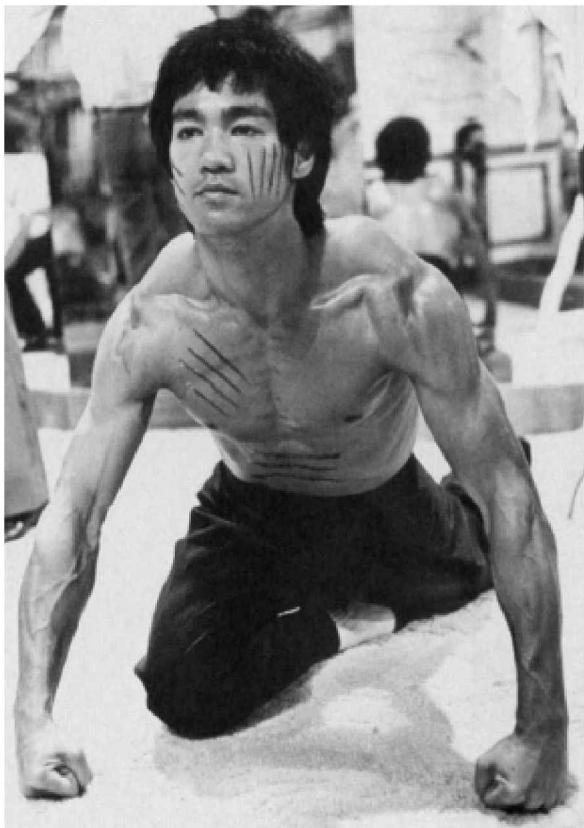
7. Estiramiento de ataque

Músculos implicados: los de las caderas, los glúteos y la parte frontal de los muslos.

Posición inicial: erguido con las manos en las caderas.

Posición de estiramiento: dé un paso hacia adelante con una pierna y dóblela completamente mientras la otra permanece recta. Mantenga esta posición durante el tiempo requerido y luego repita el movimiento con la otra pierna.

Variación: los estiramientos de ataque pueden hacerse también dando un paso hacia un lado en lugar de hacia adelante, con lo que se estira la parte interior de los muslos de forma más directa.



8. Estiramiento de muslos

Músculos implicados: cuádriceps, en la parte frontal de los muslos.

Posición inicial: póngase erguido y mantenga el equilibrio sobre el pie izquierdo con la pierna izquierda recta. Agárrese el tobillo derecho por detrás con la mano derecha.

Posición de estiramiento: tire suavemente hacia arriba del tobillo para estirar los músculos de los muslos.

Variación: este movimiento también se puede hacer de rodillas, apoyado hacia atrás y cogiéndose la parte superior del cuerpo con los brazos. Con esta variación se puede aumentar la

intensidad del estiramiento simplemente doblando los brazos un poco, pero sin pasarse.

9. Estiramiento de gemelos

Músculos implicados: estira y tonifica todos los músculos de la parte trasera de las pantorrillas.

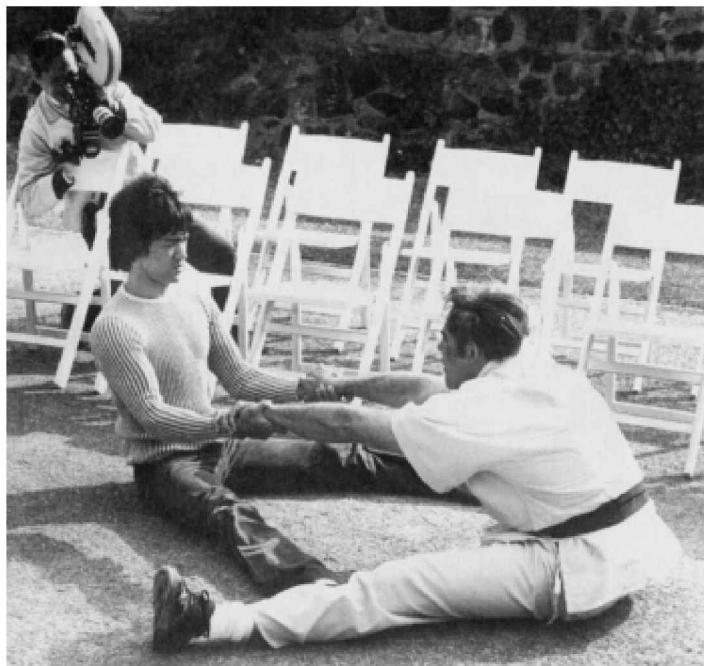
Posición inicial: póngase de cara a un compañero o a la pared y coloque las manos sobre los hombros del compañero o contra la pared a la altura de los hombros. Eche los pies hacia atrás hasta que la pierna derecha, el torso y los brazos formen una línea recta. Debe tener flexionada la pierna izquierda.

Posición de estiramiento: haga presión suavemente con el talón en el suelo. Si puede mantener el talón plano de manera cómoda, eche el pie hacia atrás 10-15 cm para intensificar el estiramiento. Asegúrese de hacer el mismo estiramiento con cada pierna.

10. Estiramiento de la parte inferior de la espalda con un compañero

Músculos implicados: los de la parte inferior de la espalda. *Posición inicial:* siéntese de cara a un compañero. Extienda las piernas y apoye los gemelos contra las plantas de los pies de él e inclínese hacia adelante y agárrele bien de las manos.

Posición de estiramiento: uno de los dos puede estirar con fuerza con las manos o los brazos o inclinarse hacia atrás para tirar del otro hacia adelante, y de este modo estirar suavemente los músculos de la parte superior y la parte inferior de la espalda. Después de que haya estirado uno de los dos, se intercambian los papeles.



11. Estiramiento dorsal

Músculos implicados: dorsales.

Posición inicial: póngase de pie con la cabeza vertical, las rodillas rectas, los pies juntos y los brazos a los lados.

Posición de estiramiento: levante y extienda completamente el brazo derecho manteniendo las rodillas rectas y dóblese todo lo que pueda hacia la izquierda al mismo tiempo que mantiene el brazo derecho recto por detrás de la cabeza todo lo que pueda. Realice este ejercicio varias veces doblándose hacia la izquierda y hacia la derecha de forma alterna.

12. Flexión de espalda

Músculos implicados: los de la espina dorsal y la parte frontal de los muslos.

Posición inicial: póngase de pie con la cabeza vertical, las rodillas estiradas, los pies juntos y los brazos estirados por encima y cerca de la cabeza.

Posición de estiramiento: aguante el peso de su cuerpo sobre el pie izquierdo y ponga el pie derecho hacia adelante, con el talón en contacto con el suelo. Mantenga ambas rodillas rectas y dóblese hacia atrás por la cintura todo lo que pueda. Vuelva a ponerse erguido y acerque el pie derecho al izquierdo manteniendo los brazos estirados por encima de la cabeza. Realice este ejercicio varias veces echando hacia adelante un pie cada vez.



13. Flexión de tronco hacia adelante y hacia atrás

Músculos implicados: los de la espina dorsal y la espalda y los isquiotibiales de las piernas.

Posición inicial: póngase de pie con la cabeza vertical, las rodillas rectas, los pies juntos y los brazos estirados por encima de la cabeza.

Posición de estiramiento: mantenga las rodillas rectas y levante ambos brazos de modo que queden por encima de la cabeza. Dóblese hacia adelante por la cintura hasta tocarse las rodillas con la cabeza. Luego eche los brazos hacia atrás hasta que formen con los hombros un ángulo de 90° por detrás del torso. Vuelva a ponerse erguido manteniendo las rodillas rectas y dóblese hacia atrás por la cintura todo lo que pueda. Vuelva a ponerse erguido y repítalo varias veces.



Entrenamiento de la flexibilidad para partes específicas del cuerpo

1. Flexibilidad para las muñecas

Flexione los codos hasta que los antebrazos queden en paralelo respecto al suelo y ponga las manos por delante del cuerpo de modo que casi se toquen entre ellas. Con los brazos en paralelo

respecto al suelo, gire las muñecas hasta que las palmas de las manos miren hacia el cuerpo. Sacuda ligeramente las muñecas y luego hágalo con más energía. Ejecute este movimiento tranquila y relajadamente. Haga movimientos hacia arriba y hacia abajo con las muñecas. Este ejercicio debería aumentar su flexibilidad notablemente, lo cual es un factor vital para alcanzar la máxima potencia a la hora de lanzar una pelota de cualquier tipo, golpear una pelota de golf o batear en béisbol.

2. Calentamiento de los músculos de los hombros

Con la cabeza recta, encójase de hombros de manera exagerada, como si intentara tocarse las orejas con ellos. Si levanta los codos –dejando que los antebrazos cuelguen–, los hombros subirán más. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas mientras hace este movimiento hacia arriba de los hombros, pues resulta importante para la correcta ejecución del siguiente movimiento. Deje caer la cabeza y los hombros hasta que los brazos estén totalmente extendidos y los antebrazos queden entre las rodillas. Al mismo tiempo, permita que todo el cuerpo, incluida la cabeza, caigan de forma relajada. El torso y las piernas, aunque se halle sentado en una silla, nunca deben doblarse por la cintura. En la parte más baja de este movimiento los brazos han de dejarse caer relajadamente, totalmente extendidos, pero las yemas de los dedos no tienen que tocar el suelo. Vuelva a ponerse erguido. Este ejercicio, en el que se deja caer el cuerpo, es excelente para relajar los músculos de los hombros. Además, también ayuda a aliviar la tensión.

3. Ejercicio de cuello

Es importante aliviar la tensión del cuello al relajar los músculos. Mueva la cabeza lentamente mediante un movimiento circular, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha.



17. LA “ENERGÍA DEL MUNDO REAL”: LA CONEXIÓN CARDÍACA

¿Piensas que luchar es dar un puñetazo, una patada? Hasta que no combines ambas cosas sin siquiera pensarla, hasta que no aprendas cómo seguir en movimiento, cómo resistir, contrata a un guardaespaldas o lleva una vida menos agresiva.

Bruce Lee



Esta cita de Bruce Lee la escucharon millones de americanos durante el verano de 1971. Lee la dijo durante su aparición en hora punta en el primer episodio de “Longstreet”, una serie de televisión protagonizada por un detective privado interpretado por James Franciscus. Este capítulo -y la interpretación de Lee

de Li Tsung, instructor de *jeet kune do* de Longstreet- llegó a ser tan popular que, al igual que ocurrió con *El avispa verde* cinco años antes, Lee pronto empezó a recibir más cartas de fans que el protagonista de la serie.

No menciono esto por ser nostálgico, sino para ilustrar la importancia que daba Lee a la resistencia o, como se conoce de forma más general actualmente, al “ejercicio aeróbico”. Aunque el guión de “Longstreet” lo había escrito Stirling Silliphant, las anotaciones de Lee, escritas a mano en los márgenes de la copia de la primera versión, reflejan que él hizo numerosos cambios que se incorporaron posteriormente al episodio final, incluida la cita anteriormente mencionada, que enfatiza la necesidad de contar con más movilidad durante períodos prolongados de tiempo, es decir, tener resistencia.

Recuerdo que Brandon, el hijo de Bruce y Linda, una vez me dijo que consideraba que el entrenamiento aeróbico o cardiovascular era la “energía del mundo real” porque un buen estado físico cardiovascular a menudo viene mejor para nuestra vida cotidiana que los ejercicios de levantar peso, es decir, el entrenamiento de la fuerza. Como Brandon explicó, “si intentas hacer una ronda de tres minutos de *thai pads*, no importa lo grandes que tengas los músculos; si no tienes un sistema cardiovascular realmente bueno, estarás muerto en unos 40 segundos y yo todavía podré seguir”.

¡Qué razón tenía! Recuerdo que, tras haber hablado con Brandon, intenté hacer una ronda de tres minutos con las manoplas y luego sentía que iba perdiendo las fuerzas que mi cuerpo necesitaba. ¿Y la razón? No era capaz de aguantar.

Irónicamente, aunque se suelen inculcar las maravillas del entrenamiento de la resistencia a los estudiantes de artes marciales, muy pocos de nuestros instructores de artes marciales emplean el ejercicio cardiovascular como parte de su programa. Evidentemente, existen excepciones, pero por lo general los ejercicios de resistencia, como la carrera, quedan en segundo plano a la hora de practicar la *kata* o hacer entrenamientos extremadamente técnicos. Es una lástima, ya que la técnica resulta inútil si no se cuenta con la resistencia necesaria para llevarla a cabo. Él corría todos los días que podía, lloviera o hiciera sol, para mantenerse en plena forma –su físico definido y su buena salud eran producto de su compromiso con el entrenamiento cardiovascular-. De hecho, Lee creía que las herramientas o armas naturales disponibles para los que practican artes marciales eran universales, es decir, dos manos y dos pies. Sin embargo, cuanto con más precisión se tonifique la “máquina”, más oportunidad se tendrá para utilizar estas armas de forma efectiva. Para citar a Lee:



“A menos que haya seres humanos con tres brazos y cuatro piernas, a menos que tengamos otra especie de ser humano sobre la tierra que sea estructuralmente diferente a nosotros, no habrá otro estilo diferente de lucha.

¿Por qué? Porque tenemos dos manos y dos piernas. Lo importante es cómo los usamos al máximo. Respecto a la trayectoria [es decir, la geometría de las extremidades con las que atacamos], puede ser en línea recta, curvada, hacia arriba, hacia abajo o en círculo. Puede ser lenta pero, en función de las circunstancias, a veces puede ser corta. Respecto a las piernas, se puede dar una patada hacia arriba con la pierna recta, lo mismo, ¿de acuerdo? Físicamente tienes que preguntarte a ti mismo: ‘¿cómo puedo conseguir una buena coordinación?’. Esto significa que tienes que ser un atleta que emplee la carrera y todos los ingredientes básicos, ¿vale?”.

¡Pues claro que sí! Como Bruce Lee se encontraba –y uno se sigue encontrando– en la cumbre de las artes marciales, su acondicionamiento y su perspicacia continúan liderando la industria.

Lee mantenía que todas las actividades relativas a la resistencia (de las que practicó muchas, desde la carrera hasta el ciclismo, pasando por dar puñetazos y patadas a un saco pesado) deberían realizarse de forma progresiva. Al igual que se espera aumentar la resistencia con la haltera una vez que los músculos alcanzan cierto nivel, también se debe incrementar la resistencia cuando el cuerpo ha alcanzado unos niveles cardiovasculares específicos. Según Lee:

“Para lograr este objetivo existen dos caminos: uno es correr, pero es necesario aumentar la distancia cada día hasta que se esté satisfecho con ella. El otro consiste en observar la progresión; comenzar despacio y luego ir aumentando de forma gradual la velocidad a medida que mejora tu acondicionamiento. Estos entrenamientos te ayudarán a aumentar el ritmo respiratorio y cardíaco. Además [durante un entrenamiento intenso], sentirás que no puedes aguantar, pero no tengas miedo. Este punto será el límite máximo de la energía física de un hombre. Si no sufres del corazón, tras un breve descanso te recuperarás enseguida. Solamente se puede expandir continuamente la energía física mediante este intenso entrenamiento obligatorio”.

La idea de progresión era primordial para el sistema de acondicionamiento de Lee, especialmente porque pertenecía al acondicionamiento aeróbico. Por ejemplo, cuando Lee llegó a dominar los métodos anteriormente descritos para aumentar la velocidad y la distancia en la carrera, incorporó algunos ejercicios con pesas a la carrera para que la progresión fuera más exigente. Según Lee:

“Los métodos anteriores son sólo métodos comunes. Si quieres llegar a un nivel más alto, tienes que practicar un entrenamiento físico superior; es decir, subir una colina con una carga en la espalda. En este ejemplo debes llevar una correa especial (para llevar pesas en los tobillos o las muñecas y la cintura) que permita ciertas alteraciones en el peso. Puedes empezar con 3,5-4,5 kilos; luego fija el camino y corre de la forma usual; has de finalizar el trayecto todos los días. Si sientes que cada vez es más fácil, sigue añadiendo medio kilo o uno hasta

que llegues a los nueve. Entonces el programa habrá finalizado. Este entrenamiento fortalecerá tu energía física, tu capacidad y tu resistencia”.

Este método fue el precursor de las actuales carreras con lastre y los ejercicios con muñequeras y tobilleras lastradas, en el que los individuos realizan un ejercicio aeróbico pero con pesas en las extremidades o en la cintura para continuar aumentando y mejorando su estado físico.

Consejos para el entrenamiento

Aunque es cierto que los mejores resultados –no sólo físicos sino, como Lee señaló a Stirling Silliphant, en cuanto al trabajo y a la ética (ver página 31)– se obtienen cuando una persona se niega a aceptar los límites e intenta aumentar su capacidad de resistencia en cada salida, también es cierto que hay que comenzar por algún sitio. En otras palabras: puede simplemente saltar de la cama, salir a la calle y correr hasta que se caiga, con cuidado de no exceder sus límites físicos y acabar en Urgencias en estado de choque.

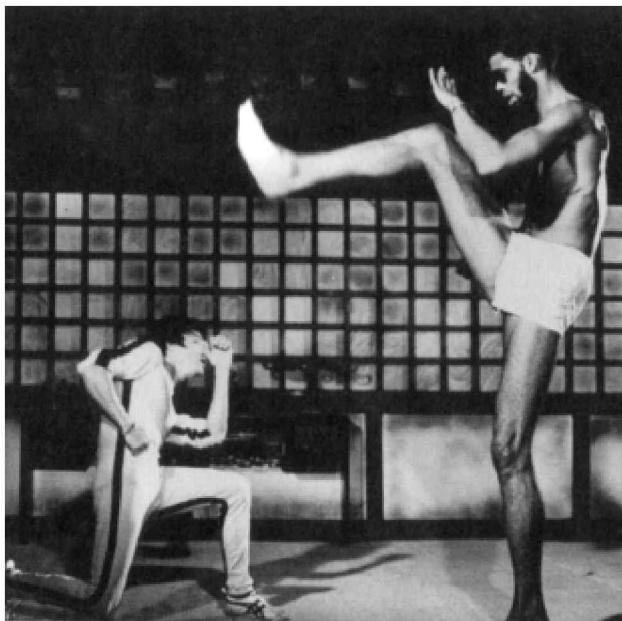


Lee sabía que para desarrollar la resistencia la actividad debía ser suficientemente intensa y exceder los límites “normales” de duración, así como llevar las funciones corporales hasta el máximo nivel. Las sesiones de ejercicios han de desembocar en un ritmo respiratorio superior y no tienen que terminar hasta que el individuo quede temporalmente “sin aliento”. Cualquier actividad que provoque una respiración y un pulso acelerados desarrollará la resistencia si se mantiene durante un período de tiempo suficiente.

Ejercicios para desarrollar la resistencia

1. Step en banco

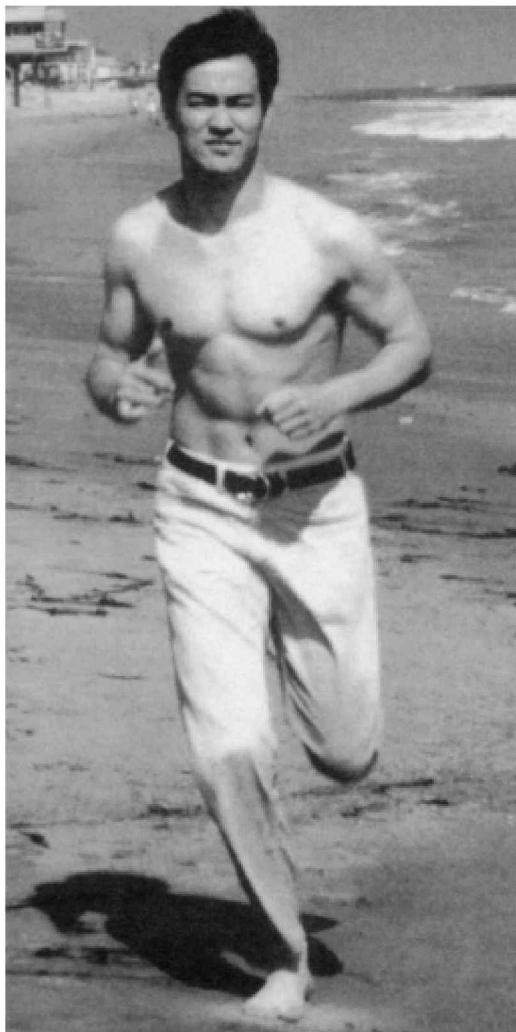
Uno de los modos más sencillos de desarrollar la resistencia, según los cálculos de Lee, es el *step* en banco. Este ejercicio se realiza simplemente pisando el suelo por encima y debajo de una silla, un banco o un taburete. La silla debe medir unos 40 cm de alto para los hombres y unos 35 para las mujeres. Hágalo durante un minuto con el pie izquierdo y luego con el derecho. Después pare, estire, respire profundamente y haga algún tipo de ejercicio abdominal o con los brazos. Seguidamente repita la rutina con la silla. Aumente las repeticiones a medida que van pasando las semanas hasta que sea capaz de completar 30 minutos.



2. Carrera (jogging)

Si se puede decir que algún tipo de ejercicio era la “pasión” de Bruce Lee, éste era el *jogging*. Una vez declaró para la revista

Fighting Stars: “Me vuelco totalmente en el ejercicio. Cuando voy a correr por la mañana, tío, ¡es tan refrescante!”.



Lee siempre llevaba un par de zapatillas para correr para asegurarse de que no perdía un día de *jogging*. A Bruce Lee le interesaba el *jogging* por diferentes motivos: primero, se dio cuenta de que había ciertas desventajas en muchas de las

actividades físicas y en los deportes existentes, como los gastos, la conveniencia, el tiempo empleado, la disponibilidad de instalaciones, las habilidades necesarias y la regularidad de participación; otras actividades no procuraban el suficiente ejercicio real o era intermitente, con lo que se tenía que descansar tan pronto como la persona se cansaba o se quedaba sin aliento. No se ha hecho mucho hincapié en el cuerpo para mejorar los niveles del estado físico, especialmente para mejorar los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Para Lee la grandeza del *jogging* se encontraba en el hecho de que era el ejercicio más simple. A diferencia de las pesas, los ejercicios isométricos y los calisténicos que realizó durante su vida encaminados a la musculación, el *jogging* sirve para mejorar el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Lee era consciente de que también se trabajaban otros grupos musculares con el *jogging*, pero sabía que el mayor beneficio provenía de la eficiencia del corazón y los pulmones. Después de todo, al pasar de los treinta años aumentar los bíceps y los pectorales puede alimentar su ego, pero la vida y la salud dependen de las condiciones del corazón y los pulmones.

Razones por las que se debe correr

Siempre que le preguntaban a Bruce Lee por qué estaba tanto tiempo corriendo, él solía dar alguna de estas ocho respuestas:

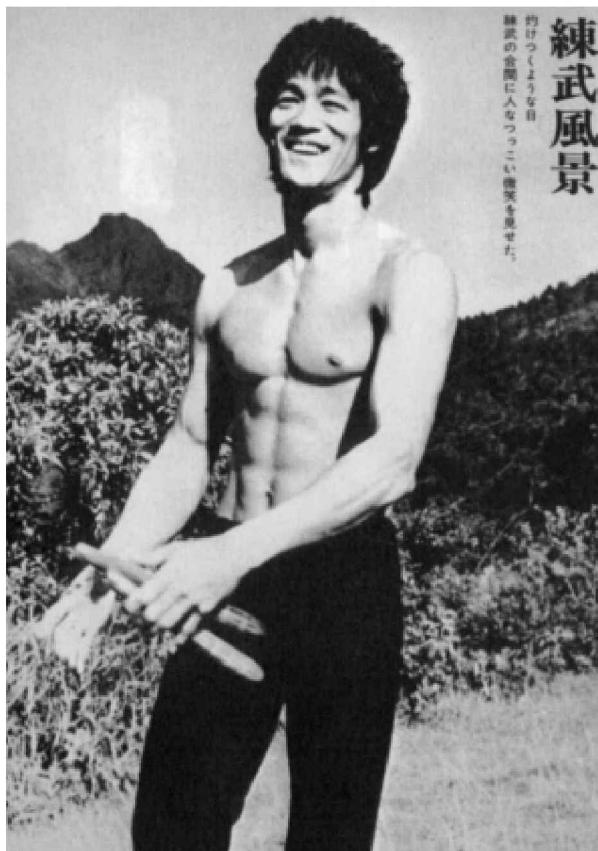
1. “Es rápido”. Son 1.440 minutos al día. Los principiantes suelen correr 30 minutos tres días a la semana o sólo 90 minutos de cada 10.080 a la semana. Si usted tiene más de treinta años y no quiere emplear demasiado tiempo en

mejorar su estado físico, es mejor que se prepare para pasar más tiempo enfermo.

2. “Es seguro”. Los ejercicios con carrera son graduales. No haga esfuerzos excesivos. Comience con su estado físico.
3. “Mejora el corazón y los pulmones”. El *jogging* mejora el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio al expandir de forma gradual su capacidad para procesar el oxígeno y controlar la tensión. El *jogging* también acondiciona el resto del cuerpo, pero el beneficio se obtiene al aumentar la eficiencia del corazón y los pulmones. Algun día su vida dependerá del estado físico de ellos.
4. “Te hace sentir y se te ve mejor”. El ejercicio estimula la circulación, tonifica los músculos y proporciona una apariencia más optimista. El *jogging* reduce la grasa que se acumula en las caderas y los muslos, reafirma los músculos caídos y aplana el abdomen. Lee también veía el *jogging* como un modo de relajarse. En 1972 declaró en una entrevista que “el *jogging* no es un tipo de ejercicio para mí, sino un tipo de relajación. Es el único momento cada mañana en el que puedo estar a solas con mis sentimientos”. Lee volvió a hacer referencia al tema en una carta que escribió a un amigo ese mismo año: “Espero que todavía hagas *jogging*, la única forma de relajación que yo tengo actualmente”.
5. “Ayuda a perder peso”. El *jogging* ayuda a perder peso. Con el *jogging* se puede reducir la cantidad de grasa y aumentar el volumen muscular. El *jogging*, junto con una dieta sana, garantiza una buena pérdida de peso.
6. “Conseguirás una cintura más delgada”. El *jogging* ayuda a redistribuir el peso. En los programas controlados, casi todos

los que practican *jogging* reducen el volumen de su cintura y todas las mujeres que lo hacen bajan una talla.

7. “Crea resistencia y seguridad”. El *jogging* nos pone en forma. Puede resolver sus tareas con seguridad, aumentar el volumen de trabajo o disfrutar de actividades recreativas sin miedo a hacer un esfuerzo excesivo para el corazón.
8. “Una mejor salud para toda la vida”. El ejercicio debe formar parte de un programa de salud a largo plazo. El ejercicio regular año tras año es lo que cuenta. El ejercicio a corto plazo sólo aporta resultados a corto plazo.





Cómo practicar jogging

Lee creía que lo importante no era el modo de hacerlo, sino hacerlo. La realización es más importante que la técnica. Sin embargo, ciertas técnicas pueden afectar a la práctica del jogging.

Erguido: la experiencia con corredores demuestra que para andar o correr, es importante mantener una buena postura; esto permite la mayor libertad y facilidad de movimiento. Una buena postura significa mantener la espalda recta cómodamente. Mantenga la cabeza alta, ni hacia adelante ni hacia atrás respecto a la línea del cuerpo. Los glúteos deben estar “metidos”. En esta posición, se dibuja una línea recta imaginaria, o casi recta, desde lo alto de la cabeza hasta las caderas, pasando por los hombros. No imite la forma de correr de los militares, en la que los hombros se echan para atrás y se saca pecho. Si lo hace, le dolerá la zona escapular, entre los hombros, y sentirá cierta

incomodidad en la parte inferior de la espalda. Además, empleará una cantidad de energía innecesaria al contraer los músculos de la espalda.

Piernas: cuando esté erguido, las piernas deben poder moverse libremente desde las caderas. La acción no ha de ser forzada. Hay que tirar de las rodillas mientras los tobillos están relajados.

Respiración: según Linda Lee Cadwell, Bruce Lee solía decir que “cuando eres joven, respiras desde el abdomen; cuando eres de mediana edad, respiras desde el diafragma; y cuando eres viejo, respiras desde la garganta y la boca. Para mantener la vitalidad, uno debe respirar por el abdomen”. Este punto de vista es muy útil para los corredores porque correr requiere respiraciones profundas desde el diafragma -no superficiales- para alcanzar mayor resistencia.

1. El juego de pies del jogging

Talonar: un corredor normal pone en el suelo primero el talón, después del resto de la planta del pie, hasta el dedo gordo, y luego levanta de nuevo el talón. Al apoyar primero el talón en el suelo, la presión se distribuye a medida que se va apoyando el resto del pie. La experiencia demuestra que este modo de apoyar el pie en la carrera es el que menos fatiga al correr largas distancias y el que menos cansa al resto del cuerpo. Alrededor del 70% de los buenos corredores de larga distancia emplean la técnica talonar.

Con la planta: esta técnica es una variación de la técnica talonar. En lugar de tocar primero el suelo con el talón, lo hace todo el pie al mismo tiempo. Esta amplia superficie amortiza el movimiento al apoyar el pie y facilita la caída del resto del cuerpo. En esta técnica los pies caen por debajo de la rodilla en

un movimiento rápido y ligero. No deje que el pie quede abajo, sino que pase por delante del cuerpo y rápidamente levántelo para dar el próximo paso. Alrededor del 20% de los corredores de larga distancia usan esta técnica.

Entrada en punta: se trata de la técnica que Bruce Lee empleaba para correr 1,5-3 km. El corredor apoya primero la parte anterior del pie y después el tobillo, antes de dar el siguiente paso. No se sorprenda si comienza a hacer instintivamente este modo de apoyar el pie, especialmente si no ha corrido desde que era joven. Los juegos en los que había que correr que aprendió de pequeño eran casi exclusivamente juegos en los que se hacían *sprints*, los cuales requieren que se apoye primero el dedo gordo del pie. La técnica de la entrada en punta puede producir dolor, ya que los músculos mantienen la contracción durante un período de tiempo más largo que la técnica talonar y la técnica con la planta. Para algunos corredores este método crea una tensión que no es tan beneficiosa como la tensión alternante y relajada de los otros métodos. Doblar un poco más la rodilla en cada paso puede ayudar a apoyar el pie completamente en el suelo.



La carrera puede definirse como la realización de muchas repeticiones de un ejercicio con una pequeña carga. Permítame explicar esto comparándolo con el levantamiento de pesas: si levanta una carga pesada sólo una vez, lo hace mediante una sola repetición; el efecto del entrenamiento es un aumento de la fuerza. Sin embargo, el entrenamiento de la resistencia no

requiere una carga pesada y sencilla. Al correr movemos sólo el peso del cuerpo mediante la acción de las piernas. Movemos las piernas unas mil veces para correr 1,5 km. Al correr distancias largas obtenemos muchas repeticiones con una carga ligera, con lo que aumenta nuestra resistencia. Lee solía mencionar esta forma de correr en diferentes cartas a sus amigos y en declaraciones a la prensa:

“Por supuesto que corro cada día. Practico mis puñetazos, patadas, lanzamientos... Tengo que aumentar las condiciones básicas a diario.

Compré una casa de 0,25 hectáreas en Bel Air, en lo alto de una colina, con mucho aire fresco; era como vivir en el campo, pero me endurecía las piernas corriendo por la colina.

Corro todos los días. A veces unos 10 km.

Ayer fui en coche al campo y dejé a Bo [la perra de la familia de Lee] que corriera un rato. Estuve corriendo con ella y andando rápido por el campo.

Salgo con Bo todos los días. La llevo al campo y corremos por ahí.

Hoy tengo planeado correr, aunque me duela.

Estoy entrenando en la carretera más que nunca. Es mucho más duro correr hacia arriba y hacia abajo por la colina, pero me gusta porque saco más beneficio. Correr colina arriba es duro, pero bueno para fortalecer las piernas y desarrollar la resistencia. Sin embargo, resulta más fácil correr colina abajo. Bajar es duro para las piernas porque hay que ir frenando. No se saca mucho beneficio de eso.

Al correr, si puedes levantar las piernas, los resultados serán mucho mejores.

Todos los días a las cuatro de la tarde corro 3 km, sin importarme las condiciones del tiempo. Si tengo alguna reunión realmente importante en ese momento, lo hago a otra hora, pero ese mismo día”.

La prensa, evidentemente, extrajo sus propias conclusiones sobre los pasatiempos de Lee en cuanto a su estado físico, ya que en su reportaje del diario de Hong Kong *The China Mail* se publicó que “Bruce corre regularmente. Suele correr unos 3 km hacia arriba y hacia abajo de la calle de la colina Waterloo todos los días sobre las cuatro de la tarde. Tarda unos 14 minutos”.

2. Más allá del ejercicio aeróbico: entrenamiento interválico

Otra de las técnicas favoritas de Bruce Lee para entrenar su resistencia era el entrenamiento interválico. Lo importante para hacerlo consiste simplemente en trabajar, aminorar el paso y seguir.

Por ejemplo, para entrenar corriendo 1,5 km tendría que correr 400 m en 60 segundos. Debe aminorar el ritmo durante un intervalo de unos cinco minutos corriendo más despacio o caminando. Al final del intervalo ha de correr otros 400 m 60 segundos al mismo ritmo y luego volver a hacer otro intervalo de cinco minutos más despacio y después correr otros 400 m. Continúe haciendo esto hasta completar un número determinado de carreras.

Evidentemente, en lugar de caminar y correr por carretera, podría caminar 3 km, correr 1,5 km, caminar 400 m, esprintar 180 m y caminar 800 m cada día. Luego respire profundamente para estirar el pecho. Cierta vez Lee le dijo a un periodista: “Al principio debes correr suavemente y luego incrementar de

forma gradual la distancia y el ritmo. Al final añade unos *sprints* para mejorar la recuperación de la respiración”.

De hecho, Lee diseñó para su alumno Larry Hartsell un programa de entrenamiento en el que daba importancia sólo al poco tiempo que se tardaba en hacerlo. “Trotar por carretera: jogging (un minuto), sprint (mantenido), caminar (un minuto): tantas series como sea posible” (ver Capítulo 19 para consultar el programa completo que Lee diseñó).

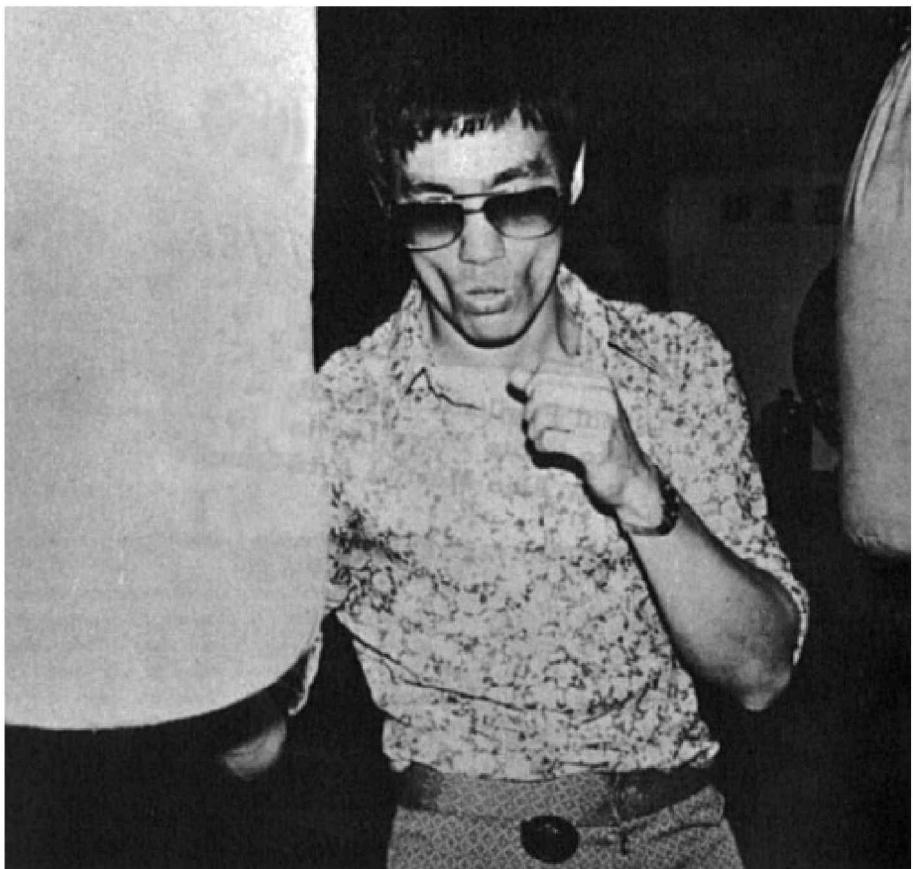
Richard Bustillo, otro alumno de Bruce Lee, recuerda que el entrenamiento interválico de Lee era realmente muy exigente:

“Corré con él una vez y no me gustó el modo en el que él lo hacía porque cuando yo corro me gusta relajarme y simplemente correr. Me gusta que funcione el sistema cardiovascular. Yo antes boxeaba y así es como solía correr; sólo incrementaba el ritmo de vez en cuando. Volviendo a aquella vez que corrí con Bruce, no hay mucho que hablar de lo que ahora se llama ‘entrenamiento interválico’. Bruce ya lo hacía antes de que este método se hiciera popular. Lo que él solía hacer era correr un rato y luego esprintar, y luego correr y esprintar y después correr; además cruzaba las piernas, ponía la pierna izquierda sobre la derecha y luego corría, hacía círculos con los pies al correr y seguidamente seguía corriendo. Corría hacia atrás para trabajar los pies y la coordinación porque se dio cuenta de que pelear no es como correr; a veces tienes que girarte rápidamente. Así es como lo hacía, y así es como corría. Esa forma de correr no es divertida. Tío, a mí me gusta hacer las cosas para divertirme. Esto era un entrenamiento”.

18. ENERGÍA APLICADA: ENTRENAMIENTO CON EL “SACO PESADO”

Me relajo hasta que llega el momento en el queactivo todos los músculos de mi cuerpo y luego concentro toda la fuerza en mi puño. Para generar una gran potencia, primero debes relajarte totalmente y reunir todas tus fuerzas. Luego concéntrate para golpear con todas tus fuerzas a tu objetivo.

Bruce Lee



Para Bruce Lee existía una diferencia vital entre fuerza y potencia que consistía en algo más que la semántica. Él definía la fuerza como “la habilidad de un cuerpo para ejecutar una gran fuerza” y la potencia como “la habilidad de liberar una fuerza explosiva para producir un movimiento rápido y súbito y mover el cuerpo con un esfuerzo máximo”. También dijo que “la potencia requiere una tasa de velocidad en la que la fuerza se expresa por sí misma”.

En otras palabras: la potencia era el matrimonio entre la fuerza y la velocidad y tenía que existir una cantidad considerable de

ambas si se esperaba desatar una gran potencia en alguna técnica de artes marciales en concreto.

Uno de los alumnos de Lee, Dan Inosanto, recuerda una vez que le preguntó: “¿Puedes decirme la diferencia, Dan, entre un chico que es un fuerte luchador de artes marciales y otro que es un ‘potente’ luchador de artes marciales?”. Inosanto reflexionó un poco antes de responder: “No lo sé, ¿cuál es la diferencia?”. La respuesta de Lee fue: “Un hombre puede ser ‘fuerte’, pero si no emplea su fuerza con rapidez, no es ‘potente’”.

La contestación de Lee es fisiológicamente precisa. Por ejemplo, en un deporte como el atletismo, algunos entrenadores principiantes han descubierto alguna vez a un chico que es lo suficientemente fuerte para levantar pesas impresionantes, pero que no puede emplear esa fuerza para dar una patada potente.

Según la estrella de cine James Coburn, uno de los alumnos privados de Lee que con más frecuencia entrenaba con él, era aterrador presenciar la potencia o “la fuerza para desarrollar un movimiento con rapidez” de Lee.

“Yo vivía en Tower Road. Vivía en una casa al estilo español, con un patio interior en el que a Bruce le gustaba entrenar. De todos modos, Bruce se trajo su gran saco pesado con su equipación deportiva. Nos íbamos al patio con una gran placa de hierro y lo usábamos para practicar las patadas laterales. Así que yo lanzaba patadas y Bruce decía: ‘Eres muy películero. Tienes que meterte a fondo en la técnica’. Al dar un puñetazo, Bruce decía que ‘siempre hay que dirigir el dedo meñique hacia allá: ¡pum!’. De todos modos, también decía: ‘Ahora sí, así es como se hace’, y le daba una patada al saco, que debía pesar 45-70 kilos. Bueno, en realidad le hacía un agujero en medio con una patada. Rompió la

cadena de la que colgaba y se fue volando hacia el césped. Recuerdo que estaba lleno de trapos y había trapos por todas partes. Me tiré meses recogiendo trapos por todo el césped. Era increíble ver cómo hacía eso”.

Desde el punto de vista de la física, los factores que contribuyen a la generación de dicha potencia (P) serían la fuerza (F), la velocidad (V), el trabajo (T), la distancia (d) y el tiempo (t). Los científicos de nuestra época han definido la potencia con la siguiente fórmula:

$$T = Fd$$

$$P = T/t$$

$$\Delta P = Fd/t$$

$$d/t = V$$

$$\Delta P = FV$$

A Lee, evidentemente, le interesaba la aplicación de la potencia desde el punto de vista de la lucha. Elaboró un enfoque con tres puntos sobre la potencia que envolvía las áreas que pensaba que todos los que practican artes marciales en serio tienen que tener en cuenta:

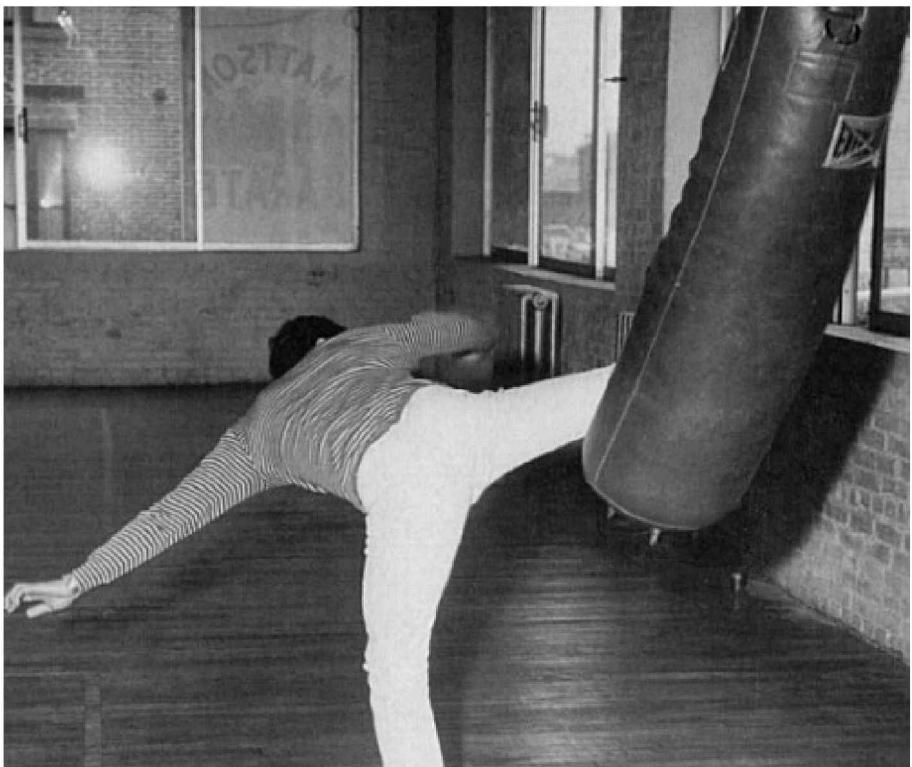
1. Potencia de ataque.
2. Potencia de defensa.
3. Potencia de combinación.

Aprender a aplicar la potencia: el saco pesado

Uno de los artículos de entrenamiento favoritos de Lee era el saco pesado. No es particularmente exótico; suele pesar unos 32

kilos y puede encontrarse en muchas instalaciones deportivas y, por supuesto, en todos los gimnasios de boxeo.

Con el saco pesado Lee solía entrenar intensamente para mejorar el devastador poder de sus técnicas al dar patadas y puñetazos. El desarrollo de la fuerza con el entrenamiento con pesas era una cosa, pero tener un cuerpo capaz de aplicar potencia -en la cantidad adecuada y en el momento correcto- era otra y requería un entrenamiento especial. Después de todo, Lee razonó que lo importante no era “cómo” hacerlo, sino “hacerlo”. Hasta las técnicas más refinadas del mundo demostrarían que es inútil realizarlas sin el requisito de la potencia. Lee dijo una vez a los lectores de la revista *Black Belt* que colgaran un saco pesado en el sótano y lo golpearan con las piernas igual que lo harían con las manos.



De todos modos, después Lee advirtió que para combatir el uso “excesivo” del saco pesado resultaba esencial un régimen de entrenamiento de fuerza. Precisamente para eso empezó a entrenar con el saco pesado. Lee ofreció el siguiente consejo: “Comienza con tres series de 50 repeticiones de cada tipo de puñetazo y luego combínalos. Después trabaja las patadas de forma individual y luego combínalas. Finalmente, entrena con las manos y los pies combinados”. Lee también aconsejaba llevar guantes o envolverse las manos y las muñecas para evitar lesiones.

Aunque es mejor entrenar de forma improvisada, también ayuda revisar algunos de los programas de entrenamiento con el saco

pesado que Bruce Lee anotaba. También se incluye una lista de las sesiones con saco grabadas en vídeo en las que entrenaba en su patio de Bel Air en 1968.

Práctica del puñetazo con el saco pesado (lunes, miércoles y viernes)

1. Cruzado.
2. De gancho.
3. Cruzado por encima de la cabeza.
4. Combinaciones.

Práctica del puño directo (combinaciones) con el saco pesado

1. Uno, dos.
2. Uno, dos y gancho.
3. Cuerpo derecho, mandíbula derecha, mandíbula izquierda.
4. Gancho cruzado.
5. Directo alto/bajo.

Práctica de patada con el saco pesado (martes, jueves y sábado)

1. Patada lateral: derecha e izquierda.
2. Patada de gancho: derecha e izquierda.
3. Patada con giro: derecha e izquierda.
4. Empuje frontal desde atrás: derecha e izquierda.
5. Patada con talón: derecha e izquierda.

Rutina de puñetazos con el saco pesado (entrenamiento en el patio trasero de su casa de Bel Air, 1968)

1. Directo largo derecho (alto).
2. Gancho derecho (en el medio).

3. Cruzado izquierdo (alto).
4. Gancho derecho (alto).
5. *Jab* derecho (bajo, cuando el saco vuelve).
6. *Jab* derecho con finta (en el medio).
7. Gancho izquierdo (alto).
8. Gancho derecho (en el medio, cuando el saco vuelve).
9. Cruzado izquierdo (alto).
10. Directo derecho (alto).
11. Gancho izquierdo (alto).
12. Gancho derecho (alto).
13. Gancho izquierdo (alto).
14. Gancho derecho (en el medio).
15. Gancho izquierdo (en el medio).
16. Gancho derecho (alto).
17. Cruzado izquierdo (alto).
18. Gancho derecho (alto).
19. *Jab* izquierdo (alto).
20. Gancho derecho (alto).
21. Cruzado izquierdo (en el medio).
22. Gancho derecho (en el medio).
23. Cruzado izquierdo (alto).
24. Gancho derecho (alto).
25. Bruce Lee se apoyaba en su juego de pies para evitar que volviera el saco. Permitía que se balanceara hacia él y luego volviera hacia atrás. Cuando volvía, lo paraba para que dejara de moverse con el codo derecho, controlándolo por abajo y levantando el codo para fintear un *jab* derecho; después comenzaba con unos cruzados izquierdos. Desde el punto de vista de la forma, mientras su mano izquierda hacía contacto con el saco, la pierna derecha estaba hacia delante y

el empuje subía por el torque de las caderas de izquierda a derecha; su pierna izquierda estaba casi totalmente recta.

26. Gancho derecho (alto).
27. Gancho izquierdo (alto).
28. Gancho derecho (alto).
29. Paraba el saco para que no balanceara, volvía a ponerse en guardia y daba un *right lead*.
30. Cuando el saco volvía hacia él, Bruce Lee hacía un juego de pies para desplazarse hacia atrás y alejarse del saco. Se ponía en guardia brevemente, prestando mucha atención a las ondulaciones del saco, y lanzaba un directo derecho (alto).
31. Cruzado izquierdo (alto).
32. Derecho directo (alto).

Como puede ver, Lee utilizaba un saco pesado para perfeccionar las técnicas de las artes marciales y controlar sus efectos. También evaluaba qué puntos de apalancamiento y principios kinesiológicos tenían más probabilidades de resultar en un incremento de la potencia. Según su anterior socio Raymond Chow, de los estudios Golden Harvest de Hong Kong, “Lee estudiaba arte. Trabajaba muy intensamente en las artes para descubrir cómo se daba un golpe y cómo podía ser más potente”.

Lee creía que el saco pesado valía, además de para desarrollar la potencia, para mejorar el ritmo. Practicando con el saco se puede aprender a dar patadas en el momento preciso y a la distancia adecuada para dar la patada o el golpe más potente posible.

Sugerencias sobre el entrenamiento con el saco pesado

Aunque Lee nunca escribió ningún tratado sobre cómo usar mejor el saco pesado, ciertos fragmentos de sus notas y conversaciones perviven y revelan su punto de vista general:

1. Protégete bien siempre y no te descubras en ningún momento.
2. La potencia de un puñetazo y una patada proviene no de la energía con la que se da el golpe, como mucha gente cree, sino de un contacto perfecto en el punto adecuado en el momento preciso, además de una posición y un equilibrio correctos de los pies y del cuerpo.
3. ¡Muévete, muévete! Muévete todo el tiempo, pisando hacia los lados, fintando, variando el movimiento de las patadas y los puñetazos.
4. Recuerda que el cuerpo es una parte integrante de la patada y el puñetazo, no son sólo la pierna y el brazo que los ejecutan.
5. Practica primero la forma y luego la potencia.





Lee advirtió sobre el peligro de llegar a estar demasiado seguro debido al entrenamiento con el saco pesado. Era especialmente crítico con aquellos que se recreaban en el momento de dar golpes potentes porque reconocía que un oponente no va a quedarse mirando y conceder el lujo al otro de realizar una

preparación completa. Por este motivo, Lee aconsejaba no bajar la guardia durante el entrenamiento con el saco pesado. Como dijo una vez a su alumno Daniel Lee: “Tienes que golpear el saco pesado así, pero no a tu oponente”.

Lee también observó en sus alumnos -y en su experiencia personal- que demasiado entrenamiento con el saco pesado desarrollaba falta de atención en el combate: como el saco nunca devuelve los golpes, nunca hay que reaccionar ante un posible contraataque, con lo que existe más libertad a la hora de prepararse para dar los puñetazos y las patadas que se darían en un combate real. Como dijo Lee una vez: “El único inconveniente del entrenamiento con saco pesado es el hecho de que el saco no puede devolver el golpe, con lo que te quedas descubierto en el momento en el que recibirías en contraataque, ‘perfeccionamiento de los errores’”.

Lee también anotó una corta lista de cosas contra las que defenderse cuando se entrena con el saco pesado:

1. Despreocupación tras la ejecución de un golpe.
2. Una rutina definida de patadas y puñetazos.

Lee sacó una de sus técnicas con el saco pesado favoritas de un libro escrito por Joe Louis, el anterior campeón del mundo de boxeo en la categoría de pesos pesados. El “Bombardero Marrón” advertía que, antes de golpear el saco cuando éste se encuentre quieto, uno debería intentar dar un ligero puñetazo para que empiece a balancearse suavemente. Entonces, cuando haya comenzado a moverse, Louis aconsejaba al sujeto que diera un golpe de gancho hacia la izquierda o la derecha en la dirección hacia la que se balancea el saco. A Lee le gustó esto porque le

hacía proyectar la fuerza de movimiento o en dirección contraria a un objetivo fijo.

Más allá del saco pesado

Lee creía que, tras haberse cultivado lo suficiente la potencia aplicada a través del entrenamiento con saco pesado, se debía disminuir la cantidad de tiempo empleada en dicho entrenamiento y trabajar en su lugar en otros componentes para el dominio de la técnica, como el ritmo, la coordinación, la distancia, la velocidad y la precisión. Así, advirtió a Daniel Lee durante una llamada telefónica a mediados del año 1971:

“Usar la pierna es mucho mejor para dar una patada a una almohadilla de espuma o algo parecido. No des demasiadas patadas laterales en el aire [sin darle a nada] porque es perjudicial para la rodilla... lanzar muchas patadas sin [que la pierna encuentre ninguna] resistencia al final... Piensa únicamente en un movimiento económico”.

Lee también instruía a sus alumnos para que intentaran cultivar unos sentimientos directos o, como él lo llamaba, un “contenido emocional”, respecto al saco pesado. No hay que golpearlo o empujarlo de forma mecánica, sino poner verdadera pasión en cada golpe y hacerlo con pasión. El mejor ejemplo de ello me lo relató Richard Bustillo, uno de los alumnos de Lee en Los Ángeles. Bustillo recuerda que:

“Una vez que estábamos entrenando, Bruce estaba golpeando el saco pesado y se estaba poniendo furioso, como si estuviera enfadado con él. Estaba resoplando y dándole una verdadera paliza al saco. Creo que Ted Wong estaba allí. Le miré y él me miró a mí como preguntando: ‘¿Lo has cabreado? ¿Lo he cabreado yo o qué?’. Parecía que le iba la vida en ello; daba el 100% y

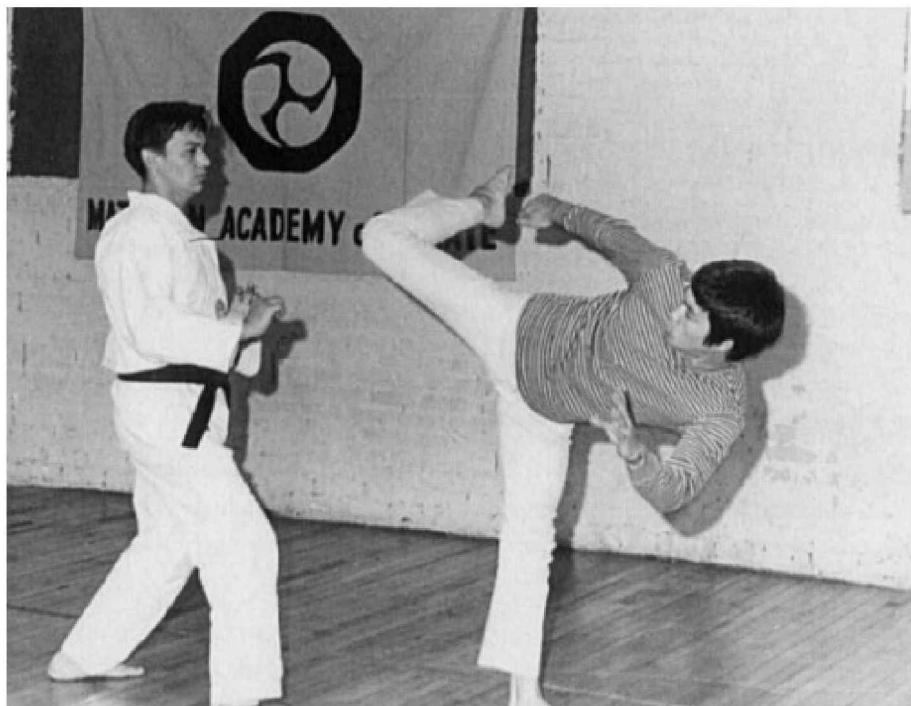
realmente le estaba dando una patada al saco pesado. Entonces paró, nos miró y dijo: ‘Bueno, chicos, vamos. Vuestro turno’. Yo le pregunté: ‘¿Qué era eso?’, y él me dijo: ‘Es *jeet kune do*, tienes que estar emocionalmente involucrado cuando entrenas’. Bruce podía conectar y desconectar siempre que quería”.

El saco pesado puede ser una herramienta muy valiosa para aprender a aplicar la potencia que hemos obtenido de los entrenamientos de la fuerza. Además de quemar el estrés, el entrenamiento con el saco pesado ayuda a aprender a coordinar las partes del cuerpo de forma coherente y dinámica, así como otras cualidades, como el ritmo, el equilibrio, la producción de la fuerza, el retroceso y la precisión. Como señaló Lee, “Cuando hablamos de un combate propiamente dicho es mejor entrenar todas y cada una de las partes del cuerpo”.

Lee siguió utilizando el saco pesado hasta su último entrenamiento y aprendió mucho sobre el potencial de su propio cuerpo mediante estos ejercicios. Por lo tanto, dejamos que Lee “pronuncie” la última palabra en cuanto a este tema para cerrar el capítulo: “Usa el saco pesado, muévete y da vueltas alrededor de él. El único beneficio proviene de tu imaginación y tu destreza para golpearlo con velocidad y potencia”.

19. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO PARA LAS ARTES MARCIALES

Dados los consejos de Bruce Lee sobre que, a menos que quien practica las artes marciales aprenda a combinar “y resistir” patadas y puñetazos es mejor que contrate a un guardaespaldas o lleve una vida menos agresiva, ¿qué entrenamiento recomendaba para desarrollar más la resistencia? La respuesta es el entrenamiento interválico.



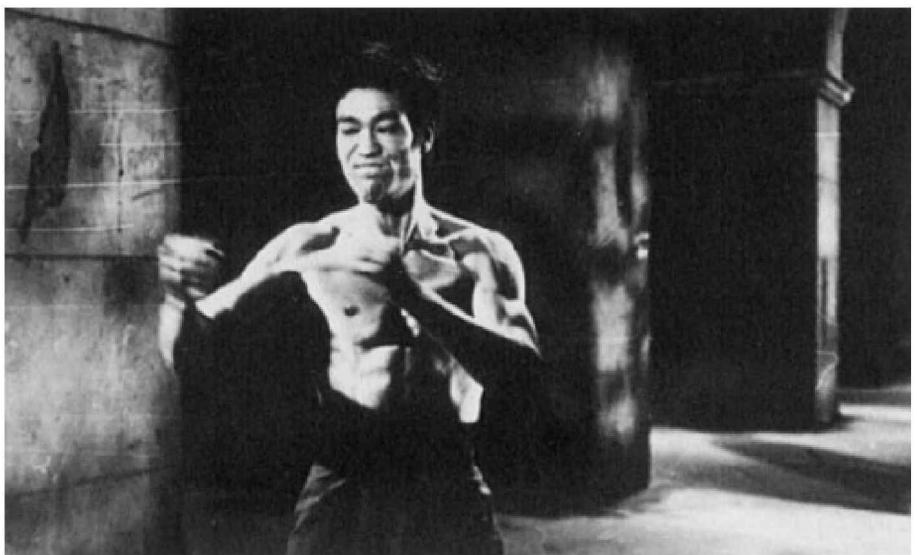
Lee entendía por “entrenamiento interválico”, no sólo hacer *jogging*, sino dar los puñetazos y las patadas y hacer los juegos de pies necesarios para el combate. Por ese motivo, Lee ideó un

programa que resaltaba la destreza y el acondicionamiento necesarios para aquellos que practican artes marciales y quieran mejorar sus posibilidades en situación de combate. Teniendo en cuenta que el entrenamiento interválico consta de “ráfagas” de ejercicio intenso intercaladas con pequeños períodos de descanso, en los que el sujeto pasa de un estadio a otro o de un circuito a otro para seguir bombeando sangre y mantener el pulso elevado, no es muy sorprendente que, además de las mejoras en combate que se derivan de este programa, la salud y el estado físico también se vean tremadamente beneficiados. Si sigue usted este programa durante un mínimo de cuatro semanas, mejorará su coordinación, agilidad, resistencia, potencia, velocidad, ritmo, precisión y tono muscular; y además reducirá sus niveles de grasa corporal. No está mal para un entrenamiento de 40 minutos.

Lee practicó esta rutina durante un período de tiempo y la recomendó a su alumno Larry Hartsell, quien se estaba preparando para entrar en lo que sería el primer torneo de kick-boxing (es decir, *full-contact*) celebrado en los Estados Unidos. Según Hartsell, los resultados de los que disfrutó empleando esta rutina fueron espectaculares:

“Bruce creó esta rutina para mí cuando me estaba entrenando para el primer combate de kick-boxing del país en 1968. Se celebró en el Civic Auditorium de San Francisco. Bruce me dijo: ‘Larry, quiero que lo hagas todos los días y entrenes todo lo que puedas’. Dijo: ‘Aumenta los asaltos. Haz más. Especialmente cuando empieces la rutina’. Entrené intensamente durante tres meses con esa rutina para el torneo. Quedé segundo. Bruce me había entrenado para él. No estoy de acuerdo en haber quedado en segundo lugar porque yo tumbé al otro chico. Fui

descalificado en el segundo asalto porque le di y ¡bum, bum!, le di una patada cuando estaba a cuatro patas. Llevábamos guantes de 225 g, podíamos llevar botas de boxeo y valía todo excepto los *jabs* en los ojos y en la entrepierna. El chico con el que luché era el chico del promotor, un chino. En el tercer asalto le tumbé en el cuadrilátero y casi no se pudo levantar. Vino y me dijo: ‘Has ganado tú’. Era un boxeador tailandés, había estudiado en la marina. Vivía en Tailandia. Todavía le gano”.



Programa del entrenamiento interválico

Cada circuito del programa dura tres minutos o el tiempo que dura un asalto en un combate de boxeo profesional. Los períodos de descanso, a excepción del circuito de saltar a la comba, duran sólo un minuto, el mismo que se permite entre los asaltos de un combate de boxeo profesional. A continuación aparece el programa que Lee creó para Larry Hartsell:

1. Trote por carretera: *jogging* (un minuto), *sprint* (mantener), andar (un minuto), tantas series como sea posible.
2. Acondicionamiento de la destreza:
 - a. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso); relajarse de forma económica (economía de movimientos).
 - b. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso); trabajar intensamente y aumentar sus propias marcas de velocidad y potencia.
 - c. Comba: cinco minutos (un minuto y medio de descanso); practicar todos los juegos de pies.
 - d. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso); puñetazos individuales y combinaciones.
 - e. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso); patadas individuales y combinaciones.
 - f. Saco ligero: tres minutos (sin descanso indicado); puñetazos individuales y combinaciones.
 - g. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: dos minutos y relajación.

1) ROADWORK:-

JOG - SPRINT - WALK in 45 MINS. SETS AS. YO
LHNS Empress Cntry CAN.

2) SKILL CONDITIONING:-

- a) shadow kick-boxing ---- 3 min. (1 min rest)
(loosen up in good economical form)
- b) shadow kick-boxing ---- 3 min. (1 min rest)
(more hard; - test yourself - speed/power)
- c). skip rope ----- .5 min. ($1\frac{1}{2}$ min.)
(try all forward)
- d). Heavy tag ----- 3 min. - (stop)
(individual power plus counting)
- e) Heavy tag ----- 3 min. - (")
(individual attack plus counting)
- f) light tag ----- 3 min.
(individual power plus counting)
- (g) shadow kick-boxing - 2 min.
(loosen up)

En función del tiempo que haya empleado en su programa de carrera interválico, este entrenamiento durará 32,5-47,5 minutos. Aquí está el desglose:

Trote por carretera

Dos series de un minuto de *jogging*, 30 segundos de *sprint* y un minuto andando = 5 minutos en total.

Cuatro series de un minuto de *jogging*, 30 segundos de *sprint* y un minuto andando = 10 minutos en total.

Seis series de un minuto de *jogging*, 30 segundos de *sprint* y un minuto andando = 15 minutos en total.

Ocho series de un minuto de *jogging*, 30 segundos de *sprint* y un minuto andando = 20 minutos en total.

Entrenamiento de la destreza y la coordinación

Cinco circuitos de tres minutos, un circuito de cinco minutos, un circuito de dos minutos, 5,5 minutos de descanso entre los circuitos = 27,5 minutos de entrenamiento en total.

Programa personal de Lee

En la versión personal de Lee no se menciona nada de trotar por carretera. Sin embargo, aunque no lo escribiera, podemos asegurar que lo hacía si nos fijamos en sus tablas de entrenamiento de este período, en las que sí se incluía en algún momento del día. Lee solía correr por la mañana temprano y entrenar las artes marciales más tarde, también por la mañana o a media tarde. A continuación se muestran los ejercicios de la versión de Lee:

1. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso); relajación, trabajo de forma económica de todos los tipos.

2. Kick-boxing con un adversario imaginario: dos minutos (un minuto de descanso); trabajo más intenso (velocidad y más velocidad).
3. Kick-boxing con un adversario imaginario: dos minutos (un minuto de descanso); aumento de las marcas (lo más rápido que se pueda, pero de forma económica).
4. Comba: cinco minutos (un minuto de descanso); práctica de todos los juegos de pies.
5. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso); todas las patadas (lateral, de gancho, con giro y directa).
6. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso); todos los puñetazos (de gancho, directos y revés).
7. Saco ligero: tres minutos (un minuto de descanso).
8. Kick-boxing con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso); relajación.

Programa de entrenamiento interválico (rutina dividida) avanzado

Lee cambió su programa a tiempo para poder realizar un trabajo más concentrado, particularmente en sus puñetazos y patadas, durante un período de seis días. Con su nueva tabla entrenaba las extremidades superiores los lunes, miércoles y viernes y las inferiores los martes, jueves y sábados. Aunque no anotó el tiempo real que empleaba en cada circuito o estadio, podemos deducir con seguridad de sus ejercicios previos que empleaba los tres minutos que dura un asalto para cada estadio, seguidos de un período de descanso de un minuto.

Perfeccionamiento del puñetazo (lunes, miércoles y viernes)

1. Comba:
 - a. Desentumecer los músculos.
 - b. Rápido.
 - c. Relajación.
2. Boxeo con un adversario imaginario:
 - a. Desentumecer los músculos.
 - b. Rápido.
 - c. A conciencia.
3. Boxeo con un adversario imaginario:
 - a. Desentumecer los músculos.
 - b. A conciencia.
 - c. Relajación.
4. *Jab*:
 - a. En la parte alta y la parte baja del saco.
 - b. Saco pesado.
 - c. Manopla.



5. Gancho:
 - a. Saco pesado.
 - b. Manopla.
6. Cruzado.
7. Golpe con giro.
8. *Biu jee* (jab de dedos).
9. Golpe con el codo:
 - a. Hacia adentro/hacia afuera.
 - b. Hacia arriba/hacia abajo.



Perfeccionamiento de la patada (martes, jueves y sábado)

1. Comba:
 - a. Calentamiento.
 - b. Rápido.
 - c. Relajación.
2. Patadas a un adversario imaginario:
 - a. Relajación.
 - b. Rápido.
 - c. A conciencia.
3. Patadas a un adversario imaginario:
 - a. Relajación.
 - b. A conciencia.
 - c. Relajación.
4. Patada lateral:
 - a. Saco pesado.
 - b. Guantes.

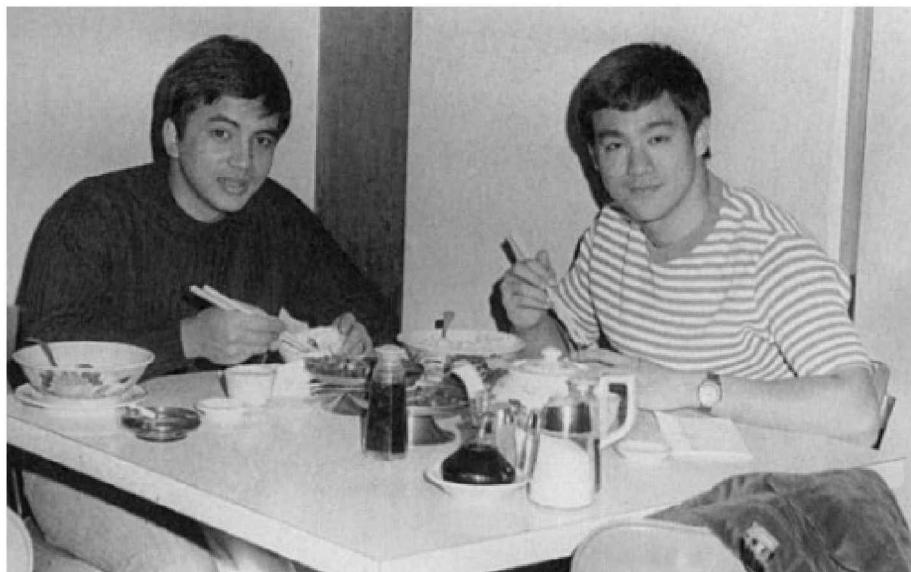
- c. Protección.
- 5. Patada de gancho:
 - a. Protección.
 - b. Guantes.
 - c. Saco pesado.
- 6. Patada con giro.
- 7. Parada de gancho inverso.
- 8. Patada del abductor:
 - a. Velocidad.
 - b. Economía.
 - c. Coordinación.
- 9. Patada con la espinilla/rodilla.
- 10. Patada a un adversario imaginario: Sólo la última serie (relajación).



20. COMBUSTIBLE PARA EL DRAGÓN (NUTRICIÓN)

Cuando practicas artes marciales sólo comes lo que necesitas y no te dejas seducir por los alimentos que no te benefician para esa práctica.

Bruce Lee



Tras haber visto la tremenda definición muscular del cuerpo de Lee, a uno se le puede perdonar que piense que era un experto (entre muchas otras cosas) en nutrición. La verdad es que con todo lo que Lee estuvo entrenando y haciendo durante toda su vida, simplemente no tuvo tiempo de realizar más que una investigación superficial.

Lee nunca redactó un tratado sobre nutrición para el rendimiento óptimo de un atleta, nunca leyó sobre el tema y

nunca consultó a ningún nutricionista. Sin embargo, entre sus documentos personales se encuentran importantes anotaciones y escritos que, junto con los testimonios de aquellos que mejor le conocían, ayudan a llegar a una aproximación bastante precisa de sus opiniones sobre el tema.

A su esposa, Linda, le correspondió la tarea de asumir la responsabilidad de prepararle las comidas caseras, además de inventar fórmulas nutricionales suplementarias para su marido. Ella tenía plena autoridad en la dieta de Lee. Según Linda: “Yo fui quien más investigó el campo de la nutrición porque, verdaderamente, Bruce no sabía ni hervir agua, ni tampoco se preocupaba por aprender. Ni le interesaba ni tenía tiempo para hacerlo. Cuando yo estaba cocinando, él estaba entrenando o haciendo ese tipo de cosas, así que me esforzaba todo lo que podía para darle comidas bien equilibradas que fueran tanto saludables como nutritivas”.

Según las afirmaciones de Linda, la familia de Lee no hacía de la hora de la comida algo primordial en su vida; consideraban la comida como el “combustible” que mantenía a todos los miembros de la familia en marcha. Sin embargo, Linda leyó muchos libros sobre nutrición y le atrajo enormemente el libro de Adele Davis, que recomendaba la ingestión de productos alimenticios como los cereales y evitar completamente las comidas sometidas a algún proceso industrial y los azúcares simples.

Como resultado de la investigación de Linda, Lee pudo obtener los beneficios de una dieta bien equilibrada y altamente nutritiva sin tener que gastar parte del tiempo que empleaba en

sus entrenamientos. Esto no quiere decir que Lee no prestara atención a lo que se metía en el cuerpo.



Del mismo modo en el que una persona que tiene un coche de alto rendimiento no le pondría cualquier cosa en el depósito que no fuera gasolina de alto octanaje, Lee era consciente de que si quería un cuerpo de alto rendimiento no podía alimentarlo con una dieta regular a base de cerveza y pizza y esperar que funcionara con su máxima eficiencia. Sin el “combustible” adecuado, el motor del cuerpo funcionaría con lentitud, en el mejor de los casos.

Esto no quiere decir que Lee pensara que uno debía vivir en una cueva a base de frutos secos y bayas para mantenerse sano, sino que era consciente de que es necesario tomar alimentos con sustancias más nutritivas que la bebida de cola y los perritos calientes. Linda recuerda que:

“Bruce no comía muchos productos de panadería, principalmente porque estaban hechos a base de harina refinada y no contenían nada más que calorías. No le interesaba consumir calorías que no le vinieran bien a su cuerpo. Probablemente Lee hacía entre tres y cinco comidas al día, pero en pequeñas cantidades, fundamentalmente porque todo giraba en torno a su entrenamiento y tenía que ajustarlas a los momentos del día en los que tenía tiempo. Se podía tomar, en función de la programación que debía seguir cierto día –que podía ser diferente cualquier otro día–, un par de bebidas proteínicas, zumo o salir a comer fuera en cualquier momento del día. Sus comidas favoritas entre todas eran la china y la pasta, como los espaguetis”.

Una dieta bien equilibrada

Según Linda y otras personas con las que he hablado sobre los puntos de vista de Bruce Lee en cuanto a la nutrición, Lee se decantaba por lo que afirmaban los nutricionistas de más renombre: una dieta bien equilibrada es lo que fundamentalmente regula el consumo nutricional. Sin embargo, dado que las opiniones difieren ahora sobre qué constituye precisamente una dieta bien equilibrada, junto con el hecho de que no es la intención de este libro presentar una valoración sobre las opiniones nutricionales que prevalecen en cuanto a este tema, nos centraremos en los criterios que seguía Lee en cuanto a su dieta, que simplemente consistía en elegir alimentos que le proporcionaran una amplia cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

1. Proteínas completas e incompletas

Las proteínas completas se encuentran en la leche, los huevos, el queso, la carne (incluida la carne de ave y la del pescado), la soja, los cacahuetes, la mantequilla de cacahuete y algunos frutos secos. El trigo contiene proteínas tanto completas como incompletas. Las proteínas incompletas se encuentran en el maíz, el centeno, las alubias, los guisantes, las lentejas, la gelatina y algunos frutos secos. Casualmente, las yemas de los huevos contienen proteínas completas, mientras que las claras contienen proteínas incompletas. Una forma de complementar ambos tipos de proteínas es combinar los cereales con la leche, el pan con el queso o los guisantes con la carne.

2. Hidratos de carbono

El almidón y los azúcares influyen en la clasificación de los hidratos de carbono. Su nombre proviene de su composición química, ya que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. Durante el proceso de la digestión, el almidón se convierte en azúcar, de modo que al final todos los alimentos que contienen hidratos de carbono llegan a la sangre en forma de azúcares.

Dentro del cuerpo estos azúcares se queman lentamente o se combinan con oxígeno al entrar en los pulmones. La oxidación produce la energía que el cuerpo necesita para sus funciones internas y para la actividad muscular. Alimentos ricos en almidón son todos los cereales (trigo, avena, cebada, arroz y centeno), los alimentos con cereales para el desayuno, el pan, el bizcocho y la pasta, mientras que las alubias, los guisantes y las patatas también contienen buenas cantidades de almidón. Alimentos ricos en azúcares son la melaza, la miel, las frutas secas (dátiles, higos y pasas), la gelatina, el chocolate y el azúcar que se vende en las tiendas, mientras que las frutas frescas

también contienen azúcares en buena medida. Gran parte de nuestras necesidades energéticas puede cubrirse con alimentos ricos en almidón, en lugar de azúcares.

Las grandes concentraciones de azúcares (que se encuentran en la miel, la mermelada, la gelatina, el chocolate y los postres muy azucarados) pueden irritar el conducto alimentario y tienden a fermentarse, lo que provoca gases en el estómago y en los intestinos. Además, su sabor dulce puede destruir el apetito a la hora de tomar alimentos nutritivos y saludables.

Por otro lado, los alimentos ricos en almidón pueden comerse en pequeñas cantidades, en comparación con los anteriores, sin provocar molestias digestivas. No irritan el conducto alimentario, no suelen fermentarse y su sabor suave no daña ni destruye el apetito normal. Sin embargo, los cereales refinados, el pan blanco, el arroz pulido, la harina, la pasta y todos los bizcochos y pasteles hechos con azúcar blanca (refinada) tienen mucho menos valor y son más caros porque les han “robado” importantes elementos nutritivos.

3. Grasas

Al igual que los hidratos de carbono, las grasas también suministran energía al cuerpo. De hecho, los ricos en grasas son los más concentrados de todos los alimentos energéticos. Como el hambre es la causa de las contracciones del estómago cuando está vacío y las grasas abandonan lentamente el estómago, una cantidad moderada de grasa en la dieta es muy útil a la hora de evitar el hambre antes de que llegue la hora de comer. Por otro lado, demasiada grasa podría provocar trastornos digestivos.

Las grasas forman parte de cada célula de nuestro cuerpo. Finas almohadillas de grasa protegen los nervios; los órganos internos, en parte, se mantienen en sus sitios gracias a las grasas; y una fina capa de grasa bajo la piel rodea los contornos del cuerpo y actúa como aislante para evitar que se pierda el calor corporal cuando hace frío. Ciertos ácidos grasos son esenciales para vivir; se encuentran en el aceite de oliva, de maíz, de cacahuete, de semilla de algodón y de hígado de bacalao, la mantequilla de cacahuete y las yemas de los huevos. Las grasas más valiosas son aquéllas que contienen importantes cantidades de minerales y hormonas alimenticias. Estos alimentos son la mantequilla, el queso, la nata, las yemas de los huevos, el aceite de hígado de bacalao, el aguacate, las almendras, las nueces, las pacanas, los coquitos de Brasil, los cacahuetes, la mantequilla de cacahuete y los pescados grasos (el salmón, la caballa, el sábalo, el arenque, la sardina y el atún).

Una muestra de dieta diaria

Bruce Lee empezaba tomando un tazón de muesli o cereales variados, que consistía en granos de cereales enteros con frutos y frutas secos. A mediodía tomaba un almuerzo moderado y cenaba más adelante. Linda recuerda que solía hacer espaguetis o algún otro tipo de pasta para cenar y los servía con una frondosa ensalada, pero lo que la familia tomaba más frecuentemente eran comidas a base de arroz, verduras y carne, pollo o marisco. “No tomábamos carne todo el tiempo”, dice Linda, “y, por supuesto, Bruce prefería tomar comida china o asiática porque le gustaba la variedad que presentaba, así como la proporción entre carne y verdura. Quiero decir que en los platos asiáticos suele haber más verduras que carne”.



A Lee le parecía monótona la comida occidental en general porque solía limitarse sólo a un plato fuerte, mientras que la comida china consta de varios -gambas con verduras, pollo con verduras y ternera (como la ternera en salsa de ostras, uno de los platos favoritos de Lee)- u otros platos preparados con alimentos como el tofu (queso de soja). Dicha variedad le permitía obtener una nutrición más equilibrada, así como disfrutar más de las comidas, por lo que podía comer un poco de todo, pero no demasiado de nada. Para Lee éste era el mejor modo de comer.

Esto no quiere decir que Lee no tomara comidas occidentales o que no fuera al McDonald's de vez en cuando con agradables resultados. "A Bruce le gustaban mucho los filetes", recuerda Linda, "y durante un tiempo tuvimos la costumbre de comer hígado una vez a la semana". Sin embargo, Lee solía decantarse por el criterio más equilibrado de la cocina asiática, que para él resaltaba más la variedad y la proporción entre proteínas e hidratos de carbono. Lee creía que la típica dieta occidental contenía demasiadas proteínas y grasas. Nunca fue muy

aficionado a tomar productos lácteos. Los empleaba principalmente para crear sus bebidas proteínicas. Lee rara vez bebía leche y odiaba el queso a muerte. Según Linda, “Bruce no entendía por qué la gente occidental comía queso”.

Debido a su gran actividad, Lee solía tomar tentempiés nutritivos entre las comidas, como la sopa de arroz (*congee*), que Linda preparaba hirviendo el arroz hasta que alcanzaba la consistencia de una sopa. Entonces añadía carne de ciertos órganos, como hígado, riñón, sesos o corazón. A Lee también le gustaban mucho los fideos, especialmente los asiáticos, que por supuesto son una estupenda fuente de hidratos de carbono, tan necesarios para proporcionar energía rápidamente.

Operación suplementos

Además de seguir una dieta bien equilibrada, Lee también creía firmemente en una complementación nutricional. En particular, las bebidas proteínicas eran parte importante de la dieta de Lee. Difícilmente pasaba un día en el que no consumiera al menos una o dos bebidas ricas en proteínas. Una vez más, Linda se encargaba de crear bebidas altamente nutritivas:

“Solíamos bajar a la tienda de Bob Hoffman en Santa Mónica para comprar nuestras proteínas –ahora se pueden encontrar en cualquier sitio-. También mezclábamos leche en polvo con las bebidas proteínicas de Bruce porque, como leí en el libro de Adele Davis, la leche en polvo no instantánea era mejor para el cuerpo, ya que estaba más concentrada. Utilizábamos esa leche además de o en lugar del polvo proteínico que comprábamos en la tienda de Hoffman”.

Las inquietudes de Lee en cuanto a las bebidas ricas en proteínas cambiaron, pero podían consistir en diferentes ingredientes en un momento dado:

- Leche en polvo no instantánea.
- Agua o zumo.
- Cubitos de hielo.
- Dos huevos: a veces con cáscara.
- Una cucharada de germen de trigo o aceite de germen de trigo.
- Una cucharada de mantequilla de cacahuete.
- Plátano, por sus hidratos de carbono y su potasio (y/u otra fruta para dar sabor).
- Una cucharada de levadura de cerveza.
- Inositol.
- Lecitina (en forma granular).

Linda mantiene que ella nunca siguió una receta para preparar esta bebida y que no recuerda las medidas exactas de una bebida que hacía hace ya más de veinticinco años. De todos modos, en función del entrenamiento en el que Lee estuviera involucrado y el peso que tenía, Linda recuerda que él se aseguraba de tomar su bebida proteínica al menos una vez al día, normalmente dos. Bruce Lee escribió sus propias instrucciones para maximizar las posibilidades de ganar peso de la bebida rica en proteínas: “Hay que añadir cacahuetes, huevos (con cáscara) y plátanos a la leche en polvo y mezclarlo todo con una batidora. Si se quiere obtener resultados más rápidamente, es mejor utilizar una mezcla de nata y leche en lugar de leche normal”.



THE NURSE.

Thank you for your wonderful gift to my son; he sleeps well the bear now;
Indeed I'm sending the ad; inform
where you can obtain the gain weight food
supplement. We can't order it from your
Fa. instead of from L. S. Biggers, Calif. as there
is a difference in postage.

Add peanuts, eggs (and shells) and
bananas bananas into the powder and mix
with milk and mix them in a blander. If you
really want faster result use 'half and
half' instead of ordinary milk

The post man is here I better mail
this.

Tell to you later

You friend
Dame (Lee)

Fíjese en que Lee recomienda lo anterior a aquellos que quieren ganar peso. La mezcla de nata y leche es más rica en calorías, con lo que sirve mejor a este propósito que la leche normal. En realidad, Lee nunca tomó esta mezcla.

Además de sus bebidas proteínicas, Lee tomaba un equilibrado suministro de vitaminas y minerales. Bruce y Linda frecuentaban la tienda de alimentación Lindberg de Santa Mónica para adquirir paquetes de vitaminas y minerales, que normalmente contenían siete comprimidos que, juntos, proporcionaban una muestra bien equilibrada de diferentes vitaminas y minerales. En 1971, cuando Lee estaba rodando su primera película en chino, *Karate a muerte en Bangkok*, en Pakchong, Tailandia, escribía cartas a casa con bastante frecuencia, normalmente para quejarse de la falta de una alimentación adecuada. “La comida en Bangkok es terrible, especialmente en Pakchong”, escribió. “En este pueblo no hay ternera y muy poco pollo y cerdo. Me alegro de haber venido con mis ‘vitaminas’”.

Lee, que se aseguraba de tomar una cantidad equilibrada de vitaminas y minerales diariamente, le otorgaba especial importancia a la vitamina C, de la que tomaba cantidades extra en los momentos en los que sentía que su resistencia disminuía debido a la fatiga o el estrés.

Una muestra de los suplementos que tomaba Bruce Lee:

- Energizer “67” (200 comprimidos).
- Gránulos de lecitina.
- Polen de abeja con vitamina C.
- Vitamina E natural.
- Proteínas naturales.
- Escaramujo (en líquido).
- Aceite de germen de trigo.
- Comprimidos de proteínas naturales (chocolate).
- Acerola-C (250).
- Folia-B (180).

- Folia-B (360).
- Veg-A (500).
- E-Plex (250).

El valor de una licuadora eléctrica

Preocupado por la nutrición, así como por la ciencia del ejercicio, Lee no perdió tiempo en valorar lo que una licuadora eléctrica suponía. Como era tan activo, el principal “combustible” que su cuerpo metabolizaba lo constituían los hidratos de carbono y la forma más rica en cuanto a su contenido vitamínico y mineral –además de la fácil metabolización (que ocurre de forma natural) del almidón y los azúcares– se encuentra en las frutas y verduras. Entre los zumos exprimidos que Lee encontró especialmente útiles por su nivel de energía se hallaba una mezcla de zanahorias, apio y manzanas. Una vez más, nos dirigimos a Linda para obtener información sobre el tema:

“Ya teníamos una licuadora antes de que fuera una cosa usual, como ahora, con el que hacíamos zumo de zanahoria, de frutas y de verduras. Los días que Bruce no se tomaba sus dos bebidas proteínicas, tomaba una bebida proteínica y un zumo. Supongo que nuestro zumo más popular era uno que hacíamos principalmente con zanahorias. Éstas constituyan la mayor proporción de la bebida y las manzanas la segunda. Finalmente, yo le añadía un poco de apio. A veces le echábamos unas ramitas de perejil porque es muy rico en nutrientes, pero no hay que echar mucho porque cambia el sabor, así que echábamos muy poquito. Si quieres hacerlo, me refiero a nuestro zumo de zanahoria, manzana y apio, las proporciones son: la mitad del

zumo de zanahoria, una tercera parte de manzana y el resto de apio y perejil, aunque es cuestión de gustos”.

Lee también bebía zumos extraídos de verduras oscuras y otras frutas y los solía combinar con zumo de zanahoria para endulzarlos. El zumo de verduras y frutas frescas es el más rico en vitaminas, minerales y enzimas. Durante un día corriente normalmente una persona no puede comer suficientes frutas y verduras crudas para nutrir su cuerpo de forma adecuada. Aunque puede que esto siempre haya sido cierto, hoy lo es especialmente cuando se necesitan nutrientes extra para que el cuerpo elimine las toxinas del medio ambiente. La mayoría de los días, seguramente no tenemos tiempo para comernos dos kilos de zanahorias. Pero seguro que encontramos el momento de tomarnos su equivalente nutritivo contenido en un delicioso y nutritivo vaso de zumo.

A Lee no se le escapaba esta forma tan adecuada de supernutrición. La licuadora eléctrica se hizo muy popular por las mismas razones que Lee consideró cuando lo enchufó por primera vez hace más de veinte años, como se desprende de una cita del libro de Cherie Calbom y Maureen Keane, *Zumos para su salud* (Garden City Park, N.Y.: Avery, 1992):

“El zumo le permite a nuestro cuerpo asimilar rápidamente los muchos y valiosos nutrientes que se encuentran en los alimentos. Las enzimas son catalizadores orgánicos que aumentan el ritmo al que los alimentos se descomponen y son absorbidos por el cuerpo. Presentes en los vegetales, como las frutas y las verduras, las enzimas se destruyen cuando los alimentos se cocinan. Éste es el motivo por el cual los productos alimenticios frescos deben formar parte de al menos la mitad de nuestra

dieta. La fácil y rápida digestión de estos alimentos es posible gracias a que las enzimas aportan mayor energía y son más saludables”.

Miel y ginseng

Otra bebida rica en hidratos de carbono (aunque es tan pequeña que difícilmente puede calificarse de bebida) que ayudaba a Lee a mantener sus niveles de energía era la jalea real, una mezcla supuestamente hecha a base de la miel de la abeja reina. Se encuentra en pequeñas ampollas de cristal, cuya parte de arriba hay que romper. Kareem Abdul-Jabbar recuerda que Lee abría esas pequeñas ampollas y se las tomaba durante el rodaje de *Juego con la muerte*. Herb Jackson también recuerda que Lee le dijo una vez: “Siempre que tengo que hacer una exhibición, me tomo una ampolla de jalea real antes y ¡bum! mis niveles de energía están perfectos”. Según Linda, “Bruce creía que la jalea real y el ginseng aumentaban sus reservas de energía y mantenían altos sus niveles de actividad. Apreciaba realmente los más de 4.000 años de experimentación china con hierbas y té, y pensaba que, si algo había funcionado tan bien para tanta gente durante tantos miles de años, debía de conducirles a algo muy saludable”.



El amor al té

Aunque Bruce Lee nunca tomaba café, principalmente porque no le gustaba, era muy aficionado al té. Linda recuerda que Lee solía tomarlo con miel. Siempre que estaba trabajando, especialmente cuando rodaba películas en Hong Kong, Linda le hacía grandes termos de té

con miel para que le diera sorbos entre las escenas. “Yo se lo preparaba con una bolsita de té de Lipton y lo hacía bastante fuerte”, dice Linda, “y luego le daba vueltas con una cucharada de miel. A Bruce le gustaba el sabor, lo tomábamos todo el tiempo”.



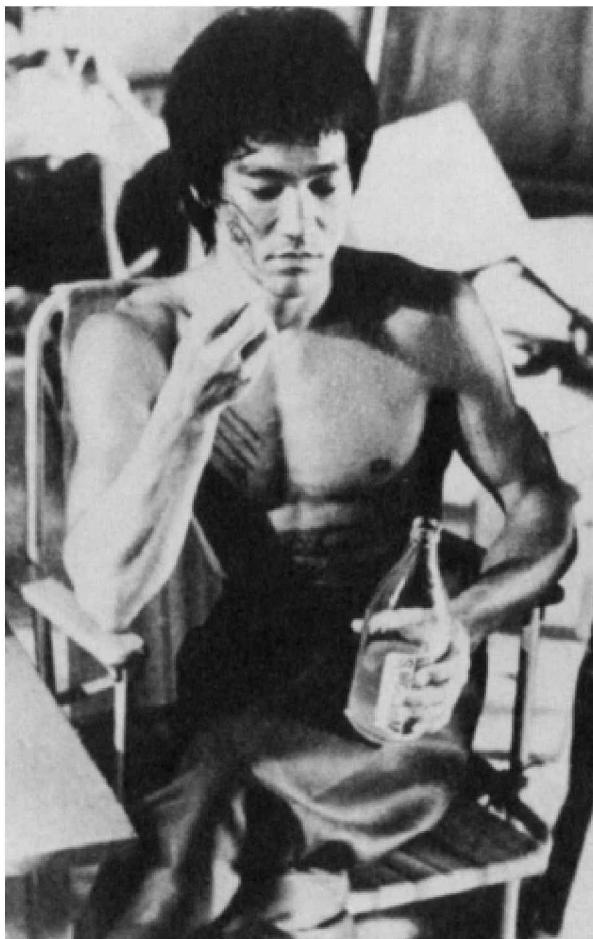
Otro tipo de té que a Lee le gustaba era el que en China se llamaba *li-cha* [L-eye-cha], que literalmente significa “té de leche”. Lee y Linda solían compartir esta bebida por las mañanas, especialmente cuando se mudaron a Hong Kong en 1971. Linda recuerda con cariño a Wu Ngan, un hombre que fue amigo de toda la vida de Bruce Lee y solía hacer de su doble en las películas. Vivía con la familia Lee en Hong Kong y les hacía habitualmente *li-cha* todas las mañanas. Un día Linda le preguntó qué había en lo que ella siempre había considerado un tipo especial de té chino. Wu Ngan la miró sorprendido y respondió: “Es té de Lipton, por supuesto”.

El *li-cha* es en realidad té negro, casi rojo, que se puede preparar en infusión hasta que queda bastante fuerte. Se pueden añadir leche y azúcar para darle un sabor no muy distinto al del té inglés.

Sin embargo, Lee no se limitaba al té de miel o al *li-cha*. Linda recuerda que: “Hay cientos de tipos de tés chinos y a Bruce le gustaban casi todos”. Cuando Lee estaba trabajando en alguna

película, sus amigos y compañeros de trabajo solían darle diferentes tés; el crisantemo era uno de sus favoritos. Además de su agradable sabor, Lee sabía que a los té se les atribuían muchas cualidades beneficiosas, por lo cual no sólo estaban ricos, sino que también eran buenos para él.

Ahora que ya conocemos un poco por encima en qué consistía la dieta equilibrada de Lee, echemos un vistazo a cómo podría ser a diario a través de una muestra representativa de lo que comía Lee en un día.



Un día en la vida de Bruce Lee: su dieta

Desayuno

Comida: un tazón de muesli (su marca favorita en aquel momento era Familia), que contenía cereales enteros, frutos y frutas secas y un 2% de leche.

Bebida: Zumo de naranja y/o té.

Tentempié

Zumo o bebida proteínica: proteínas y leche en polvo no instantánea con agua o zumo, huevos (a veces con cáscara), germen de trigo, plátano u otra fruta. En ocasiones incluso añadía mantequilla de cacahuete. También solía añadir levadura de cerveza con bastante frecuencia.

Almuerzo

Comida: carne, verduras y arroz.

Bebida: té.

Tentempié

Zumo o bebida proteínica: véanse los ingredientes de la bebida proteínica que tomaba por la mañana.

Cena

Comida: espaguetis y ensalada u otro tipo de comida con arroz, verduras y carne, pollo o marisco.

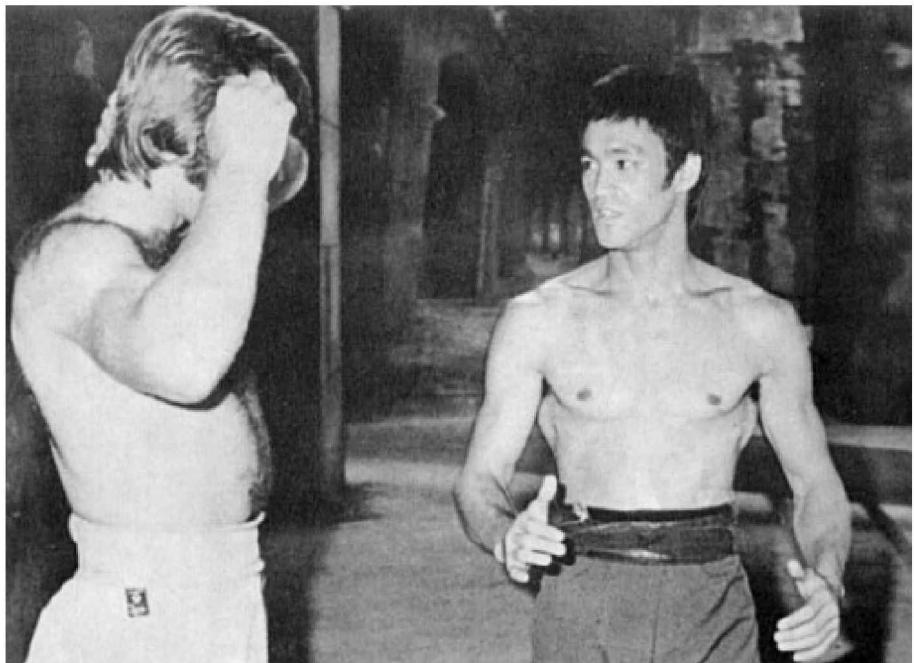
Bebida: un vaso con el 2% de leche y/o té.

Lee creía que la gente debía preocuparse de los nutrientes que consumía a diario. Entre las páginas del guión de *Operación Dragón*, Lee hizo las siguientes anotaciones sobre el consumo únicamente de calorías que el cuerpo realmente necesita en lugar de permitirnos los placeres culinarios: “Cuando practicas artes marciales sólo piensas en eso; llegas hasta el límite para mejorar en ese aspecto. Una forma es comer sólo lo que el cuerpo

requiere y otra consiste en dejarse llevar por los placeres sensuales [de la comida]”. Lee también apuntó: “Cuando practicas artes marciales sólo comes lo que necesitas y no te dejas seducir por los alimentos que no te benefician para esa práctica”.

Para concluir, Lee pensaba que había que alejarse de las comidas sin contenido calórico ni valores nutritivos. Además encontraba especialmente útil evitar los azúcares refinados, las grasas excesivas, los fritos y el alcohol.

21. UN DÍA DE LA VIDA DE BRUCE LEE: UN VISTAZO A SU MODO DE ENTRENAMIENTO

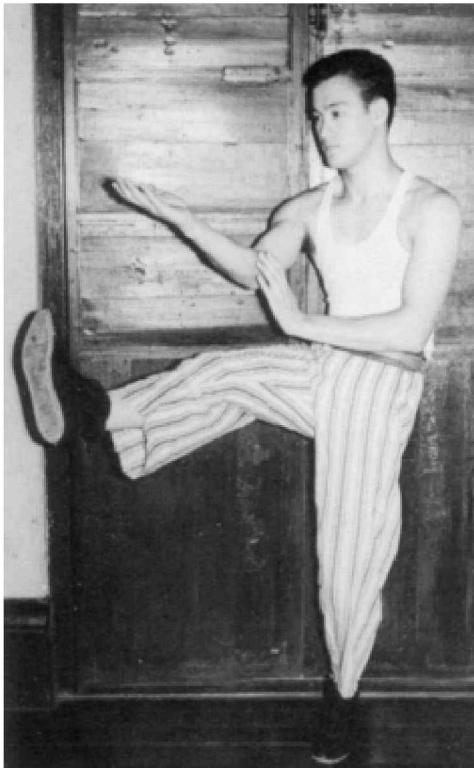


Es difícil imaginar cuánto investigó y experimentó Bruce Lee durante su corta vida, como apuntó una vez su antiguo alumno Chuck Norris:

“Ningún otro ser humano ha entrenado nunca como lo hacía Bruce, fanáticamente. Lo vivía y lo respiraba desde que se levantaba a las 6 de la mañana hasta que se acostaba por la noche. Pasaba todo el tiempo entrenando o pensando en ello. Su mente estaba siempre activa, nunca descansaba. Siempre estaba

pensando en lo que podía hacer para mejorar o qué nuevos inventos eran posibles. Su mente estaba constantemente funcionando”.

No es sorprendente que Lee experimentara con muchos tipos de artes marciales y programas de entrenamiento complementarios. Al revisar una muestra de sus tablas de entrenamiento durante un período de diez años, podemos encontrar algunos hechos interesantes. Por algún motivo, existe un proceso fijo por el cual las inclinaciones de Lee variaban desde los nuevos aprendizajes hasta el aumento del número de técnicas; desde la práctica constante de sus técnicas hasta la reducción de las técnicas que ya conocía, descartando los ejercicios que no le parecían prácticos o necesarios, y al mismo tiempo aumentando su entrenamiento complementario con el fin de mantener y reforzar las técnicas que consideraba esenciales para un buen combate sin armas.



Por ejemplo, si miramos las anotaciones de sus entrenamientos de 1963, veremos que Lee entrenaba de la forma que llamaríamos “tradicional”. Desarrollaba “formas” o patrones de movimiento endémicos en el kungfu del Wing Chun, un tipo de arte marcial chino. Hacía *sil lum tao* (“una gran idea”) y entrenaba a diario el *mook jong* (“muñeco de madera”). Según Taky Kimura y Jesse Glover, que conocían a Bruce Lee y estudiaron con él durante este período, Lee podía entrenar durante tres o más horas al día con el *mook jong*, correr rodeando el Wing Chun varias veces y luego hacer ejercicios de puñetazos y patadas.

En 1965 Lee había añadido el “uno, dos” (*jab* derecho, cruzado izquierdo) del boxeo occidental y la técnica del revés (*gwa choy*) a su arsenal del Wing Chun. Más importante que el hecho de empezar a entrenar con halteras para desarrollar sus antebrazos fue que comenzó un programa de cardio para aumentar su resistencia y se dedicaba al entrenamiento especializado de su abdomen.

En 1968 Lee ya no practicaba el *sil lum tao* (al menos como materia prima de su entrenamiento). Se puede observar en él una gran influencia del boxeo occidental, es decir, el gancho, el *jab*, el *uppercut* (“golpe vertical”) y el cruzado.

En 1970 sus entrenamientos eran perfectos ejemplos de la eficacia del *crosstraining*: el entrenamiento con pesas para la fuerza; la carrera y el ciclismo para la eficiencia cardiovascular; los estiramientos para la flexibilidad; el saco pesado para el ritmo y la potencia aplicada; y el saco ligero para desarrollar el ritmo y las partes alta y baja del saco para la coordinación y la precisión. Además, había descompuesto sus entrenamientos para centrarse más intensamente en cada aspecto de las artes marciales; entrenaba sus manos los lunes, miércoles y viernes y sus piernas los martes, jueves y sábados.



Fíjese en que las influencias clásicas del Wing Chun ya no están presentes en sus entrenamientos. Ya no se practican las formas, no se entrena el *mook jong* ni los puñetazos al aire. Sus patadas tampoco se limitan a los ángulos de la línea inferior sobre los que tanto hincapié se hacía en el Wing Chun, lo cual no quiere decir que Lee hubiera perdido o dejado de lado sus conocimientos sobre estos métodos. Estaban firmemente incrustados en su cerebro de forma que pudiera acceder a ellos si los necesitaba. Sin embargo, sus programas de entrenamiento relevan que en la década de los setenta sus prioridades habían cambiado y se centraba más en métodos aerodinámicos de golpes y patadas, así como en un entrenamiento complementario para apoyar el estilo eficaz de estas técnicas.

Hacia 1963

Un programa de entrenamiento personal para Bruce J. F. Lee

1. Puñetazos:

- a. Puñetazos al aire: tres series de 50 cada una.**

- b. Arena: tres series de 50 cada una.
 - c. Saco: tres series de 50 cada una.
2. Estiramiento de piernas:
- a. Estiramiento hacia adelante: tres series de 12 cada una.
 - b. Estiramiento lateral: tres series de 12.
3. Patadas:
- a. Patada directa: tres series de 12 cada una.
 - b. Patada lateral: tres series de 12 cada una.
 - c. Forma de la patada: tres series de 12 cada una.
4. *Mook jong*:
- a. Forma clásica de 108.
 - b. Entrenamiento técnico individual.
 - c. Entrenamiento de la entrada.
5. Práctica de la forma: *sil lum tao*, técnica de las manos y puño del Wing Chun.
6. Práctica de la técnica individual.
7. Entrenamiento de las manos pegajosas.
8. Práctica del estilo libre.

Hacia 1965

Tabla de entrenamiento de Bruce Lee

DÍA	HORA	ACTIVIDAD
Lunes	10:45-12:00	Antebrazos
	17:00-18:00	Vientre
Martes	10:45-12:00	Puñetazos
	13:30-14:30	Resistencia y agilidad
	17:00-18:00	Vientre

Miércoles	10:45-12:00 13:30-14:30 17:00-18:00	Antebrazos Resistencia y agilidad Vientre
Jueves	10:45-12:00 17:00-18:00	Puñetazos Vientre
Viernes	10:45-12:00 17:00-18:00	Antebrazos Vientre
Sábado	10:45-12:00 12:00-14:30 17:00-18:00	Puñetazos Resistencia y agilidad Vientre
Domingo	10:45-12:00 17:00-18:00	Descanso Descanso

Entrenamiento técnico

A.

1. *Jab* de dedos.
2. Atrapar y golpear.
3. *Pak sao* y ataque directo.
4. *Pak sao* interior y golpe al adversario en el lado derecho.
5. *Lop sao*.

B.

1. *Pak sao*.
2. *Lop sao*.
3. Revés.
4. Puñetazo directo y revés (izquierda y derecha).
5. *Pak sao* y revés.

6. *Lop sao doble.*
7. *Golpe bajo y revés.*
8. *Golpe bajo, revés y patada.*
9. *Golpe en la parte interior.*
10. *Ataque directo en la parte interior.*
11. *Golpe bajo y revés.*



Defensa

1. Parar golpes: patada y *bill jee*.
2. Desvío y golpe.
1. Parar golpes y patadas.
2. Golpes y/o patadas en todas las direcciones.
3. El contraataque de las cuatro esquinas.
4. Obstrucción de piernas.

Técnicas clásicas

1. *Pak sao.*
2. *Lop sao.*
3. Revés.
4. Golpe bajo y revés (izquierda y derecha).
5. *Pak sao y revés.*
6. *Lop sao doble y revés.*
7. Puñetazo bajo y revés, *lop sao* y revés.
8. *Jut sao* (bajar la guardia del adversario y golpearle).
9. Golpe bajo, revés y patada.
10. Ataque a la parte interior.
11. Patada interior y ataque directo.
 1. Postura.
 2. Puñetazo derecho:
 - a. Desde la postura.
 - b. Movimiento rápido sin demasiada fuerza.
 - c. Romper el ritmo.
 3. El uso de la mano izquierda desde la postura:
 - a. Directo.
 - b. Barbillia abajo y fuera de peligro.
 - c. Hacia atrás para ponerse en guardia para llevar a cabo la estrategia.
 - d. Sin dudar ni vacilar.
 4. El uso flexible de la patada (vuelta rápida a la patada, también en movimiento).
 5. El gancho:
 - a. Cercano y corto.
 - b. Poco rígido y con giro.
 - c. Mano adecuadamente protegida.

Técnicas adicionales

1. Arriba y abajo (izquierda y derecha).
2. Uno, dos.

Técnicas combinadas

1. Patada con la espinilla con *pak sao* y puñetazo directo.
2. *Jab* de dedos, golpe bajo con abductores y puñetazo directo.
3. Patada trasera con la pierna y *jab* de dedos.
4. Patada con finta, *jab* de dedos y golpe directo.

Hacia 1968

Entrenamiento diario

1. Estiramientos y extensiones de piernas.

• EVERY DAY

REMARKS

- A) STRETCHING & LEG EXTENSION
- B) GRIP POWER.
 - (B) GRIP MACHINE ----- 5 SETS OF 5
 - 2). PINCH GRIP ----- 5 SETS OF 6
 - 3). CLAW GRIP ----- 5 SETS OF
 - 4). FINGER LIFT - --- ALL
- C) CYCLING ----- 10 MILES
- D). BENCH STEPPING. ----- 3 set
- E). READING.
- F) MENTAL CHARGE ----- THREE MINUTES
CLOSER. EVERYDAY
NOT CANCER!
- G). CONSTANT HAND GRIP.

2. Fuerza de agarre:

- a. Máquina de agarre: cinco series de cinco.
- b. Pinzas (agarre con los dedos): cinco series de seis.
- c. Agarre con la mano: cinco series de tantas como se pueda.
- d. Levantamiento con los dedos: todos.

3. Ciclismo: 15 km.

4. Subir y bajar del banco: tres series.

5. Leer.
6. Carga mental: pensar en un personaje, en lo primero que venga a la cabeza.
7. Agarre constante con la mano.

Punch (wts 10 lb.)

- ① jab
- ② cross
- ③ hook
- ④ left cross.

⑤ quarter squat
- 5 sets of 5
⑥ Calf raise -
5 sets.
(or 3 sets?)

Exercise

Forearm

- ① palm up curl
 - ② palm down curl
 - ③ windup add-reverse curl.
-
- ④ hyperextension Calf
 - ⑤ quarter squat

Entrenamiento nocturno

1. Curl con supinación (palmas hacia arriba).
2. Curl con pronación (palmas hacia abajo).

3. Enrollar.
4. *Curl* inverso.
5. Cuartas sentadillas: cinco series de cinco.
6. Elevación de gemelos: cinco series de cinco (o tres series de ocho).

Puños

1. Gancho.
2. Izquierdo cruzado.
3. *Jab* de dedos.

Resistencia

Jogging

Ejercicios de flexibilidad y agilidad: pies

1. Patada.
2. Patada con giro.

Técnicas

1. *Chi sao.*
2. Entrenamiento con un compañero.
3. Mano.
4. *Sparring.*
5. Vientre.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30
ejercicios						
9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10
carrera						

10-11:30: desayuno.

11:30: fortalecimiento de manos; puños y dedos y *chi sao*.

12:30: almuerzo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30
mano y codo	pie y rodilla	mano y codo	pie y rodilla	mano y codo	pie y rodilla	mano y codo
o	o	o	o	o	o	o
20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30

Patada lateral

1. Baja: izquierda/derecha.
2. Alta: izquierda/derecha.

Patada directa

1. Baja: izquierda/derecha.
2. Al centro: izquierda/derecha.

Patada de gancho (desde la derecha)

1. Alta: izquierda/derecha.
2. Al centro: izquierda/derecha.
 1. Directa/lateral.
 2. Directa/trasera.
 3. Lateral baja/lateral alta.
 4. Derecha, izquierda.
 5. Izquierda, derecha.
1. Patada directa con la derecha (derecha e izquierda):
 - a. Inicio.
 - b. Mitad.
 - c. Casi al final.



Patadas a la tabla de entrenamiento (Makiwara)

1. Patada de gancho:

- a. Baja.
- b. Media.
- c. Alta.

2. Patada lateral:

- a. Baja.
- b. Media.
- c. Alta.

3. Patada con giro.

4. Patada inversa.
5. Patada hacia adelante.

Patada con fuerza desde la izquierda

1. Patada directa con la espinilla.
2. Golpe seco con la espinilla.
3. Patada lateral con la espinilla.
1. Patada con abductores (retirada rápida).
2. Patada lateral con empuje (retirada rápida).

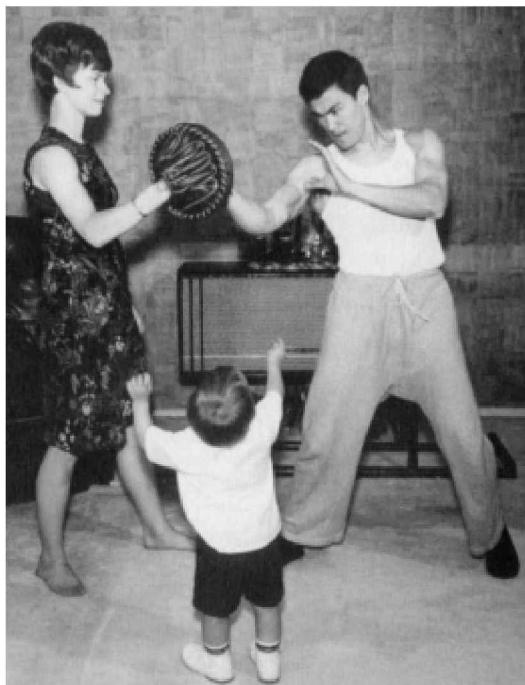
Circular para aumentar el ángulo y la flexibilidad

Combinación de patadas

1. Con una pierna.
2. Con ambas piernas.

Puñetazos a la tabla de entrenamiento

1. *Jab:*
 - a. Puño.
 - b. Dedo.
2. Gancho.
3. Cruzado.



4. Gancho hacia arriba.
5. Palma.
6. Codo.

Práctica del puñetazo

1. Puñetazo directo:
 - a. Largo.
 - b. Normal.
2. Revés.
3. *Jab* de dedos.

Práctica del puño directo (combinación)

1. Uno, dos.

2. Uno, dos y gancho.
3. Cuerpo derecha, mandíbula derecha, mandíbula izquierda.
4. Uno, gancho, cruzado.
5. Directo alto/bajo.

Ejercicios de puñetazos

1. Puñetazo directo con pesas: tres series.
2. Puñetazo directo con guante: dos series.
3. Puñetazo directo de entrada: dos series.
4. Codazo con guante: dos series.
5. Gancho con guante: tres series.

Serie de puñetazos (con mancuernas de 4,5 kilos)

1. Jab.
2. Cruzado.
3. Gancho.
4. Cruzado izquierdo.

Puñetazo directo derecho

1. Alto y bajo.
2. Largo y corto.

Puñetazo directo izquierdo

1. Alto y bajo.
 2. Largo y corto.
-
1. Saco de pared.
 2. Saco pesado.

Hacia 1970-1971

1. Vientre y cintura (todos los días):
 - a. Abdominales boca arriba.
 - b. Flexiones laterales.
 - c. Elevación de piernas.
 - d. Puente sobre los hombros.
 - e. Giros.
 - f. Flexiones de espalda.
2. Flexibilidad (todos los días):
 - a. Estiramiento frontal.
 - b. Estiramiento lateral.
 - c. Estiramiento sobre valla.
 - d. Estiramiento sentado.
 - e. Estiramiento tumbado.
 - f. Estiramiento frontal con polea.
 - g. Estiramiento lateral con polea.

Miér. Día - 3/14 Ejercicios Músculos G. Rend.	Jue. Día - 3/15 Ejercicios Músculos G. Rend.	Viernes. Día - 3/16 Ejercicios Músculos G. Rend.	Sab. Día - 3/17 Ejercicios Músculos G. Rend.	Domingo. Día - 3/18 Ejercicios Músculos G. Rend.	Lunes. Día - 3/19 Ejercicios Músculos G. Rend.
15 - 1 Rend.	15/16 - 15/16 sentado	15 - 1 sentado	15/16 - 15/16 sentado	15/16 - 15/16 sentado	15/16 - 15/16 sentado
Lunes					
5/16 - 6/16 puente	6/16 - 6/16 puente	6/16 - 6/16 puente	6/16 - 6/16 puente	6/16 - 6/16 puente	6/16 - 6/16 puente

3. Entrenamiento con pesas (martes, jueves, sábado):
 - a. *Clean and press*: dos series de ocho.

- b. Sentadillas: dos series de doce.
- c. *Pullover*: dos series de ocho.
- d. *Press de banca*: dos series de seis.
- e. Buenos días: dos series de ocho.
- f. *Curl*: dos series de ocho.

o

- a. *Clean and press*: cuatro series de seis.
- b. Sentadillas: cuatro series de seis.
- c. Buenos días: cuatro series de seis.
- d. *Press de banca*: cuatro series de cinco.
- e. *Curl*: cuatro series de seis.

4. Patadas (martes, jueves, sábado):

- a. Patada lateral: derecha e izquierda.
- b. Patada de gancho: derecha e izquierda.
- c. Patada con giro: derecha e izquierda.
- d. Con empuje frontal desde atrás: izquierda y derecha.
- e. Patada con el talón: derecha e izquierda.

5. Puñetazos (lunes, miércoles, viernes):

- a. *Jab*: saco ligero, almohadilla de espuma, arriba y abajo en la bolsa.
- b. Cruzado: almohadilla de espuma, saco pesado, arriba y abajo en la bolsa.
- c. Gancho: saco pesado, almohadilla de espuma, arriba y abajo en la bolsa.
- d. Cruzado por encima de la cabeza: almohadilla de espuma, saco pesado.
- e. Combinaciones: saco pesado, arriba y abajo en la bolsa.
- f. Ejercicios en la plataforma.

6. Resistencia:

- a. Carrera (lunes, miércoles y viernes).

- b. Ciclismo (martes, jueves y sábado).
- c. Comba (martes, jueves y sábado).

Despliegue de la rutina para el estado físico pleno de Bruce Lee

De lunes a sábado (vientre y flexibilidad)

1. Estiramiento de piernas con banco.
2. Abdominales boca arriba.
3. Estiramiento lateral de piernas.
4. Elevación de piernas.
5. Flexiones laterales.
6. Estiramiento sobre valla.
7. Puente sobre los hombros.
8. Estiramientos sentado.
9. Giros.
10. *Splits.*
11. Flexiones de espalda.
12. Patadas altas.

Lunes, miércoles, viernes (técnicas con las manos)

Saco relleno

1. *Jab* derecho.
2. *Jab* derecho: almohadilla de espuma.
3. Cruzado izquierdo.
4. Gancho derecho:
 - a. Fuerte.
 - b. Relajado.
 - c. Hacia arriba.
5. Izquierdo por encima de la cabeza.

6. Combinación.

Saco ligero por arriba y por abajo

1. *Jab* derecho.
2. *Cruzado* izquierdo.
3. *Gancho* derecho.
4. *Izquierdo* por encima de la cabeza.
5. Combinación.
6. *Saco ligero* en la plataforma, reducción.

Martes, jueves, sábado (técnicas con las piernas)

1. Estiramientos laterales con la derecha con polea.
2. Patada lateral derecha.
3. Estiramiento lateral con la derecha con polea.
4. Patada lateral izquierda.
5. Estiramiento lateral con la izquierda con polea.
6. Patada directa de gancho con la derecha.
7. Patada de gancho inverso con la izquierda.
8. Patada con el talón con la derecha.
9. Patada trasera con giro izquierda.
10. Patada frontal inversa con la izquierda.

Martes, jueves, sábado (entrenamiento con pesas)

1. *Clean and press.*
2. Sentadillas.
3. *Press de banca.*
4. *Curl.*
5. Buenos días.

Rutina de entrenamiento personal de Bruce Lee (1970-1971)

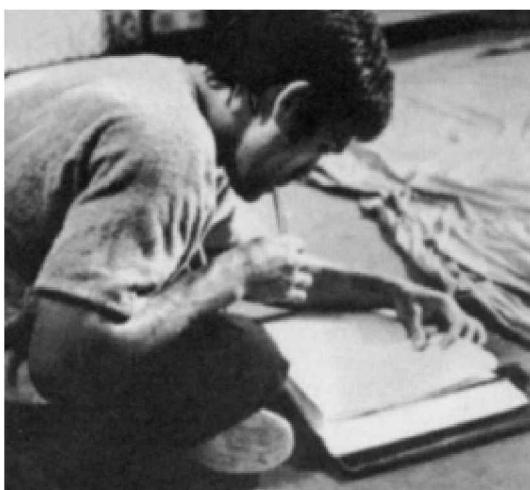
DIA	ACTIVIDAD	HORA
Lunes	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Martes	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Miércoles	Vientre v flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Jueves	Vientre v flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Viernes	Vientre v flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Sábado	Vientre v flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00

22. LA VIDA DE BRUCE LEE: EXTRACTO DE SUS DIARIOS PERSONALES DE ENTRENAMIENTO

Puede que haya gente que no se lo crea, pero paso horas perfeccionando cualquier cosa que hago.

Bruce Lee

Durante 1968 Bruce Lee anotó meticulosamente cada ejercicio que hacía y cada clase privada que impartía. Es evidente que esas anotaciones constituyen un legado de valor incalculable en cuanto a su compromiso diario con un estilo de vida en el que prima el desarrollo de la salud y el estado físico.



Afortunadamente, Linda Lee Cadwell ha guardado todos los diarios que Bruce escribía día a día y que nos proporcionan una

especie de cápsula del tiempo que nos lleva hasta la época en la que Lee se preparaba para convertirse en una de las mayores estrellas del mundo en 1973. Nos permiten echar un vistazo a sus métodos de entrenamiento y el grado de compromiso que requerían para que Lee llegara a alcanzar su estado físico sin igual y ser ese gran maestro en artes marciales.

De los diarios de Lee y de una carta que escribió a George Lee, alumno y amigo suyo durante mucho tiempo, se desprende que Lee cumplió el “propósito” que se había fijado en 1968. George Lee había elaborado algunos sacos de alta calidad para Bruce, quien los colocó en una valla de su patio. Bruce mencionó esto en su carta a George Lee: “Definitivamente, tu saco de pared me ha ayudado mucho en mi entrenamiento diario. He comenzado el entrenamiento en Navidad: mi propósito de 1968. Ahora entreno una media de dos horas y media al día: ejercicios con las manos y con las piernas, carrera, isométricos, ejercicios de vientre y de *sparring*. Tu equipamiento de entrenamiento es totalmente útil para mi programa. Gracias”.



Puede usted observar por sí mismo el grado de dedicación al entrenamiento de Lee; fíjese en que el día 2 de marzo dio 2.000 puñetazos. Los dos meses de entrenamientos diarios de Lee, que comenzaron el 1 de enero de 1968 y acabaron el 2 de marzo del mismo año, aparecen a continuación tal y como Lee los apuntó en sus diarios.

Pasaje de los diarios de Lee en 1968

Lunes, 1 de enero de 1968

9:20-9:30

Calentamiento (piernas y vientre).

9:30-9:49

Carrera.

12:00-12:45

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 300.

15:00-15:55

1. Sentadillas.

2. Estiramientos de piernas:

a. Polea.

b. De pie.

3. Patadas de gancho:

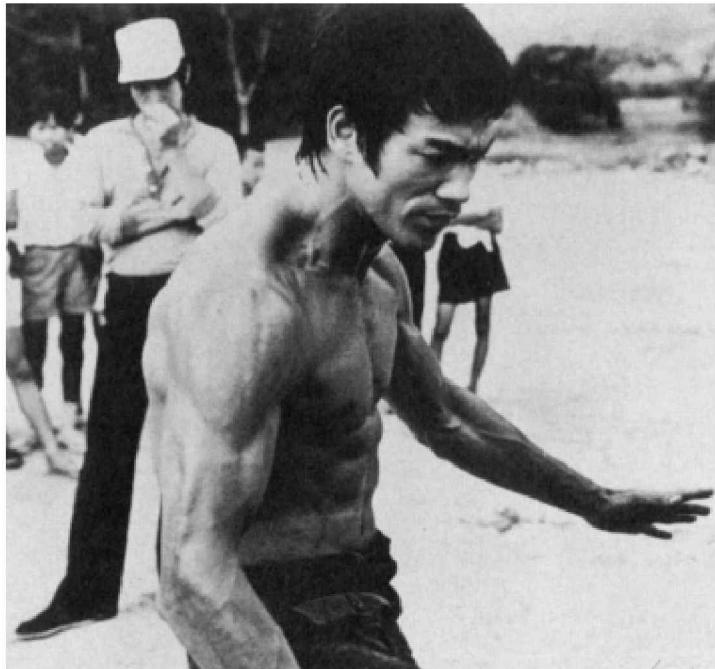
a. Izquierda y derecha.

b. Frontal y trasera.

19:00-19:30

Jab de dedos: 100.

Puñetazos: 200.



21:00-21:30

Abdominales boca arriba: cuatro series.

Flexiones laterales: cuatro series.

Elevación de piernas: cuatro series.

Total: dos horas y 59 minutos.

Martes, 2 de enero de 1968

9:20-9:25

Calentamiento (cintura, piernas y vientre).

9:27-9:41

Carrera.

11:30-12:35

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 400.

15:00-15:45

Sentadillas.

Puñetazos:

1. Pesas: tres series.



2. Saco ligero: 20 minutos.

3. Saco pesado: tres series (sobre todo cruzados izquierdos).

17:15-17:45

Abdominales boca arriba: cinco series.

Flexiones laterales: cinco series.

Elevación de piernas: cinco series

20:20-20:24

Antebrazos (isométricos).

Total: dos horas y 53 minutos.

Miércoles, 3 de enero de 1968

7:00-9:00

Entrenamiento de kung-fu (manos pegajosas).

9:00-9:15

Calentamiento (cintura, piernas y vientre).

9:20-9:50

Puñetazos (revés): 500.

Comba: tres series.

10:00-10:30

Jab de dedos: 500.

11:05-11:15

Carrera.

15:05-16:00

1. Estiramiento con patada alta (izquierda y derecha): cuatro series.

2. Estiramiento de pierna lateral (izquierda y derecha): cuatro series.

3. Extensión de cadera con polea: tres series.

4. Patada directa de gancho derecha:

a. Saco pesado: tres series.

b. Papel: tres series.

5. Patada de gancho trasera izquierda:

a. Saco pesado: tres series.

b. Papel: tres series.

16:15-16:35

Vientre y cintura.

Tres ejercicios de cuatro series cada uno.

Jueves, 4 de enero de 1968

10:35-10:45

Calentamiento.

11:15-12:20

Puñetazos (izquierda): 500.

Puñetazos (derecha): 500.

12:53-13:07

Carrera.

15:05-15:25

Puñetazos, pesas y papel.

Comba

22:05-22:53

Abdominales boca arriba: cuatro series.

Elevación de piernas: cuatro series.

Flexiones laterales: cuatro series.

Antebrazos/cintura (isométricos).



Patada voladora lateral

Viernes, 5 de enero de 1968

Calentamiento.

9:25-10:13

Puñetazos (derecha): 500.

Puñetazos (izquierda): 500.

11:00

Chuck Norris (práctica del *chi sao*)

16:10-17:00

Estiramiento de piernas.

Polea y de pie (cadera).

Directos y laterales.

Entrenamiento de la patada lateral izquierda.

20:30

Abdominales boca arriba: cinco series.

Elevación de piernas: cinco series.

Flexión lateral: cinco series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sábado, 6 de enero de 1968

9:10

Calentamiento.

10:40

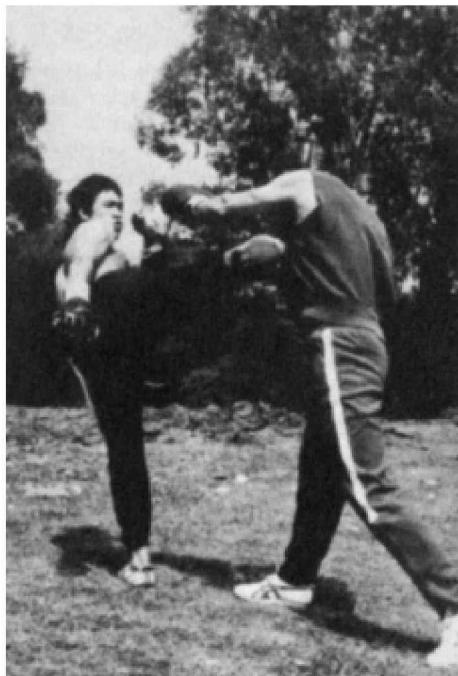
Puñetazos: 500 (sangre en los nudillos del medio).

Jab de dedos: 500.

Ted [Wong] vino a casa.

Carrera por el centro.

Cena en Chinatown con los padres de
Cheree [amiga de la escuela de Linda].



Patada de parada

Domingo, 7 de enero de 1968

10:00

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 500.

Estiramiento de piernas.

Ted [Wong] vino a casa.

Práctica del *chi sao*.

11:30-12:00

Antebrazos (isométricos).

21:10-21:55

Vientre y cintura.

Abdominales boca arriba: cinco series.

Flexiones laterales: cinco series.

Elevación de piernas: cinco series.
Pasé por el gimnasio de Chinatown.

Lunes, 8 de enero de 1968

9:35-10:40

Calentamiento.

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 500.

10:50

Carrera (con pesas).

17:15

Flexiones laterales: cinco series.

Elevación de piernas: cinco series.

Abdominales boca arriba: cinco series.

20:45-21:30

Estiramientos: polea, de pie.

Directos y laterales (izquierda y derecha).

Patada de gancho:

a. directa derecha

b. trasera izquierda

Antebrazos (isométricos).

Mike Stone llamó.



Gancho izquierdo

Martes, 9 de enero de 1968

10:00-11:00

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 500.

11:30

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sentadillas y postura (isométricos).

11:45-12:15

Vientre.

Abdominales boca arriba: cuatro series.

Elevación de piernas: cinco series.

Flexiones laterales: cuatro series.

15:55

Carrera (con pesas).

22:00

Comba: tres series.

Puñetazos:

1. Pesas.
2. Saco ligero.
3. Saco pesado.

(sobre todo puñetazo izquierdo e izquierdo por encima de la cabeza).



Puño directo derecho

Miércoles, 10 de enero de 1968

10:00-11:10

Estiramiento de piernas:

1. De pie: tres tipos de estiramientos.
2. Polea: directo y lateral.
3. Ejercicios de patadas.

11:15

Comba: tres series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sentadillas y postura.

11:45-12:20

Vientre.

Elevación de piernas: cinco series.

Abdominales boca arriba: cinco series.

Flexiones laterales: cinco series.

15:15

Carrera (con pesas).

17:20-17:45

Puñetazos: 500.

19:30

Mito [Uyehara], Ted [Wong], [Richard] Bustillo, Herb [Jackson]:
entrenamiento.



Patada trasera con giro

Jueves, 11 de enero 1968

10:45-11:25

Comba: cuatro series.

Saco ligero: cinco series.

(sobre todo golpes en general).

11:55

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sentadillas/postura (isométricos).

12:15-12:35

Jab de dedos: 500.

13:45-14:18

Puñetazos: 500.

Sentadillas con una pierna: dos series.

14:45-15:00

Puñetazos (complementario): 500 (total = 1.000).

15:15

Carrera (con pesas).

22:00

Vientre.

Abdominales boca arriba: cinco series.

Levantamiento de pesas: cinco series.

Flexiones laterales: cinco series.

Viernes, 12 de enero de 1968

9:30-10:50

Estiramientos:

1. Directos.
2. Laterales.
3. De rodillas.
4. Polea (lateral).
5. Polea (directo).

Comba: cuatro series.

11:00-12:00

Vientre.

Elevación de piernas: seis series.

Abdominales boca arriba: seis series.

Flexiones laterales: seis series.

12:15

Antebrazos/cintura (isométricos x 2).

14:20

Jab de dedos: 450.

Puñetazos: 500.

15:20

Carrera (con pesas).

20:00

Sentadillas sencillas: dos series.

Sentadillas/postura (isométrico).

Puñetazos (complementarios): 300.

Sábado, 13 de enero de 1968

10:00

Puñetazos: 500.

Estiramientos:

1. Directos.
2. Laterales.
3. De rodillas.

Con polea:

1. Directos.
2. Laterales.

Puñetazos (complementarios): 500.

Vientre: dos series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Domingo, 14 de enero de 1968

9:30

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 100.

Comba: cuatro series.

Golpes al saco ligero (derecho e izquierdo: sobre todo con la izquierda).

Carrera.

Entrenamiento de kung-fu (sangre en los nudillos).

Con Ted, Sam [su novia] y Linda, a un espectáculo.

22:00

Ted [Wong]: *chi sao*.

Lunes, 15 de enero de 1968

11:45

Estiramiento de piernas.

De pie:

1. Directo
2. Lateral
3. De rodillas

Con polea:

1. Lateral.
2. Directo.

15:45

Vientre:

1. Elevación de piernas: cinco series.
2. Flexiones laterales: cinco series.



Patada de gancho

3. Abdominales boca arriba: cinco series.

16:45

Carrera.

Sentadillas/postura (isométricos).

Puñetazos (complementarios): 500 (total 1.000).

Antebrazos/cintura (isométricos).

Martes, 16 de enero de 1968

10:00

Puñetazos: 500.

11:00

Vientre:

1. Flexiones laterales: cinco series.
2. Elevación de piernas: cinco series.
3. Abdominales boca arriba: cinco series.

12:00

Antebrazos/cintura (isométricos).

15:45

Carrera.

16:30

Postura/sentadillas (isométricos).

Sentadillas: dos series

Puñetazos: 500.

Jab de dedos: 350.

Sentadillas con una pierna: dos series.

21:30

Saco pesado (sobre todo por encima de la cabeza).

Puñetazos (complementarios): 500.

[Vuelta patada]

Miércoles, 17 de enero de 1968

10:55-12:05

Estiramientos.

De pie:

1. Directos.
2. Laterales.

Con polea:

1. Directos.
2. Laterales.

Comba: cuatro series.

12:15

Vientre:

1. Elevación de piernas: cinco series.
2. Flexiones laterales: cinco series.
3. Abdominales boca arriba: cinco series.

13:45

Puñetazos: 400 (dolor en los nudillos).

Jab de dedos: cuatro series.



Patada de gancho inversa

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

14:40

Sentadillas con una pierna: dos series.

15:30

Carrera.

19:30

Sesión de fotos: gimnasio de Chinatown (con Ted [Wong] y Dan [Inosanto]).

Jueves, 18 de enero de 1968

11:00-12:40

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: cinco series.
2. Flexiones laterales: cinco series.
3. Elevación de piernas: cinco series.

Comba: cinco series.

Saco ligero (uno, dos): tres series.

Saco pesado (por encima de la cabeza): tres series.

15:20

Sentadillas con una pierna: dos series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

15:45

Carrera.

(Descanso de los nudillos por un día).

17:30

Cena: The Gee.

Entrenamiento de kung-fu.

Viernes, 19 de enero de 1968

11:00



Patada de gancho inversa

Puñetazos: 500.

12:00-14:30

Chi sao: Chuck Norris.

21:00

Vientre.

Flexiones laterales: cinco series.

Elevación de piernas: cinco series.

Abdominales boca arriba: cinco series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

Sentadillas con una pierna: dos series.

Estiramientos de piernas.

De pie:

1. Directos.

2. Laterales.

3. Rodillas hacia fuera.

Puñetazos (complementarios): 500.

Total: 1.000 puñetazos (ampollas en el segundo nudillo).

Sábado, 20 de enero de 1968

15:30

Carrera (juego de pies al avanzar).

17:00

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: cinco series.

2. Flexiones laterales: cinco series.

3. Elevación de piernas: cinco series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

Sentadillas con una pierna: dos series.

Estiramientos de piernas (cadera).

Polea:

1. Patada lateral.

2. Patada directa.

(tres series de cada una).

Flexiones con los dedos: tres series.

Puñetazos: 350.

Domingo, 21 de enero de 1968

10:00

Carrera.

Ted [Wong]: *chi sao*.

Saco ligero: tres series (cruzado izquierdo).

Saco pesado: tres series (izquierda por encima de la cabeza).

13:30

Prueba de promoción en la escuela.

Puñetazos: 350.

Vientre:

1. Abdominales: cinco series.
2. Flexiones laterales: cinco series.
3. Elevación de piernas: tres series.

Puñetazos (complementarios): 650.

Total puñetazos = 1.000.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sentadillas con una pierna: dos series.

Postura/sentadillas (isométricos).

Lunes, 22 de enero de 1968

10:00

Estiramientos de piernas:

1. De pie:
 - a. Directos.
 - b. Laterales.
 - c. De rodillas.
2. Con polea:
 - a. Laterales (cadera).
 - b. Directos (cadera).

Vientre:

1. Flexión lateral: cinco series.
2. Abdominales boca arriba: cinco series.
3. Elevación de piernas: cinco series.

14:45

Puñetazos: 500.

16:00

Postura/sentadillas (isométricos).



Patada lateral

16:05

Carrera.

22:00

Sentadillas con una pierna: dos series.
Antebrazos/cintura (isométricos).

Martes, 23 de enero de 1968

10:00

Puñetazo: 500.

Postura/sentadillas (isométricos).

Comba: cuatro series.

Elevación de piernas: seis series.

15:26

Antebrazos/cintura (isométricos).

15:35

Saco ligero:

1. Cruzado izquierdo.
2. Uno, dos.

15:48

Carrera/*sprint* (ampolla en el pie derecho).

Vientre.

Abdominales boca arriba: tres series.

Postura/sentadillas (isométricos).

16:00

Mike Stone: *chi sao*.

Miércoles, 24 de enero de 1968

8:30

Puñetazos: 500.

9:15

Puñetazos (complementarios): 500.

10:40

Postura/sentadillas (isométricos).

Sentadillas con una pierna: dos series.

Vientre:

1. Elevación de piernas: seis series.
2. Abdominales boca arriba: seis series.
3. Flexiones laterales: seis series.

11:30

Estiramientos de piernas (de pie):

1. Directos.
2. Laterales.
3. De rodillas.

Estiramientos de piernas (polea):

1. Laterales.
2. Directos.

Saco ligero:

1. Uno, dos.
2. Cruzado izquierdo.

14:00

Dr. Wong.

Mito, Ted, Herb, Arnold Wong, George, Gee, Linda.

Entrenamiento del kung-fu.

Chi sao.

Jueves, 25 de enero de 1968

Chi sao (distancia).

13:00

Joe Lewis.

Carrera (*jogging*).

Vientre.

Abdominales boca arriba: seis series.

Elevación de piernas: seis series.

Flexiones laterales: seis series.

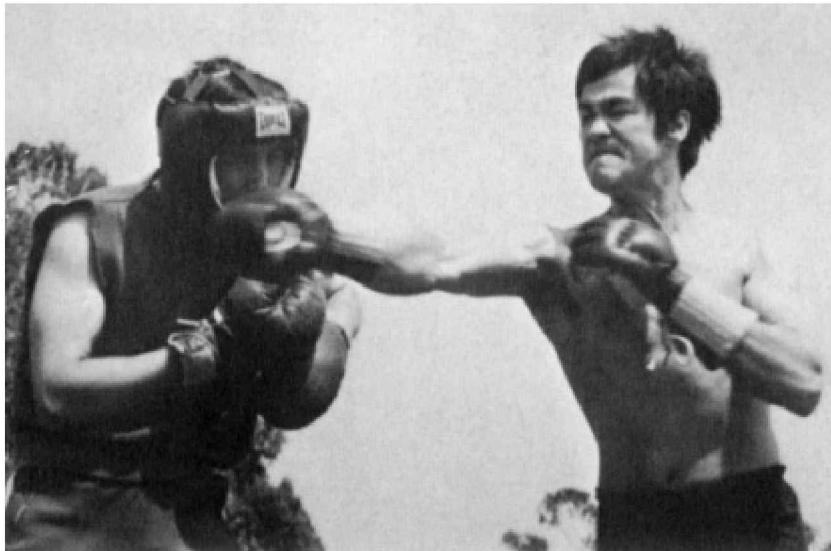
Sentadillas con una pierna: dos series.

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

Saco ligero: uno, dos, tres: tres series. Saco pesado:

1. Por encima de la cabeza.
2. Cruzado (alto y bajo): tres series.



Derecho cruzado

Viernes, 26 de enero de 1968

9:45

Puñetazos: 500.

11:10

Estiramientos de piernas.

De pie:

1. Derechos.
2. Laterales.
3. De rodillas.

Con polea:

1. Derechos.
2. Laterales.

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: seis series.
2. Elevación de piernas: seis series.

3. Flexiones laterales: seis series.

14:00

Antebrazos/cintura (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

15:05

Carrera/*sprint* (5 km).

18:00 - 18:50

Vuelo #645 (Oakland).

Fiesta sorpresa a James Lee.



Gancho derecho

Sábado, 27 de enero de 1968

(Oakland)

Carrera.

Ted, James y familia.

Domingo, 28 de enero de 1968

Lunes, 29 de enero de 1968

11:00

Puñetazos: 1.000.

15:00

Vientre:

1. Levantamiento de piernas: seis series.
2. Abdominales boca arriba: seis series.
3. Flexiones laterales: seis series.

Sentadillas con una pierna: dos series.

16:00

Cintura/antebrazos (isométricos).

Postura/sentadillas (isométricos).

21:15

Estiramientos de piernas:

1. Estiramiento frontal (izquierda).
2. Estiramiento lateral (ambos lados).
3. Extensión de rodilla (derecha).

Martes, 30 de enero de 1968

11:00

Puñetazos: 500.

15:30

Puñetazos (complementarios): 500.

16:15

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: seis series.
2. Elevación de piernas: ocho series.
3. Flexiones laterales: seis series.

15:00

Reconocimiento médico (cancelado).

17:30

Sentadillas con una pierna: dos series.

Postura/sentadillas (isométricos).

Cintura/antebrazos (isométricos).



Miércoles, 31 de enero de 1968

10:30

Joe Lewis #2.

15:00

Cita con la revista *Black Belt* (kung-fu, karate, judo, kendo y aikido).

Puñetazos: 500.

Saco ligero:

1. Izquierdo cruzado.
2. Uno, dos, tres. 19:00

Chuck Norris y Ted Wong.

Jueves, 1 de febrero de 1968 (cumpleaños de Brandon) 15:00

Puñetazos: 800.

15:50

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: seis series.
2. Elevación de piernas: seis series.
3. Flexiones laterales: seis series.

22:00

Antebrazos/cintura (isométricos).

Sentadillas con una pierna: dos series.

Postura/sentadillas (isométricos).

Comba: tres series.

Viernes, 2 de febrero de 1968

11:00

Entrenamiento del vientre:

1. Flexiones laterales: seis series.
2. Elevación de piernas: seis series.
3. Abdominales boca arriba: seis series.

17:00

Sentadillas con una pierna: dos series.

Fin de la traducción de *The Peng Pu Chuan*.



Sábado, 3 de febrero de 1968

12:00

Vientre.

Abdominales boca arriba: seis series.

Flexiones laterales: seis series.

Elevación de piernas: seis series.

15:30

Saco ligero: tres series.

1. Uno, dos.

2. Uno, dos, tres, dos.

16:00

Puñetazos: 400.

Saco pesado: golpe al cuerpo a la izquierda.

21:00

Sentadillas con una pierna: dos series.

Domingo, 4 de febrero de 1968

11:00

Vientre:

1. Elevación de piernas: ocho series.
2. Abdominales boca arriba: seis series.
3. Flexiones laterales: seis series.

Desplazamiento: ritmo.

15:00

Puñetazos: 500.

Patada de gancho (desde lejos).

Puñetazos (complementarios): 350.

Lunes, 5 de febrero de 1968

13:00

Puñetazos: 600.

16:30

Entrenamiento con el saco ligero.

17:00

Vientre:

1. Elevación de piernas: seis series.
2. Flexiones laterales: seis series.
3. Abdominales boca arriba: seis series.

Puñetazos (complementario): 300.

Sentadillas con una pierna: dos series.

Recogida del libro *Black Belt*.

Martes, 6 de febrero de 1968

Puñetazos: 500. Vientre:

1. Abdominal boca arriba.

2. Elevación de piernas.

3. Flexiones laterales.

(seis series de cada uno).

Puñetazos (complementarios): 500.

Puñetazos (complementarios): 500.

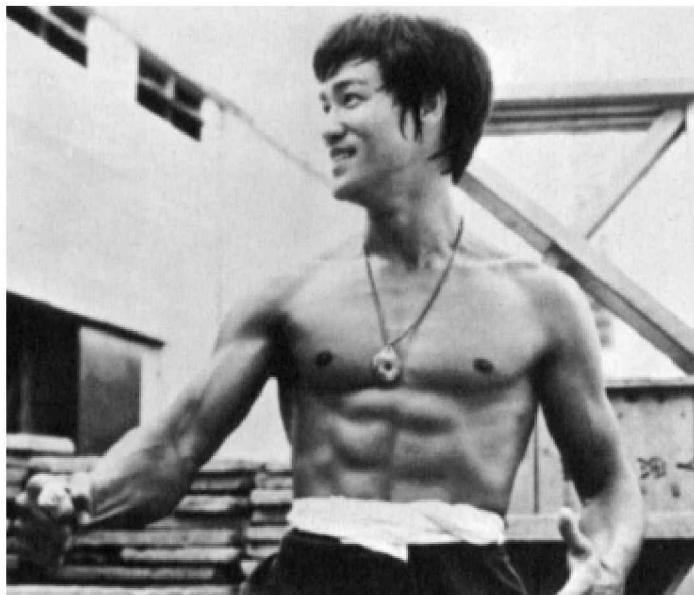
Total (puñetazos): 1.500.

Reparación del coche.

Miércoles, 7 de febrero de 1968

12:00

Little Joe.



14:00

Puñetazos: 500.

Puñetazos (complementarios): 500.

Total: 1.000.

15:00

Vientre:

1. Abdominales boca arriba: seis series.
2. Elevación de piernas: seis series.
3. Flexiones laterales: seis series.

Jueves, 8 de febrero de 1968

Puñetazos: 500.

Charla con Lou Pitte.

Ted [Wong] vino a casa.

Domingo, 18 de febrero de 1968

20:15-21:00

Vuelo #742 (pierdo el avión, nuevo vuelo a las 21).

Puñetazos: 500.

Lunes, 19 de febrero de 1968

Descanso.

Puñetazos: 500.

Llamó Mike Stone.

Martes, 20 de febrero de 1968

Puñetazos: 500.

Miércoles, 21 de febrero de 1968

Puñetazos: 800.

Mito, Ted y Herb (entrenamiento).

Jueves, 22 de febrero de 1968

Puñetazos: 2.000.

100 (izquierda).

Viernes, 23 de febrero de 1968

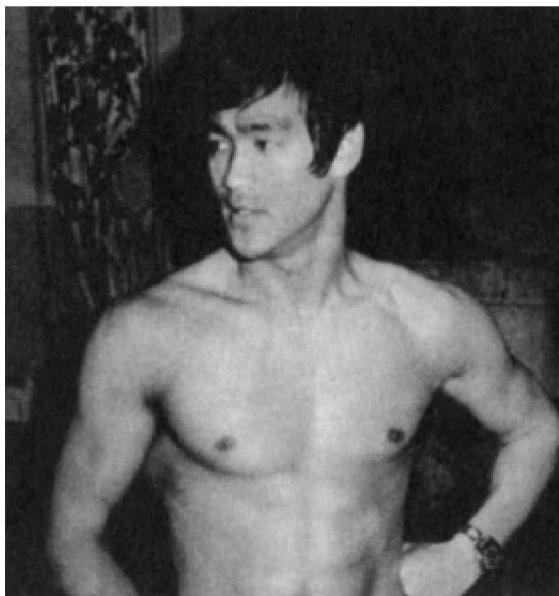
Puñetazos: 1.000.
200 (izquierda).

Domingo, 25 de febrero de 1968
Puñetazos: 500 (derecha).
200 (izquierda).
¿Aparición con los Boy Scout? (cancelado)

Lunes, 26 de febrero de 1968
12:00
Almuerzo con Arnold Wong.
Puñetazos: 500 (derecha).
Puñetazos: 200 (izquierda).
Llamó Mike Stone.

Martes, 27 de febrero de 1968
15:00-15:45
Vuelo #342.
Puñetazos: 500 (derecha).
Puñetazos: 200 (izquierda).

Miércoles, 28 de febrero de 1968
Puñetazos: 1.000.
Joe Lewis llamó.



Jueves, 29 de febrero de 1968

9:00

Little Joe.

12:30

Almuerzo: Fitzsimon (llamé a Jay para quedar la semana siguiente).

Puñetazos: 1.000.

Tarjeta.

Sábado, 2 de marzo de 1968

Llamó Steve McQueen.

14:30-17:00

En casa de Steve.

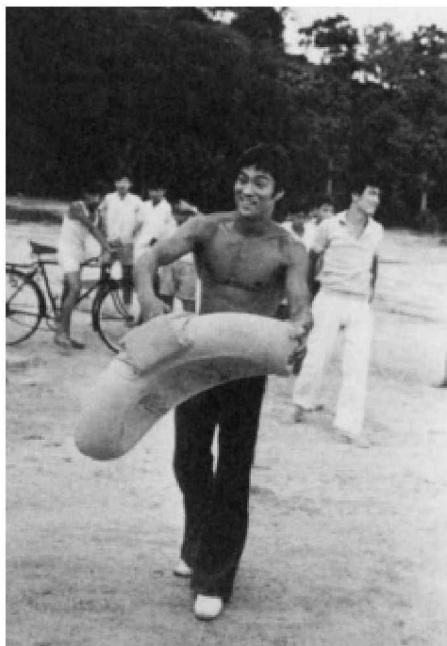
Puñetazos: 2.000.

Puñetazos: 500 (izquierda).

23. RECOPILACIÓN DE LAS RUTINAS PERSONALES DE ENTRENAMIENTO DE BRUCE LEE

Emplea tus propias ideas para crear nuevas formas de mejorar las funciones del cuerpo en el kung-fu. Fuera las opiniones y los métodos convencionales.

Bruce Lee



Lee dobló sus ya altos niveles de actividad cuando se mudó a Hong Kong con su familia en 1971. Cuando llegó pesaba 61-63,5 kilos y cuando terminó de rodar *Operación Dragón* 56,5 kilos. Hay quien ha intentado establecer una correlación entre su pérdida

de peso y su muerte, pero no se ha encontrado ninguna. El hecho es que Lee perdió 4,5-7 kilos en dos años, período en el que vivió en el extraordinariamente húmedo clima de Hong Kong y aumentó significativamente su actividad -por ejemplo, representó muchísimas escenas para las películas que rodó entre 1971 y 1973 y coreografió cientos de tomas antes de decidir qué escenas eran útiles.

Las múltiples tomas y escenas de lucha por lo menos equivalían a varias clases al día del *karaerobic* tan popular actualmente, el *box-out* y otras actividades cardiovasculares y para quemar grasa. Además Lee corría 3 km al día en el húmedo Hong Kong siete días a la semana, lloviera o luciera el sol. Entrenaba como siempre su *jeet kune do* que, como le dijo al periodista americano Alex Ben Block en agosto de 1972, requería “unas dos horas al día”, además de “ejercicios especiales de entrenamiento con pesas”. Ese incremento del nivel de actividad no ayuda, pero resulta en una pérdida de peso; aunque lo que se perdiera fuera sólo agua. De hecho, esta pérdida de peso se da comúnmente entre los mejores atletas de varios deportes, aunque ocurre muy pocas veces. Como los autores Gabe Mirkin y Marshall Hoffman escribieron en *The Sportsmedicine Book*:

“En un día caluroso el lanzador de Filadelfia Larry Christenson y la estrella de fútbol Kyle Rote Junior pueden perder 5,5 kilos; el tenista Butch Buchholz, 4,5 kilos; la estrella del baloncesto Calvin Murphy, algo más de 2 kilos; y Paul Silas más de 7,5 kilos. En los maratones olímpicos de 1968, Ron Daws perdió 4 kilos, el 6% de su peso, a pesar de que bebía líquidos cada 3 km. Gran parte de esta pérdida de peso se debe al sudor”.

En comparación, la pérdida de peso de Lee en este período de tiempo de dos años no parece tan drástica, especialmente cuando él era tan activo físicamente como estos atletas, si no más.



Uno puede verse tentado a preguntar: “¿Podría conducir toda esta actividad rápidamente a un sobreentrenamiento?”. De hecho, Bob Bremer, alumno de Lee, le hizo esta pregunta en 1970. La respuesta de Lee fue: “Prefiero estar sobreentrenado que infraentrenado”. Es importante poner la respuesta de Lee en contexto. Lee no estaba hablando del entrenamiento con pesas por sí mismo, ya que conocía sus efectos de drenaje sistémico y recomendaba que sólo se hiciera día sí, día no; a lo que se referían Lee y Bremer era al entrenamiento de las artes marciales y las técnicas, así como al cardiovascular y de la flexibilidad. Los atletas que quieran ser muy competentes en sus destrezas o artes pueden y deben realizar todos estos entrenamientos a diario. En las artes marciales se precisan cientos de miles de repeticiones de un puñetazo o una patada para establecer los caminos neuromusculares que hemos de tomar para desarrollar una competencia plena a la hora de

realizar dichas técnicas de forma eficiente y reflexiva. A diferencia del boxeo, el arte del *jeet kune do* de Lee tiene más de cuatro técnicas –es decir, el *jab*, el cruzado, el *uppercut* y el gancho– que perfeccionar. De hecho, en sus cuadernos *Commentaries on the Martial Way*⁴, con el título “*A Jeet Kune Do Weapons Arsenal*”, Lee hace una lista de las siguientes 127 técnicas:

- Diez patadas laterales diferentes.
- Cuatro patadas directas.
- Una patada con abductores.
- Dos patadas con elevación.
- Una patada directa y paso atrás.
- Once patadas de gancho.
- Tres barridos.
- Cinco patadas traseras con giro.
- Cinco patadas de talón (ambas con la pierna rígida y flexionada).
- Ocho patadas directas inversas.
- Un *jab* de dedos derecho directo.
- Golpes directos con la mano derecha.
- Seis ganchos derechos.
- Cinco cruzados izquierdos.
- Cuatro puños traseros derechos.
- Cuatro cuartos de *swing* derechos.
- Dos *uppercuts*.
- Tres golpes con pivotaje.
- Trece golpes de codo.
- Cuatro empujes de rodilla.
- Cuatro cabezazos.
- Dos lanzamientos de gancho (uno con y otro sin arrastre de brazo).

- Dos barridos izquierdos (uno desde la derecha y otro desde la izquierda).
- Dos barridos derechos (uno desde la izquierda y otro desde la derecha).
- Dos patadas traseras (una desde la derecha y otra desde la izquierda).
- Dos movimientos de agarre con una pierna (uno de pie y otro tumbado).
- Un movimiento de agarre con las dos piernas (a doble pierna y rotación de la espina dorsal).
- Dos llaves exteriores con la axila (desde la izquierda y desde la derecha).
- Dos llaves de muñeca (una cruzada y otra de codo y muñeca).
- Una llave con brazo cruzado tumbado (después del lanzamiento de un gancho).
- Una llave de muñeca inversa (y llave de brazo doble).
- Tres estrangulamientos.
- Una tirada de pelo (para controlar un combate cerrado).
- Un pisotón (para hacer daño en un combate cerrado).
- Un pellizco (para hacer daño).
- Un tirón de oreja (para controlar).
- Un agarre de abductores.



Estas técnicas representan lo que Lee investigaba y practicaba en 1970; algunas fueron descartadas más tarde, otras se mantuvieron y aún examinó más durante los siguientes tres años de su vida. Imagínese lo competente que podría usted llegar a ser en todas estas técnicas mediante un “infraentrenamiento”.

Como hemos visto, Lee pasó miles –si no miles de miles– de horas investigando y probando nuevas rutinas de ejercicios, teorías, sistemas y métodos. El pilar central de la creencia de Lee en el entrenamiento lo constituyen la experimentación y el hecho de que se negó a convertirse en esclavo de ningún punto de vista. Lee creía que en el momento en el que uno se limita a hacer las cosas de un modo, el potencial del desarrollo, el crecimiento y el aprendizaje reales desaparecen. Por eso empleó y experimentó muchos métodos de entrenamiento diferentes durante su vida. Afortunadamente, también escribió muchos de sus programas de entrenamiento en diferentes estadios de su carrera en las artes marciales. Si los miramos con tanto cuidado como lo hacía Lee, es decir, como enfoques diferentes o indicadores que nos muestran la dirección que debemos seguir para mejorar y preocuparnos de nuestro cuerpo, aportarán múltiples beneficios a nuestra fuerza, coordinación, agilidad, velocidad y estado físico. A continuación aparecen todos los programas de entrenamiento –tanto en las artes marciales como en el entrenamiento complementario– que Bruce Lee se comprometió a apuntar durante su vida.

Ejercicios básicos y flexibilidad

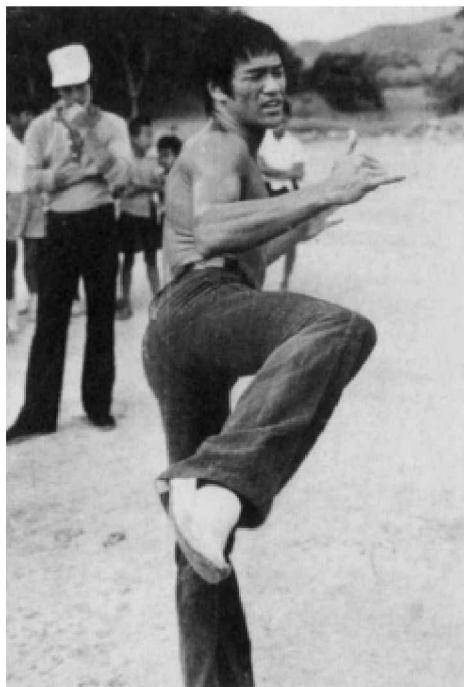
Ejercicios básicos

1. En función de la necesidad.
2. La flexibilidad y la agilidad son básicas.

3. No es necesario dividirlos.
4. Carrera.
5. *Sparring* con un adversario imaginario.

Rutina de flexibilidad 1

1. Patada alta y estiramiento trasero.
2. Elevación lateral de pierna.
3. Flexión de tronco hacia adelante.
4. Toque de codo.
5. Giro de cintura.
6. *Splits* alternos sobre una silla.
7. Estiramiento de piernas (frontal y lateral).
8. Flexiones sentado.
9. Estiramiento con zancada.



Rutina de flexibilidad 2

1. Estiramiento de piernas (directos y laterales).
2. Flexiones hacia adelante.
3. Flexión de espalda (silla romana).
4. Estiramiento de abductores.

Rutinas de coordinación y precisión

Rutina de las partes superior e inferior del saco

1. *Jab* derecho.
2. *Cruzado* izquierdo.
3. *Gancho* derecho.
4. *Izquierdo* por encima de la cabeza.

5. Combinación.
6. Saco ligero en la plataforma: reducción.



Rutina del guante centrado

1. Directo derecho (desde la postura).
 2. *Jab* derecho.
 3. Cruzado izquierdo.
 4. *Uppercut* derecho.
 5. Cruzado izquierdo.
 6. Gancho derecho con el cuerpo.
 7. Cruzado izquierdo.
 8. Cruzado derecho.
 9. Transición.
 10. Cruzado izquierdo bajo.
 11. Gancho izquierdo alto.
 12. Gancho derecho con el cuerpo.
 13. Gancho derecho alto.
 14. Cruzado izquierdo por encima de la cabeza.
-

Rutinas de resistencia y agilidad

Entrenamiento de la resistencia y la agilidad

1. *Splits alternos*: tres series de 20.
2. *Squats jump*: tres series de diez.
3. Tres series de un minuto cada una.

Agilidad y resistencia

1. *Squat jump*.
2. *Splits alternos*.
3. Comba y juego de pies.
4. Combinación de patadas y puñetazos (técnica, velocidad y potencia).
5. Entrenamiento del vientre:
 - a. Abdominales boca arriba con piernas flexionadas.
 - b. Elevación de piernas.
 - c. Giro lateral.
 - d. Patada de la rana.
 - e. Agarre isométrico.

(-) STOMACH EXERCISES

- | | | | |
|------------------|---|---------|----|
| 1) WRESTLE TWIST | 4 | SETS OF | 10 |
| 2) SIT UP TWIST | 4 | SETS OF | 20 |
| 3) LEG RAISES | 4 | SETS OF | 20 |
| 4) LEANING TWIST | 4 | SETS OF | 50 |
| 5) FROG KICK | 4 | SETS OF | |

(-) FOREARM EXERCISES

- | | | | |
|--------------------------|---|------------------|----|
| 1) UNDERHAND WRIST CURL | 4 | SETS OF | 17 |
| 2) OVERHAND WRIST CURL | 4 | SETS OF | 12 |
| 3) LEVERAGE BAR CURL (A) | 4 | SETS OF | 15 |
| 4) " " " (B) | " | " " | " |
| 5) REVERSE CURL | " | " " | 6 |
| 6) WRIST ROLLER | 4 | COMPLETE WORKOUT | |
| 7) LEVERAGE BAR TWIST | 3 | SETS OF | 10 |

(-) PUNCHING EXERCISES

- | | | | |
|-------------------------------|---|---------|--|
| 1) STRAIGHT PUNCH WITH WEIGHT | 3 | SETS OF | |
| 2) Glove straight punching | 2 | SETS OF | |
| 3) ENTERING | " | " " | |
| 4) Glove elbowing | " | " " | |
| 5) Glove hooking | 3 | SETS OF | |

(+) STAMINA/AGILITY TRAINING

- | | | | |
|---------------------|---|---------|-----|
| 1) Alternate splits | 3 | SETS OF | 20 |
| 2) Jumping Squat | 3 | SETS OF | 10 |
| 3) Skip Rope | 3 | SETS OF | MIN |

(+) GRIP TRAINING

EVERY CHANCE — DAILY

Ejercicios de resistencia

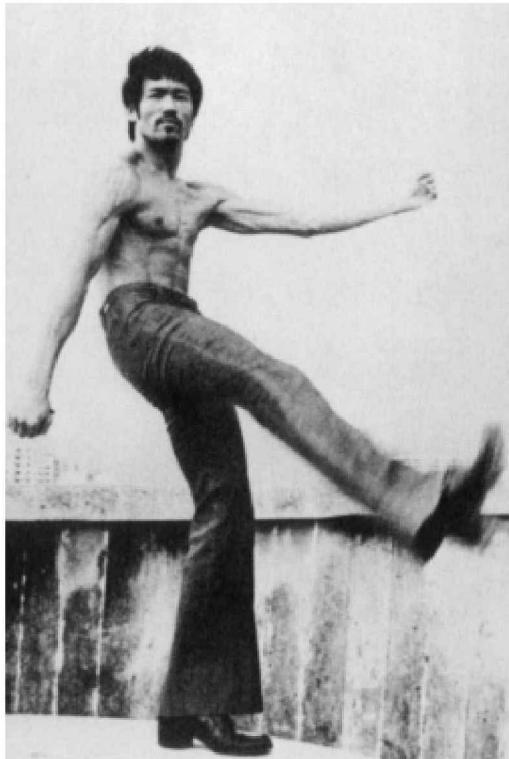
1. Carrera.
2. Combate con un adversario imaginario.

3. Ciclismo.

Rutinas de calisténicos

Calisténicos matutinos

1. Estiramiento directo de piernas.
2. Abdominales boca arriba.
3. Estiramiento lateral.
4. Elevación de piernas.
5. Flexión lateral.
6. Estiramiento sobre valla.
7. Puente sobre los hombros.
8. Estiramiento sentado.
9. Giros.
10. Estiramiento de los músculos isquiotibiales.
11. Flexión de espalda.



Rutinas básicas para el estado físico

1. *Splits alternos.*
2. *Flexiones.*
3. *Carrera en el sitio.*
4. *Círculos con los hombros.*
5. *Patadas altas.*
6. *Flexión profunda de rodillas.*
7. *Elevación de patada lateral.*
8. *Abdominales oblicuas.*
9. *Giro de cintura.*
10. *Elevación de piernas.*
11. *Flexiones hacia adelante.*

Estado físico general

1. Vientre y cintura: abdominales boca arriba, elevación de piernas y giros.
2. Resistencia (más agilidad): carrera, *skipping* y saltos.
3. Agarre y antebrazos: máquina de agarre, *curl* inverso, *curl* de muñeca sin levantar el brazo por encima del hombro, *curl* de muñeca levantando el brazo por encima de la cabeza.

Secuencia 1

1. Estado físico básico.
2. Patadas.
3. Puñetazos.
4. Forma.
5. Isométricos.
6. Resistencia.
7. Agarre y antebrazos.

Programa para el estado físico

1. *Splits* alternos (agilidad, piernas y resistencia).
2. Giros de cintura (oblicuos externos).
3. Correr en el sitio (agilidad, resistencia y piernas).
4. Círculos con el hombro (flexibilidad).
5. Patadas altas (flexibilidad).
6. Patada lateral con elevación (flexibilidad).
7. Estiramiento de piernas (directo/lateral): giros de cintura.
8. Abdominales boca arriba (recto superior del abdomen).
9. Elevación de piernas (recto inferior del abdomen).

El programa de estado físico del Instituto Jun Fan Gung Fu

1. *Splits alternos.*
2. *Giros de cintura (tres veces a cada lado).*
3. *Correr en el sitio.*
4. *Círculos con el hombro.*
5. *Patadas altas (rodillas rígidas y rectas).*
6. *Patadas laterales con elevación.*
7. *Abdominales boca arriba con la rodilla flexionada.*
8. *Giros de cintura (una vez a cada lado).*
9. *Elevación de piernas.*
10. *Flexión del tronco hacia adelante (tres veces hacia adelante, la izquierda, adelante y la derecha).*

Programa de calentamiento 1 de la Escuela de Chinatown

Alterne cada serie doble, hacia atrás y hacia adelante, hasta que haya completado dos series de cada ejercicio.

1. *Splits alternos y giros de hombros: dos series.*
2. *Correr en el sitio y giros de cintura: dos series.*
3. *Abdominales boca arriba con las rodillas flexionadas y círculos con el hombro (dobles/sencillos): dos series.*
4. *Cuatro elevaciones de piernas y ejercicios respiratorios: dos series.*
5. *Elevaciones de piernas juntas alternas y ejercicios respiratorios: dos series.*
6. *Patadas directas altas y elevaciones laterales de pierna: dos series.*
7. *Squat jump (o sentadillas con salto) y ejercicios respiratorios: dos series.*

Programa de calentamiento 2 de la Escuela de Chinatown

1. Splits alternos: dos series.
2. Giros de hombros: dos series.
3. Correr en el sitio: dos series.
4. Giros de cintura: dos series.
5. Patadas altas directas: dos series.
6. Círculos con los hombros: dos series (dobles y sencillos).
7. Elevaciones de piernas laterales: dos series.
8. Ejercicios respiratorios: dos series.
9. Sentadillas alternas: dos series.
10. Ejercicios respiratorios: dos series.
11. Cuatro elevaciones de piernas: dos series.
12. Ejercicios respiratorios: dos series.
13. Abdominales boca arriba con las rodillas flexionadas: dos series.
14. Ejercicios respiratorios: dos series.
15. Sentadillas con salto: dos series.
16. Ejercicios de estiramiento: dos series.

El programa de calisténicos del Jun Fan

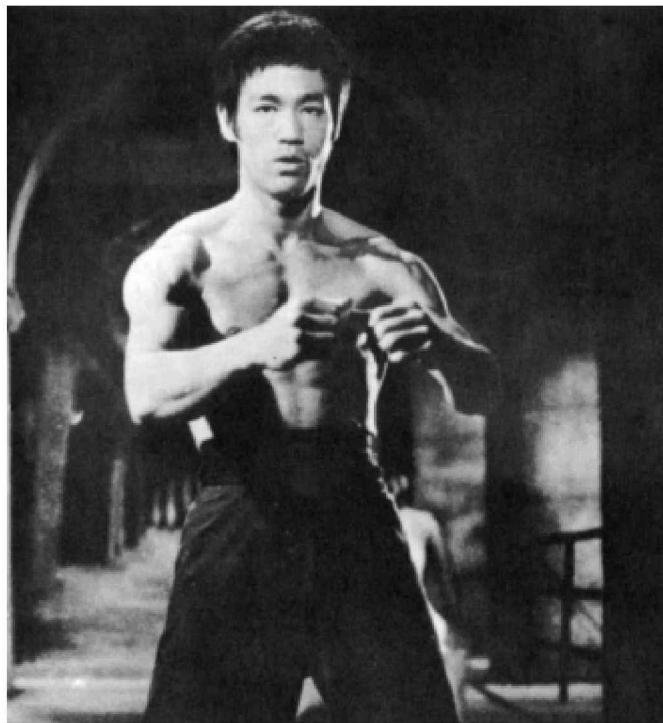
1. Vientre:
 - a. Abdominales boca arriba (manos hacia adelante, cabeza hacia atrás y brazos en el aire).
 - b. Gato.
 - c. Elevación completa de piernas.
2. Flexiones:
Brazos separados (aplausos 1, 2).
3. Cuartas sentadillas:
Medios de *squats*.

4. *Burpee*:
 - a. Dos tiempos.
 - b. Cuatro tiempos (levantándose).
 - c. Cuatro tiempos y saltos, tumbado.
5. Espalda:

Elevación dorsal (una pierna; brazo y pie alternos a los lados y por encima de la cabeza) firme.
6. Salto y alcance:
 - a. Salto de la chincheta.
 - b. Salto del lucio.
 - c. Salto del lucio con las piernas separadas.
7. Ejercicios de tronco tumbado de lado:
 - a. Flexión de rodillas.
 - b. Ambas piernas rectas
 - c. Cruce.
 - d. Cruce doble.
8. Patadas (en todas direcciones):
 - a. Al frente.
 - b. Laterales.
 - c. Atrás.
 - d. Estiramiento de abductores:
 1. Con las rodillas flexionadas.
 2. Con las piernas estiradas.
 - e. Elevación de rodillas.
 - f. Control (movimiento lento):
 1. Nivelación de rodilla.
 2. Patadas muy lentas.
9. Estiramiento de flexibilidad:

Piernas.

10. Escalones.



Ejercicios básicos para el estado físico

A. Ejercicios básicos para el estado físico

1. *Splits alternos.*
2. *Correr en el sitio.*
3. *Squat jump.*
4. *Flexiones.*

Oportunidades diarias

1. *Escaleras.*
2. *La pata coja (al ponerse los zapatos).*

3. Caminar.
4. Estado de alerta.

B. Cintura

1. Giros de cintura: Con una vara.
2. Flexiones laterales.
3. Hacia adelante y hacia atrás.

C. Vientre

1. Abdominales boca arriba.
2. Elevación de piernas.

D. Hombros

1. Giros.
2. Círculos y balanceos.



E. Piernas

1. Giros de rodilla.
2. Patada alta.

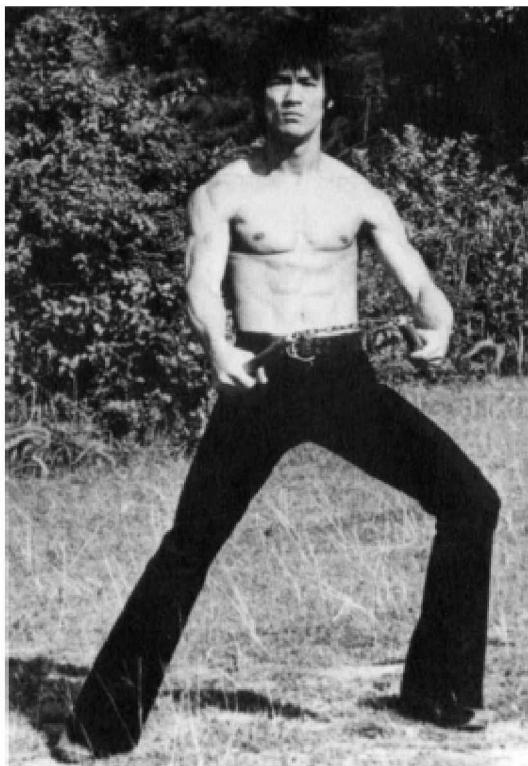
Ejercicios preparatorios

1. *Splits alternos.*
2. *Círculos con los hombros.*
1. *Abdominales boca arriba.*
2. *Ejercicios respiratorios.*
1. *Correr en el sitio.*
2. *Giros de cintura.*
1. *Patada alta.*

2. Elevación de piernas.
 1. *Squat jump.*
 2. Círculos con los hombros.

Ejercicios para el estado físico

1. Vientre:
 - a. Abdominales boca arriba.
 - b. Elevación de piernas.
 - c. Giros con la cintura.
2. Hombros:
 - a. Rotación.
 - b. Balanceo.
3. Piernas:
 - a. Patada alta (flexibilidad).
 - b. Balanceos de pierna.
4. Agilidad (general):
 - a. *Splits* alternos.
 - b. Correr en el sitio.
 - c. *Squat jump.*
 - d. Flexiones.



Rutinas de potencia y velocidad

1. Puñetazos al saco: pesado, ligero, papel (y máscara para el *jab* de dedos).
 2. Entrenamiento isométrico: presión hacia afuera.
 3. Entrenamiento con pesas.
-
1. Sentadillas.
 2. Press de banca.

Rutina isométrica

Los ocho ejercicios isométricos básicos

1. Final de *press*.
2. Inicio de *press*.
3. Ponerse de puntillas.
4. Tracción.
5. Sentadillas en paralelo.
6. Encogimientos de hombros.
7. Peso muerto.
8. Cuartas sentadillas.

Rutinas de la banda elástica

Pecho:

1. Compresión.
2. Giros.

Brazos:

1. Arco y flecha.
2. Compresión vertical.
3. Bíceps: de pie y de rodillas.
4. Antebrazos.

Hombros:

1. Compresión por detrás de la cabeza.
2. Compresión por encima de la cabeza.
3. *Press* en la esquina de una puerta.

Vientre:

1. Jalón sentado.
2. Compresión de rodillas.
3. Compresión oblicua.

Espalda:

1. Jalón de rodillas.
2. Compresión vertical sobre el muslo.
3. Compresión tras los glúteos.
4. Compresión dirigida hacia arriba.
5. Peso muerto.

Piernas:

1. Estiramientos hacia adelante con las piernas rectas.
2. Estiramientos con las rodillas hacia fuera.
3. Presión hacia abajo sobre los gemelos sentado.
4. Agarrarse las rodillas hacia adentro y apretar.
5. Levantar los empeines hacia arriba.

Ejercicio de circulación.

Training schedule

1) Strength and agility - (complex)

- 1) sit up
- 2) flag
- 3) side stand
- 4) bent
- 5) leg raise
- 6) back bend

2) Flexibility (everyday)

- 1) front stretch
- 2) sit stretch
- 3) side stretch
- 4) sitting stretch
- 5) handle stretch
- 6) ~~front~~ ^{back} ~~body~~ stretch - ~~2~~ ¹

3) Aerobic Training (run 1000 m.)

- 1) clean and press - 2 sets of 6
- 2) squat - 2 sets of 6
- 3) pull over - 2 sets of 6
- 4) curl - 2 sets of 6
- 5) Clean + press - 4 sets of 6
- 6) squat - 4 sets of 6
- 7) good morning - 4 sets of 6
- 8) Dead lift - 1 ... 5 ~~sets~~

4) Kicking - (run 1000 m.)

- 1) side kick - right + left
- 2) ~~hook~~ kick - . . .
- 3) open kick - . . .
- 4) rear front kick - . . .
- 5) Heel kick - . . .

5) Punch (run 1000 m.)

- 1) jab - quick big from fist tip straight
- 2) cross - from fist heavy big cross
- 3) hook - heavy big from fist
- 4) over hand cross - (from fist, heavy big)
- 5) combination - (heavy big) tip ^{quick} then
- 6) ~~jab~~ speed big without fist -
- 7) Open palm big

6) Endurance - (L 7+)

- 1) running - (run 10 min.)
- 2) cycling (run 1000 m. 1000 m.)
- 3) ~~after skipping~~ (run 1000 m. 1000 m.)

Rutinas para el entrenamiento con pesas y el culturismo

Rutina general para el entrenamiento con pesas

1. *Clean and press.*
2. *Sentadillas.*
3. *Curl.*

Entrenamiento con pesas

1. Piernas:
 - a. Sentadillas.
 - b. Elevación de gemelos.
2. Agarre:
 - a. Antebrazos.
 - b. Agarre.
3. Potencia total:
 - a. Sentadillas.
 - b. Peso muerto.
 - c. Press de banca.

	ROUTINE	
1) Step by stretch	1) side bend	8) twist
2) sit up	9) back stretch	10) bending back
3) side stretch	11) flag	11) back bend
4) leg raises	12) arm stretch	

KICKING:

- 1) side partly stretched
- 2) front partly stretched
- 3) side back - right } fast
- 4) side back - left } fast
- 5) back back - right - fast
- 6) back back - left
- 7) spin kick - heavy bag
- 8) heel kick - fast
- 9) rear front thrust - (swinging heavy bag) & fast.

Arms Training

- 1) clean & press
- 2) Agarre
- 3) Bent Press -
- 4) Dead weight -
- 5) Curls -

La rutina de entrenamiento con pesas del Jun Fan

A. Piernas

1. Sentadillas.
2. Elevación de gemelos.

B. Agarre

1. Antebrazos.
2. Agarre.
1. Gemelos.
2. Press.
3. Isométricos.

Una de las rutinas de Lee de puñetazos al saco pesado

Nota: Emplee uno o dos minutos en cada serie de puñetazos. Hágalo sólo dos o tres series de puñetazos por noche (en los días que toque manos). Haga siempre una serie de puñetazos seguida de otra serie y luego otras dos series.

Serie Técnica

1. *Jab* sencillo y *jab* doble.
2. *Jab* derecho (bajo) y gancho derecho o *jab* derecho.
3. *Jab* derecho (interior) y gancho derecho (exterior).
- 4a) *Jab* derecho y puño derecho atrás.
- b) *Jab* derecho (exterior), *jab* derecho (interior) y gancho izquierdo (bajo).
- 5a) *Jab* derecho (alto) y *jab* derecho o gancho.
- 5b) *Jab* derecho (alto), *jab* derecho (bajo) y gancho derecho (exterior).
6. *Jab* derecho (alto), cruzado izquierdo (alto) y gancho izquierdo.
7. *Jab* derecho (alto) y cruzado izquierdo (bajo).
8. *Jab* derecho (bajo), gancho derecho (alto) y cruzado izquierdo (alto).
9. *Jab* derecho (alto exterior), cruzado/gancho izquierdo (interior alto) y gancho derecho (bajo).
10. *Jab* derecho (alto), cruzado izquierdo (alto) y gancho derecho (alto).
11. *Jab* derecho (alto), cruzado izquierdo (bajo) y gancho derecho (alto).
12. *Jab* derecho (alto), cruzado izquierdo (bajo) y gancho izquierdo.

13. Cruzado izquierdo (bajo), *jab* derecho (bajo) y gancho izquierdo.
 14. *Jab* derecho (bajo), gancho/*jab* derecho (alto) y cruzado/gancho izquierdo (bajo).
 15. *Jab* derecho (bajo), cruzado izquierdo (alto), gancho derecho (alto) y gancho izquierdo (bajo).
 16. *Jab* derecho (alto), cruzado/gancho izquierdo (alto), gancho derecho (alto), cruzado/gancho izquierdo (alto) y gancho derecho (bajo).
 17. *Jab* derecho (alto/interior), *jab* derecho (alto/centro), gancho derecho (alto/exterior) y cruzado/gancho izquierdo (bajo).
 18. *Jab* derecho (bajo), gancho derecho (alto), cruzado izquierdo (bajo) y gancho derecho (alto).
 19. *Jab* derecho (alto), gancho derecho (alto), cruzado izquierdo (alto) y gancho derecho (bajo).
 20. *Jab* derecho (alto), *jab* derecho (medio), gancho derecho (alto) y gancho/cruzado izquierdo (bajo interno).
 21. *Jab* derecho (bajo), gancho derecho (alto), *jab* derecho (bajo) y cruzado/gancho izquierdo (alto).
 22. *Jik chung* (ataque directo).
 23. Finta izquierda (sin golpear) y golpe con la derecha (alto y bajo).
 24. Finta izquierda (bajo) y gancho izquierdo (alto).
 25. *Jab* derecho (centro), gancho/cruzado izquierdo (interior/alto) y gancho derecho (alto).
 26. *Jab* derecho (centro), gancho derecho (alto/exterior) y gancho izquierdo (alto/interior).
1. Saco pesado: derecho largo, izquierdo largo y puñetazo izquierdo/derecho (ganchos).

2. Papel: derecho largo, izquierdo largo y puñetazo izquierdo/derecho (directos).
3. Patadas:
 - a. En grupo.
 - b. Individual: abductores/rodillas/espinillas.
 - c. Dos hombres.

Entrenamiento de la potencia (complementario).

1. Entrenamiento isométrico:
 - a. Fuerza hacia adelante y hacia arriba.
 - b. Patada lateral y patada directa.
2. Entrenamiento con pesas. Rutina de la potencia total:
 - a. Sentadillas.
 - b. Peso muerto.
 - c. Press de banca.



Rutina del entrenamiento en series (para un estado físico pleno)

Serie 1a (lunes, miércoles y viernes)

1. Comba.
2. Flexión de tronco hacia adelante.
3. Estiramiento del gato.
4. Gato saltador.

5. Sentadillas.
6. Patada alta.

Serie 1b (lunes, miércoles y viernes)

Antebrazos/cintura

1. Giros de cintura.
2. *Curl* con supinación (palmas hacia arriba).
3. Silla romana.
4. Acercamiento de rodillas.
5. Flexiones laterales.
6. *Curl* con pronación (palmas hacia abajo).

Serie 2a (martes, jueves y sábado)

1. Estiramientos de abductores.
2. Elevación de piernas lateral.
3. *Squat jump*.
4. Círculos con los hombros.
5. *Splits* alternos.
6. Estiramientos de piernas: AB.

Serie 2b (martes, jueves y sábado)

1. Elevación de piernas.
2. *Curl* inverso.
3. Abdominales oblicuas.
4. Giros con mancuerna con peso en un lado.
5. Elevaciones de piernas alternas.
6. *Wrist-roller*.



Desarrollo general (global)

1. Brazo:
 - a. *Clean and press.*
 - b. *Curl.*
2. Hombros:
 - a. *Press tras la nuca.*
 - b. *Remos hacia arriba.*
3. Piernas:
Sentadillas.
4. Espalda:
Remo.
5. Pecho:
 - a. *Press de banca.*

b. *Pullover.*

Rutinas de abdominales

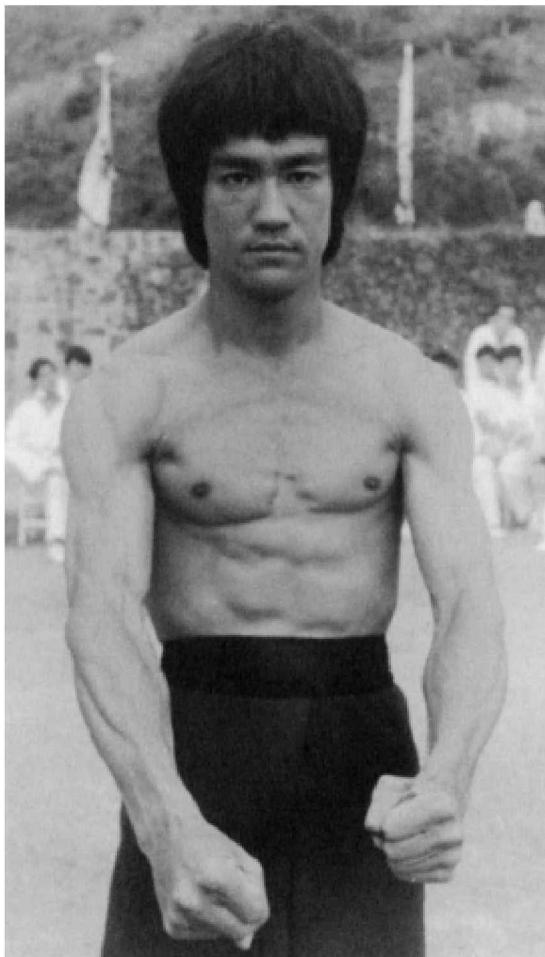
Ejercicios de vientre

1. Giros de cintura: cuatro series de 70.
2. Abdominales oblicuas: cuatro series de 20.
3. Elevación de piernas: cuatro series de 20.
4. Giro inclinado: cuatro series de 50.
5. Patada de la rana: cuatro series de tantas como sea posible.

Ejercicios de vientre/cintura (dos series)

1. Abdominales boca arriba en la silla romana.
2. Elevación de piernas.
3. Laterales.

Carrera.



Rutinas para el entrenamiento de antebrazos y de agarre

Ejercicios de antebrazos

1. *Curl de muñeca sin levantar la mano por encima de la cabeza:* cuatro series de 17.
2. *Curl de muñeca por encima de la cabeza:* cuatro series de 12.
3. *Curl con mancuerna con peso en un lado (A):* cuatro series de 15.

4. *Curl* con mancuerna con peso en un lado (B): cuatro series de 15.
5. *Curl* inverso: cuatro series de seis.
6. *Wrist-roller*: enrollar completamente cuatro veces.
7. Giros con mancuerna con peso en un lado: tres series de diez.

Entrenamiento de agarre

Siempre que se presente la oportunidad: a diario.

1. Máquina de agarre: cinco series de cinco.
2. Agarre con los dedos: cinco series de cinco.
3. Agarre con la mano: cinco series de cinco.

Levantamientos con los dedos

Con los cinco dedos (izquierda y derecha).

Entrenamiento de muñeca

1. Rotación de haltera: cinco series de cinco.
2. Mancuerna con peso en un lado: tres series de diez.
3. Mancuerna con peso en un lado extendida: tres series de cinco.

Entrenamiento de los antebrazos

1. *Curl* con supinación (palmas hacia arriba).
2. *Curl* inverso.
3. *Curl* inverso: tres series de 10.
4. *Curl* de muñeca con supinación (palmas hacia arriba): tres series de 12.

5. *Curl* de muñecas con pronación (palmas hacia abajo): tres series de 12.
6. *Wrist-roller*: enrollar y desenrollar una vez.

Nota: Utilice gomaespuma para envolver la barra y úsela a diario todo lo que pueda.

1. *Curl* inverso: tres series de 10.
2. *Curl* de muñeca con supinación (palmas hacia arriba): tres series de 12.
3. *Curl* de muñeca con pronación (palmas hacia abajo): tres series de 12.
4. *Wrist-roller*: enrollar y desenrollar una vez.
1. *Curl* inverso: tres series de 10.
2. *Curl* del flexor de la muñeca (H o M): tres series de 10.
3. *Curl* del extensor de la muñeca (H o M): tres series de 10.
4. *Wrist-roller*: tantas como sea posible.

Nota: H = haltera, M = mancuerna

Ejercicios completos de antebrazos

1. Dedos: levantamiento de dedos.
2. Agarre: agarre con los dedos (pinza), agarre con las manos y máquina de agarre.
3. Antebrazos: *curl* con supinación, con pronación e inverso.
4. Cintura: mancuerna con peso en un lado y rotación de haltera.

Un programa de entrenamiento personal para Bruce J. F. Lee

1. Puñetazos:
 - a. Puñetazos al aire: tres series de 50 cada una.

- b. Arena: tres series de 50 cada una.
 - c. Saco: tres series de 50 cada una.
2. Patadas:
- Estiramientos de piernas.
- 1. Estiramientos hacia adelante: tres series de 12 cada una.
 - 2. Estiramiento lateral: tres series de 12 cada una.
 - a. Patada directa: tres series de 12 cada una.
 - b. Patada lateral: tres series de 12 cada una.
 - c. Forma de la patada: tres series de cada.
3. *Mook jong*:
- a. La forma clásica de 108.
 - b. Entrenamiento individual de la técnica.
 - c. Entrenamiento para entrar.
4. Práctica de la forma: *sil lum tao*, técnicas con las manos y el puño del Wing Chun.
5. Práctica individual de la técnica.
6. Entrenamiento de las manos pegajosas.
7. Práctica del estilo libre.

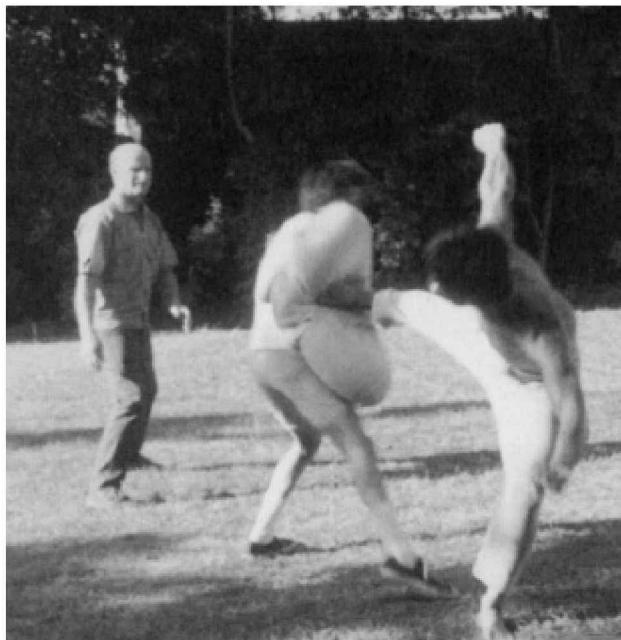


Rutina del juego de pies (serie libre 1: boxeo con un adversario imaginario)

Relación de todos los juegos de pies

1. Avance con barrida y pisando.
2. Retroceso con barrida y pisando.
3. Avance con barrida.
4. Retroceso con barrida.
5. Avance con barrida y empuje.
6. Retroceso con barrida y empuje.
7. Pasos hacia adelante.
8. Pasos hacia atrás.

9. Dar vueltas hacia la derecha.
10. Dar vueltas hacia la izquierda.
11. Curva hacia la derecha.
12. Curva hacia la izquierda.
13. Reemplazar el paso.
14. Oscilación de talón y dedos.
15. Barrido en péndulo.
16. Pasos dirigidos (tres modos).
17. Patrón del triángulo (dos modos).
18. Barrido con balanceo.



Entrenamiento de la patada

Calentamiento

1. Estiramiento lateral con polea.

2. Estiramiento frontal con polea.
1. Calentamiento:
 - a. Fuera del agua.
 - b. Rodillas.
2. Látigo.
3. Látigo hacia los lados.

Entrenamiento de las series de patadas

1. Patada lateral: derecha (en la almohadilla).
2. Patada lateral: izquierda (en la almohadilla).
3. Patada de gancho: derecha (en la almohadilla).
4. Patada de gancho: izquierda (en la almohadilla).
5. Patada con giro: saco pesado.
6. Patada con el talón: almohadilla.
7. Empuje frontal desde atrás: saco pesado que se balancea (o almohadilla).

Serie libre 2

Consiste en

Jik tek (patada directa).

O'ou tek (patada de gancho).

Juk tek (patada lateral).

Hou tek (patada trasera).

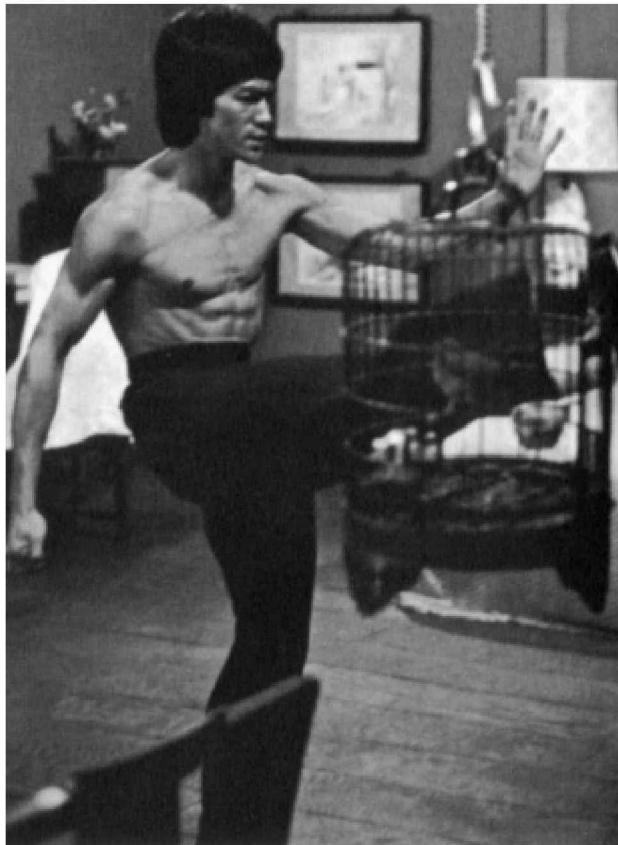
Juen tek (patada con giro).

Qua tek (patada de gancho inversa).

Las siguientes patadas desde

1. *Bai-jong*.

2. Barrido.
3. Barrido de pies y pisando.
4. Barrido en péndulo.
5. Pisar hacia adelante y hacia atrás.



Patada lateral

1. Baja: izquierda/derecha.
2. Alta: izquierda/derecha.

Patada directa

1. Baja: izquierda/derecha.
2. Media: izquierda/derecha.

Patada de gancho (desde la derecha)

1. Alta: izquierda/derecha.
2. Media: izquierda/derecha.
1. Directa/lateral.
2. Directa/trasera.
3. Lateral baja/lateral alta.
4. Derecha y izquierda.
5. Izquierda y derecha.
1. Patada directa derecha (derecha e izquierda):
 - a. Inicio.
 - b. Medio.
 - c. Casi al final.

Patadas en la tabla de entrenamiento (Makiwara)

1. Patada de gancho:
 - a. Baja.
 - b. Media.
 - c. Alta.
2. Patada lateral:
 - a. Baja.
 - b. Media.
 - c. Alta.
3. Patada con giro.
4. Patada inversa.

5. Patada hacia adelante.

Patada izquierda cruzada entrando fuerte

1. Patada de espinilla directa.
 2. Patada de espinilla.
 3. Patada de espinilla lateral.
1. Patada con abductores (con un rápido retroceso).
 2. Patada lateral con empuje (con un rápido retroceso).
- Circular para aumentar el ángulo y la flexibilidad.

Combinación de patadas

1. Combinación con una pierna.
2. Combinación con ambas piernas.

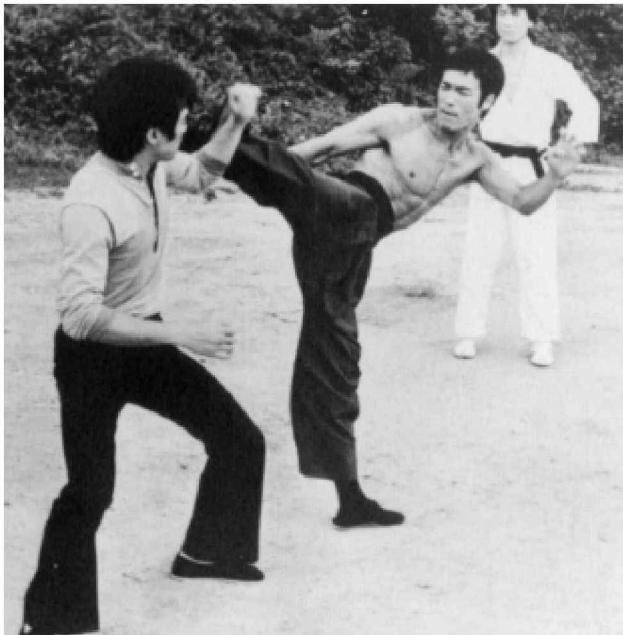
Puñetazos a la tabla de entrenamiento

1. *Jab:*
 - a. Puños.
 - b. Dedos.
2. Gancho.
3. Cruzado.
4. Gancho hacia arriba.
5. Palma.
6. Codo.

Práctica del puñetazo

1. Puñetazo directo:
 - a. Largo.

- b. Normal.
 - 2. Revés.
 - 3. *Jab* de dedos.
- Con guantes (o papel: efecto sonido).



Combinación del puño directo (combinación)

- 1. Uno, dos.
- 2. Uno, dos y gancho.
- 3. Cuerpo derecho, mandíbula derecha y mandíbula izquierda.
- 4. Uno, gancho y cruzado.
- 5. Directo alto/bajo.



Ejercicios de puñetazos

1. Puñetazos directos con pesas: tres series.
2. Puñetazos directos con guantes: dos series.
3. Puñetazos directos de entrada: dos series.
4. Codazos con guantes: dos series.
5. Ganchos con guantes: tres series.

Serie de puñetazos (con mancuernas de 4,5 kilos)

1. Jab.
2. Cruzado.
3. Gancho.
4. Cruzado izquierdo.

Puñetazo derecho directo

1. Alto y bajo.
2. Largo y corto.

Puñetazo izquierdo directo

1. Alto y bajo.
 2. Largo y corto.
-
1. Saco de pared.
 2. Saco pesado.

Entrenamiento de la técnica

A.

1. *Jab* de dedos.
2. Atrapar y golpear.
3. *Pak sao* y ataque directo.
4. *Pak sao* interno y golpe al adversario en la derecha.
5. *Lop sao*.

B.

1. *Pak sao*.
2. *Lop sao*.
3. Revés.
4. Puñetazo directo y revés (izquierdo y derecho).
5. *Pak sao* y revés.
6. *Lop sao* doble.
7. Golpe bajo y revés.
8. Golpe bajo, revés y patada.
9. Golpe en la parte interior.
10. Ataque directo a la parte interior.
11. Golpe bajo y revés.

1. Agarre por el cuello (manos izquierda y derecha).
2. Agarre por el cuello: empuje izquierdo y derecho.
3. Empujón.
4. Atrás.

Técnicas de autodefensa 2

1. Agarre por el cuello (mano izquierda o derecha) (empuje: mano izquierda o derecha).
2. Empujón (ambas manos; o tras ser empujado, patada).
3. Derecho directo:
 - a. *Swing* derecho.
 - b. *Uppercut* derecho.
 - c. Derecho con giro.
4. *Jab* izquierdo.
 - a. *Gancho* izquierdo.
 - b. *Uppercut* izquierdo.
 - c. *Swing* izquierdo.
 - d. Izquierda con giro.

Defensa

1. Parar el golpe: patada y *billjee*.
2. Desvío y golpe.
 1. Parar el golpe o patada.
 2. Golpes y / o patadas múltiples.
 3. Contraataque de las cuatro esquinas.
 4. Obstrucción de piernas.

Classical Techniques

1) Pak Sao	8) Jut Sao
2) Lop Sao	9) Pak Sao Jut Sao
3) Kua Chu	10) Chlop Chu Kua Chu Juk Tad
4) Chlop Chu Kua Chu	11) Grande gata Pan Da
5) Pak Sao Kua Chu	12) Pan Da Low Kua Chu
6) Double Lop Sao (1 + 4)	13) Chlop Kua Lop Sao
7) Chlop Chu Kua Chu Lop Sao Kua Chu	14) :

Técnicas clásicas

1. Pak sao.
2. Lop sao.
3. Revés.
4. Golpe bajo y revés (izquierda y derecha).
5. Pak sao y revés.
6. Lop sao doble y backfist.
7. Puñetazo bajo y revés, lop sao y revés.
8. Jut sao (bajar la guardia del adversario y golpear).
9. Golpe bajo, revés y patada.
10. Ataque a la parte interior.
11. Parte interior y revés bajo.
12. Patada interior y ataque directo:
 - a. Postura.
 - b. Puñetazo derecho:
 1. Postura.
 2. Golpe rápido sin demasiada fuerza.

3. Aprender a romper el ritmo.
- c. Uso de la mano izquierda desde la postura:
 1. Directo.
 2. Barbillia abajo y fuera de alcance.
 3. Hacia atrás y hacia la derecha para protegerse y tener estrategias.
 4. Sin dudar ni acercarse demasiado.
- d. Uso flexible de la patada (vuelta rápida a la postura, también desde la movilidad).
- e. Gancho:
 1. Cercano y corto.
 2. Suelto y con pivotaje.
 3. Mano de protección adecuadamente.

Técnicas adicionales

1. Alto/bajo (izquierda y derecha).
2. Uno, dos.

Combinación de técnicas

1. Patada de espinilla con *pak sao* y puñetazo directo.
2. *Jab* de dedos, golpe bajo de abductores y puñetazo directo.
3. Patada con la pierna atrasada y *jab* de dedos.
4. Patada de finta, *jab* de dedos y ataque directo.

Lección particular

1. Parar patada con espinilla/rodilla.
2. Golpe múltiple con la mano derecha (a corta distancia).

3. Desviarse de la trayectoria, cambio repentino de nivel y recuperación con contraataque.
4. Patada trasera.
 1. Fuerte y suave.
 2. Qué juzgar en la selección.
 3. Característica común.
 4. Forma?
 5. Estilo.

Entrenamiento especializado de la técnica

1. General:
 - a. Parar el *jab* de dedos.
 - b. Parar la patada de espinilla.
 - c. Cuatro esquinas.
2. Clásica.
3. Autodefensa.

Tabla de entrenamiento de Bruce Lee

Día	Hora	Actividad
Lunes	10:45-12:00	Antebrazos
	17:00 - 18:00	Vientre
Martes	10:45-12:00	Puñetazos
	13:30-14:30	Resistencia y agilidad
	17:00-18:00	Vientre
Miércoles	10:45-12:00	Antebrazos
	13:30-14:30	Resistencia y agilidad
	17:00-18:00	Vientre

Jueves	10:45-12:00 17:00-18:00	Puñetazos Vientre
Viernes	10:45-12:00 17:00-18:00	Antebrazos Vientre
Sábado	10:45-12:00 12:00-14:30 17:00-18:00	Puñetazos Resistencia y agilidad Vientre
Domingo	10:45-12:00 17:00-18:00	Descanso Descanso

Entrenamiento diario

Todos los días

- A. Estiramientos y extensión de piernas.
- B. Potencia de agarre:
 1. Máquina de agarre: cinco series de cinco.
 2. Pinza (agarre con los dedos): cinco series de seis.
 3. Agarre con las manos: cinco series de tantos como se pueda.
 4. Levantamiento de dedos: todos.
- C. Ciclismo: 15 km.
- D. Step en banco: tres series.
- E. Lectura.
- F. Carga mental: pensar en un personaje, en lo primero que venga a la cabeza.
- G. Agarre constante con la mano.

Entrenamiento nocturno

1. *Curl* con supinación (palmas hacia arriba).
2. *Curl* con pronación (palmas hacia abajo).
3. Enrollar.
4. *Curl* inverso.
5. Cuartas sentadillas: cinco series de cinco.
6. Elevación de gemelos: cinco series de cinco (o tres series de ocho).

Puños

1. Gancho.
2. Izquierdo cruzado.
3. *Jab* de dedos.

Resistencia

Jogging.

Ejercicios de flexibilidad y agilidad: pies

1. Patada.
2. Patada con giro.

Técnicas

1. *Chi sao.*
2. Entrenamiento con un compañero.

Mano

1. *Sparring.*
2. Vientre.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9-9:30 ejercicios 9:30-10 carrera						

10-11:30: desayuno.

11:30: fortalecimiento de manos; puños y dedos y *chi sao*.

12:30: almuerzo.

16-17:30 mano y codo 20-21:30	16-17:30 pie y rodilla 20-21:30	16-17:30 mano y codo 20-21:30	16-17:30 pie y rodilla 20-21:30	16-17:30 mano y codo 20-21:30	16-17:30 pie y rodilla 20-21:30	16-17:30 mano y codo 20-21:30

Cualidades animales

1. Tigre: estiramiento del gato, estiramientos, posición de cuadrupedia, mirada girando el cuello y estiramiento de mano.
2. Simio: saltos y esquives.
3. Grulla: movimiento del aire y sobre una pierna.
4. Oso: isométricos.

Práctica del sparring

1. Manos pegajosas.
2. Estilo libre.

Práctica del kung-fu

1. Puñetazos: directo, gancho, cruzado y revés.
2. Patadas: lateral, directa, de gancho y combinación.
3. Forma: las tres formas.

Todo junto: el entrenamiento de Bruce Lee

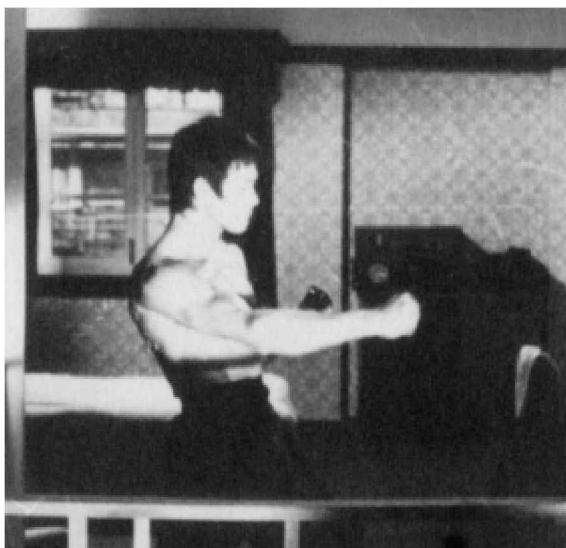
1. Vientre y cintura (a diario):
 - a. Abdominales boca arriba.
 - b. Flexiones laterales.
 - c. Elevación de piernas.
 - d. Puente sobre los hombros.
 - e. Giros.
 - f. Flexiones de espalda.
2. Flexibilidad (a diario):
 - a. Estiramiento frontal.
 - b. Estiramiento lateral.
 - c. Estiramiento sobre valla.
 - d. Estiramiento sentado.
 - e. Estiramiento tumbado.
 - f. Estiramiento frontal con polea.
 - g. Estiramiento lateral con polea.
3. Entrenamiento con pesas (martes, jueves y sábado):
 - a. *Clean and press*: dos series de ocho.
 - b. Sentadillas: dos series de doce.
 - c. *Pullover*: dos series de ocho.
 - d. *Press de banca*: dos series de seis.
 - e. Buenos días: dos series de ocho.
 - f. *Curl*: dos series de ocho.

- a. *Clean and press*: cuatro series de seis.
 - b. Sentadillas: cuatro series de seis.
 - c. Buenos días: cuatro series de seis.
 - d. *Press de banca*: cuatro series de cinco.
 - e. *Curl*: cuatro series de seis.
4. Patadas (martes, jueves y sábado):
- a. Patada lateral: derecha e izquierda.
 - b. Patada de gancho: derecha e izquierda.
 - c. Patada con giro: derecha e izquierda.
 - d. Empuje frontal desde atrás: derecha e izquierda.
 - e. Patada de talón: derecha e izquierda.
5. Puñetazos (lunes, miércoles y viernes):
- a. *Jab*: saco ligero, almohadilla de espuma y arriba y abajo en el saco.
 - b. *Cruzado*: almohadilla de espuma, saco pesado y arriba y abajo en el saco.
 - c. *Gancho*: saco pesado, almohadilla de espuma y arriba y abajo en el saco.
 - d. *Cruzado por encima de la cabeza*: almohadilla de espuma y saco pesado.
 - e. *Combinaciones*: saco pesado y arriba y abajo en el saco ligero.
 - f. Ejercicios con el saco ligero en la plataforma.
 - g. Arriba y abajo en el saco.
6. Resistencia (ciclismo estacionario):
- a. Carrera (lunes, miércoles y viernes).
 - b. Ciclismo (martes, jueves y sábado).
 - c. Comba (martes, jueves y sábado).

Descomposición de la rutina para el estado físico pleno de Bruce Lee

Lunes-sábado (vientre y flexibilidad)

1. Estiramiento de piernas en banco.
2. Abdominales boca arriba.
3. Estiramiento de piernas lateral.
4. Elevación de piernas.
5. Flexiones laterales.
6. Estiramiento sobre valla.
7. Puente sobre los hombros.
8. Estiramiento sentado.
9. Giros.
10. Estiramientos con *split*.
11. Flexiones de espalda.
12. Patadas altas.



Lunes, miércoles y viernes (técnicas con las manos)

Saco relleno

1. *Jab* derecho.
2. *Jab* derecho: almohadilla de espuma.
3. Cruzado izquierdo.
4. Gancho derecho:
 - a. Fuerte.
 - b. Suelto.
 - c. Hacia arriba.
5. Izquierdo por encima de la cabeza.
6. Combinación.

Arriba y abajo en el saco ligero

1. *Jab* derecho.
2. Cruzado izquierdo.
3. Gancho derecho.
4. Izquierdo por encima de la cabeza.
5. Combinación.
6. Saco ligero en la plataforma: reducción.



Martes, jueves y sábado (técnicas con las piernas)

1. Estiramiento lateral derecho con polea.
2. Patada lateral derecha.
3. Estiramiento lateral derecho con polea.
4. Patada lateral izquierda.
5. Estiramiento lateral izquierdo con polea.
6. Patada directa de gancho derecha.
7. Patada de gancho inversa izquierda.
8. Patada de talón derecha.
9. Patada izquierda con giro hacia atrás.
10. Patada frontal inversa izquierda.



Martes, jueves y sábado (entrenamiento con pesas)

1. *Clean and press.*
2. *Sentadillas.*
3. *Press de banca.*
4. *Curl.*
5. *Buenos días.*

Rutina de entrenamiento personal de Bruce Lee

DÍA	ACTIVIDAD	HORA
Lunes	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00

Martes	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Miércoles	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Jueves	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Viernes	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Carrera	12:00
	Manos	17:30-18:30 y 20:00-21:00
Sábado	Vientre y flexibilidad	7:00-9:00
	Pesas	11:00-12:00
	Piernas	17:30-18:30 y 20:00-21:00

Oportunidades diarias para hacer ejercicios

1. Salga a pasear siempre que pueda; puede aparcar el coche a unas cuantas manzanas de su destino.
2. Evite el ascensor y utilice las escaleras.
3. Ejercite su estado de alerta imaginando a un adversario cuando está sentado, de pie, tumbado... y ejercite el contraataque con varios movimientos (los simples son los mejores).
4. Practique su equilibrio manteniéndose sobre un pie cuando se viste o se pone los zapatos o simplemente póngase a la pata coja siempre que quiera.

Yo lo hacía: entrenaba las manos cada lunes, miércoles y viernes y las piernas los martes, jueves y sábados.

⁴ Ver el tercer volumen de la Biblioteca de Bruce Lee, *Jeet Kune Do: Comentarios on the Martial Way* (Boston: Charles E. Tutte; 1997), p. 70-85. Publicado en castellano por Paidotribo.

24. RUTINAS DE ENTRENAMIENTO DISEÑADAS POR BRUCE LEE PARA SUS ALUMNOS



Flexibility	Duration
1) High kick & one-handed	DAVID L. LEE
2) one leg stance	ROBERT CRAMER
3) forward lunge	JERRY POTTER
4) side lunge	PETER JACOBI
5) forward split or lunge	
6) big stretch (front, side)	
7) sitting stretch	
8) side stretch	
9) back stretch	

Strength	Duration
1) Lunging lunge - 3 sets of 10	
2) one leg stance - 3 sets of 10	
3) side lunge - 3 sets of 10	
4) back stretch - 3 sets of 10	
5) side stretch - 3 sets of 10	

Un error generalizado que ha perdurado muchos años ha sido que Bruce Lee había diseñado programas de entrenamiento diferentes y únicos para cada uno de sus alumnos. Este hecho no sólo habría requerido una gran cantidad de tiempo -imposible para la apretada agenda de Lee-, sino que también es innecesario, ya que la investigación de Lee sobre la fisiología humana reveló que todos compartimos la misma y, como consecuencia, ofrecemos una respuesta similar al estímulo del ejercicio.

Las propias notas de Lee disipan estos errores. En algunos casos, hacía una lista con los nombres de tres o más alumnos y, en la misma página, les aconsejaba idénticos programas de entrenamiento para trabajar su potencia, su flexibilidad, su culturismo y sus antebrazos. ¿Por qué? De nuevo, porque se dio cuenta de que el estímulo con el que se conseguía como respuesta un puñetazo más potente, un antebrazo más fuerte y un aumento de la flexibilidad o la fuerza era universal: era aplicable a él mismo y a cualquiera de sus alumnos.

Desde el superatleta Kareem Abdul-Jabbar hasta el campeón del mundo en artes marciales Joe Lewis, pasando por los alumnos de Lee Daniel Lee, Pete Jacobs, Bob Bremer, Jerry Poteet y Steve Golden, ambos tipos de entrenamiento de las técnicas de las artes marciales y los programas de entrenamiento complementarios eran casi idénticos.

Si bien es cierto que Lee consideraba a cada alumno de forma individual para discernir en qué áreas necesitaba cada uno mejorar -y aconsejaba unos ejercicios complementarios apropiados según esto-, su antídoto para cada deficiencia particular en las artes marciales o el estado físico de cada individuo proviene del mismo sitio, es decir, de los mismos programas de entrenamiento complementarios que el propio Lee diseñó y, en muchos casos, siguió el mismo.

Este capítulo presenta diferentes rutinas de entrenamiento que Lee diseñó para sus alumnos e indica los aspectos fundamentales del estado físico que ayudaba a trabajar cada programa.

Rutina de entrenamiento del kick-boxing

1. Trote por carretera:

Jogging (un minuto), *sprint* (mantenerlo), caminar (un minuto): tantas series como se pueda.

2. Acondicionamiento de la destreza:

- a. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso).

Nota: relájese de forma económica.

- b. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: tres minutos (un minuto de descanso).

Nota: trabaje intensamente, esfuércese (velocidad/potencia).

- c. Comba: cinco minutos (un minuto y medio de descanso).

Nota: pruebe todos los juegos de pie.

- d. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso).

Nota: puñetazos individuales con combinaciones.

- e. Saco pesado: tres minutos (un minuto de descanso).

Nota: patadas individuales con combinaciones.

- f. Saco ligero: tres minutos .

Nota: puñetazos individuales y acondicionamiento.

- g. *Kick-boxing* con un adversario imaginario: dos minutos.

Nota: relajación.

Ejercicios complementarios para la flexibilidad

1. Flexión de tronco hacia adelante.
2. Estiramiento con zancada.
3. Patada alta.
4. Elevación de piernas lateral.
5. Tocarse el codo.
6. Giros de cintura.
7. *Splits* alternos en una silla.

8. Flexiones sentado.
9. Estiramientos de piernas: directos y laterales.
10. Puente.
 1. Patada alta y estiramiento hacia atrás.
 2. Elevación de piernas lateral.
 3. Flexión de tronco hacia adelante.
 4. Tocarse el codo.
 5. Giro de cintura.
 6. *Splits* alternos en una silla.
 7. Estiramientos de piernas (frontal y lateral).
 8. Flexiones sentado.
 9. Estiramiento con zancada.

Rutina básica completa de la potencia

1. Final de *press*.
2. Inicio de *press*.
3. De puntillas.
4. Tracción.
5. Sentadillas en paralelo.
6. Encogimientos de hombros.
7. Peso muerto.
8. Cuartas sentadillas.

Training Program For Dan Inosanto



Everyday before getting out of bed do :-

- Group 1
(everyday)
- 1) full body stretch---5 times, maintaining stretch 3 sec. rest 2 sec.
 - 2) arch back-----five times
 - 3) leg tensing-----12 times, 3 sec. tensing, 2 sec. rest
 - 4) abdominal tensing---10 times, 3 sec. tensing, 2 sec. rest
 - 5) sit up touch toes---five times
 - 6) bent leg raises----five times
-

Isometric Power Training (to build up basic requirements)

- Group 2
(E.I.T.)
- 1) low pull
 - 2) middle pull
 - 3) high pull
 - 4) chin level press
 - 5) middle press
 - 6) curl
 - 7) reverse curl
 - 8) chest squeeze
 - 9) abdominal tensing
 - 10) middle squat
-

Isoelastic functional power training (for more forceful application)

- Group 3
(T.Th.S.)
- 1) upward/downward
 - 2) punch penetration---low, middle, high
 - 3) straight kick---low, middle, high
 - 4) side kick---low, middle, high
-

Ticking & Punching (for more explosiveness)

- A) Ticking---flexibility training
- 1) front leg stretching---3 sets of 12
 - 2) side leg stretch---3 sets of 12
 - 3) high front ticktoe---3 sets of 12
 - 4) side leg raising---3 sets of 12
- B) --- power training
- 1) front kick thrust---3 sets of 12
 - 2) side snap kick---3 sets of 12
 - 3) front toe ticktoe---3 sets of 12
 - 4) ~~middle kick~~ middle kick---2 sets of 12
-

C) Punches

- punching paper
- 1) facing ----- sets of 20
 - 2) right stance----- sets of 20
 - 3) anterior right punch---3 sets of 20
 - 4) left hand strike----- sets of 20
 - 5) box punching----- sets of 20
 - 6) Right + left punching - 2 sets of 20
-

Abdominal Exercises

- Group 4
(T.Th.S.)
- 1) waist rotation----- 3 sets of 100
 - 2) sit up holds----- 3 sets of 75
 - 3) leg raises----- 3 sets of 75



1. Isométricos:

- a. Final de *press*.
- b. Inicio de *press*.
- c. De puntillas.
- d. Tracción.
- e. Sentadillas en paralelo.
- f. Encogimientos de hombros.
- g. Peso muerto.
- h. Cuartas sentadillas.

2. Sentadilla con carga:

Respire profundamente tres veces, inspire todo el aire que quepa en sus pulmones, mantenga la tercera inspiración y haga una sentadilla. Vuelva a levantarse tan rápida y enérgicamente como pueda. Espire con fuerza cuando esté casi totalmente levantado. Utilice una carga pesada y haga 12-20 repeticiones.



Escuela de Chinatown en College Street, Los Ángeles, 1969

Puñetazos

1. Puñetazo directo: las tres variedades.
2. Puñetazo con brazo flexionado: las tres variedades.

Patadas

1. Patada directa: las tres variedades.
2. Patada de gancho: las tres variedades.
3. Patada lateral: las tres variedades.

Rutinas de entrenamiento del culturismo

Secuencia 1	Secuencia 2
a. Sentadillas	a. Press tras la nuca
b. Press de banca	b. Remo
c. Pullover	c. Cuello
d. Peso muerto	d. Remo hacia arriba
e. Curl a dos brazos	e. Flexión lateral

Entrenamiento de agarre/antebrazo

Haga los siguientes ejercicios con extensiones y contracciones completas agarrando bien la barra en todo momento. Para obtener mejores resultados, refuerce la barra envolviéndola con algo; sobre todo, nunca infravalore ningún ejercicio; emplee la cantidad de peso que pueda aguantar sin que se produzca una tensión indebida.



1. *Curl inverso*: tres series de diez.
 2. *Curl agarrando fuerte*: tres series de diez.
 3. *Curl sin agarrar demasiado fuerte*: tres series de diez.
 4. *Wrist-roller*: tres series (enrollar y desenrollar una vez).
 5. Giros con mancuerna con peso en un lado: tres series de diez
-
1. *Curl inverso*.
 2. *Curl del flexor*.
 3. *Curl del extensor*.
 4. *Wrist-roller*.
 5. Giros con mancuerna con peso en un lado.
-
1. *Curl inverso*: tres series de diez.

2. *Curl* del flexor de la muñeca (haltera o mancuerna): tres series de diez.
3. *Curl* del extensor de la muñeca (haltera o mancuerna): tres series de diez.
4. *Wrist-roller*: todas las posibles.
 1. Agarre inverso: tres series de diez.
 2. *Curl* agarrando fuerte: tres series de diez.
 3. *Curl* sin agarrar demasiado fuerte: tres series de diez
 4. *Wrist-roller*: tres series (enrollar y desenrollar una vez).
 5. Giros con mancuerna con peso en un lado: tres series de ocho.

La rutina del “despertar”

Todos los días antes de levantarse de la cama

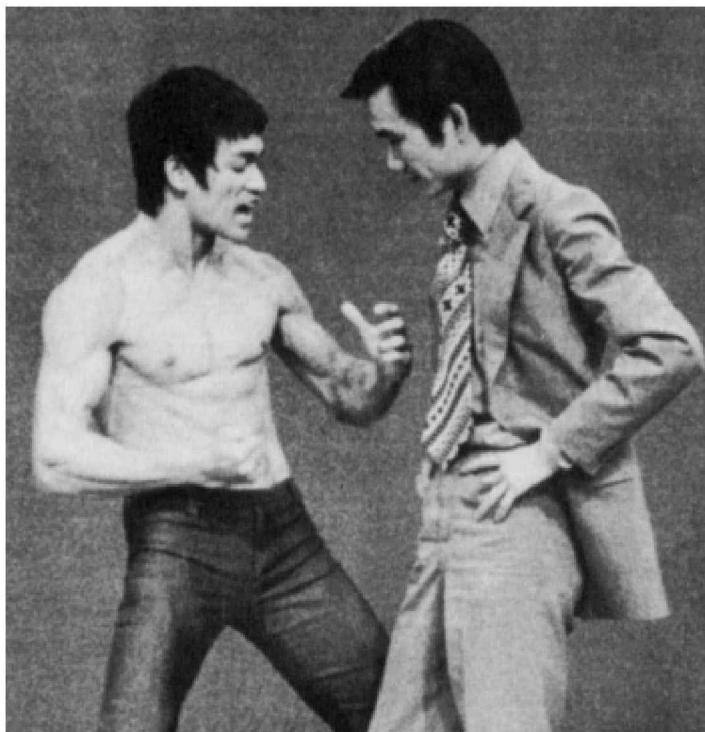
1. Estiramiento con todo el cuerpo: cinco veces, mantener el estiramiento tres segundos y descansar dos segundos.
2. Arquear la espalda: cinco veces.
3. Tensión de piernas: doce veces, tres segundos de tensión y dos segundos de descanso.
4. Tensión de los abdominales: diez veces, tres segundos de tensión y dos segundos de descanso.
5. Abdominales boca arriba hasta tocarse los dedos de los pies: cinco veces.
6. Elevación de piernas flexionadas: cinco veces.

Entrenamiento de la fuerza isométrica (para completar los requisitos básicos)

Lunes, miércoles y viernes

1. Tracción baja.

2. Tracción media.
3. Tracción alta.
4. Press a la altura de la barbilla.
5. Press medio.
6. Curl.
7. Curl inverso.
8. Contracción de pectorales.
9. Tensión abdominal.
10. Media sentadilla.



Entrenamiento de la fuerza isométrica funcional (para que el golpe sea más potente)

Martes, jueves y sábado

1. Hacia arriba y hacia abajo.
 2. Puñetazo con penetración: bajo, medio y alto.
 3. Patada directa: baja, media y alta.
 4. Patada lateral: baja, media y alta.
-

Patada y puñetazos (para que el golpe sea más fulminante)

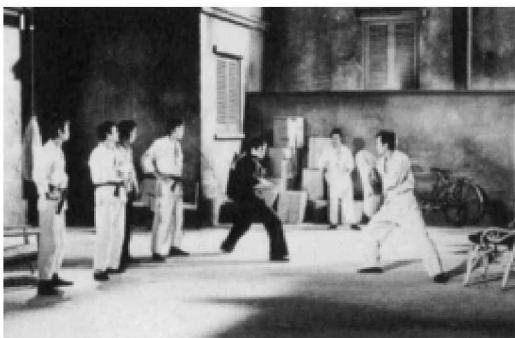
Lunes, miércoles y viernes

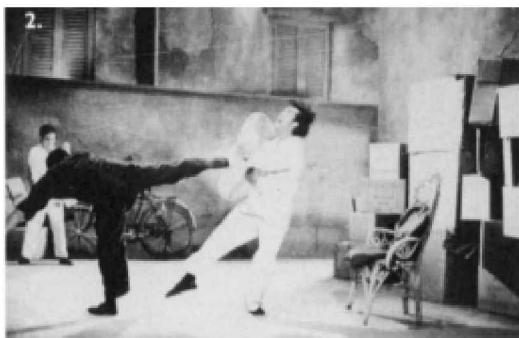
Patadas: entrenamiento de la flexibilidad

1. Estiramiento frontal de piernas: tres series de 12.
2. Estiramiento lateral de piernas: tres series de 12.
3. Patadas frontales altas: tres series de 12.
4. Elevación lateral de piernas: cuatro series de 12.

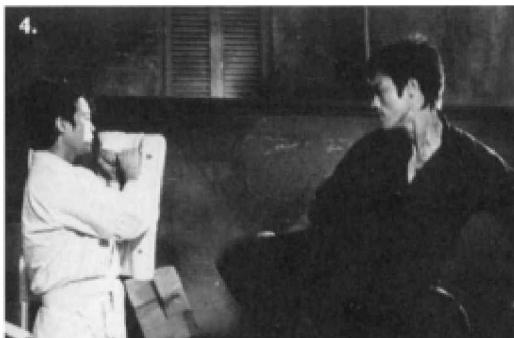
Entrenamiento de la potencia

1. Patada frontal con empuje: tres series de 12.
2. Snap lateral: tres series de 12.
3. Patada frontal con los dedos de los pies: tres series de 12.
4. Patada de gancho: dos series de 12.









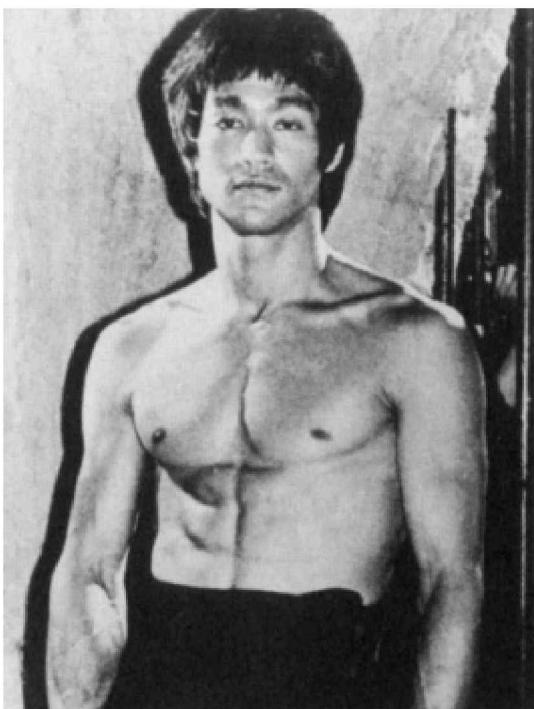
Puñetazos

1. Enfrentamiento: cuatro series de 20.
2. Postura a la derecha: tres series de 20.
3. Puñetazo derecho de ataque: tres series de 20.
4. Puñetazos al saco: tres series de 20.
5. Puñetazos izquierdo y derecho: dos series de 20. (postura izquierda y derecha).

Martes, jueves y sábado

Ejercicios abdominales

1. Giros de cintura: cuatro series de 100.
2. Abdominales oblicuas: cuatro series de 15.
3. Elevación de piernas: cuatro series de 15.

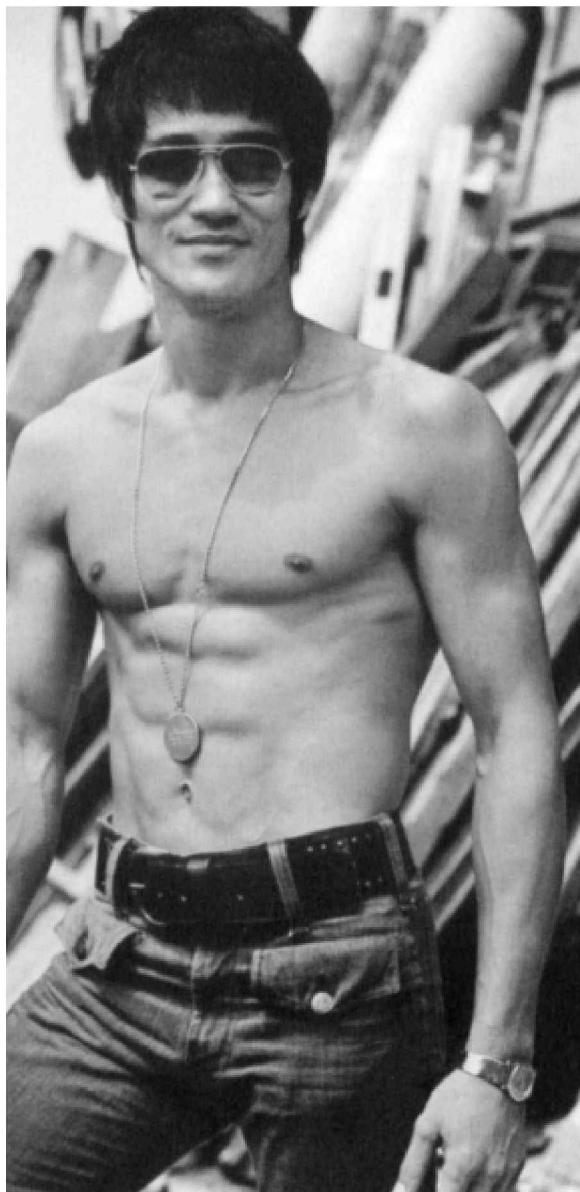


APÉNDICE A. ESTADÍSTICAS VITALES DE BRUCE LEE

Altura: 1,71 m.

Peso: 61,2 kilos (Nota: en la época en la que rodó *Operación Dragón*, el peso de Lee bajó hasta los 56 kilos).

Talla de la cintura: alta, 76 cm; baja, 66 cm.



Medidas⁵

Partes del cuerpo:

Pecho (inicio): en relajación: 99 cm; en expansión: 105 cm.

Pecho (después): en relajación: 109 cm; en expansión: 112,4 cm.

Cuello (inicio): 38,7 cm.

Cuello (después): 37,9 cm.

Bíceps izquierdo (inicio): 33 cm.

Bíceps izquierdo (después): 35 cm.

Bíceps derecho (inicio): 34,3 cm.

Bíceps derecho (después): 36,2 cm.

Antebrazo izquierdo (inicio): 27,9 cm.

Antebrazo izquierdo (después): 29,8 cm.

Antebrazo derecho (inicio): 29,8 cm.

Antebrazo derecho (después): 31,1 cm.

Muñeca izquierda (inicio): 15,9 cm.

Muñeca izquierda (después): 17,1 cm.

Muñeca derecha (inicio): 16,5 cm.

Muñeca derecha (después): 17,5 cm.

Muslo izquierdo (inicio): 53,3 cm.

Muslo izquierdo (después): 57,1 cm.

Muslo derecho (inicio): 54 cm.

Muslo derecho (después): 57,1 cm.

Pantorrilla izquierda (inicio): 31,1 cm.

Pantorrilla izquierda (después): 36,1 cm.

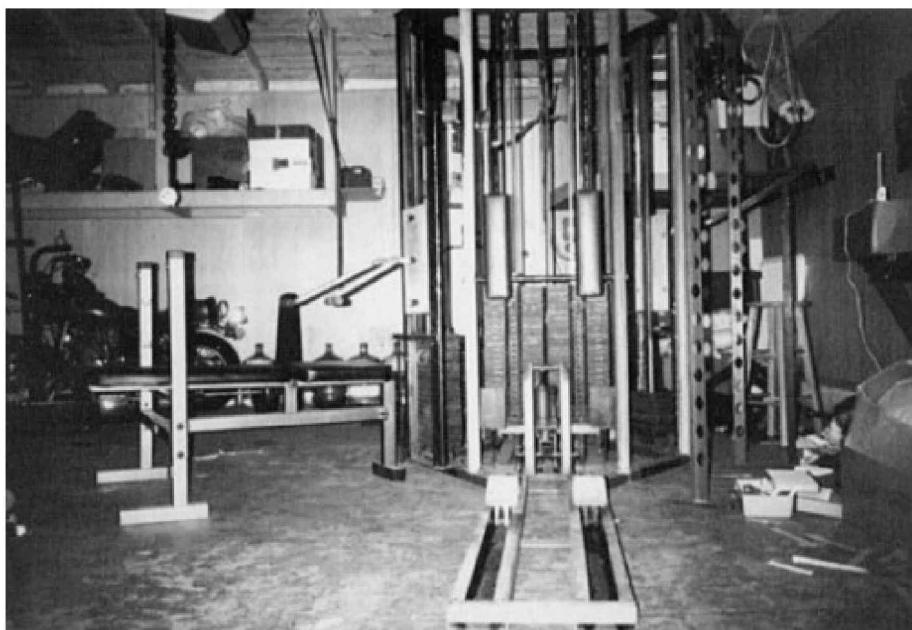
Pantorrilla derecha (inicio): 31,7 cm.

Pantorrilla derecha (después): 33 cm.

En los tiempos de *Operación Dragón* Bruce Lee perdió una cantidad considerable de grasa corporal: el contorno de su pecho era inferior a 85 (en relajación) y 96,5 cm (en expansión), pesaba 56,7 kilos y su cintura medía sólo 66 cm.

⁵ De 1965, peso 63 kg.

APÉNDICE B. LA “MÁQUINA DE MUSCULACIÓN” DE BRUCE LEE: EL RETORNO A LA *MARCY CIRCUIT TRAINER*



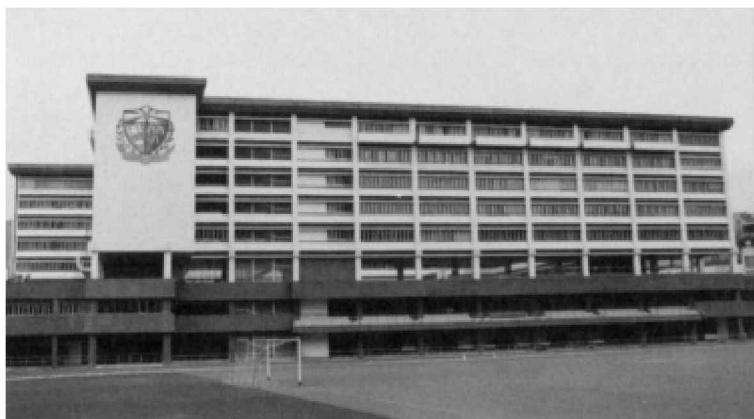
Bruce Lee usó la máquina de hacer ejercicios *Marcy Circuit Trainer* hasta el día de su muerte, el 20 de julio de 1973. Tras aquel día, la viuda de Bruce, Linda Lee Cadwell, al darse cuenta de que llevarse la máquina de vuelta a California desde Hong Kong sería innecesario, difícil y caro, la donó a la antigua Escuela de Secundaria de Bruce, La Salle College, en Kowloon. La *Marcy Circuit Trainer* permaneció en la escuela hasta 1995.

Al investigar para elaborar este libro, me puse en contacto con La Salle con la esperanza de que Linda también hubiera donado alguno de sus programas de entrenamiento con esa máquina que pudieran compartir conmigo. Al menos esperaba poder conseguir una foto de la máquina para incluirla en este libro. El día 1 de mayo de 1995 el hermano Patrick de La Salle College respondió: "Me temo que no podemos serle de mucha ayuda en cuanto a los materiales de Bruce Lee. Es cierto que la *Circuit Trainer* se dejó en nuestra Escuela de Primaria, pero tuvo que ser desmontada hace unos años para hacer una habitación para la reconstrucción y la renovación de la escuela. Ahora conservamos las piezas en el almacén de La Salle College... Si cree que puedo serle de más ayuda, sólo tiene que llamar por teléfono o enviar un fax".

La última frase del hermano Patrick parecía invitarme a mandar un nuevo fax. Además, pensar en el simple hecho de que la máquina de Lee había estado desmontada en un almacén durante muchos años no me gustó especialmente. Volví a escribirle al hermano Patrick para informarle de que sentía mucho que la máquina de Bruce Lee hubiera sido desmontada. "Si está pensando en montarla pronto -escribí- ¿sería posible obtener una fotografía de ella? O, si quiere hacer más sitio en su almacén y la quiere vender, por favor, cuente conmigo, porque quizás pueda estar interesado".

Entonces experimenté una sensación única en mi vida. Una noche llegué tarde a casa y me encontré un fax del hermano Patrick que me respondía: "A pesar de todos mis esfuerzos, no he podido encontrar ni fotos ni tablas de Bruce... En relación con la máquina de entrenamientos que desmontamos, será un placer que se la lleve y no es necesario que pague nada. De hecho, es

una pena verla oxidarse en el almacén. Si puedo ofrecerle algo más, hágamelo saber”.



Su respuesta me dejó boquiabierto y entusiasmado. Llamé inmediatamente a Linda Lee Cadwell para que supiera que, después de veinte años, la máquina de ejercicios de Bruce volvía a casa. Sabía que a Linda le alegraría la noticia tanto como a mí. También me sentía en la obligación de decirle que aunque La Salle College me había dado la máquina, reconocía que su verdadero dueño había sido su marido, y aunque ella la había donado en 1973, si la quería, me vería obligado a devolvérsela.

En aquel momento, no tenía ni idea de lo deteriorada que podía estar la máquina -ni siquiera de si estaba deteriorada- ni de cuanto trabajo costaría su restauración. Además quedaba la importante tarea de encontrar un modo de pagar por esa máquina “gratis”. Como muchos escritores atestiguarán sin problemas, excepto John Grisham, hace mucho tiempo se solía hablar del poco dinero que ganan los escritores, y lo cierto es que yo no tengo para repartir.

Operación Ted Wong

Estuve reflexionando sobre este tema varias semanas. Durante ese tiempo, una noche recibí una llamada telefónica de mi hermana, Jane Loftus, que me informó de que mi padre había fallecido. Tenía ochenta y cinco años y no esperábamos que su muerte nos pillara por sorpresa. Volví a casa, a Canadá, para asistir al funeral y, durante mi ausencia, Ted Wong llamó a mi casa. Al saber de la muerte de mi padre a través de mi mujer, Ted preguntó cuando volvería y poco después de que llegara a casa volvió a llamar. Siempre es un placer hablar con Ted, la persona más amable y sincera con la que me he topado. Para mí era como entrar en el “círculo íntimo” de amigos de Bruce Lee. Taky Kimura, Herb Jackson, Dan Inosanto, Daniel Lee y Ted eran hombres fracos y honestos con integridad y un carácter de valor incalculable. Una de esas noches, la voz de Ted sonó más seria de lo normal. “John, siento lo de tu padre –comenzó–. Sé que vas a tener otro hijo (nuestro tercer hijo, Brandon) y todo lo que estás haciendo; probablemente te encontrarás en una situación económica difícil”. Le di la razón y añadí que las cosas estaban muy difíciles y que, aunque apreciaba su interés, no tenía que preocuparse por ello. “Bueno, me gustaría pasar por tu casa –dijo– si no te importa”.

Esperaba ver a Ted pronto, poco después del sombrío funeral de mi padre, para cambiar de tema de conversación. Sin embargo, para mi sorpresa, Ted venía aquella tarde con un propósito especial. Se presentó en casa con un cheque e insistió en que lo cogiera. “Creo que Bruce hubiera querido que tú tuvieras esa máquina”, dijo de todo corazón. “Durante mi amistad con Bruce, hubo momentos en los que tenía que apretarse el cinturón y me hubiera gustado poder ayudarle entonces, pero no podía

hacerlo”, explicó. “Ahora me encuentro en una buena posición para hacer algo por ti y por Bruce. Creo que a él le gustaría que su máquina fuera restaurada y bien conservada. Y no te preocunes por devolverme el dinero; lo hago porque quiero. Soy feliz sólo con saber que la *Marcy Machine* de Bruce vuelve a casa”.

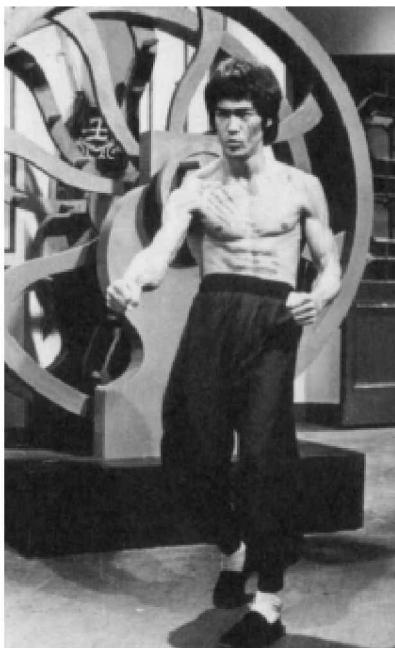


No sabía qué decir. Todavía no sé qué decir. Nunca había recibido tanta amabilidad y generosidad. Aprendí mucho sobre Ted Wong aquella noche –y sobre el calibre de los amigos de Bruce Lee-. Acepté su oferta porque quería la máquina más que cualquier otra cosa en el mundo, pero también por respeto a él. Sabía que eso era algo que Ted quería.

El retorno de la Dragon Circuit Trainer

Varias semanas después, la tarde del 15 de agosto de 1995, la brisa marina de la línea del océano llegaba al puerto de San Francisco con, entre otras cosas, un cargamento que había recorrido la misma ruta a través del océano Pacífico unos veinte años antes. Al llegar a tierra norteamericana, recibí la noticia de que mi “pedido” llegaría a mi puerta la tarde del 13 de

septiembre de 1995. Rápidamente llamé a Ted para contárselo. Ted, a continuación, se lo dijo a Herb Jackson –estos son los dos hombres que estuvieron en Hong Kong con Bruce Lee la primera vez que la máquina cruzó el océano-. A las 10 de la noche del 13 de septiembre estaban de pie en la entrada de mi casa esperando su regreso.



Cuando llegó el gran camión de transportes y se abrió la puerta de cargamento, todos saltamos para ayudar a descargar la máquina. Estábamos asombrosamente maravillados: ¿cómo sería?, ¿funcionaría todavía? ¿cuánto se habría oxidado? Herb y Ted comenzaron a desembalar la caja de pino y contrachapado. Herb, de setenta y dos años, trabajó tanto como nosotros aquella noche sacando los clavos con un martillo de la caja y arrancando el plástico que la cubría para protegerla.

**MARCY GYMNASIUM EQUIPMENT CO.**

116 STANDARD AVE. • GLENDALE, CA 91201

(213) 247-8611

J 6205JOB ORDER NO.
NOT INVOICE NO.11/20/72
11/20/72SOLD
TOMR. BRUCE LEE
41 CUMBERLAND ROAD
KOWLOON, K. HONGKONG

56309999

SHIP
TOMURK L17 - 5 THE AREA MARINE
TELEVISION CALIFORNIA
P.O. MR. BRUCE LEE
41 CUMBERLAND ROAD
KOWLOON, K. HONGKONGRECEIVED BY: DATE: 11/20/72
RECEIVED BY: DATE: 11/20/72
RECEIVED BY: DATE: 11/20/72
RECEIVED BY: DATE: 11/20/72**INVOICE**

INVOICE DATE	CODE	INVOICE NO.	PURCHASE ORDER NO.	SLIM	DATE SHIPPED	SHIPPED VIA	TERMS
ORD.	SHIPPED	BACK ORD.	CODE	DESCRIPTION		PRICE	NET 30
1				9 CIRCUIT 9 MAN TRAINER, SERIAL #2175			
2				180 PADDED LEATHER ANGLE STRAP			
*							

NOTICE: Inspect upon shipment immediately upon receipt.
Claims for goods damaged en route must be made
to承認者 within 5 days. The
承認者 responsible for these goods in perfect condition
and they are responsible.

PACKING SLIP

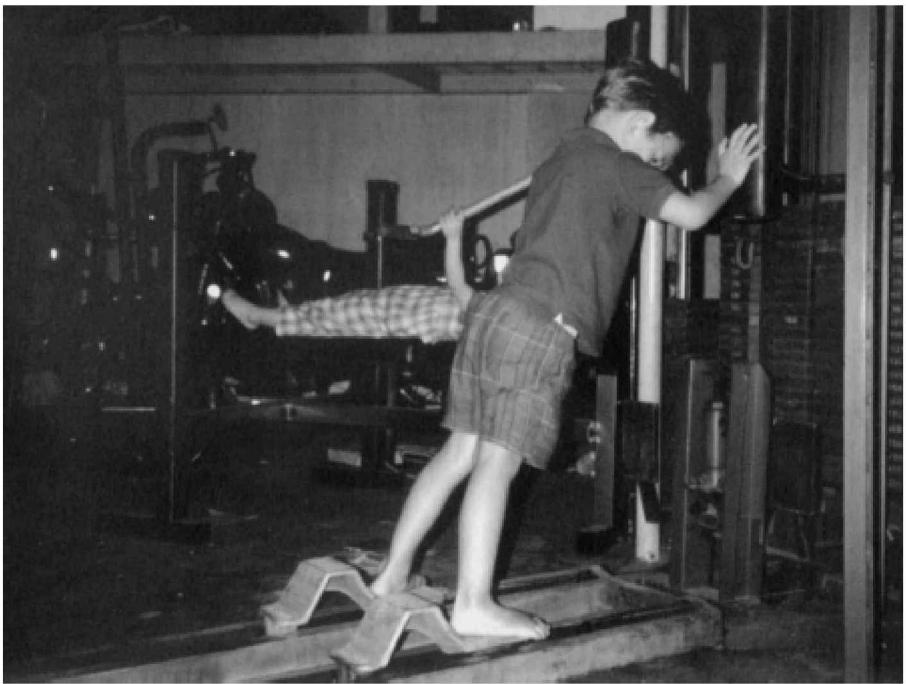
TOTAL DUE IS LAST
AMOUNT SHOWN ABOVE

Cuando le quitamos la tapa a la caja, miramos lo que había dentro y vimos las piezas que juntas habían sido responsables de construir el físico más impresionante del siglo XX. Sí, se había oxidado bastante y tenía manchas de pintura que oscurecían el color original de la máquina. Sin embargo, no podía caber duda de que ésta era "la" máquina. Comprobé las piezas y pude identificar, de un solo vistazo, la máquina que aparecía en el video *Bruce Lee: el hombre y su leyenda* y en un especial de la televisión japonesa en la que también aparecía –entonces prestada a La Salle College– para conmemorar el estreno de la última película de Lee *Juego con la muerte* en 1978.

Estaban los manerales de las poleas que Bruce, según me dijo Bob Wall, había usado tan febrilmente al entrenar para el rodaje de *Operación Dragón*; estaba la estación desmontable de rodillas arriba, parte de la cual se deja ver en *Bruce Lee: el hombre y su leyenda*, y estaba la unidad de jalón que Bruce Lee había empleado para el desarrollo de sus tremendos músculos del dorsal ancho, que dieron como resultado la inigualable forma de “V” de su espalda. Más importante era el hecho de que la unidad de jalón tenía una etiqueta de fabricación en la que se leía “*Marcy Circuit Trainer. Modelo CT-9-M*” y el número de serie “2175”, lo que confirmaba que ésa era la misma máquina que había pertenecido a Bruce Lee. La *Marcy Circuit Trainer*, la “máquina de musculación” de Bruce Lee, estaba finalmente –tras un período de 20 años– en casa.

Epílogo

Con la ayuda de Ted Wong y Herb Jackson volví a montar la máquina de Bruce completamente. Debido al paso del tiempo, se perdieron el banco para el *press* de banca y unos 65 kilos de peso de la estación de *press* de hombros. Aparte de eso –y de las partes oxidadas–, la máquina estaba en excelentes condiciones. Herb y yo habíamos estado trabajando para eliminar el óxido, quitar los restos de pintura, que no estaban ahí cuando Bruce la usaba, restaurar su color y engrasar las poleas.



A veces miro la *Marcy Circuit Trainer* y me pregunto cómo sería estar sentado en la casa de Bruce en Kowloon Tong cuando llegaba exhausto tras un duro día de trabajo en los estudios Golden Harvest. Puedo verle, incapaz de pasar de largo del jalón del dorsal ancho sin utilizarlo, sentado y haciendo doce o más repeticiones, aunque sólo fuera para aliviar el estrés del día.

Una vez montada la máquina, pensé que Ted Wong merecía el honor de ser el primero en entrenar con ella. Desde entonces la he estado usando y he realizado los mejores ejercicios de toda mi vida. Lo que realmente espero es que algún día, cuando un profesor de educación física les pregunte a mis hijos o a mi hija por qué gozan de tan buena salud, sean capaces de responder: “Se debe al entrenamiento diario con la *Circuit Trainer* de Bruce Lee”.

NOTAS SOBRE LAS FUENTES

Para la elaboración de esta obra, tuve la suerte de poder conversar sobre el enfoque que dio Bruce Lee al estado físico con mucha gente que trabajó muy cerca de Lee durante su vida. Además, Linda Lee Cadwell me permitió el acceso a los libros de la extensa biblioteca de Lee sobre culturismo, desarrollo y nutrición, así como a los materiales escritos de los Archivos de Bruce Lee. Al prestar una especial atención a las notas de los márgenes y a los pasajes que había subrayado, llegué a comprender mejor sus creencias, su filosofía y su punto de vista para obtener una salud y un estado físico plenos. A continuación se relacionan las fuentes en las que me he basado más extensamente. Animo a los lectores que quieran profundizar en la materia a que consulten las fuentes bibliográficas publicadas.

Entrevistas

Kareem Abdul-Jabbar.

Jon T. Benn.

Sharon Bruneau.

Richard Bustillo.

Linda Lee Cadwell.

Lou Ferrigno.

Leo Fong.

Jesse Glover.

Larry Hartsell.

Dan Inosanto.

Herb Jackson.

Wally Jay.

Allen Joe.

Taky Kimura.

Gene LeBell.

George Lee.

Joe Lewis.

Andre Morgan.

Lenda Murray.

Hayward Nishioka.

Jhoon Rhee.

Bob Wall.

Van Williams.

Ted Wong.

Bolo Yeung.

Fuentes impresas

Escritos no publicados de Bruce Lee

- Anotaciones del guión de “Longstreet”, 22 de junio de 1971.
- [Programa escolar de *jeet kune do* de Chinatown], n.d. (documentos de Dan Inosanto).
- “Commentaries on the Martial Way”, volúmenes 1 y 7.
- “General Development”, notas, ca. 1968.
- “General Notes on Martial Way”, n.d.
- “Saco pesado Drills”, escrito para la Escuela de Jeet Kune Do de Los Ángeles, n.d.
- “Isometric”, n.d.
- “Jun Fan Calisthenics Program”, 10 de octubre de 1971.
- “Jun Fan Gung Fu Institute Fitness Program”, notas, ca. 1967.
- “The Jun Fan Method”, notas, n.d.
- “Kicking”, notas, ca. 1970.
- Cartas a George Lee, 19 de diciembre de 1965 y 25 de junio de 1966 (colección de George Lee).
- Carta a James Lee, 6 de agosto de 1965.
- Cartas a Linda Lee, ca. 1973 y 16 de junio de 1967.
- Carta a Mito Uyehara, 11 de agosto de 1972.
- “Non-Classical Sets of Jeet Kune Do (Chinese Boxing)”, n.d.
- “Private Lesson”, ca. 1969.
- “Simplicity Is the Key”, notas, ca. 1967.
- [Fundamentos del entrenamiento], notas, n.d.
- Programas de entrenamiento:
 - “Programa básico de fitness”, notas, n.d., de las notas de la coreografía de Operación Dragón, 1973.
 - “Cada día”, notas, n.d.; “Por la mañana”, notas, n.d., ca. 1970; “Cada noche”, notas, n.d. (documentos de Dan Inosanto).
 - “Flexibilidad”, rutinas de estiramientos, n.d.

- Desarrollo de los antebrazos, maximización (documentos de Daniel Lee).
- Rutinas para los antebrazos (personales), n.d.
- Programa de los antebrazos recomendado por Daniel Lee, n.d. (documentos de Daniel Lee)
- Escrito para Larry Hartsell al prepararse para el primer torneo de kickboxing de Norteamérica, ca. 1968 (documentos de Larry Hartsell).
- Escrito para Dan Inosanto, ca. 1968 (Documentos de Dan Inosanto).
- Escrito para Daniel Lee, Pete Jacobs, Bob Brenner y Jerry Poteet, n.d.
- “Por la mañana”, notas, ca. 1970.
- Programas personales, varias fechas.
- Rutina de la banda elástica, 10 de octubre de 1971.
- “Tabla de entrenamientos”, notas, ca. 1970.
- “Entrenamiento con pesas”, notas, ca. 1970

Librería sobre Bruce Lee, otros con pasajes escritos por él y otros consultados por el autor

- Barrs, John. *Bodybuilding: The Official Training Textbook of the British Amateur Weight-Lifters Association*. Londres: Vigour Press, (n.d.).
- Bowerman, William J., y Harris W. E., con James M Shea *Jogging*. Nueva York: Grosset & Dunlap; 1967.
- Bruce Lee Jeet Kune Do Club. *Reminiscence of Bruce Lee*. Hong Kong: Bruce Lee Jeet Kune Do Club, 1978.
- Clouse, Robert. *Bruce Lee: The Biography*. Burbank, Calif.: Unique Publications, 1988.
- _____. *The Making of Enter the Dragon*. Burbank, Calif.: Unique Publications, 1987.

- Cooper, Kenneth H. *The New Aerobics*. Nueva York: Bantam, 1970.
- Corrigan, Brian, y Morton, Alan R. *Get Fit the Champion's Way*. Londres: Souvenir Press, 1968.
- Cureton, Thomas Kirk, Jr. *Physical Fitness and Dynamic Health*. Nueva York: Dial Press, 1965.
- Gironda, Vince. *The Vince Gironda Workout Bulletin* (n.p., n.d.).
- Glover, Jesse. *Bruce Lee: Between Wing Chun and Jeet Kune Do*. Auto publicado; 1976.
- Hoffman, Bob. *Functional Isometric Contraction*. York, Pa: Bob Hoffman, 1964.
- Hyams, Joe. *Zen in the Martial Arts*. Nueva York: Bantam, 1979.
- Inosanto, Dan. *A Guide to Martial Arts Training with Equipment*. Burbank, Calif: Know Now, 1980.
- Johnson, David G., y Heidenstam, Oscar. *Modern Bodybuilding: A Complete Guide to the Promotion of Fitness Strength and Physique*. Nueva York: Faber Popular Books; 1958.
- Lee, Linda. *Bruce Lee: The Man Only I Knew*. Nueva York: Warner Books, 1975.
- Louis, Joe. *How to Box*. Filadelfia: David McKay, 1948. *The Muscles of the Body and How to Develop Them*. Londres: Athletic Publications, (n.d.).
- Miller, William H. *How to Relax: Scientific Body Control*. Nueva York: Smith & Durrell, 1945.
- Mirkin, Gabe, y Hoffman, Marshall. *The Sportsmedicine Book*. Boston: Little, Brown, 1978.
- Morehouse, Laurence E., y Miller, Augustus T. Jr. *Physiology of Exercise*. St. Louis: C. V. Mosby, 1963.
- Morehouse, Laurence E., y Rasch, Philip J. *The Scientific Basis of Athletic Training*. Filadelfia: W. B. Saunders; 1958.

- Norris, Chuck, con Hyams, Joe. *The Secret of Inner Strength: My Story*. Nueva York: Charter Books; 1988.
- Paschall, Harry B. *Muscular Arms and Shoulders*. Moortown-Leeds: John Valentine, 1953.
- Peebler, J. R. *Controlled Exercise for Physical Fitness*. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1962.
- Pickens, Richard, ed. *The NFL Guide To Physical Fitness*. Nueva York: Randon House, 1965.
- Raye, Zelia. *Rational Limbering*. Londres: Imperial Society of Teachers of Dancing, 1929.
- State, Oscar. *Weight Training for Athletics*. Londres: Amateur Athletic Association (1955?).
- Trevor, Chas. T. *Training for Great Strength: An Introduction to the Science of Strength and Bodybuilding by Means of Progressive Weight-lifting*. Londres: Mitre Pres, (n.d.)
- Uyehara, Mito. *Bruce Lee: The Incomparable Fighter*. Santa Clarita, Calif.: Ohara, 1988.
- Van Huss, Wayne, et al. *Physical Activity in Modern Living*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1960.
- Wallis, Earl L., y Logan, Gene A. *Figure Improvement and Body Conditioning Through Exercise*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1964.
- Webster, David. *The Complete Physique Book*. Londres: Arlington Books, 1963.
- Williams, Jesse Feiring, y White Nixon, Eugene. *The Athlete in the Making*. Filadelfia: W. B. Saunders; 1932.

Revistas, periódicos y otros artículos

Entrevistas con Bruce Lee

“Bruce Lee Talks Back”, en enero de 1968 en *Black Belt*.

Conversación telefónica grabada con Daniel Lee, alrededor de 1971 (colección de Daniel Lee).

15 de agosto de 1972 en *New Nation* (periódico de Singapur).

Plane, Mike, “Super Star Bruce Lee: An Acclaimed Phenomenon”, en agosto de 1973 en la revista *Fighting Stars*.

Stom, Mitch, “Bruce Lee’s Training Methods”, en 1968 en el anuario de la revista *Black Belt*.

“Abdominals, Part. 2”. Florida Weight Man (n.d., ca. 1967).

Anderson, Paul. “Squatting for Power”, en MD Magazine (n.d.).

Berger, Richard A. “An Application of Research Findings to Weight Training” (publicación desconocida).

Corcoran, John. “One-on-One with Stirling Silliphant”, en enero de 1993 en *Martial Arts Legends*.

Inosanto, Dan. “Bruce Lee: The Little Dragon Remembered”, en septiembre de 1985 en *Inside kung-fu*.

“Interviewing Bruce Lee: Bruce Lee Tells Us the Secrets of Combat”, en la revista *Bruce Lee and Jeet Kune Do*, nº. 10 (1977).

Todd, Terry para John Grimek, “Mighty Mitts” (publicación desconocida), ca. 1966.

Pearl, Bill. “Fabulous Forearms” (publicación desconocida), ca. 1966. [Artículo sobre los hábitos al correr] en *The China Mail*, el 25 de julio de 1972.

Vasilieff, Val. “Developing a Muscular Mid-section” (publicación desconocida), ca. 1968.

Weider, Joe. “Some Championship Secrets on Chest Development”, en la revista *Muscle Builder* (n.d., ca. 1965).

Fuentes impresas: colecciónables

Gironda, Vince. "The Vince Gironda Workout Bulletin", n.d.
"Grip, Wrist and Forearm Developers Instructions".

Normativa del Instituto Jun Fan que se distribuyó a los alumnos de *jeet kune do*.

Rutina de circuito de entrenamiento sugerida con la *Marcy Circuit Trainer*, seleccionada por John E. Nulton, *Overload Circuit Training*. Glendale, Calif.: Marcy Gym Equipment; 1969.

ÍNDICE ALFABÉTICO

- Abdomen: ejercicios para el, 120–125, músculos del, 65, 119–125; rutinas para el, 312
- Abdominales boca arriba, 65, 120; oblicuos, 92
- Abducción, unilateral horizontal de brazo, 106
- Abdul-Jabbar, Kareem, 24, 96, 187, 245, 332
- Acción periférica del corazón (PHA), sistema, 83–85, 94
- Aeróbicos. Ver entrenamiento cardiovascular
- Agilidad/resistencia, rutinas de, 298
- Application of Measurement to Health and Physical Education, The* (Clarke), 37–38
- Arder, Mabel y Peary, 83
- Articulaciones, naturaleza de las, 187
- Barra de estiramientos, 186
- Bíceps, 60–64, 165
- Black Belt* (revista), 220, 288, 290
- Block, Alex Ben, 293
- Boxeo occidental, 250
- Brazos, 18, 68–70; abducción unilateral horizontal de, 106; ejercicios para los, 165–171
- Bremer, Bob, 332
- “Bruce Lee: el hombre y su leyenda” (vídeo), 347

- “Longstreet” (serie de televisión), 303
Buchholz, Butch, 294
Buenos días (ejercicio), 78, 161–162
Bustillo, Richard, 110, 215, 225, 274
- Cable unilateral cruzado, 154
Cadera: extensión alterna bilateral, 105; flexiones unilaterales de, 179; estiramiento, 196
Cadwell, Linda Lee, 19, 22, 23, 32, 81, 97, 127, 211, 236, 244, 267, 343, 344
Calisténicos; programa del Instituto Jun Fun Gung Fu, 302; rutinas de, 299
Caminar, 206
Cargas submáximas, 45
Carrera, 19, 205; como actividad cardiovascular, 107 Ver también *jogging*
Chi sao (manos pegasas), 54, 81
China Mail, The, 214
Chow, Raymond, 222
Cintura, giros de, 88
Círculo de entrenamiento, 84, 100–107 cómo cronometrar un, 101; variables del, 101. Ver también rutina(s)
Círculos con mancuernas, 63, 168
Clarke, H. H., 37
Clean and press, 68–70, 77, 145
Clouse, Ann, 25
Clouse, Robert, 25
Coburn, James, 24, 218
Cocina asiática, 240
Comba, 85
Contracciones estáticas. Ver isométricos

Coordinación, rutinas para la, 297–298

Cuádriceps, 60

Cuartas sentadillas, 53

Cuello: ejercicios de, 141–147; flexibilidad, 202; flexión/extensión, 107

Culturismo, 43; rutina del, dogmas principales del, 77; rutinas de entrenamiento del, 336. Ver también rutina(s); entrenamiento; entrenamiento con pesas

Curl(s), 70; de cable alterno, 105; con haltera, 79–80, 133–134, 166; y respiración, 70; concentrado, 61, 167; inclinado, 61; con pronación, 89; con supinación, 88; inverso, 92, 115, 130; con cable de pie, 167–168; a dos manos, 62; de muñeca, 64; de muñeca inverso, 64, 134; de Zottman, 68, 132

Dand de la India, 86

Davis, Adele, 236, 241

Daws, Ron, 294

De pie: prensa de espalda, 179; levantamiento de haltera, 146; elevación de pantorrillas, 105; estiramiento de cadera, 196; máquina de prensa de piernas, 113; estiramiento con polea, 197; abducción unilateral horizontal de brazo, 106; *wrist-roller*, 107

Dedos de los pies, elevación de, 52

Deltoides, 70–71, 141, 144

Despertar, rutina del, 237

Dieta: diaria (normal), 239–240, 247–248; reducción de calorías, 123; suplementos, 241–243; bien equilibrada, 237–241

Dominadas: por encima de la cabeza, 104, 160; con supinación, 165

Ejercicio(s): para el abdomen, 120–123, 125; para la espalda (parte inferior), 161–163; para la espalda (parte superior), 156–161; básicos para el estado físico, 304–305; para los bíceps, 165–169; para el pecho, 149–154; compuestos, 68; para la resistencia, 207–209, 298; para la flexibilidad, 193–202; para los antebrazos, 127–140; básicos, 296–297; buenos días, 78, 161–162; muñequeras lastradas, 206; entrenamiento de las piernas, 174–179; para cuello y hombros, 141–147; oportunidades para, 330; para la resistencia, la ventaja de, 39–40; para los tríceps, 169–171. Ver también rutina(s); entrenamiento(s)

Ejercicios de antebrazos, 127–140; para la musculación, la potencia y la talla, 136–137

El furor del Dragón (película), 27, 76, 87, 91, 96, 141, 155, 187

Elevación lateral de piernas 90

Entrenamiento de antebrazos/agarre, 138–140, 312–314, 336

Entrenamiento del kick-boxing, 332–333

Entrenamiento interválico, 214–215, 227–234

Entrenamiento muscular, 95–107, 136

Entrenamiento: de Bruce Lee, 326–327; duración del, 39–40; principios del, 18. Ver también rutina

Entrenamiento: del culturismo, 336; de antebrazos y agarre, 138–139, 312–313, 336–337; saco pesado, 217–226; interválico, 214–215, 229–234; de la potencia isométrica, 337–338; del kick-boxing, 332; métodos de, 18; de la musculación, 95–107, 136; diarios, 44; alumnos, 331–340; de la técnica, 320–323; tipos de, 37. Ver también rutina del circuito de entrenamiento, entrenamiento con pesas y entrenamiento

Escalones, 207

Espalda, 29, 72; flexión, 200; ejercicios para, 155–164; ejercicios para la parte inferior de la, 161–164, 199; prensa de, (de pie),

179; ejercicios para la parte superior de la, 155–161; ejercicios para la parte inferior de la, 161–164; estiramientos con un compañero, 199

Estado físico: ejercicios para, 304–305; programa del Instituto Jun Fan Gung Fu, 302

Esteroides anabolizantes, 49

Estiramiento, 52

Estiramiento con polea de pie, 197; de ataque, 197; de abductores, 90; del gato, 86; dorsal, 199; sobre valla, 195

Estiramiento(s): para principiantes, 192; de gemelos, 198; de abductores, 90; de los músculos isquiotibiales, 193; sobre valla, 195; de la parte inferior de la espalda con un compañero, 199; de ataque, 197; reflejo de, 190; de abductores sentado, 196; dorsal, 199; de cadera de pie, 196; con polea de pie, 197; de muslo, 198

Elevación de talón, 180–181

Licuadora el valor de una, 244–245

Extensión bilateral alterna de cadera, 105

Extensión(es): bilateral alterna de cadera, 105; hiper-, 112–113, 163;

Fatiga, 42

Ferrigno, Lou “El Increíble Hulk”, 26

Fighting Stars (revista), 208

Fisiología, 30, 100

Flexibilidad: ejercicios de, 193–202, 333; básicos, 296–297; razones para un programa de, 188–189; tao de la, 185–202

Flexión de tronco hacia adelante, 85; lateral, 89, 122–123; profunda de rodillas, 87.

Flexión 62, 170; con las yemas de los dedos, 130

Flexiones unilaterales de cadera y rodilla, 179

- Franciscus, James, 203
- Fuerza: afán de, 35–47; rutina de la forma y de la, 77–80; aspectos del entrenamiento de la, 43–44; investigación sobre la, 44; valor de la, 38
- Furia oriental* (película), 76
- Gajda, Bob, 84
- Gama, 86
- Gato saltador, 86
- Gemelos; ejercicios para los, 180–181; elevación, 65, 105, 114–115; estiramiento de, 136
- Giro, 121–122; de cintura, 88
- Glover, Jesse, 250
- Goleen, Steve, 332
- Goleen Harvest, estudios cinematográficos, 177, 222, 349
- Grasas, 239
- Gung Fu chino, el arte filosófico de la autodefensa (Lee), 188
- Hak Keung gimnasio (Hong Kong), 58, 61
- Haltera, 57–65, 138; *curl* con, 79–80, 133–134; *press* con, 146; sentadillas con, 71, 77
- Haney, Lee, 26
- Hartsell, Larry, 214, 228
- Hidratos de carbono, 238
- Hoffman, Bob, 50, 241
- Hoffman, Marshall, 294
- Hombro(s), 70–71, 117–118; círculos con los, 91; para la flexibilidad, entrenamiento de, 201; ejercicios para el cuello y los, 141–147; *press* de, 105, 117–118, encogimiento de, 53. Ver también deltoides
- Hong Kong, 58, 96–97, 142, 177

- Inosanto, Dan, 29, 36, 79, 80, 96, 128, 149, 218, 280, 345
- Instituto Jun Fan Gung Fu: programa de calisténicos del, 302; programa del estado físico del, 301; rutina del entrenamiento con pesas, 308
- Intercostales, músculos, 119
- Ironman (revista), 83
- Isométricos, 44; básicos, 52–53; entrenamiento de la potencia, 337–340; rutina, 306–307; agarre diferencias entre los isométricos y el entrenamiento con pesas, 45–47
- Isquiotibiales, músculos, 113; estiramiento de los, 186, 194–195
- Jabbar, Kareem Abdul. Ver Abdul-Jabbar, Kareem
- Jackson, Herb, 72, 96, 128, 185, 194, 246, 274, 191, 345–348
- Jacobs, Pete, 332
- Jalón tras la nuca 159
- Jeet kune do*, 18, 36, 120, 203, 225; técnicas del, 295–296
- Joe, Allen, 57
- Jogging, 208–211. Ver también carrera
- Juego con la muerte (película), 133, 187, 246, 347
- Karate a muerte en Bangkok (película), 76, 96, 243
- Karpovich, 38
- Kettlebell, 110; remo con un brazo, 157–158
- Kien, Shek, 35
- Kimura, Taky, 24, 29, 128, 250, 345
- Kinesiología, 22
- La Salle College (Kowloon), 343–344, 347
- Latissimus dorsi*, 72
- Lee, Brandon, 33, 204
- Lee, Bruce: evolución de los métodos de entrenamiento de, 252–265; rutinas personales de, 293–302; programa de

- entrenamiento personal de, 314–315, 323; físico de, 26–27; carrera, 205, rutina del estado físico pleno, 262–264, 327–330; diarios de entrenamiento de, 267–292; tabla de entrenamiento de, 323–325; estadísticas vitales de 341
- Lee, Daniel, 225, 332, 345
- Lee, George, 127, 131
- Lee, James Yimm, 33, 57, 286
- Lee, Linda. Ver Cadwell, Linda Lee Lee, Shannon, 97
- Levadura de cerveza, 248 Levantamiento de Jefferson, 176–177; lateral de mancuernas de pie, 147
- Levantamiento(s): peso muerto, 53; Jefferson, 176–177
- Lewis, Joe, 292
- Loftus, Jane, 345
- Lop sao* (potencia para levantar peso), 79
- Louis, Joe 224
- Luke, Keye, 35
- Mancuerna con peso en un lado, 93, 134
- Mancuerna, 138; círculos con, 63, 168; pullover con, 153; mordida con, 171; levantamiento lateral de pie, 147; press con, 152
- Muñequeras lastradas (ejercicio), 206
- Manos pegajosas (*chi sao*), 54, 81
- Máquina de agarre, 131
- Máquina de cables, 115–116
- Marcian, Walter, 98
- Marcy Circuit Trainer*, 71, 96, 97–98, 109–118, 146, 150, 167–168, 179, 343–349
- Marlowe, detective muy privado* (película), 27
- McLish, Rachel, 26
- McQueen, Steve, 292
- Mirkin, Gabe, 294

Mordida con mancuerna, 171

Muñeca(s): entrenamiento de la flexibilidad para las, 201; giros de, 93, 129–130

Murphy, Calvin, 294

Murray, Lenda, 26

Músculos flexores, 64, 133; función de los, 28; revistas, 34; lesiones de los, 43; sistema muscular, 28. Ver también las entradas de los músculos y los grupos musculares específicos

Muslo, 113; estiramiento de, 198

Norris, Chuck, 23, 30, 87, 91, 188, 249, 281, 288

Nutrición, 235–248

Operación Dragón (película), 35, 95, 96, 293, 348

Oxígeno, 100

Pakchong, Tailandia, 243

Paramount, Estudios, 177

Parte superior de la espalda, ejercicios para, 156–161

Patada 257–258, 338–340 de la rana, 54, 125; alta, 87, perfeccionamiento de la, 233–234; entrenamiento de la, 315–316

Pecho, 18, 73; ejercicios para el, 149–150

Pectorales, contracción de, 134–135

Pesas, entrenamiento con: 38, 44; en las rutinas de culturismo, 307–308; y ejercicios isométricos, diferencias entre, 44–45; en la rutina del Instituto Jun Fan Gung Fu, 308

Peso muerto, 106, 111, 135, 163–164; pérdida de, 293

Pestrecov, 38

Pierna(s), 18, 71; como sistema de distribución, 173; ejercicios para las, 173–183; extensiones de, 114, 177–178; elevación, 93,

121; estiramientos de, 91; máquina de prensa de (sentado), 114

Pitte, Lou, 291

Polanski, Roman, 177

Poteet, Jerry, 332

Potencia para levantar peso (*lop sao*), 79

Potencia, 28–29; aplicación de la, en combate, 219; generación de la, 219; programa de la, 136; rutina básica completa de la, 133; rutinas de la velocidad y la, 306; caminar, 206

Precisión, rutinas de, 297–298

Press de banca, 73, 78, 106, 149–152; declinado, 151; francés, 60, 170; inclinado, 102–3; tras la nuca, 70–71, 146; de banca, 73, 78, 106, 149–150; de banca con manos juntas, 152; declinado, 151; con mancuernas, 152; francés, 61, 170; inclinado, 151–152; final de, 52; inicio de, 52

Programas de calentamiento, 301; de entrenamientos de la escuela Chinatown, 301

Proteína(s), 238; bebidas, 241

Puente, 143–144

Pullover con mancuernas, 104

Pullover 73, 77–78, con brazos flexionados, 153; declinado, 153

Pulso, 128

Puñetazo, 260–261, 340; desarrollo, 232–233; en la tabla de entrenamiento, 318–319; con pesas, 158

Queso de soja (tofu), 240

Ray, Shawn, 26

Recuperación, período de, 40

Reeves, Steve, 57

Remo con *kettleball* con un brazo, 157–158; con un brazo y polea baja, 156–157; 720; y respiración, 72; movimiento de, 156; con

kettleball con un brazo, 157–158; con un brazo y polea baja, vertical, 156–157

Repeticiones, 18, 58

Resistencia y agilidad, rutinas de, 298; ejercicios de, 207–209, 299; ventajas del ejercicio de, 39–40

Respiración: en el *curl*, 70; en el remo, 71; en las sentadillas, 71

Revés (gwa choy), técnica del, 250

Rhee, Jhoon, 32

Rodilla: flexoextensión de, 89; flexiones unilaterales, 179

Rote, Kyle Jr., 294

Rutina de *Operación Dragón* para las artes marciales, 109–118; del guante centrado, 298; del juego de pies, 315

Rutina(s); de abdominales, 312; básica, 60–65, 333; para principiantes, 57–65; para el culturismo, 77; del circuito de entrenamiento para la musculación, 95–107; para la coordinación y la precisión, 297–298; de *Operación Dragón* (para las artes marciales), 109–118; para el estado físico, 300; del guante centrado, 298; de juegos de pie, 315; de antebrazos, 138–139, 336; de isométricos, 306–307; entrenamiento con pesas del Instituto Jun Fan Gung Fu, 308; del entrenamiento personal de Bruce Lee, 293–330; para los que practican artes marciales, 109–118; para el desarrollo general, 67–74; para la potencia, 333; para la potencia y la velocidad, 306; para la precisión, 297–298; de puñetazos (saco pesado), 308–309; del entrenamiento en series, 310–331; para la resistencia y la agilidad, 298; con el saco de doble fondo, 297; para un estado físico pleno, 262–264, 327; del despertar, 337; del entrenamiento con pesas y el culturismo, 307–308. Ver también entrenamiento

Saco de doble fondo, rutina del, 297; pesado: rutina de puñetazos, 308–309; entrenamiento con el, 217–226

Sandow, Eugen, 34
Schwarzenegger, Arnold, 23, 95
Series, rutina del entrenamiento en, 310–312
Sentadillas en paralelo, 53;
Sentadillas, 60–61, 86, 174–175; con haltera, 71, 77; y respiración, 175–176; respiración durante, 72; squat jump, 90, 174; en paralelo, 53; cuartas, 53; con las piernas abiertas, 176–177
Sentado, ejercicio(s): elevación de gemelos, 182; estiramiento de abductores, 196; press de piernas, 105, 179; máquina de prensa de piernas, 114; press de hombros, 105, 117–118, 146–147
Serratos, músculos, 119
Sil lum tao, 250
Silas, Paul, 294
Silla romana, 88
Silliphant, Stirling, 31, 204, 207
Sistema cardiovascular, 34; eficiencia del (carrera), 107; entrenamiento y, 203–215
Sistema pesado y ligero, 183
Sobrecarga, papel de la, 42–43
Sparring, 326
Splits alternos, 91
Sportsmedicine Book, The (Mirkin y Hoffman), 294
Squatjump, 90, 174
Stallone, Silvestre, 26
Steinhause, Arthur, 84
Stone, Mike, 199, 291
Strength and How to Obtain It (Sandow), 34

Tanny, Vic, 29
Té, 246
Técnica, entrenamiento de la, 320–323

- Estiramiento, 52
- Trapecio, 144
- Tríceps, 59–63, 165, jalón de, 107, 169; elevación de, 170
- Umbral del dolor, 190–191
- Unilateral de cadera y rodilla, flexión, 179; horizontal de brazo, abducción, 106
- Uyehara, Mito, 274, 285, 291
- Velocidad, 27; aumento de la, 37–38, 40; rutina para la, 306
- Vertical, remo, 144, 169
- Vitamina C, 243
- Wall, Bob, 99, 128, 348
- Weider, Joe, 95
- Wheeler, Flex, 26
- Wing Chun, sistema de kung-fu, 81, 250
- Wong, Arnold, 285, 292
- Wong, Ted, 28, 72, 96–97, 274, 277, 280, 282, 285, 288, 291, 292, 345–346, 348
- Yale, universidad de, 38
- Yang Tze (Bolo Yeung), 100
- Yarrick, Ed, 57
- Yates, Dorian, 26
- Yin yang, símbolo del, 32
- York Barbell Club (Pensilvania), 122
- York, Pensilvania, 49, 122
- Ziegler, John, 122
- Zumos para su salud, 245

BRUCE LEE

EL ARTE DE EXPRESARSE CON EL CUERPO

Durante décadas muchas personas se han preguntado cómo Bruce Lee consiguió moldear su cuerpo y, por extensión, su excelente forma física. Este libro da las respuestas de la mano del propio Lee. A través de sus escritos, cartas, diarios, entrevistas y fotografías, el lector se adentrará en su manera de entrenar y en su propia filosofía, de manera que podrá aplicar estos conocimientos a su desarrollo personal.

John Little es editor asociado de la revista *Bruce Lee* y el director de *Knowing Is Not Enough*, el informativo oficial del Jun Fan Jeet Kune Do.

ISBN: 978-84-8019-907-0



9 788480 199070



Paidotribo

www.paidotribo.com