

# “TODO lo que debe saber un principiante sobre Fisicoculturismo”.

OSKAR HOLTZHEIMER. Muscle Mag México. Vol. 5. #57. Pág. 30.

Lo primero es no dejarse intimidar: es muy fácil espantarse con toda la gama de complejos aparatos de gimnasio, muchos de los cuales trabajan músculos que en tu vida has oído; toda esa complejidad se reduce a movimientos básicos y eficaces para trabajar los grupos principales más grandes: espalda, pecho y pierna. Lo primero que haremos será uno o dos ejercicios fundamentales para cada zona, después podrás agregar más según tus progresos, pero primero lo primero.

## ANTES DE EMPEZAR.

El Fisicoculturismo nos permite ganar masa muscular con más facilidad que cualquier otra disciplina, a la vez que nos confiere un físico que despierta admiración, pero sólo resulta cuando se lleva un programa claramente definido. Así que te enseñaremos y te guiaremos durante tus primeros tres meses de entrenamiento. Lee con mucha atención esta guía; antes de empezar debes hacer caso a todos estos puntos:

- Pasa un examen médico si tienes más de 40 años, si tienes lesiones o algún problema de salud.
- Plantéate objetivos realistas, ten en cuenta tu condición actual y dónde quieres estar en tres meses, un año o cinco y apégate a ello.
- Espera hasta que transcurran tres meses antes de juzgar tus progresos. Ten paciencia, construir un buen cuerpo lleva tiempo; ya lo sabes: Roma no se hizo en un día.
- El entrenamiento en el gimnasio constituye la mitad del progreso. Dormir, descansar bien y consumir los alimentos y suplementos adecuados son tanto o más importantes para el desarrollo y formación muscular.

Bien, pues ya estamos listos para empezar.

## EL ENTRENAMIENTO DEL PRINCIPIANTE.

La rutina del principiante está diseñada con 13 ejercicios básicos constructores de fuerza y masa muscular para trabajar los grandes grupos musculares, todo el mismo día. Debe seguirse durante 3 meses.

Empieza con cualquier ejercicio aeróbico (bicicleta, escaladora, corredora, cuerda para saltar) y realízalo durante por lo menos 10 minutos. El calentamiento es muy importante si nos preparamos para darle con todo a los fierros; saltarse esta fase podría ocasionar una lesión.

Utiliza esta rutina durante tus primeros tres meses, los lunes, miércoles y viernes, o bien, los martes, jueves y sábados. Haciendo estos ejercicios en orden de lista, series y repeticiones también. Si te parece muy pesada, puedes hacer los ejercicios del 1 al 7 el lunes, los ejercicios del 8 al 13 el martes, descansar el miércoles y repetir el ciclo jueves y viernes.

Al finalizar los tres meses, ya tendrás una buena base física, bien formada y fuerte y podrás pasar a sistemas de entrenamiento más complejos.

# “TODO lo que debe saber un principiante sobre Fisicoculturismo”.

OSKAR HOLTZHEIMER. Muscle Mag México. Vol. 5. #57. Pág. 30.

	MES 1	MES 2	MES 3
EJERCICIOS	Serie / Rep	Serie / Rep	Serie / Rep
1) Press de Banca	1/10	2/8	2/6-10
2) Peck-Dec	1/10	2/8	2 /6-10
3) Press tras Nuca	1/10	2/8	2 /6-10
4) Remo con barra de Pie	1/10	2/8	2 /6-10
5) Sentadilla	1/10	2/8	2 /6-10
6) Extensiones de Pierna	1/10	2/8	2 /6-10
7) Curl Femoral	1/10	2/8	2 /6-10
8) Remo Sentado con Polea	1/10	2/8	2 /6-10
9) Jalon con Polea al frente	1/10	2/8	2 /6-10
10) Curl con Barra Z	1/10	2/8	2 /6-10
11) Press Francés Acostado	1/10	2/8	2 /6-10
12) Crunches	1/10	2/8	2 /6-10
13) Elevación de Talones de Pie	1/10	2/8	2 /6-10

## ALIMENTACIÓN

No podemos hablar de entrenamiento sin tratar el tema de la nutrición y la dieta. Si quieres triunfar; debes planear tu alimentación. Una dieta fisicoculturista típica está formada de 50 a 60% de hidratos de carbono, del 20 al 30% de proteínas y de un 10 a 20% de grasas; claro, también debes de tomar en cuenta tu tipo de cuerpo, el cual está determinado por tu genética.

A saber; hay 3 tipos de cuerpo: Endomorfo, Mesomorfo y Ectomorfo.

## CARACTERISTICAS

Endomorfo: - Grande como estructura ósea ancha.  
- Metabolismo lento.  
- Tiende a almacenar grasa.

Mesomorfo: - Musculado y fuerte por naturaleza.  
- Torso largo, pecho completo, hombros anchos y reducida cintura.  
- Responde muy bien a casi cualquier entrenamiento.

Ectomorfo: - Tiene un nivel bajo de grasa corporal.  
- No tiene gran masa muscular.  
- Metabolismo muy rápido.  
- Le es difícil subir de peso.

Ya que sabemos el tipo de cuerpo que tenemos, es hora de adecuar nuestra alimentación a él.

Endomorfo: - Mantén una dieta baja en grasas.  
- Come proteínas de calidad (claras de huevo, pechuga de pollo, atún, carne magra)  
- Haz pequeñas comidas varias veces al día.  
- Evita los carbohidratos simples (azúcar, dulces, frutas, refrescos).

# “TODO lo que debe saber un principiante sobre Fisicoculturismo”.

OSKAR HOLTZHEIMER. Muscle Mag México. Vol. 5. #57. Pág. 30.

Mesomorfo: - Ingiere por lo menos 2g de proteína por kilo de peso corporal.  
- Mantén una ingesta moderadamente alta en carbohidratos.  
- Limita tu ingestión de grasa.

Ectomorfo : - Si es posible come cada 3 horas.  
- Aumenta tu ingesta diaria de proteínas por kilo.  
- Tu dieta debe estar constituida de: 25% proteínas, 50% carbohidratos y 25% grasas.  
- Tómate una bebida de proteína 90 minutos antes de dormir.

## SOBRE SUPLEMENTOS

Los suplementos nutricionales son fórmulas extraídas de concentrados alimenticios específicamente diseñados para aumentar la vitalidad y mejorar las presentaciones físicas; suponen hoy día una ayuda valiosísima para atletas y culturistas.

Hay ocasiones que desgraciadamente nos dejamos llevar y compramos suplementos que no sirven para nada; por eso aquí tienes los 4 básicos:

- CREATINA
- GLUTAMINA
- PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE
- AMINOÁCIDOS BCAA

Si tienes capital económico, adquiérellos, te serán de gran ayuda, sobre todo cuando se trata de adquirir volumen muscular.

## TODO LO QUE DEBES LLEVAR AL GYM

No es necesario un vestuario especial, ni caro: aquí te doy una lista de lo que sería mejor:

- Ropa de entrenamiento: la ropa de algodón es la más útil, ya que absorbe la transpiración. La ropa tiene que ser suelta o lo suficientemente elástica.
- Buen calzado: zapatos cómodos y que permitan un buen apoyo al tobillo.
- Guantes: ayudan a levantar más peso en diversos ejercicios evitando posibles lesiones.
- Toalla: para eliminar el exceso de sudor y no ensuciar los bancos.
- Diario de entrenamiento: nos ayuda a registrar los pesos levantados, las series y repeticiones realizadas y así comparar nuestros progresos.
- Un radio portátil: muchas veces para hacer más agradable el entrenamiento o aumentar la concentración, ya que nunca falta un amigo o conocido que no te dejará entrenar por estar platicando. Con el radio tal vez los puedes mantener un poco más al margen para centrarte en tu entrenamiento.