

“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) Jalón 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.

CARACTERÍSTICAS

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
- AMINOÀCIDOS BCAA

Si tienes capital económico, adquiérelos, 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.