

Desencadenado

tu cuerpo
es tu gimnasio



FITNESS  **REVOLUCIONARIO**

Copyright © 2012 by Fitness Revolucionario. All rights reserved.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión a terceros destinatarios de ninguna otra forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o por otros medios, sin la autorización específica escrita del autor.

Advertencia: El programa de ejercicios explicado en este libro ha sido probado extensamente y su uso es seguro, sin embargo cada practicante debe saber si su estado de salud es apto para realizar esfuerzos físicos. Por ello, si tiene dudas, es importante que consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento. El autor no podrá ser considerado responsable de las consecuencias derivadas de una mala interpretación de las informaciones contenidas en este libro.

Ahora que ya he cumplido con las tonterías legales, vamos a trabajar!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Contenido

1.	SOBRE EL LIBRO (EMPEZANDO A DESENCADENARSE).....	3
	¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?.....	4
	EL ARTE PERDIDO DE LOS EJERCICIOS CORPORALES.....	7
	EL PROBLEMA DE LA SITUACIÓN ACTUAL, Y LA SOLUCIÓN.....	10
	¿QUÉ ES UN CUERPO FUNCIONAL?.....	11
	EQUIPAMIENTO.....	12
	SOBRE LAS FOTOS Y LOS VIDEOS.....	13
2.	LOS EJERCICIOS.....	15
	EJERCICIO 1: FLEXIÓN.....	17
	NIVEL 1: MANOS ELEVADAS.....	17
	NIVEL 2: DE RODILLAS.....	19
	NIVEL 3: FLEXIÓN CLÁSICA.....	20
	NIVEL 4: PIES ELEVADOS.....	21
	NIVEL 5: CON UNA MANO.....	22
	RESUMEN.....	24
	VARIANTES DE LA FLEXIÓN.....	25
	EJERCICIO 2: FLEXIÓN VERTICAL.....	33
	NIVEL 1: POSICIÓN VERTICAL SOBRE LA CABEZA.....	33
	NIVEL 2: POSICIÓN VERTICAL SOBRE LAS MANOS.....	35
	NIVEL 3: SEMI-FLEXIÓN VERTICAL.....	37
	NIVEL 4: FLEXIÓN VERTICAL.....	38
	NIVEL 5: FLEXIÓN VERTICAL PROFUNDA.....	39
	RESUMEN.....	40
	VARIANTES DE LA FLEXIÓN VERTICAL.....	41
	EJERCICIO 3: DOMINADA.....	43
	TIPOS DE AGARRE.....	44
	NIVEL 1: COLGARSE.....	47
	NIVEL 2: DOMINADAS ASISTIDAS.....	49
	NIVEL 3: DOMINADA CLÁSICA.....	50
	NIVEL 4: DOMINADAS CON MANO Y MEDIA.....	51
	NIVEL 5: DOMINADAS CON UNA MANO.....	52
	RESUMEN.....	56
	VARIANTES DE LA DOMINADA.....	57
	EJERCICIO 4: SENTADILLA.....	62
	NIVEL 1: SENTADILLA MEDIA CON APOYO.....	63
	NIVEL 2: SENTADILLA COMPLETA CON APOYO.....	65
	NIVEL 3: SENTADILLA TRADICIONAL.....	66
	NIVEL 4: SENTADILLA CON UNA PIERNA ASISTIDA.....	67
	NIVEL 5: SENTADILLA CON 1 PIERNA.....	69
	RESUMEN.....	70
	VARIANTES DE SENTADILLAS.....	71
	EJERCICIO 5: ABDOMINALES.....	77
	NIVEL 1: ABDOMINALES EN SILLA.....	80
	NIVEL 2: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS EN EL SUELO (PIERNAS ENCOGIDAS).....	81
	NIVEL 3: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS EN EL SUELO (PIERNAS ESTIRADAS).....	82
	NIVEL 4: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS COLGADO (PIERNAS ENCOGIDAS).....	83
	NIVEL 5: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS COLGADO (PIERNAS ESTIRADAS).....	84

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

RESUMEN	85
VARIANTES DE ABDOMINALES.....	86
EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO	92
BURPEES (3)	92
ESCALADORES (2-3)	92
ESCALADORES INVERSOS (3-4)	92
JUMPING JACKS (2)	93
FLEXIÓN A PLANCHA (2-3)	93
LEVANTAMIENTO CON IMPULSO (3-4).....	94
LEVANTAMIENTOS DE RODILLAS (2-3).....	94
PINO PUENTE (4-5)	95
ESPRINTAR	95
3. EL PROGRAMA.....	97
CÓMO DISEÑAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.....	97
EL PROGRAMA 'DESENCADENADO'	100
ANTES DE EMPEZAR	104
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	104
EL "CÓMO" VERSUS EL "POR QUÉ"	105
PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 10 SEMANAS	107
SEMANAS 1 Y 2 – RESISTENCIA/MASA MUSCULAR.....	108
SEMANAS 3 Y 4 – FUERZA.....	111
SEMANAS 5 Y 6 – POTENCIA	113
SEMANAS 7, 8, 9 Y 10 – ACONDICIONAMIENTO GLOBAL	115
PERSONALIZA EL PROGRAMA.....	121
ENTRENAMIENTOS CROSSFIT.....	123
ENTRENAMIENTOS PARA PAREJAS.....	127
4. NUTRICIÓN	129
PROTEÍNAS	130
GRASAS.....	130
HIDRATOS DE CARBONO	131
OTRAS RECOMENDACIONES	131
5. FLEXIBILIDAD	134
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA FLEXIBILIDAD?.....	134
EJERCICIOS PARA MEJORAR TU FLEXIBILIDAD	135
6. PREGUNTAS Y RESPUESTAS	144
7. CONCLUYENDO, O AQUÍ EMPIEZA TODO.....	148
8. ANEXO I: DIARIO DE EJERCICIOS	149
TEST INICIAL.....	149
DIARIO DEL PROGRAMA	151
SEMANAS 1 Y 2 – RESISTENCIA/MASA MUSCULAR.....	151
SEMANAS 3 Y 4 – FUERZA	153
SEMANAS 5 Y 6 – POTENCIA	155
SEMANAS 7, 8, 9 Y 10 – ACONDICIONAMIENTO GLOBAL.....	156
9. ANEXO II: DIARIO DE 'TUS NÚMEROS'	159
10. ANEXO III: MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO	164
TIPOS DE MÚSCULOS	164
VISTA ANTERIOR	165
VISTA POSTERIOR	166

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

1. Sobre el libro (empezando a desencadenarse)

“Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde tienes pensado vivir?”.- Jim Rohn

El objetivo de este libro es darte toda la información que necesitas para tener **un cuerpo perfecto sin necesidad de ir al gimnasio** o adquirir costosos equipamientos.

Si bien he intentado que sea lo más autocontenido posible, debes entender este libro como un complemento al blog [Fitness Revolucionario](#), donde comparto más información sobre mi filosofía de entrenamiento y salud.

Para facilitar la lectura del libro, intento en la medida de lo posible no repetir cosas que ya he explicado en el blog, e incluyo enlaces a ciertos posts cuando creo que es útil que leas más información de contexto para ayudarte con algunos conceptos.

Aun así, el libro contiene mucha información nueva, y para aprovecharlo al máximo, te recomiendo que hagas lo siguiente:

- Dale una **lectura rápida**, para hacerte una idea general de lo que contiene y cómo está estructurado.
- Léelo **después con más calma** y empieza tu entrenamiento.
- **Al terminar tu primer programa** de 10 semanas (después te explico de qué va esto) léelo de nuevo.

El motivo de mi recomendación es que el cerebro tiene un límite de información que puede absorber de cada vez, y este límite es más bajo cuanto más nueva sea la información para ti; te aseguro que la segunda vez que lo leas verás cosas en las que no te fijaste durante la primera lectura; y en la tercera pasada también “aparecerán” cosas nuevas que tu cerebro no procesó durante las lecturas anteriores. El progreso y la experiencia real harán que entiendas ciertas cosas mejor, que en una primera o segunda lectura simplemente fueron descartadas por tu cerebro.

Como dice el refrán, *‘cuando el estudiante está listo, el profesor aparece’*.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

¿Para quién es este libro?

Este libro es para **todos aquellos que quieran mejorar su cuerpo con ejercicios naturales**, independientemente de su forma física actual.

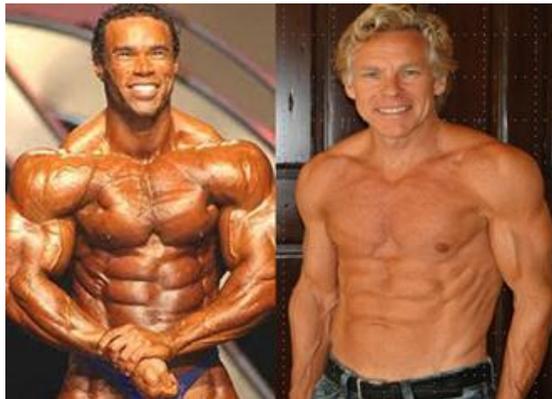
- Es **útil para principiantes**, personas que llevan una vida sedentaria y que nunca han realizado actividad física. Los ejercicios que propongo tienen versiones básicas que cualquier persona normal puede realizar, con una estrategia clara para ir mejorando poco a poco.
- Es **útil para aquellos que llevan años yendo al gimnasio**, haciendo siempre los mismos ejercicios enlatados en las mismas máquinas, como robots; o corriendo constantemente en las cintas, como hamsters en sus ruedas; con pocos resultados que mostrar después de tanto esfuerzo. [Entrenar con máquinas es antinatural](#) y siempre te dará peores resultados que ejercitarte con ejercicios corporales bien diseñados.
- Es **útil para los obsesionados con levantar peso**, acostumbrados a pasar horas al día en el gimnasio con largas sesiones de sentadillas, press de banca, decenas de ejercicios de aislamiento y un largo etc. Seguramente estas personas tengan grandes músculos y sean la envidia de muchos de sus humildes compañeros de gimnasio; sin embargo, este régimen antinatural de ejercicio conlleva en muchos casos problemas continuos de tendones inflamados (en muchos casos tendinitis crónica), roturas fibrilares, contracturas musculares, desgarros, pinzamientos... Acércate a estos 'super-hombres' en los vestuarios del gimnasio y sentirás el olor a mentol, verás los analgésicos que deben tomar para las inflamaciones, y escucharás las conversaciones sobre sus últimas infiltraciones de corticoides o inyecciones de ácido hialurónico (y no precisamente para las arrugas)... Para los que no estáis en este mundo os sonarán raras estas cosas, pero creedme que esta forma de auto-castigo no es el camino a un cuerpo saludable. A todos los que estáis en este grupo, os recomiendo alternar estas sesiones de pesas con ejercicios corporales, que fortalecerán vuestros cuerpos desde dentro y ayudarán a la reparación natural de las lesiones más típicas. Además, los ejercicios corporales permiten desarrollar músculos con fuerza y utilidad real, y no sólo músculos "de playa".

El programa de ejercicios que propongo te llevará entre **dos y tres horas a la semana**, como mucho. Sí, has leído bien, 2-3 horas a la semana, no al día!! Esto es suficiente para tener un cuerpo bonito y saludable, o como yo digo, un **cuerpo funcional**, tal como explico un poco más adelante.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si quieres un cuerpo de culturista, este libro no es para ti. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con ejercicios corporales; si es el que quieres, sigue leyendo¹. Si te gusta más el cuerpo de la izquierda, avísame y te devuelvo tu dinero, no lo lograrás con este libro. Por cierto, el hombre de la derecha tiene 57 años; no está mal, ¿no?.



Si eres mujer, la comparación sería algo así. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con este libro (sin considerar los implantes, claro ☺). Para conseguir el cuerpo de la izquierda, aparte de interminables horas en el gimnasio, necesitarás una buena dosis de esteroides. El cuerpo femenino no genera suficiente testosterona para lograr esos músculos de manera natural, da igual cuántas horas dediques y cuanto peso levantes.



¹ Ten en cuenta que no sólo debes tener músculo, sino que además debes tener poca grasa para que los músculos se vean! Para esto la clave es la alimentación (capítulo 4).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Es también muy importante que te marques objetivos realistas. Algunas personas me dicen que no les gusta ninguno de los cuerpos de los hombres de arriba, y que prefieren uno así:



Hay sólo dos problemas con esta foto, y con muchas otras que ves en las portadas de revistas como Men's Health y similares:

- 1) En muchos casos están **retocadas con Photoshop**, es decir, no son reales.
- 2) En los casos en que son reales, **los modelos se han preparado específicamente para la sesión de fotos**, con 'técnicas' que incluyen (aparte de la depilación ☺):
 - Varias semanas de dieta hipocalórica previas al día de la 'foto', para mantener niveles de grasa por debajo del 8%.
 - 24-48 horas antes de la sesión, carga fuerte de carbohidratos para que los músculos aparezcan más hinchados.
 - Algunos modelos no beben nada de agua desde el día antes de la sesión de fotos, ya que en un cuerpo deshidratado se notan más los músculos. Algunos incluso recomiendan beber únicamente vino, ya que genera todavía mayor deshidratación y mayor definición de las venas.

Obviamente no es lo que yo recomiendo...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El arte perdido de los ejercicios corporales

“La falta de actividad física destruye la buena condición del hombre, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la prolongan”.- Platón

“Lo más importante para aprender, es vaciar la mente de falsas creencias”.- Antisthenes

Durante miles de años los ejercicios corporales han sido la base del entrenamiento de muchos pueblos, en épocas donde tener una población en forma era necesario para asegurar la supervivencia:

- Los **monjes budistas de Shaolín** fueron pioneros en Asia, con registros que van más allá del año 500 antes de Cristo; se cree que desarrollaron un conjunto de más de 100 ejercicios corporales para mantener a los monjes en forma y ayudarles a defenderse de los ataques de los bandidos. Estos tipos de entrenamiento dieron lugar posteriormente a diferentes estilos de artes marciales, como el Kung-fu.



- Los **Pahlavanis**, originarios de Irán, que hace miles de años ya dejaron evidencia de entrenamientos de sus guerreros con ejercicios corporales, como el Shena, equivalente a la flexión actual, con registro de miembros capaces de hacer más de 1.000 repeticiones!.
- En la **India**, múltiples pueblos se preparaban para la guerra mediante ejercicios corporales, y gracias a ellos han llegado a nosotros ejercicios como la flexión hindú, que explico en este libro. Lo que mucha gente desconoce es que las versiones de yoga que han llegado hasta occidente resaltan los aspectos de flexibilidad y control del cuerpo, pero en su origen estas versiones se cruzaban con elementos de desarrollo corporal orientados a la fuerza y la lucha.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Sin duda es la **cultura greco-romana** la más reconocida por su uso metódico de ejercicios corporales para entrenar a sus ciudadanos, y lograr proporciones 'perfectas' en sus cuerpos. La educación física con ejercicios corporales era parte obligatoria de las enseñanzas de sus jóvenes; el tiempo dedicado a estos ejercicios era el mismo que para el estudio del arte y la música juntos, y se entendía el ejercicio como parte integrante del desarrollo humano. De hecho, los ejercicios corporales se conocen también con el término de '**ejercicios calisténicos**', por el término que usaban los antiguos griegos, conformado por las palabras Kallos (**belleza**) y Sthenos (**fuerza**). Este uso 'romántico' de la gimnasia se fue tornando más bélico con el aumento de poder del imperio romano, y ambos ejércitos (griegos y romanos) empezaron a utilizar ejercicios corporales para el entrenamiento de sus guerreros.



Remontándonos a tiempos más recientes, los ejercicios calisténicos tuvieron un empuje importante a partir del siglo XVIII, cuando se empezaron a estandarizar ciertos aparatos que son los antecesores de los utilizados actualmente en la gimnasia, como las barras paralelas, el potro, etc.

Durante los años 60 y 70, se empiezan a popularizar las máquinas de ejercicios, y la práctica de ejercicios corporales va disminuyendo gradualmente, hasta el punto de que la gente hoy día parece incapaz de ejercitar su cuerpo si no va al gimnasio. Esta ha sido por supuesto la [estrategia de la industria del fitness](#), hacerte pensar que los necesitas para estar en forma. Ahora sabes que **no es cierto**.

Aquellos cuya vida depende de tener un cuerpo realmente en forma, no pierden el tiempo con máquinas de ejercicios. Estoy hablando de las **Fuerzas especiales**, como los marines americanos, los famosos Navy Seals o las fuerzas especiales rusas. Todos ellos siguen utilizando los ejercicios corporales como base de sus entrenamientos.

Por último cuando hablo del '*arte de los ejercicios corporales*', me refiero a la forma de utilizar **ejercicios calisténicos de manera progresiva**, escuchando a tu cuerpo; seleccionando los ejercicios apropiados a cada nivel y a los objetivos que persigues. Estos ejercicios pueden ayudarte a desarrollar tu capacidad aeróbica, tu resistencia muscular, tu fuerza, tu potencia...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Otro gran beneficio de los ejercicios corporales es que te permiten **conectarte con tu cuerpo** de una manera mucho más profunda que cuando entrenas con máquinas e incluso con pesos libres. La calistenia te hace mucho más consciente de las sutilezas del movimiento de tu cuerpo, favoreciendo el desarrollo del área cerebral encargada de la coordinación espacial, y su conexión con el sistema nervioso.

Los primeros meses te recomiendo seguir el camino que marco en el libro, como un 'aprendiz' que se inicia en este arte. Con el paso del tiempo, desarrollarás la intuición necesaria para conocer la mezcla que funciona mejor para ti; serás capaz de detallar tus propios programas de entrenamiento, incluso inventarás nuevos ejercicios; **te habrás convertido en un 'maestro'**.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El problema de la situación actual, y la solución

“La mayor riqueza es la salud”.- Ralph Waldo Emerson

“No entiendo al hombre; pierde su salud para ganar dinero, después pierde dinero para recuperar su salud y por pensar ansiosamente en el futuro, no disfruta el presente. Por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Y vive como si no tuviese que morir nunca.... Y muere como si nunca hubiera vivido” .- Dalai Lama

Uno de los efectos negativos de la sociedad consumista y cómoda en la que vivimos es la baja condición física de la población. Nos preocupa más el dinero que nuestra salud. Parece que preferimos llevar ropa de marcas caras, aunque debajo de esa ropa haya un cuerpo débil y flácido, que llevar unos simples jeans y una camiseta ‘sin marca’ pero con un cuerpo fuerte y bonito debajo. **Invertimos mucho más tiempo cuidando y mejorando nuestra casa que nuestro cuerpo**, el único sitio donde realmente viviremos toda nuestra vida.

Los pocos que se deciden a hacer algo por su cuerpo para mantenerse en forma creen que la única manera es apuntándose a un gimnasio; uno de esos modernos gimnasios con sofisticadas máquinas de ejercicios, televisión por cable (mostrando noticias de la CNN o el último video de Lady Gaga), personal trainers con mínimo conocimiento, cafetería, sauna y spa. Sin embargo, **más de un 80% de la gente que se apunta a un gimnasio no obtiene ningún resultado, y finalmente abandona** (los gimnasios lo saben, y por eso intentan hacerte pagar por 6 meses o 1 año al principio). Hay muchas explicaciones para esto, pero una de ellas es lo antinatural que es la industria del fitness moderna y lo ineficaces que son la mayoría de los aparatos que produce.

La industria del fitness se ha convertido en una máquina de hacer dinero; nos ha conseguido convencer de que para estar en forma y tener un cuerpo atlético es necesario comprar equipamiento caro, ropa de diseño, [tomar suplementos](#) y frecuentar gimnasios, cuanto más ‘avanzados’ y sofisticados mejor. **Les interesa el dinero, y no tu salud.**

La verdad es que **no necesitas ningún equipamiento especial, salvo tu propio cuerpo**, y afortunadamente lo llevas siempre contigo. Lo que necesitas es **conocer la técnica, el arte**, y eso es lo que te voy a explicar.

A diferencia de los ejercicios realizados con máquinas, que tienden a aislar los diferentes músculos y a limitar los movimientos naturales, el uso de ejercicios corporales activa muchas partes de tu cuerpo

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

simultáneamente, de manera libre, fomentando aspectos tan importantes como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.

Estoy seguro de que el individuo más musculado del gimnasio típico es incapaz de realizar los ejercicios que explico en este libro en su nivel máximo de exigencia (cada ejercicio que explicaré tiene niveles de dureza, del 1 al 5). Sin embargo, con el conocimiento que lograrás tras leer este libro, y suficiente dedicación por tu parte, lo lograrás en unos meses. Serás parte de un exclusivo grupo de personas capaces de realizar este tipo de ejercicios con el único apoyo de su cuerpo, y **las transformaciones que verás en tu cuerpo te sorprenderán.**

¿Qué es un cuerpo funcional?

La palabra fitness significa cosas diferentes para cada persona, y dado que este libro es sobre fitness, quiero dejar claro lo que significa para mí. De una manera resumida, **estar 'fit' significa tener un cuerpo funcional, punto.**

Un cuerpo funcional es un cuerpo con un buen **desarrollo de múltiples capacidades**, y un equilibrio adecuado entre ellas. Por el contrario, un cuerpo especializado es pobre cuando lo sacas de su área de especialización.

En general, cuando hablamos de alguien que está en muy buena forma física, tendemos a pensar en corredores de fondo; en gente que es capaz de completar una maratón, o un triatlón. Sin duda estos deportistas están más en forma que la media de la población, pero **sus cuerpos están demasiado especializados**; han desarrollado sólo parte de su funcionalidad, principalmente resistencia cardiovascular, pero tienen serias carencias en términos de fuerza, potencia y otros elementos clave que veremos a continuación y que conforman un cuerpo funcional.

Lo mismo ocurre con algunos culturistas, con músculos grandes y fuertes, pero incapaces de saltar un obstáculo de un metro de altura o de correr 10Km.

Por otra parte, la "[selección natural](#)" ha favorecido durante millones de años a aquellos con cuerpos con habilidades diversas, no especializados, y por ello ha evolucionado también nuestra atracción hacia esos tipos de cuerpos. Es decir, un cuerpo funcional es más atractivo para el sexo opuesto.

En resumen, los **atributos que requiere un cuerpo funcional**, un cuerpo realmente en forma, son los siguientes:

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- **Resistencia cardiovascular y respiratoria:** capacidad de obtener, procesar y entregar oxígeno de manera continuada.
- **Resistencia muscular:** capacidad de procesar, almacenar y utilizar energía, para realizar múltiples contracciones contra una resistencia. En algunas personas el limitante en actividades de media/larga duración es la capacidad cardíaca/respiratoria, en otras es la capacidad muscular. Lo ideal es que ambas estén equilibradas.
- **Fuerza muscular:** capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza, para por ejemplo levantar una carga pesada (que puede ser el propio cuerpo).
- **Flexibilidad:** habilidad de maximizar el rango de movimiento de las articulaciones.
- **Potencia muscular:** capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza en un tiempo reducido. Se refiere por tanto a la explosividad de tus movimientos, para dar un salto, un puñetazo...
- **Velocidad:** capacidad de minimizar el tiempo requerido para realizar un movimiento concreto.
- **Coordinación:** capacidad para combinar distintos movimientos singulares en un patrón de movimiento más complejo.
- **Agilidad:** capacidad de minimizar el tiempo de transición entre un tipo de movimiento y otro diferente.
- **Equilibrio:** habilidad para controlar el centro de gravedad del cuerpo en relación a su base de soporte.
- **Precisión:** habilidad de controlar el movimiento en una determinada dirección o intensidad.

Y la **mejor manera de desarrollar estos atributos de manera simultánea** es, sin duda, con **ejercicios corporales**.

Equipamiento

Lo único que necesitas para realizar el programa es tu cuerpo (que afortunadamente lo sueles llevar contigo) y algunos elementos que generalmente tienes en casa o que son fáciles de conseguir:

- Una **barra para colgarte:** quizá sea el elemento menos común, pero es realmente necesario. En muchos parques tienen barras de ejercicios, o también puedes invadir la zona de niños donde generalmente encuentras 'pasamanos' o 'puentes colgantes' que son perfectamente válidos. Otra opción, más práctica si quieres entrenar en casa, es que compres una barra de las que se colocan en la puerta, sin necesidad de 'instalación', que se ponen/quitan en cuestión de segundos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



- Un **balón**: puede ser un balón medicinal, de fútbol, baloncesto... Lo utilizaremos para potenciar algunos músculos estabilizadores y como forma de progresión hacia ejercicios de mayor complejidad.
- Una **mochila**: es opcional y seguramente no la necesites durante unos meses. Pero a medida que tu fuerza se desarrolla llegará un punto en el que es recomendable que hagas algún ejercicio con una mochila cargada (de libros, envases de leche, piedras...) sobre tus hombros. Otra posibilidad es que compres un cinturón robusto para colgarle peso.
- **Sillas**: algunos ejercicios requieren de sillas o superficies elevadas para aumentar el rango de movimiento de tus músculos y así mejorar los resultados.
- **Bidones de agua**: u otros objetos de similar peso para facilitar tu equilibrio en algunos casos y ofrecer mayor resistencia a tus músculos en otros.
- **Rueda de abdominales**: es opcional, pero suelen costar menos de 15 euros y es muy efectiva para fortalecer todo tu 'core' abdominal.
- **Un cronómetro / timer / reloj**: Es importante que respetes la duración de los ejercicios (los que sean basados en tiempo) y los tiempos de descanso entre tandas. Puedes pensar, '*bah, ya sé más o menos cuanto es 1 minuto*', pero créeme, cuando estás fatigado, los descansos de 1 minuto se convierten en 3 minutos si no los mides, y esto afecta seriamente a los resultados. No te hagas trampas. En algunos casos realizaremos también sesiones de entrenamiento por intervalos, que debes cronometrar. Si tienes un Smartphone puedes utilizar programas gratuitos como el [gymboss](#), o [temporizadores en internet](#).
- **Una cuerda de saltar**: No es imprescindible, pero es una buena forma de entrenar cardio, y me gusta utilizarla como 'elemento final' en algunos entrenamientos (sobre todo en los bloques de acondicionamiento, como explicaré más adelante).

Sobre las fotos y los videos

Claramente mi punto fuerte no es hacer de modelo, pero aun así he incluido todas las fotos posibles para explicar de mejor manera cada uno de los ejercicios, así como enlaces a videos más detallados que he hecho en aquellos casos donde es difícil explicar el ejercicio únicamente con fotos. Veréis fotos y videos

DEENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

míos en diferentes entornos: en casa, en el parque, en la playa... porque es lo que quiero transmitir con este libro, **el mundo es tu gimnasio cuando sabes cómo entrenar tu cuerpo.**

Suficiente introducción, pasemos a los ejercicios!!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

2. Los ejercicios

“Adopta lo que es útil, rechaza lo que no”.- Bruce Lee

La mayoría de la gente sólo puede nombrar 3 ó 4 ejercicios corporales. En este libro te explico más de 70. Sin embargo, no quiero cometer el error que verás en muchos otros libros, que se limitan a enumerar decenas de ejercicios agrupados por partes del cuerpo (pecho, pierna, abdominales...) sin decirte cuál es la mejor manera de secuenciarlos y como progresar para llegar a realizar los más difíciles.

A la hora de mejorar tu cuerpo, aplica el [*principio de Pareto*](#) o *del 80/20*; es decir, **con el 20% de los ejercicios lograrás el 80% de los resultados**. Esos pocos ejercicios que te otorgan la mayor parte de los beneficios son los que forman la columna vertebral del programa que propongo, y son los siguientes:

- **Flexiones** (músculos principales²: pectorales, tríceps, deltoides, grupo abdominal).
- **Flexiones verticales** (músculos principales: deltoides, trapecios, tríceps, grupo abdominal).
- **Dominadas** (músculos principales: dorsales, bíceps, braquiorradial, romboides y trapecios).
- **Sentadillas** (músculos principales: cuádriceps, glúteos, músculos de la cadera).
- **Abdominales**, pero no los clásicos y poco eficientes encogimientos, **sino levantamientos de piernas** (músculos principales: recto abdominal, oblicuos, transverso abdominal).

Se trata de **ejercicios compuestos**, que trabajan muchos músculos del cuerpo de manera simultánea, en vez de los típicos ejercicios de aislamiento que te enseñan en el gimnasio. Las ventajas principales de este tipo de ejercicios se podrían resumir en:

- Al activar más fibras musculares, **obligas a tu cuerpo a quemar más energía**, lo que a su vez tiene un efecto metabólico, ayudándote a quemar más grasa.
- Al realizar ejercicios que mueven tu cuerpo en diferentes planos, se activan **múltiples músculos estabilizadores** que no reclutarías haciendo un ejercicio similar sentado en una máquina de gimnasio.
- Hacen que tus **músculos trabajen de manera coordinada con movimientos que simulan la forma en la que interactúan dichos músculos en la vida real**, construyendo un cuerpo funcional.

² Se trabajan muchos más músculos con los ejercicios, aquí menciono únicamente los que se atacan de manera más directa

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Al trabajar múltiples articulaciones simultáneamente **se fortalecen también de manera natural los tendones y ligamentos**, evitando lesiones producidas por desequilibrios de fuerza, lo cual es habitual cuando trabajas principalmente con ejercicios de aislamiento.

Entrenarte de esta manera hace que sea suficiente con las 2-3 horas semanales de ejercicios que propongo.

Cada uno de los ejercicios principales tiene además múltiples grados de complejidad, que se pueden lograr de diferentes maneras:

- Usando **apalancamiento** (cambiando el punto de apoyo, extendiendo o encogiendo alguna extremidad...).
- Usando una **plataforma inestable** (por ejemplo un balón).
- **Incorporando alguna pausa** en el comienzo, en el medio o al final del ejercicio.
- Utilizando **una sola extremidad** en vez de dos.

Propongo **5 niveles de dificultad para cada ejercicio**, con condiciones a cumplir para pasar al siguiente nivel. Los criterios son diferentes para hombres y mujeres.

El nivel 1 debería poder ser realizado por cualquier persona normal aunque nunca haya entrenado. Es el punto de entrada, el requerimiento mínimo para progresar al nivel 2, y de ahí al nivel 3, que es donde se empieza a marcar la diferencia entre una persona normal y un atleta.

Tu objetivo a medio plazo es cumplir los requisitos para lograr este nivel (3), y pasar posteriormente al nivel 4, para desde aquí atacar el nivel 5, que representa un atleta de élite; estar por encima del 99.9% de la población en términos de habilidad física, ser parte del 0,1% con mejor cuerpo. Este debe ser tu objetivo a largo plazo, si bien ya es un éxito importante para muchos lograr el nivel 3.

Adicionalmente, para mantener tus rutinas variadas y divertidas incluyo otras variantes para cada uno de los ejercicios. Utilízalas para complementar y apoyar los ejercicios troncales (y lograr el 20% restante de tus resultados), lo que permite alterar la forma en la que trabajan algunos músculos y evita que tu mente se aburra de los mismos ejercicios. Las variantes también tienen asociado un grado de dificultad (de 1 a 5), para que te hagas una idea de cuáles abordar en cada momento de tu progresión.

Y ahora sí, pasemos a los ejercicios!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 1: Flexión

Es posible que la flexión sea el ejercicio corporal más antiguo del mundo, y sigue siendo el ejercicio favorito de los campamentos de entrenamiento militar.

Para practicarlo no necesitas nada más que el suelo, y permite desarrollar principalmente los pectorales y los tríceps, aunque también fortalece los hombros y toda la zona abdominal.

Lo más importante inicialmente no es el número de flexiones que puedas hacer (recuerda que no estás en el gimnasio y no hay nadie a quien impresionar), sino que las hagas con una buena técnica, para lograr que sean eficientes.

La clave es que tu cuerpo esté lo más recto posible, manteniendo la tensión en la zona abdominal. Tu trasero no debe estar levantado, ni tampoco hundido (esto es signo de unos abdominales débiles).

Mantén los codos cerca del cuerpo y las piernas juntas. Desciende hasta que tu pecho esté a pocos centímetros de la superficie de apoyo, y sube hasta que los brazos estén casi totalmente estirados, pero no del todo. Tu respiración debe ser 'suave', inspira cuando bajes y expira cuando subas.

Nivel 1: manos elevadas

Para hacer el ejercicio más sencillo al principio apoya las manos sobre una superficie a la altura de las caderas, por ejemplo una mesa.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Si no puedes hacer más de 5-10 flexiones con las manos sobre la mesa, empieza empujando contra la pared, llegando en este caso a tocar casi la pared con la cabeza. Cuando puedas hacer fácilmente 15-20 flexiones contra la pared, regresa a la mesa. Recuerda mantener el cuerpo recto y tensionado.



Lógicamente, cuanto más elevada esté la superficie contra la que empujas tu cuerpo más fácil es la flexión.

Requisitos para pasar de nivel, apoyándote en una superficie a la altura de las caderas:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 20 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 2: de rodillas

Túmbate en el suelo como si fueras a hacer una flexión normal, pero en vez de apoyarte en las puntas de los pies, apóyate en las rodillas. Si sientes molestias, puedes utilizar un poco de acolchamiento debajo de las rodillas, como por ejemplo una toalla enrollada.



Baja hasta que el pecho esté a pocos centímetros del suelo.



Requisitos para pasar de nivel:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 20 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 3: flexión clásica

Esta es la flexión tradicional, milenaria, en la que te apoyas sobre el suelo únicamente con las manos y las puntas de los pies. Representa un nivel intermedio de fuerza, y si has completado los dos niveles anteriores, deberías superar este nivel en pocas semanas. Si al principio te cuesta acercar el pecho al suelo, desciende sólo hasta la 'mitad del camino', pero asegúrate que en cada entrenamiento vas bajando más el pecho, manteniendo siempre el cuerpo totalmente recto.



Requisitos para pasar de nivel:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 20 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 4: pies elevados

La técnica es similar a la flexión clásica, pero con los pies apoyados sobre una superficie elevada, al nivel de la mitad del muslo. Al levantar los pies, se desplaza más peso hacia adelante, requiriendo más trabajo de los pectorales y de los músculos de los hombros.



Requisitos para pasar de nivel:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 20 repeticiones.

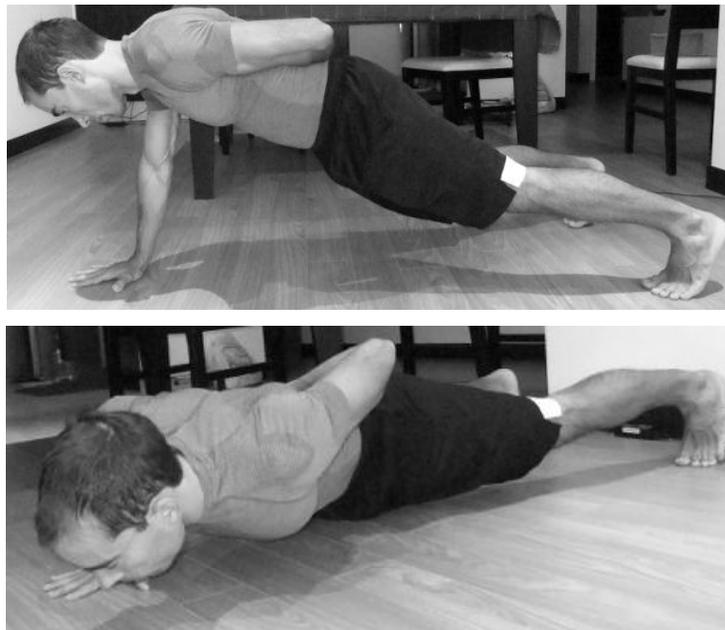
DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 5: con una mano

Si bien hay variantes más duras, podemos decir que la flexión con una mano, hecha con la técnica correcta, es la máxima expresión de la fuerza del pecho, hombro y brazo, todos trabajando coordinadamente.

Empieza con el cuerpo recto, apoyado sobre los brazos estirados; separa un poco las piernas para facilitar el equilibrio; una vez estabilizado, pon una mano detrás de la espalda (o apoyada sobre el muslo del mismo lado), y desciende lentamente doblando el hombro y el codo, hasta que tu pecho esté a 5 centímetros del suelo; haz una pequeña pausa y empuja con todas tus fuerzas para volver a la posición original. Es fundamental que tenses al máximo los abdominales para evitar que tu cuerpo se 'retuerza' hacia el lado donde no tienes apoyo.



Al igual que comenté en el nivel 3, puedes empezar bajando sólo hasta la mitad en las primeras sesiones, y a medida que progresa tu fuerza ir acercando cada vez más el pecho al suelo.

Requisitos para lograr el nivel 5 (**nivel Revolucionario!**):

- Hombres: 10 repeticiones con cada mano.
- Mujeres: 8 repeticiones con cada mano.

Este es el primer ejercicio que te muestro donde trabajas sólo un lado del cuerpo. Es muy importante

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

que tu programa de entrenamiento contenga ejercicios que alternan las extremidades de cada lado. Existen dos motivos principales para esto:

- 1) Casi todo el mundo tiene más fuerza en los músculos de un lado que en los del otro. Cuando esta diferencia muscular es relevante (más del 5 - 10%) se denomina '**deficiencia bilateral**'. En este caso, cuando haces ejercicios con ambas extremidades a la vez, tu 'lado fuerte' subsidia a tu lado más débil, aunque no te des cuenta, y por tanto se generan desequilibrios musculares que pueden ocasionar múltiples problemas.
- 2) Además, al hacer ejercicio alternando extremidades, se trabajan músculos estabilizadores que no se activan cuando tienes apoyo en ambos lados.

Pasar del nivel 4 al 5 puede tomar varias semanas de entrenamiento, incluso meses. Para facilitar esta transición propongo que utilices una variante que mantiene cierto apoyo del brazo 'inactivo', permitiendo ir desarrollando la fuerza necesaria de manera gradual. Para realizar este ejercicio necesitas un balón, de fútbol, baloncesto o similar.

Sitúate en la postura inicial de la flexión clásica, pero con una mano extendida hacia un lado sobre un balón. Cuanto más lejos pongas el balón mayor fuerza se requiere del brazo principal, por tanto puedes ir modulando el esfuerzo hasta que estés listo para abordar el nivel 5.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Resumen

La siguiente tabla resume los diferentes niveles y los requisitos para avanzar de nivel, tanto para hombres (H) como para mujeres (M).

Nivel	Ejercicio	Requisito para progresar
1	<i>Flexión con manos elevadas</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 20 repeticiones</i>
2	<i>Flexión de rodillas</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 20 repeticiones</i>
3	<i>Flexión clásica, sobre las puntas de los pies</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 20 repeticiones</i>
4	<i>Flexión con pies elevados, a la altura de la mitad del muslo</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 20 repeticiones</i>
5	<i>Flexión con una mano</i>	<i>H: 10 repeticiones x mano M: 8 repeticiones x mano</i>

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Variantes de la Flexión

A continuación describo múltiples variantes de las flexiones. Entre paréntesis está el nivel (o rango de niveles) asociado a cada variante. Esto te ayuda a determinar cuándo poder abordarlos. Por ejemplo, cuando ya estés en el nivel 3 de la flexión, puedes probar con las variantes de ese mismo nivel.

Obviamente las combinatorias son múltiples, y puedes hacer variantes en sus versiones más sencillas; por ejemplo flexiones con manos juntas, o sobre balón, pero apoyado sobre las rodillas en vez de los pies. Ahora que vas entendiendo cómo hacer los ejercicios más fáciles o más difíciles, tu imaginación es el único limitante 😊.

Flexiones con manos separadas (3)

Si partiendo de la posición original separas las manos, pondrás más énfasis en los pectorales. Prueba a separar las manos 15-25 cm del cuerpo. No hagas este ejercicio si notas dolor en las articulaciones del codo o el hombro. Al separar las manos del cuerpo, aumentas considerablemente la carga que deben soportar estas articulaciones y si no las tienes fuertes se podrían resentir.

Flexiones con manos juntas (3-4)

También denominadas flexiones 'diamante', porque la postura recomendada es con los dedos pulgares e índice de cada mano tocándose, formando una especie de rombo. Esta postura hace que los tríceps tengan que trabajar especialmente duro. Cuando ya domines este ejercicio, hazlo más difícil elevando los pies sobre una silla.



Flexiones "T" (3-4)

Esta flexión recibe su nombre de la posición final del ejercicio, donde tu cuerpo queda en forma de "T".

Es un ejercicio excelente para trabajar tus abdominales oblicuos y desarrollar tu equilibrio.

La parte inicial del ejercicio es idéntica a una flexión clásica, pero al final, con el impulso de tu cuerpo al ascender levantas una mano hacia el techo y giras tu torso para quedar apoyado únicamente por las puntas de los pies y una mano, en forma de "T". Mantén esta postura, con el cuerpo recto, durante 2-3 segundos y repite de nuevo la flexión, levantándote cada vez por un lado diferente.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Flexiones sobre balones (3-4)

El hecho de tener una mano apoyada sobre un balón, trabaja más tus músculos estabilizadores y tu zona abdominal, que tiene que esforzarse más para mantener el equilibrio. Intenta que el hombro del lado opuesto al balón llegue lo más cerca del suelo posible.



Para forzar aún más tus tríceps puedes poner ambas manos sobre el balón.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Flexiones sobre balón alternando (3-4)

Es similar al ejercicio anterior, con la diferencia de que en vez de realizar varias flexiones seguidas con cada mano, debes realizar las flexiones de manera alterna con cada mano, utilizando un movimiento explosivo para realizar el cambio de una mano a otra.



[ver video](#)

Flexiones superman (4-5)

Es uno de los tipos de flexión más difíciles; requiere una gran fuerza en los abdominales y en la zona lumbar, por lo que son ideales para trabajar este grupo muscular.

Túmbate en el suelo, con los brazos estirados delante de ti. Pon en tensión todo tu cuerpo y levántalo lo más alto que puedas.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Puedes ir progresando en este ejercicio poniendo las manos inicialmente por delante de la cabeza pero no tan estiradas, adelantando un poco las manos cada día hasta que puedas hacer la flexión con los brazos casi totalmente estirados.

Flexiones con palmada (4)

La técnica es igual que la de la flexión tradicional, pero debes empujar el suelo con fuerza suficiente como para 'despegar', haciendo que tus manos se separen de la tierra lo suficiente como para dar una palmada y volver a colocarlas en la posición original para aterrizar con seguridad y volver a descender. Este ejercicio desarrolla potencia muscular explosiva. Si no te despegas suficiente del suelo como para dar una palmada, puedes practicar este movimiento con niveles más bajos del ejercicio, por ejemplo de rodillas o incluso apoyado en la pared. Recuerda que lo importante es ir progresando poco a poco.



[ver video](#)

Flexiones espartanas (4-5)

La posición de inicio es similar a la flexión normal, pero con la mano de un lado adelantada respecto a la posición estándar y la otra un poco más atrasada. Por ejemplo una mano 10-12 cm por delante del hombro y la otra 10-12 cm por detrás. Al hacer la flexión, impúlsate con suficiente velocidad para poder hacer el cambio de posición de las manos en el aire, asegurando que al aterrizar, la mano que estaba adelantada queda detrás y viceversa. Este ejercicio es similar a la flexión con salto porque está orientado a desarrollar potencia muscular, pero atacando los músculos en diferentes ángulos, al no ser simétrico.



[ver video](#)

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Fondos en paralelas o Dips (3-4)

Para realizar este ejercicio en casa puedes utilizar dos sillas (sólidas) u otras superficies que estén a una altura similar y con una separación un poco mayor que tus hombros. Con los brazos estirados, las manos apoyadas sobre los soportes, y las piernas colgando, descendes flexionando los antebrazos hasta que el pecho esté al nivel de las manos, y los bíceps paralelos al suelo. Cuanto más recto esté el tronco más énfasis pones en los tríceps, mientras que si inclinas el tronco hacia delante pones más foco en los pectorales.

Si utilizas sillas, como hago yo en la foto, te recomiendo que las coloques sobre una alfombra para evitar que se deslicen.



Si no tienes las sillas adecuadas u otra plataforma que te sirva, también puedes hacer este ejercicio con tres sillas de cualquier tipo, como indico abajo; Apoyar las piernas hace también que el ejercicio sea un poco más fácil, por lo que si no puedes hacer Dips inicialmente, esta es una buena forma de desarrollar gradualmente la fuerza.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Flexiones profundas (3-4)

Por lo general, cuanto más rango de movimiento tenga un ejercicio más útil es, ya que involucra más músculos (que se activan en diferentes momentos del recorrido). Esto es especialmente cierto en el caso de las flexiones, y para hacer este ejercicio sólo tienes que utilizar tres sillas, como muestro a continuación.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Extensiones de tríceps (2-4)

Este es un excelente ejercicio para desarrollar tus tríceps, y lo que avances aquí te ayudará directamente a progresar en el nivel de tus flexiones. El rango de dificultad es amplio, porque en función del apalancamiento que utilices puede ser desde muy sencillo hasta muy difícil.

En su nivel más básico, es parecido a una flexión contra la pared, pero con las manos algo más juntas para enfatizar el trabajo de los tríceps. A medida que avanzas, vete apoyando las manos en zonas más bajas de la pared, hasta que ya te cueste mantener el equilibrio.



Cuando desarrolles más fuerza, intenta encontrar una barra o superficie a la altura de la mitad del muslo o de la cadera, que te permita pasar la cabeza por debajo, focalizando al máximo el esfuerzo en los tríceps.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



O más difícil todavía, por debajo de una superficie a la altura de las rodillas.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 2: Flexión vertical

Si bien las flexiones tradicionales (especialmente con los pies elevados) ayudan a fortalecer los hombros, para desarrollar al máximo el músculo principal de los hombros, los deltoides, no hay nada como las flexiones verticales, donde estás empujando desde el suelo todo tu peso. Las ventajas de este ejercicio respecto a su equivalente en la máquina (press de hombros) son inmensas:

- Permite una **posición más natural que el press de hombros**, menos forzada (al mantener los codos cerca del cuerpo en vez de abiertos hacia los lados) y por tanto menos propensa a lesiones. El 'manguito rotador' es un grupo de músculos que dan a la articulación del hombro más variedad y amplitud de movimiento que a cualquier otra del cuerpo humano. Sin embargo, esta versatilidad hace también que sea una zona muy vulnerable, y es raro el culturista o levantador habitual de peso que no tenga problemas con sus hombros. Los ejercicios corporales reducen enormemente las posibilidades de lesión, sin reducir la capacidad de aumentar tu musculatura.
- **Hacer ejercicio 'dado la vuelta' entrena el sistema vestibular**, situado en el oído interno, que se encarga de controlar el equilibrio. Además, al igual que con ciertas poses de yoga, esta posición mejora el riego sanguíneo a la cabeza, le da un respiro a tu corazón y estimula el sistema linfático.
- Al no estar sentado, como en la máquina, debes **coordinar otros músculos de tu cuerpo** para mantener el equilibrio.

Es buena idea calentar bien las muñecas y los hombros antes de realizar este ejercicio.

Nivel 1: posición vertical sobre la cabeza

El objetivo de este primer nivel es acostumbrarte a estar cabeza abajo, ya que antes de desarrollar la fuerza debes trabajar la coordinación muscular y el equilibrio.

Coloca una almohada o cojín cerca de la pared, apoya tu cabeza sobre él, pon tus manos en el suelo formando un triángulo con tu cabeza, eleva una pierna y después la otra hasta que 'encuentres' la pared, manteniendo las piernas rectas. Tensiona tus brazos y abdominales para lograr equilibrarte contra la pared. Al contrario que en la flexión normal, tu espalda debe tener un poco de curvatura, para ayudarte a mantener el equilibrio.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si te cuesta levantar las piernas para alcanzar la pared pide a alguien te ayude hasta que te acostumbres. Tu cabeza debería estar a 15-20 cm de la pared, de tal manera que sólo tus talones se apoyen contra la misma.



Requisitos para progresar:

- Hombres: aguantar la posición por 45 segundos.
- Mujeres: aguantar la posición por 45 segundos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 2: posición vertical sobre las manos

Superado el nivel 1, debes trabajar en mantener la posición vertical invertida apoyándote únicamente en tus manos, a una distancia de 15-20 cm de la pared, manteniendo los brazos extendidos y con sólo los talones apoyados en la pared. Te recomiendo que al principio mantengas la almohada debajo de tu cabeza por si acaso pierdes el equilibrio. Si superaste el nivel 1, este no debería ser mucho más difícil, aunque necesitarás mayor empuje de las piernas para alcanzar la pared, así empezarás a desarrollar la fuerza necesaria en los hombros para abordar el siguiente nivel.



Requisitos para progresar:

- Hombres: aguantar la posición 45 segundos.
- Mujeres: aguantar la posición 45 segundos.

Para algunas personas es más fácil empezar a practicar este nivel 'escalando' la pared en vez de con un empujón de las piernas. Para ello ponte en cuclillas, de espaldas a la pared, y vete 'escalando' con los pies, a la vez que avanzas con las manos por el suelo, hasta que estés lo más cerca posible de la posición vertical. Intenta aguantar 45 segundos en esta posición, y haz el camino inverso (camina con las manos hacia delante y desciende con los pies) para regresar al suelo.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Como consejo doméstico, te recomiendo utilizar calcetines para este ejercicio, o tu pared corre serio peligro de quedar marcada para toda la vida 😊.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 3: semi-flexión vertical

A estas alturas tus hombros están ya preparados para lo que se viene, y tu sistema vestibular (equilibrio) ya está acostumbrado a mantenerte cabeza abajo. El nivel 3 consiste en realizar una flexión invertida pero reduciendo el peso a levantar, lo que te permite ir fortaleciendo los hombros de manera gradual. Para ello apoya los pies sobre una mesa o cualquier otra superficie a la altura de la rodilla o mitad del muslo, con las piernas rectas y las manos apoyadas en el suelo, formando un ángulo de 90 grado entre tu cuerpo superior e inferior; desde esta posición, flexiona los brazos hasta llegar con la cabeza a pocos centímetros del suelo.



Al descender debes mantener el tronco derecho y las piernas lo más rectas posibles, pero si no tienes demasiada flexibilidad puedes doblar ligeramente las rodillas.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 10 repeticiones.
- Mujeres: 8 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 4: flexión vertical

Si superaste el tercer nivel estás listo para el siguiente desafío, la auténtica flexión vertical. Colócate en la posición inicial (manos apoyadas en el suelo, abdominales tensionados y espalda ligeramente arqueada con los talones apoyados en la pared). Doblando los codos acerca tu cabeza hasta unos centímetros del suelo, y empuja para regresar a la posición original.

Muy poca gente puede realizar este ejercicio incluso en su nivel 4, y sin embargo es mucho más eficiente para desarrollar tus hombros, tríceps y trapecios que muchas de las máquinas especializadas que te encuentras en los gimnasios.

Sigue siendo una buena idea que mantengas la almohada debajo de tu cabeza mientras no desarrolles suficiente fuerza y equilibrio.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 10 repeticiones.
- Mujeres: 8 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 5: flexión vertical profunda

El problema del ejercicio en nivel 4 es que tus hombros no desarrollan todo su rango de movimiento.

El nivel 5, es similar al 4, con la dificultad añadida de que tus manos deben estar apoyadas sobre superficies elevadas (por ejemplo libros gordos o sillas bajas), de tal manera que tu cabeza pueda bajar por debajo de tus manos.

Asegúrate de que los objetos que utilizas como superficie son sólidos y no se deslizan (una recomendación es que estén sobre una alfombra fina por ejemplo).

Mientras practicas inicialmente este ejercicio, puedes pedirle ayuda a alguien para monitorizarte y echarte una mano si es necesario.



Requisitos para lograr el **nivel Revolucionario**:

- Hombres: 10 repeticiones.
- Mujeres: 8 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Resumen

La siguiente tabla resume los diferentes niveles y los requisitos para avanzar de nivel, tanto para hombres (H) como para mujeres (M).

Nivel	Ejercicio	Requisito para progresar
1	<i>Posición vertical sobre la cabeza</i>	<i>H: aguantar 45 segundos M: aguantar 45 segundos</i>
2	<i>Posición vertical sobre las manos</i>	<i>H: aguantar 45 segundos M: aguantar 45 segundos</i>
3	<i>Semi-flexión vertical</i>	<i>H: 10 repeticiones M: 8 repeticiones</i>
4	<i>Flexión vertical</i>	<i>H: 10 repeticiones M: 8 repeticiones</i>
5	<i>Flexión vertical profunda</i>	<i>H: 10 repeticiones M: 8 repeticiones</i>

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Variantes de la Flexión vertical

Flexión hindú (2-3)

La flexión hindú es una mezcla entre una flexión tradicional y una flexión vertical.

La postura inicial es con el cuerpo en forma de 'V', con las manos y los pies apoyados sobre el suelo. Si no tienes suficiente flexibilidad puedes levantar ligeramente los talones del suelo y/o doblar un poco las rodillas, como muestro en las fotos. Desde esta posición dobla los codos hasta que tu cabeza esté entre tus manos, casi tocando el suelo, y empuja de nuevo con los brazos para volver a la postura inicial.

Mantén los abdominales tensos y las piernas lo más rectas posibles.



Si el ejercicio te resulta difícil, apoya las manos sobre una superficie elevada.

Bombardero en picado - o Dive Bomber (3-4)

Se trata de una variante más dura de la flexión hindú. La posición de inicio es la misma (cuerpo en forma de 'V'), y el primer movimiento también es igual, cabeza entre las manos a pocos centímetros del suelo.

Pero desde esta posición, estira las piernas, para que tu cuerpo quede casi recto y paralelo al suelo, y desde aquí, sin detenerte, estira los brazos para levantar el tronco, lo más recto que puedas, manteniendo la cadera cerca del suelo. Vuelve a la posición inicial realizando justo el movimiento

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

inverso: baja el tronco para quedar paralelo al suelo, y empuja con los brazos para regresar a la forma de 'V' original.

Este ejercicio te permite trabajar duramente los pectorales, tríceps, hombros y músculos abdominales/lumbares, así como mejorar la flexibilidad de tu espalda.



[ver video](#)

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 3: Dominada

La dominada, hecha correctamente, tensa toda la parte superior del cuerpo, con foco en los dorsales, los bíceps y los antebrazos. Es el mejor ejercicio para fortalecer los músculos de la espalda.

Cuando hablamos de alguien con un cuerpo musculoso, solemos asociarlo a los pectorales, hombros y brazos principalmente; sin embargo, los músculos más grandes del cuerpo superior son los dorsales (latissimus dorsi), que van desde las axilas hasta más abajo de las costillas.

Es triste ver cómo en el gimnasio la mayoría de los hombres trabajan principalmente los músculos frontales, básicamente porque son los que se ven en el espejo, descuidando por completo su espalda, y generando por tanto desequilibrios musculares. Además, para nuestros antepasados era mucho más importante la habilidad de trepar que la de empujar, y son principalmente los músculos de la espalda los que nos permiten impulsar hacia arriba nuestro cuerpo. Las mujeres que ves en el gimnasio son igualmente culpables de prestar poca atención a su espalda; les parece mucho más importante realizar ejercicios de pierna, generalmente con muy poca intensidad, subidas en máquinas que no sirven para nada.

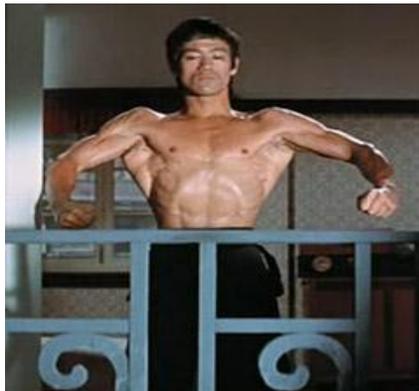
Aparte de ser un ejercicio fundamental para mantener una espalda bonita y saludable, la dominada trabaja también fuertemente los bíceps, especialmente cuando utilizas el agarre supino que explico posteriormente.

De la misma manera que la flexión vertical es la forma más segura de fortalecer tus hombros, la dominada es el ejercicio más seguro para construir una espalda fuerte. Muchos culturistas tienen serios problemas de espalda por cargar grandes pesos con técnicas cuestionables; incluso un simple descuido o un mal movimiento puede hacer que te lesiones la espalda con las máquinas tradicionales. Eso nunca te ocurrirá haciendo dominadas.

El propio Bruce Lee, quizá uno de los mejores ejemplos de lo que significa un cuerpo funcional, era un gran aficionado a las dominadas, y sus increíbles dorsales lo demuestran.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Mucha gente es incapaz de hacer una sola dominada. Por eso los dos primeros niveles están orientados a desarrollar la fuerza necesaria para hacer la dominada básica con una técnica correcta (nivel 3). A diferencia de las flexiones, cuando haces dominadas estás levantando todo tu peso del suelo, por lo que este ejercicio es especialmente difícil si tienes sobrepeso (un buen incentivo para eliminar esos kilos de más).

Tipos de agarre

Al hacer ejercicios con mancuernas o barras, es muy importante conocer los tipos de 'agarre' que existen, ya que en función de cómo coloques las manos el impacto sobre unos músculos u otros es bastante diferente. Lo mismo ocurre en el caso de las dominadas.

Los músculos que se trabajan con los diferentes tipos de agarre son prácticamente los mismos, pero con intensidades muy diferentes. Hay tres formas básicas de agarrar la barra y dos formas de agarres 'combinados':

- **Agarre prono**, con las palmas mirando hacia fuera. Con este tipo de agarre son los dorsales los que soportan gran parte del esfuerzo, y también se trabajan fuertemente los antebrazos (braquiorradial). Los pulgares deben estar del mismo lado que el resto de dedos (al principio te puede parecer poco natural pero en general es mejor). Si abres un poco más las manos, los dorsales deben trabajar todavía más duro. Sin embargo, al separar las manos se pone más tensión sobre tus articulaciones (hombros y codos), por lo que no te recomiendo que los brazos estén mucho más abiertos que la altura de tus hombros, al menos mientras desarrollas suficiente fuerza en tus músculos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



- **Agarre supino**, es decir, con las palmas mirando hacia ti. Este tipo de agarre pone más énfasis en los bíceps. Con este tipo de agarre las manos deben estar a la altura de los hombros o un poco más cerca. Al igual que antes, te recomiendo que los pulgares estén del mismo lado que el resto de dedos.



- **Agarre neutro**, con las palmas enfrentadas. Este tipo de agarre es en realidad el intermedio de los anteriores, y tiene la ventaja de situar los codos en una forma más natural, menos forzada, ideal si tienes algún tipo de molestia en estas articulaciones. El inconveniente es que no lo puedes realizar en una barra, sino que necesitas dos barras paralelas. Las barras típicas de colgar en la puerta suelen contar con este tipo de agarre; también son buena opción los tradicionales pasamanos de los parques.



- **Agarre mixto**, básicamente consiste en utilizar un agarre supino con una mano y pronado con la otra. Cuando utilices este agarre no te olvides de alternar las manos para evitar desequilibrios en la musculatura.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



- **Agarre 'comando'**; más que un tipo de agarre es una variante de la dominada en sí, y la explico posteriormente.



Como podrás imaginar, no hay un tipo de agarre 'mejor' que otro, y debes ejercitar con todas las variedades para sacar el máximo partido a este poderoso ejercicio. Sin embargo, en el caso del programa de ejercicios que detallo más adelante, cuando no especifique ningún tipo de agarre me estaré refiriendo al agarre prono.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 1: colgarse

Uno de los factores limitantes en los principiantes es la fuerza de agarre y la fuerza básica de los músculos. Para trabajar ambos cuélgate con las dos manos de la barra e intenta aguantar 30 segundos inicialmente, con los brazos estirados y los **hombros tensionados**. Mantén siempre la tensión en los hombros, primero porque así trabajas los músculos y segundo para evitar daños en las articulaciones o ligamentos si deben soportar ellos solos todo tu peso.

En la foto de la izquierda simplemente me estoy colgando, por tanto las articulaciones soportan todo mi peso. En la foto de la derecha tenso los músculos de los brazos, hombros y dorsales, reduciendo la tensión en las articulaciones. Esta es la postura que debes intentar mantener en este nivel.



Este sencillo ejercicio fortalecerá también los músculos de tus manos y tus muñecas.

Cuando desarrolles un poco de fuerza, ayúdate de una silla o simplemente salta, para colgarte con los brazos flexionados y la barbilla por encima de la barra hasta que estés exhausto; cuando no puedas más desciende lo más lentamente posible. Practica varias veces al día, sin llegar al agotamiento, y notarás la mejora mucho más rápido.



Requisitos para progresar:

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Hombres: aguantar 45 segundos colgado con los brazos estirados (y hombros tensos) y 20 segundos colgado con los brazos flexionados, con la barbilla por encima de la barra, con un descanso de 30 segundos entre ambos.
- Mujeres: aguantar 40 segundos colgada con los brazos estirados (y hombros tensos) y 15 segundos colgada con los brazos flexionados, con la barbilla por encima de la barra, con un descanso de 30 segundos entre ambos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 2: dominadas asistidas

Coloca una silla (o similar) debajo de la barra. Apoyando los pies realiza las dominadas intentando hacer el máximo uso de los músculos superiores (utiliza las piernas lo menos posible). A medida que ganas fuerza, empuja hacia delante el apoyo, ya que al no estar directamente bajo tus piernas hace que debas ejercer mayor tensión sobre tu musculatura superior. Cuando esto te resulte fácil usa una sola pierna en vez de las dos. Recuerda descender hasta que tus brazos estén casi totalmente estirados.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 10 repeticiones.
- Mujeres: 8 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 3: dominada clásica

La posición inicial es colgado de la barra, con los brazos casi completamente estirados pero tensionados, al igual que los hombros. Los brazos deben estar un poco más separados que los hombros (pero experimenta para descubrir la separación que más te acomoda). Al ascender, tu barbilla debe pasar por encima de la barra, y al descender debes volver a la posición original, con los brazos estirados.

Durante todo el ejercicio tus piernas deben permanecer inmóviles (rectas o cruzadas, como prefieras); tensa también los abdominales para mantener el cuerpo recto.

Mucha gente balancea las piernas para ganar impulso, pero **esto es hacer trampa**. Como mucho, puedes impulsarte con tus piernas al final de la serie, para lograr una repetición adicional, pero no como parte de tu técnica. Haz el ejercicio con una velocidad controlada, con breves pausas tanto en la posición inicial como la final.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 10 repeticiones.
- Mujeres: 7 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 4: dominadas con mano y media

Los niveles 4 y 5 recomiendo hacerlos inicialmente con agarre supino, es decir, con la palma de la mano hacia ti; esto utiliza más el biceps, y hace el ejercicio más fácil para la mayoría de la gente. Pero si lo prefieres hacer con el agarre prono, adelante!

Toma la barra con una mano, y con la otra mano agárrate a la muñeca de la mano que está sujetando la barra. El brazo del que te cuelgas debe estar casi recto y como siempre, tensionado.



A partir de esta posición inicial, tira con ambos brazos para levantar tu cuerpo hasta que tu barbilla sobrepase la barra, y desciende lentamente.



Este ejercicio es excelente para fortalecer tu 'agarre', preparándote para el nivel máximo, la dominada con 1 mano. Si te cuesta sujetar todo tu peso con una sola mano, repite el nivel 1 (agarre) pero en vez de colgarte con las dos manos utiliza una de cada vez.

Requisitos para progresar:

- Hombres: 8 repeticiones con cada mano.
- Mujeres: 5 repeticiones con cada mano.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 5: dominadas con una mano

Muy pocos culturistas pueden levantar su peso con una mano. Uno de los inconvenientes de que no necesites ir al gimnasio es que no puedes asombrar al resto de miembros con esta hazaña. Te aseguro que todos se detendrían a verte.

Toma la barra con una mano, situando la otra detrás de la espalda (o cruzada delante del cuerpo, o cualquier otro sitio donde no moleste), tensa todo tu cuerpo y levántalo con la fuerza de tu brazo (y el resto de músculos que lo apoyan), hasta que tu barbilla supere la altura de la barra, descendiendo de manera controlada. Si consigues hacer más de un par de repeticiones estarás en la élite del fitness!



Personalmente creo que este ejercicio es el más difícil de todos los que presento en el libro, y muy poca gente (incluido el tipo más musculados del gimnasio) es capaz de realizarlo. Yo todavía lo estoy perfeccionando, y como ves en la foto mi postura es claramente mejorable ☺.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Dada la dificultad del ejercicio, te menciono algunas técnicas que te pueden ayudar a pasar del nivel 4 al 5:

- Igual que expliqué antes en el nivel 2 para lograr realizar tu primera dominada (nivel 3), puedes utilizar un apoyo (por ejemplo una silla) para ir incrementando la fuerza de tu brazo.
- También puedes utilizar una cinta elástica, que venden en muchas tiendas de deporte, y es una buena opción para ayudarte en esta fase (y también cuando estás intentando hacer tus primeras dominadas). Hay cintas de diferentes grosores, para ir ajustando el soporte según progresas. Coloca la cinta como indico en la foto, apoyando los pies en el otro extremo de la cinta.



- Enrolla una toalla en la barra para la mano de apoyo, situándola más alejada del hombro. Intenta hacer la dominada con la mano principal. La de apoyo, al estar agarrada a la toalla, y más separada de tu cuerpo, tiene mucha menos capacidad, y obliga a los músculos del otro lado a emplearse con más fuerza. Obviamente debes ir alternando los brazos para mantener la simetría muscular.



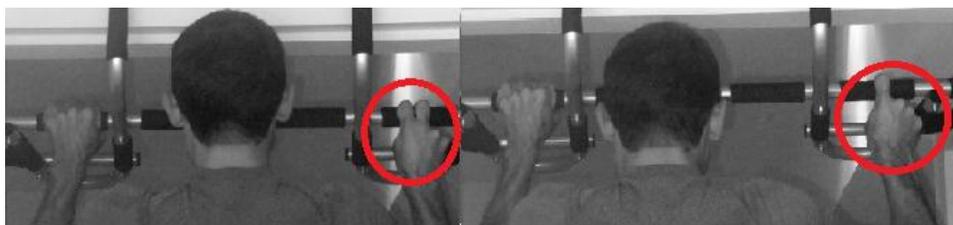
DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Realiza dominadas con peso, por ejemplo atándote una pesa a la cintura (en la foto estoy usando una Kettlebell de 16 Kg). Es una buena forma de desarrollar todavía más fuerza. Pero no lo intentes hasta que puedas hacer al menos 5-8 repeticiones buenas sin peso.



- Reduce gradualmente el número de dedos que utilizas en la mano de apoyo. Esto hace que ayude menos y te obliga a desarrollar más fuerza en el lado que estás entrenando. Puedes empezar por utilizar tres dedos, después dos, en algún momento te ayudarás sólo con un dedo, hasta que ya seas capaz de realizar la dominada con una única mano.



- Practica la dominada con "mano y media" (nivel 4), pero alejando cada vez más la mano de apoyo. Empieza sujetando la muñeca, después el antebrazo, el codo, el bíceps, y por último el hombro.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Como última recomendación, te propongo utilizar la técnica GTG ([Grease The Groove](#)), que funciona bastante bien para este desafío. Consiste básicamente en intentar hacer el ejercicio varias veces cada día, pero con pocas repeticiones (por ejemplo cada vez que vayas a la habitación donde tienes colgada la barra).

Sé paciente, el camino para lograr la dominada con una mano te puede llevar muchos meses, pero no abandones, merece la pena el esfuerzo!

Requisitos para lograr el **nivel Revolucionario**:

- Hombres: 3 repeticiones con cada mano.
- Mujeres: 1 repetición con cada mano. (en realidad no conozco a ninguna mujer que pueda hacer este ejercicio, así que si lo logras por favor escríbeme!!).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Resumen

La siguiente tabla resume los diferentes niveles y los requisitos para avanzar de nivel, tanto para hombres (H) como para mujeres (M).

Nivel	Ejercicio	Requisito para progresar
1	Colgarse	H: 45 seg. colgado con brazos estirados y 20 seg. con brazos flexionados M: 40 seg. colgada con brazos estirados y 15 seg. con brazos flexionados
2	Dominada asistida	H: 10 repeticiones M: 8 repeticiones
3	Dominada clásica	H: 10 repeticiones M: 7 repeticiones
4	Dominada con mano y media	H: 8 repeticiones x mano M: 5 repeticiones x mano
5	Dominada con una mano	H: 3 repeticiones x mano M: 1 repeticiones x mano

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Variantes de la Dominada

Dominada con manos juntas (3-4)

En la mayoría de los casos, el factor limitante a la hora de realizar más dominadas o de llegar a realizar dominadas con una mano es la fuerza de los brazos. Al poner las manos juntas (con agarre prono), los músculos de la espalda apoyan menos, y te obliga a realizar más esfuerzo con los brazos, fortaleciéndolos más rápido.



[ver video](#)

Semi-dominada horizontal (2)

Agarra los pomos de una puerta, coloca los pies a la altura de las manos, sujetando la puerta; estira completamente los brazos, echando el cuerpo hacia atrás, y contráelos para empujar tu cuerpo hasta que tu pecho esté a unos centímetros de la puerta. En este punto tus piernas deberían estar dobladas, y tus muslos formando un ángulo recto con tu tronco. Puedes hacer este ejercicio más difícil poniendo los pies un poco más adelante o hacerlo más fácil acercando los pies a tu cuerpo.

Cambiando el agarre de tus manos (por encima de los pomos, por debajo o lateral) alteras los músculos del antebrazo sobre los que haces énfasis, por lo que te recomiendo ir cambiando periódicamente la posición de las manos. Si bien me encanta [entrenar descalzo](#), en este ejercicio conviene que utilices calzado con suela de goma para evitar resbalones, ya que las consecuencias no son agradables (especialmente si eres hombre ☺).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Si estás entrenando en un parque u otro sitio sin puertas, puedes utilizar cualquier barra, por ejemplo en una valla o similar.

Este ejercicio es muy eficaz por si mismo, y además es ideal para desarrollar la fuerza necesaria para hacer dominadas.

Dominada horizontal (2-3)

Para hacer este ejercicio necesitas una barra a la altura de la cintura (o un poco más alta). La posición inicial es agarrando la barra, con los brazos estirados, y con el cuerpo entero también estirado, apoyado sobre los talones. Desde esta posición encoge los brazos hasta que tu pecho esté a pocos centímetros de la barra, y retorna lentamente a la posición original. Debes mantener el cuerpo totalmente recto, sacando el pecho. Al igual que las dominadas normales, puedes hacerlo con diferentes tipos de agarre.



Para hacer el ejercicio en casa puedes improvisar con un par de sillas y una escoba; y para hacerlo un poco más fácil, apoya los pies completamente, con las piernas dobladas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



También puede servir una mesa sólida, como muestro en las fotos.



Para hacer el ejercicio más difícil, eleva los pies, poniendo algún objeto debajo de ellos (con las piernas estiradas).



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Dominada 'comando' (3-4)

Cuando hablé de los tipos de agarre mencioné el 'comando', que muy poca gente conoce, y que más que un tipo de agarre yo considero una variante particular de la dominada.

Para realizarla, sitúate justo debajo de la barra, pero con tu cuerpo de manera perpendicular a ella en vez de paralelo. Agarra la barra con ambas manos, por lados opuestos, situando una un poco detrás de la otra. Sube tu cuerpo hasta que tu cabeza supere casi completamente la barra por un lado, baja tu cuerpo y repite el movimiento pero pasando la cabeza por el otro lado.

Si quieres hacer el ejercicio más duro (y más completo), cuando estés arriba eleva las rodillas hasta la altura de los codos (y si puedes haz que tus pies toquen la barra); de esta manera activas todavía más los abdominales.



'Muscle-up' (4-5)

Es un ejercicio muy difícil, que tiene como base una dominada explosiva, ya que desde la posición de partida (cuerpo colgado con brazos estirados y hombros tensionados), te debes impulsar con suficiente potencia como para que la mitad de tu pecho pase por encima de la barra, permitiéndote desde ahí impulsarte con los brazos hasta estirarlos completamente, quedando la barra a la altura de las caderas. Aparte de requerir bastante fuerza, es un ejercicio muy técnico, por lo que no lo incluyo en el programa de ejercicios que detallo posteriormente en el libro, pero te animo a que cuando domines el nivel 3 de dominadas (y puedas hacer 10-12 Dips) lo empieces a practicar de vez en cuando (yo todavía estoy trabajando en mejorarlo!).

La aplicabilidad de este ejercicio en la vida real es clara; te permite sobrepasar cualquier obstáculo al que puedas llegar con las manos (aunque sea saltando).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



[ver video](#)

Dominada negativa

Más que una variante de la dominada, es una técnica que puedes emplear al intentar abordar el nivel 3 y los siguientes. Esta técnica consiste básicamente en realizar sólo la parte de 'bajada' del ejercicio, lo más lenta posible. Es decir, si estás estancado en el nivel 2, puedes probar a apoyarte en la silla para colocarte en la posición final del ejercicio (brazos flexionados y barbilla por encima de la barra), y desde ahí (ya sin apoyarte en la silla), ir descendiendo lentamente para llegar a la posición final. Repite este movimiento con las repeticiones indicadas para ir desarrollando poco a poco la fuerza necesaria para realizar la dominada clásica.

Puedes también emplear esta técnica para lograr llegar a la dominada con una mano, trabajando primeramente la parte negativa del movimiento (y cuando ya superes las dominadas con mano y media). Es decir, cuélgate de la barra con los dos brazos flexionados (en este nivel ya no te hace falta la silla) y la barbilla por encima de la barra. Suelta un brazo y con el otro resiste con todas tus fuerzas para que la bajada sea lo más lenta posible. Practica, alternando los brazos, hasta lograr la fuerza necesaria para realizar este ejercicio de élite.

Esta estrategia, de poner foco en el movimiento negativo, puede utilizarse en realidad con cualquier ejercicio, pero es con las dominadas donde es más útil, ya que para la mayoría de la gente es el ejercicio más difícil.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 4: Sentadilla

En general, cuando hablamos de fuerza y musculatura, todo el mundo piensa en la parte superior del cuerpo. Como comentaba antes, la mayoría de hombres se centran en los músculos frontales del cuerpo superior, y no es extraño ver tipos con pechos anchos y fuertes brazos, pero con piernas que parecen palillos (esto se conoce como “chicken-legs” o “patas de pollo” ☺). Sólo unos pocos hombres (y muchas mujeres) están haciendo ejercicios de piernas, aunque generalmente con máquinas que aportan poco al desarrollo de unas piernas fuertes y bonitas; y esto mientras leen una revista o revisan correos en su teléfono. Obviamente esto no funciona!.

La verdadera fuerza de un atleta se encuentra principalmente en las piernas y las caderas, y no por casualidad los muslos y los glúteos son los mayores músculos del cuerpo. Tener fuerza en la parte superior del cuerpo es importante, pero sirve de poco sin una base sólida sobre la que apoyarse. En casi todos los deportes es más importante que tus piernas sean fuertes a que lo sean tus bíceps, pero el culto a nuestra imagen y vanidad han hecho que las piernas sean las grandes olvidadas.

La ventaja de la parte inferior del cuerpo es que podemos trabajarla con menos ejercicios que la parte superior, ya que la conexión entre sus músculos es todavía mayor; de ahí la necesidad de fortalecer todos los músculos simultáneamente. El arma secreta en el arsenal de un revolucionario para fortalecer toda la parte inferior del cuerpo es la sentadilla, que consiste básicamente en agachar toda la zona inferior de tu cuerpo, doblando las articulaciones clave: la cadera, las rodillas y los tobillos.

Por naturaleza nuestras piernas son más fuertes que nuestros brazos; esto hace que si no tienes el conocimiento y la habilidad necesaria (lo cual es el caso para muchos culturistas), necesitas aplicar un peso importante para estresarlas lo suficiente. Por eso verás en el gimnasio a grandes tipos con barras cargadas de pesas a sus espaldas mientras hacen sentadillas. El problema de esto es que te estás exponiendo a serias lesiones si tu técnica no es correcta.

Cuando llegues al nivel 5 del ejercicio (sentadilla con una pierna), verás que no es necesario agregar ningún peso para fortalecer al máximo tus piernas, pero sí tendrás que desarrollar tu equilibrio y coordinación.

Técnica para hacer sentadillas:

- Estira los brazos hacia delante para contrarrestar el peso de tu cadera (o trasero), y evitar caerte de espaldas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Los pies deben estar a la altura de los hombros, mirando hacia adelante pero ligeramente abiertos (unos 30° hacia afuera).
- No levantes los talones del suelo, si tienes problemas para mantener el equilibrio toma algo de peso en tus manos (con los brazos estirados). Si aun así tiendes a levantar los talones, probablemente tengas poca flexibilidad en las pantorrillas, prueba a estirarlas bien después de cada sesión.
- Algunos piensan que bajar del todo (la parte trasera del muslo tocando los gemelos) puede ser perjudicial para las rodillas, pero no es cierto, salvo que tengas alguna lesión. En cualquier caso, lo realmente importante es que tu cadera descienda más abajo de tus rodillas.
- La espalda debe estar recta, no totalmente vertical, sino ligeramente inclinada hacia delante para favorecer el equilibrio.

Nivel 1: sentadilla media con apoyo

En la versión más fácil, utilizaremos un apoyo. Ponte en la posición inicial delante de una silla o sofá a la altura de la rodilla.



Estira los brazos delante de ti, mantén la espalda recta y desciende lentamente hasta que estés sentado. Desde esta posición, levántate de nuevo tensionando tus piernas. No te impulses con el torso, como hacemos muchas veces para levantarnos. Todo el peso debe ser soportado por tus piernas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Requisitos para progresar:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 30 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 2: sentadilla completa con apoyo

En este caso debes hacer la sentadilla completa (la parte trasera de tus muslos debe tocar tus gemelos), pero te apoyarás sobre una superficie elevada, como una silla, mesa, o incluso el marco de una puerta. Esto te permite modular el peso que ejerces con tus piernas, complementando como sea necesario con la fuerza de los brazos (intenta que sea cada vez menos).



Requisitos para progresar:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 30 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 3: sentadilla tradicional

Ya empezamos a hablar en serio, estás listo para la sentadilla tradicional. Para asegurar una técnica correcta, comienza haciendo sentadillas de cara a la pared, con tus pies a unos 15 cm de la misma. Esto evita que tus rodillas se adelanten mucho por delante de los pies y que tiendas a levantar los talones. En la posición final (muslos tocando los gemelos), detente un segundo, antes de volver a subir.



Para facilitar el equilibrio te recomiendo de nuevo extender los brazos hacia adelante, pero también puedes cruzarlos delante del pecho o juntar las manos detrás de la cabeza, lo que te resulte más natural.



Esta posición final de la sentadilla (salvo por los brazos estirados), ha sido durante miles de años la forma natural de “sentarse”, y todavía es usada por varios pueblos. Recuerda que las sillas no son parte de tu estructura biológica.

Requisitos para progresar:

- Hombres: 30 repeticiones.
- Mujeres: 30 repeticiones.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 4: sentadilla con una pierna asistida

En este nivel la cosa se pone más difícil. La sentadilla con una pierna es un ejercicio avanzado, por eso recomiendo este paso intermedio, como puente hacia el último nivel.

Es importante que calientes bien las piernas antes de este ejercicio, ya que es exigente tanto en la pierna que soportará el peso como en la otra, que deberás mantener estirada delante de ti y puede acalambrarse.

Para este ejercicio debes utilizar un apoyo del lado de la pierna que vas a ejercitar, por ejemplo una mesa, una silla, o el marco de una puerta. Partiendo de la posición inicial, adelanta una pierna, manteniéndola recta y con el pie en el aire.



Empieza el descenso de manera controlada, hasta llegar a la posición final, detente un segundo y levántate de nuevo, ayudándote del apoyo, e intentando depender cada vez menos de él.



Si no es suficiente apoyarte con una mano, utiliza un marco de puerta para empujar con ambas manos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Requisitos para progresar:

- Hombres: 15 repeticiones con cada pierna.
- Mujeres: 10 repeticiones con cada pierna.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 5: sentadilla con 1 pierna

Este ejercicio es igual que el anterior, pero sin apoyo. Todo el peso lo soportará tu pierna, y es la mejor manera de fortalecer todos sus músculos. Recuerda descender hasta abajo, esperar un segundo, y no utilizar movimientos de la espalda para facilitar la subida.



Si tiendes a caerte hacia atrás, te recomiendo que sujetes algún peso con tus manos estiradas, hasta que desarrolles el equilibrio necesario (y de paso fortaleces los brazos ☺).



Al igual que expliqué en el caso de la flexión con una mano, puedes atacar el nivel 5 por fases, descendiendo inicialmente sólo hasta la mitad, e ir bajando cada vez más en las siguientes sesiones hasta que puedas realizarla completa.

Requisitos para lograr el **nivel Revolucionario**:

- Hombres: 10 repeticiones con cada pierna.
- Mujeres: 8 repeticiones con cada pierna.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Resumen

La siguiente tabla resume los diferentes niveles y los requisitos para progresar al siguiente nivel, tanto para hombres (H) como para mujeres (M).

Nivel	Ejercicio	Requisito para progresar
1	<i>Sentadilla media con apoyo</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 30 repeticiones</i>
2	<i>Sentadilla completa con apoyo</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 30 repeticiones</i>
3	<i>Sentadilla clásica</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 30 repeticiones</i>
4	<i>Sentadilla con una pierna asistida</i>	<i>H: 15 repeticiones x pierna M: 10 repeticiones x pierna</i>
5	<i>Sentadilla con una pierna</i>	<i>H: 10 repeticiones x pierna M: 8 repeticiones x pierna</i>

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Variantes de Sentadillas

Saltos sobre plataforma (2-4, dependiendo de la altura de la plataforma)

Este ejercicio podría equipararse al de flexión con palmada, ya que desarrolla potencia muscular en las piernas, al requerir que saltes sobre una superficie elevada, cuya altura debería estar al menos un poco por encima de las rodillas, para ir aumentando posteriormente.

Para tomar impulso debes agacharte hasta hacer media sentadilla (sin bajar más), y saltar manteniendo tus pies lo más arriba posible, tanto para garantizar que no chocas contra la plataforma como para que el ejercicio sea más efectivo. Para que la repetición sea válida debes estirar las piernas encima de la plataforma, y de ahí saltar de nuevo al suelo.

Una buena idea es hacerlo en una escalera, ya que te permite ir midiendo tu progreso a medida que pasas de escalón. También puedes hacerlo utilizando una silla sólida; en este caso te recomiendo que la coloques sobre una alfombra para evitar que resbale.

Si quieres hacer el ejercicio más duro, salta con una sola pierna! Esto desarrolla no sólo fuerza, sino también equilibrio y coordinación.



[ver video](#)

Sentadilla con salto (3-4)

Es la versión pliométrica (explosiva) de la sentadilla. Desde la posición final de la sentadilla normal impúlsate lo más rápido que puedas para saltar y que tus pies se despeguen del suelo, al menos 20-30 cm (o lo que puedas inicialmente). Al regresar al suelo, debes caer sobre la parte delantera de los pies,

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

e inmediatamente doblar las rodillas para descender el cuerpo y tomar impulso para la siguiente repetición.



[ver video](#)

Rodilla a pecho (2-3)

Consiste básicamente en realizar saltos continuos, doblando ligeramente las piernas para impulsarte (no como en el caso de las sentadillas con salto), salta intentando que las rodillas lleguen lo más alto posible, idealmente por encima de la cadera. Para ayudarte coloca las palmas de las manos abiertas delante de tu cuerpo, e intenta golpear las rodillas en las manos en cada salto.



Desplantes (2-3)

La posición inicial es de pie, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo o con las manos detrás de la cabeza. Da una zancada hacia delante con una pierna, hasta que ambas rodillas formen un ángulo recto, y desde aquí regresa a la posición inicial impulsándote con la pierna adelantada. Repite el movimiento con la otra pierna.

Este es un gran ejercicio para los glúteos y los muslos, pero también para los abdominales y los músculos extensores de la cadera.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Si puedes hacer más de 10-15 repeticiones con cada pierna, toma algo de peso con las manos para hacer el ejercicio más difícil y desarrollar tu fuerza.



Desplantes Laterales (2-3)

Los músculos principales trabajados son los mismos que en el desplante normal, pero con diferentes intensidades y ángulos, lo que lo hace un complemento ideal. Debes dar la zancada hacia el lado con una pierna, doblando la rodilla unos 90 grados y manteniendo la otra pierna recta; aguanta en esta postura 1-2 segundos, vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Desplantes con salto (3-4)

Se trata de un desplante donde el cambio entre la postura final con una pierna y con la otra se realiza mediante un salto, lo que desarrolla capacidad explosiva en las piernas (potencia) y mejora tu equilibrio.



[ver video](#)

Elevaciones de talones (2-3)

En realidad no es una variante de una sentadilla, pero lo incluyo porque es un ejercicio muy sencillo y eficaz para desarrollar tus músculos gemelos.

Apoya la parte delantera (almohadillas) de los pies sobre el borde de un escalón (o cualquier superficie elevada sobre el suelo, puede servir una guía telefónica), apóyate en una pared para mantener el equilibrio, y eleva los talones hasta ponerte de puntillas, descendiendo después hasta que los talones estén por debajo de la superficie sobre la que se apoyan las puntas de los pies, y sientas que se estiran las pantorrillas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Si llegas a 12-15 repeticiones, haz el ejercicio con una sola pierna de cada vez. Modificando el ángulo de tus pies puedes poner más foco en el gemelo interior (pie apuntando ligeramente hacia afuera) o exterior (pie apuntando ligeramente hacia adentro).



Sentadilla búlgara (3-4)

Es un buen paso intermedio para llegar a la sentadilla con una pierna. Coloca el empeine de un pie sobre un banco (o silla), y soporta tu peso sobre la otra pierna. Dobla esta pierna de apoyo hasta que la rodilla pase ligeramente la altura de la punta del pie, formando un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla. Pon las manos a lo largo del cuerpo o estiradas hacia delante si necesitas ayuda para equilibrarte.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Para fortalecer todavía más las piernas (y glúteos) puedes hacer el ejercicio con algo de peso, tomando por ejemplo un bidón de agua en cada mano o poniéndote una mochila cargada de libros sobre tus hombros.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 5: Abdominales

Sin lugar a dudas, una de las partes del cuerpo que más nos obsesiona son nuestros abdominales, especialmente a los hombres. Algunos podrían considerar esto pura vanidad, sin embargo, esa obsesión tiene una explicación evolutiva (como casi todas nuestras obsesiones).

En primer lugar, tenemos que entender que los músculos abdominales (no sólo los visibles) tienen un rol fundamental en nuestra vida (sí, incluso más importante que presumir en la playa ☺). Nos **ayudan a mantener nuestra postura, estabilizan el cuerpo, juegan un papel clave en gran parte de los movimientos que hacemos, protegen nuestra espalda e incluso participan en la respiración.**

Pero no sólo queremos unos abdominales fuertes, también queremos que se vean, es decir, que estén marcados. Y aquí empieza una de las primeras confusiones de la gente. Puedes tener los abdominales más fuertes del mundo, pero **si están cubiertos de grasa no serán visibles, nunca.**

Nuestra obsesión por los 6-pack o los 'cuadrados' proviene del hecho de que su presencia es un signo claro de una persona en forma. Por eso, a lo largo de cientos de miles de años desarrollamos esa atracción hacia los abdominales planos y marcados.

Dado que el abdomen (especialmente en los hombres) es la zona del cuerpo donde se acumula inicialmente la grasa (y el último lugar del que desaparece), si alguien tiene abdominales marcados es casi seguro que no tiene grasa (más allá de la básica) en el resto del cuerpo, es decir, su ratio músculo/grasa es muy bueno, y esto sin duda nos ayudaba a sobrevivir.

Sin embargo, puedes tener abdominales muy fuertes (como es el caso de algunos levantadores de pesas y luchadores de sumo – ver foto), y que aun así no se vean, por el alto porcentaje de grasa corporal.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

La fuerza de estos tipos (fuertes pero gordos) hubiera sido útil en la época de las cavernas, pero sus probabilidades de supervivencia (dadas sus limitaciones para escapar de un posible peligro, o dar caza a un animal) hubieran sido bajas, y por tanto no evolucionamos para ser atraídos por este tipo de cuerpos.

Es muy frecuente ver a gente en el gimnasio haciendo cientos de encogimientos diarios, pensando que con eso fortalecen sus abdominales y queman la grasa de la barriga. Sin embargo, esta es una forma muy ineficiente de lograr unos abdominales visibles y bonitos, por dos motivos principales:

- 1) Los abdominales son músculos igual que todos los demás, y por tanto, **hacer muchas repeticiones de un ejercicio de aislamiento de baja intensidad (como son los encogimientos) no los hace más fuertes ni los hace ‘crecer’**, simplemente ganas resistencia muscular.
- 2) **No puedes eliminar grasa de una zona concreta**, sino que la forma en la que quemas grasa está programada en tu genética; y en el caso de los hombres, la grasa abdominal es generalmente la última en desaparecer. Por tanto, para acelerar la quema de grasa debes evitar ejercicios que aíslen los músculos, prefiriendo los ejercicios compuestos, que trabajan muchos músculos simultáneamente, que es lo que yo propongo en este libro.

También debes entender que los músculos responden mejor a movimientos naturales, como fueron diseñados a lo largo de millones de años de evolución. Los ejercicios principales que he explicado hasta ahora (flexión, flexión vertical, dominada y sentadilla) trabajan también los abdominales; de hecho conozco a personas que sólo hacen estos ejercicios y tienen los abdominales marcados, sin ningún tipo de ejercicio abdominal específico.

Recuerda el dicho **“los abdominales se construyen en la cocina”**, porque es cierto. Es decir, la clave para tener abdominales marcados es tener poca grasa corporal, y el 70-80% de tu pérdida de grasa depende de tu alimentación.

Si bien este apartado se llama ‘abdominales’, en realidad estaré hablando de lo que se conoce informalmente como núcleo o ‘core’, que contempla, aparte de los músculos abdominales, los músculos de la espalda que contribuyen al soporte de la columna vertebral y a estabilizar tu cuerpo.

Dentro de los músculos principales que contempla tu ‘core’ están los siguientes:

- El **‘rectus abdominis’ o recto mayor**, donde están los famosos ‘cuadritos’ o ‘6-pack’, y es el músculo principal del grupo.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Los **oblicuos**, cuya misión principal es girar la parte superior del cuerpo, aparte de reforzar la estabilidad general.
- Los **serratus**, conocidos también como el músculo del boxeador porque juegan un papel clave a la hora de empujar o lanzar el brazo hacia delante con fuerza.
- El **transverso abdominal**, ubicado debajo de los oblicuos; no es un músculo visible pero actúa a modo de corsé protegiendo y soportando la zona a través de fibras transversales.
- El **cuadrado lumbar**, ubicado en la espalda baja, y cuya misión es la flexión lateral de la columna.
- Los **erectores espinales**, que se compone en realidad de tres músculos (espinal, longísimo e iliocostal) que se extienden desde la región pélvica hasta el cráneo. Como indica su nombre, su principal misión es la extensión de la columna, pero participa en casi todos los movimientos para mantener la columna en la forma más eficiente para transmitir fuerza en las diferentes posiciones.

Como ves, hay muchos músculos asociados a tus abdominales, y por ello utilizaremos múltiples ejercicios para trabajarlos. Sin embargo el ejercicio principal que propongo es el **levantamiento de piernas**, ya que es un ejercicio compuesto que trabaja de manera coordinada un número importante de estos músculos.

Aparte de por el sentido común, esta propuesta está avalada por un estudio realizado por el profesor Peter Francis³, que empleando electromiografía (EMG) analizó cuáles son los ejercicios más efectivos para el desarrollo de los músculos abdominales, y el levantamiento de piernas se alzó con el primer lugar. ¿Y qué lugar ocupan los famosos 'encogimientos'? El lugar 13, es decir, el ejercicio en el que la mayoría de la gente confía para fortalecer sus abdominales es uno de los menos eficientes.

La elevación de piernas se realiza colgado de una barra (o cualquier otra parte), levantando las piernas, completamente estiradas hasta que estén paralelas con el suelo. Es un ejercicio de ejecución sencilla, ya que no requiere tanto equilibrio o coordinación muscular como otros ejercicios del libro. Pero que sea sencillo no quiere decir que sea fácil, por eso, como siempre, establezco unos puntos intermedios antes de abordar el nivel 5, la misión final.

³ Peter Francis, Ph.D., and Jennifer Davis, M.A., at the San Diego State University Biomechanics Lab

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 1: abdominales en silla

Siéntate en el extremo de una silla o banco; manteniendo la espalda recta, inclínate un poco hacia atrás, sujétate con las manos al borde de la silla y estira las piernas, con los talones en el aire. Desde esta posición dobla las piernas hasta que tus muslos estén formando un ángulo recto con tu cuerpo superior. Como siempre, mantén los abdominales tensionados y controla la respiración (inspirando cuando estires las piernas y expirando cuando las contraigas). Tus pies no deben tocar el suelo hasta el final del ejercicio.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 30 repeticiones
- Mujeres: 30 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 2: levantamiento de piernas en el suelo (piernas encogidas)

Túmbate boca arriba en el suelo, con las piernas estiradas y los brazos paralelos al cuerpo. Dobra las rodillas hasta que tus muslos estén perpendiculares a tu cuerpo superior, y tus pantorrillas paralelas al suelo. Aguanta un segundo en esta posición, y estira de nuevo las piernas pero sin que tus pies lleguen a tocar el suelo.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 30 repeticiones
- Mujeres: 30 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 3: levantamiento de piernas en el suelo (piernas estiradas)

Este ejercicio es similar al anterior, con la diferencia de que tus piernas deben mantenerse estiradas al subir y al bajar. En la posición final tus piernas formarán un ángulo recto con el suelo. Al descender, tus pies deben quedar a 5-10cm del suelo, sin tocarlo. Intenta mantener las piernas lo más rectas posibles, pero es aceptable que dobles ligeramente las rodillas en la posición final (como en la foto) si no tienes suficiente flexibilidad para formar un ángulo recto perfecto.

Tus abdominales tendrán que trabajar más duro que en el nivel anterior, lo que los irá preparando para los siguientes niveles.

Como en los casos anteriores, inspira cuando bajes las piernas y expira cuando las subas.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 25 repeticiones
- Mujeres: 25 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 4: levantamiento de piernas colgado (piernas encogidas)

Cuélgate de una barra, con los brazos estirados y perpendiculares al suelo. Desde esta posición inicial levanta las piernas doblando las rodillas, hasta que tus muslos estén paralelos al suelo y tus pantorrillas verticales al suelo.

Este ejercicio, además de ser más duro que el anterior, te permite trabajar los músculos serratus, ya que al estar colgado deben actuar de intermediarios entre tus brazos y tu abdomen.



Requisitos para progresar:

- Hombres: 15 repeticiones
- Mujeres: 15 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel 5: levantamiento de piernas colgado (piernas estiradas)

La posición inicial es idéntica a la del nivel anterior, pero debes elevar las piernas completamente estiradas (sin doblar las rodillas), hasta que estén paralelas al suelo. Exhala mientras subes las piernas para que en la posición final hayas expulsado todo el aire y puedas contraer completamente los abdominales. Es muy tentador balancear las piernas para facilitar el ejercicio, pero no lo hagas, mantén todo tu cuerpo tensionado y realiza el ejercicio lentamente, 2 segundos para subir y 2 segundos para bajar.



Requisitos para lograr el **nivel Revolucionario**:

- Hombres: 10 repeticiones
- Mujeres: 10 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Resumen

La siguiente tabla resume los diferentes niveles y los requisitos para avanzar de nivel, tanto para hombres (H) como para mujeres (M).

Nivel	Ejercicio	Requisito para progresar
1	<i>Abdominales en silla</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 30 repeticiones</i>
2	<i>Levantamiento de piernas en suelo (piernas encogidas)</i>	<i>H: 30 repeticiones M: 30 repeticiones</i>
3	<i>Levantamiento de piernas en suelo (piernas estiradas)</i>	<i>H: 25 repeticiones M: 25 repeticiones</i>
4	<i>Levantamiento de piernas colgado (piernas encogidas)</i>	<i>H: 15 repeticiones M: 15 repeticiones</i>
5	<i>Levantamiento de piernas colgado (piernas estiradas)</i>	<i>H: 10 repeticiones M: 10 repeticiones</i>

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Variantes de Abdominales

Plancha (2-3)

Aparte del levantamiento de piernas, mi ejercicio favorito para desarrollar los abdominales es la plancha, ya que es muy efectivo y no requiere ningún equipamiento.

Apoya tu cuerpo sobre las puntas de los pies y tus codos (justo debajo de los hombros), manteniendo tu cuerpo recto como una plancha, intentando aguantar inicialmente 30 segundos. Con práctica podrás llegar a mantener esta postura durante 2-3 minutos, muy poca gente puede aguantar más.



Si tus abdominales (o lumbares, que también se trabajan duramente) son demasiado débiles para aguantar la plancha durante 30 segundos, empieza apoyándote sobre las rodillas en vez de las puntas de los pies.

Este tipo de ejercicios, que producen tensión muscular sin movimiento, se denominan isométricos, y es muy recomendable que los incorpores en tu plan de entrenamiento.

Plancha lateral (3)

Para trabajar tus oblicuos, realiza la plancha lateral, apoyándote sobre un codo y con la mano opuesta situada sobre la cintura o estirada. Inicialmente 30 segundos por cada lado y vete aumentando a medida que tus músculos se hacen más fuertes.



También puedes hacer la plancha lateral apoyándote en la mano en vez del codo.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Plancha con flexión (3)

Es similar a la plancha normal, con la diferencia de que no es un ejercicio isométrico (sin movimiento), ya que desde la posición inicial (plancha) debes flexionar los abdominales, levantando el trasero hasta que tu cuerpo forme una especie de “V” invertida. Realiza el movimiento de flexión de manera rápida (explosiva); contrae los abdominales lo más que puedas en la posición de “V”, aguanta 2 segundos en esta postura, y regresa lentamente a la posición inicial para la siguiente repetición.



Plancha lateral con flexión (3)

La postura de inicio es igual que en la plancha lateral, pero con la cadera casi tocando el suelo. Desde esa posición haz un impulso rápido con los oblicuos para levantar la cadera lo más alto que puedas; aguanta ahí 2 segundos y desciende lentamente hasta que tu cadera llegue de nuevo al suelo, para repetir el movimiento explosivo.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Levantamiento de caderas (2-3)

Túmbate boca arriba en el suelo, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Eleva las caderas lo más que puedas, manteniendo los abdominales y los glúteos tensos; aguanta esta posición por 1-2 segundos y desciende a la posición original.



Para hacer el ejercicio más difícil mantén una pierna estirada y empuja únicamente con la otra.



Lumbares (2-3)

Túmbate boca abajo en el suelo, con los pies bajo algún soporte o contra la pared, para evitar que se muevan las piernas. Pon una toalla (o mat de yoga) enrollada bajo tu cadera, sitúa las manos en la espalda y levanta el tronco lo más alto que puedas, sin mover los pies. Intenta mirar al frente o al techo en la parte más alta del ejercicio, apretando los glúteos y los músculos de la espalda.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Abdominales en V (4-5)

Túmbate boca arriba, con los brazos estirados por encima de tu cabeza, y las piernas también estiradas a unos 10-15 cm del suelo. Levanta las piernas y el tronco de manera simultánea manteniendo sólo la espalda baja sobre el suelo, hasta tocar los pies con las manos (o llegar lo más cerca que puedas). Desde aquí vuelve a la situación de partida pero sin llegar a apoyar totalmente los hombros. Este ejercicio trabaja no sólo tus abdominales (de manera brutal), sino también tu coordinación y flexibilidad.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Flexión S&M (3-4)

La postura inicial es a “cuatro patas”, apoyado sobre las rodillas y las palmas de las manos. A partir de esta posición estira un brazo y la pierna opuesta, ambos lo más rectos que puedas; mantén esta postura por 3-5 segundos, para regresar a la posición inicial y hacer lo mismo con las extremidades opuestas. Con este ejercicio trabajas los músculos de tu ‘núcleo’, los hombros, y entrenas también tu coordinación y tu [sistema propioceptivo](#).



Puedes hacer el ejercicio más difícil apoyándote sobre la punta del pie en vez de sobre la rodilla (más foco todavía en los músculos del núcleo).



Bicicleta (4)

Túmbate en el suelo con las manos detrás de la cabeza y los pies apoyados en el suelo, con las rodillas dobladas. De manera alternada, lleva un codo a la rodilla contraria, levantando y doblando el torso, a la vez que levantas la rodilla. Cuando contraes una rodilla, debes estirar la pierna contraria.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Pies a manos (5)

Es la versión más difícil de los abdominales realizados en la barra, ya que no sólo debes levantar las piernas hasta que estén paralelas al suelo, sino todo el trayecto hasta que pasen la barra (o te toquen las manos).



Bandera (5)

Este ejercicio es sólo para los revolucionarios de élite, donde pronto estarás tú si sigues el programa.

Puedes realizar el ejercicio en un banco de gimnasio o en el suelo (sobre una alfombra u otra superficie blanda), pero necesitas algún agarre sólido para tus manos, cercano a tu cabeza. Apoyándote sobre tus hombros (no tu cuello), dobla las rodillas y levanta todo el cuerpo, estirando las piernas hasta que estén casi perpendiculares al suelo. A partir de esta posición, manteniendo el cuerpo totalmente tenso, desciende lentamente hasta que tus pies estén a 20-30 cm del suelo (o del banco), y desde ahí levanta nuevamente el cuerpo hasta la posición inicial. Nunca dobles la cintura, porque entonces el ejercicio pierde su efecto. Mientras logras la fuerza necesaria en tu core para realizar bien el ejercicio, puedes hacerlo doblando las rodillas (no la cintura), ya que esto lo hace bastante más sencillo y te permite desarrollar la fuerza gradualmente.



[ver video](#)

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicios de cuerpo completo

A continuación describo algunos ejercicios difíciles de catalogar porque trabajan el cuerpo entero; son ideales para quemar grasa de manera eficiente cuando los combinas con un entrenamiento por intervalos, como explico más adelante.

Burpees (3)

Los burpees son un ejercicio muy completo, que te permite ejercitar simultáneamente muchos músculos de tu cuerpo al mismo tiempo. Combina una flexión con una sentadilla con salto.

Le dediqué un [post específico](#) dentro de mi blog, y te recomiendo revisarlo.



[ver video](#)

Escaladores (2-3)

Partiendo de la misma posición inicial que para realizar una flexión, debes traer hacia adelante cada una de las piernas de manera alternada, realizando un salto para el cambio de posición de las piernas. Este ejercicio trabaja principalmente abdominales, piernas y glúteos; y de manera indirecta fortalece también tus dorsales y hombros.



[ver video](#)

Escaladores inversos (3-4)

Es similar al ejercicio anterior, pero mirando hacia arriba y levantando las piernas alternadamente, realizando un salto en el cambio, intentando que no estén las dos piernas a la vez en el suelo. Los músculos que trabaja este ejercicio son similares al escalador normal, pero con más foco en los lumbares (espalda baja) en vez de los abdominales, por lo que es el complemento perfecto.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Un ejercicio muy bueno es por ejemplo hacer 20 escaladores (10 con cada pierna), inmediatamente darse la vuelta y hacer 20 escaladores inversos.



[ver video](#)

Jumping Jacks (2)

En español no tiene un nombre estándar, algunos lo llaman saltos de tijera, otros saltos de títere, otros mariposa... así que nos quedamos con el nombre inglés, 'jumping jacks'.

Es un buen ejercicio aeróbico, ideal como parte del calentamiento previo al entrenamiento, que consiste en saltar entre dos posiciones, una con las piernas abiertas y las manos juntas sobre la cabeza, con los brazos estirados, y la otra con las piernas juntas y los brazos estirados a los lados del cuerpo.



[ver video](#)

Flexión a Plancha (2-3)

Este ejercicio es una mezcla entre una flexión y una plancha. Partiendo de la misma posición inicial de la flexión, descende con un brazo hasta apoyarte con el codo en el suelo, y después haz lo mismo con el otro brazo, quedando en la posición de plancha. Desde esta posición, sin descansar, empujas con un brazo y después con el otro hasta regresar a la posición original de flexión. Para contar una repetición debes estirar los dos brazos, o lo que es lo mismo, cuenta las repeticiones cuando estires el brazo con el que no empiezas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si bien el foco de este ejercicio es la zona abdominal y lumbar, al combinar la plancha tradicional con la flexión logras un ejercicio de cuerpo completo muy efectivo.



[ver video](#)

Levantamiento con impulso (3-4)

La posición inicial es tumbado, con los brazos estirados en el suelo por encima de la cabeza. Mueve rápido los brazos hacia adelante, dobla las piernas y con el impulso de los brazos levántate sin apoyar las manos en el suelo, regresando inmediatamente a la posición inicial, y repite.



[ver video](#)

Levantamientos de rodillas (2-3)

Consiste básicamente en 'correr en el sitio', alternando saltos con cada pierna e intentando llegar lo más alto posible con la rodilla (al menos por encima de la cadera).



[ver video](#)

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Pino puente (4-5)

Este ejercicio es excelente no sólo para fortalecer los músculos de la espalda, sino para mejorar la postura de la columna vertebral, 'colocando' las vértebras en su lugar y previniendo todo tipo de dolores de espalda. Si bien para mí este es el objetivo principal, en el proceso consigues también trabajar muchos músculos adicionales, tanto de las piernas, los brazos, los hombros... por eso lo considero un ejercicio de cuerpo completo.

Para muchas personas, con poca flexibilidad, es un ejercicio difícil, por eso es importante también una estrategia para ir desarrollando gradualmente la fuerza y la flexibilidad.

En su versión básica, podemos considerar el levantamiento de caderas.

También puedes realizar el ejercicio sobre una superficie que esté elevada, como muestra la imagen, hasta que puedas levantarte del suelo sin apoyo.



Esprintar

Esprintar, es decir, correr a toda velocidad, es un ejercicio muy completo, que ofrece beneficios increíbles como liberación de testosterona y hormona de crecimiento, jugando un papel clave por tanto en el desarrollo de músculo y la pérdida de grasa.

Es importante que antes de lanzarte a esprintar como un loco, hagas un buen calentamiento, y un par de semi-sprints, es decir, corriendo al 70-80% de tu capacidad.

Una buena alternativa si hace tiempo que no corres es esprintar ladera arriba en una colina, o en una calle con bastante inclinación. El hecho de ir contra la gravedad hace el ejercicio más difícil y por tanto la velocidad que alcanzarás será menor, evitando posibles lesiones al principio. Lo importante es que tu esfuerzo sea máximo, más que la velocidad que alcances.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



El **Programa Desencadenado**, que describo en el siguiente capítulo, no incluye “Esprintar” de manera explícita, ya que entiendo que generalmente entrenarás en casa y que no tienes pasillos tan largos ☺. Sin embargo, los beneficios de realizar este ejercicio de manera habitual son increíbles. Mi recomendación es que selecciones uno de los días libres a la semana (que no entrenas) y hagas una sesión específica de esprints.

En [este artículo](#) que publiqué en MyBestChallenge explico varias técnicas para estructurar una sesión de esprints.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

3. El Programa

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia por tanto no es un acto, sino un hábito”.-

Aristóteles

Cómo diseñar un programa de ejercicios

Hasta ahora te he explicado cuáles son los principales ejercicios que debes utilizar para tener un cuerpo sano y atractivo. Si bien este conocimiento te sitúa por delante del 95% de la población en términos de saber cómo moldear tu cuerpo sin necesidad de equipamiento, falta una pieza clave, que pocos libros abordan de manera seria, **el Programa de Ejercicios**.

El Programa de Ejercicios es tu **hoja de ruta**, el plan para guiarte respecto a qué ejercicios hacer en cada momento.

Muy poca gente sabe cómo combinar sus ejercicios para lograr los objetivos que persigue:

- Ganar fuerza.
- Ganar potencia.
- Ganar masa muscular.
- Ganar resistencia.

Quizá estés pensando... ‘yo no quiero nada de eso, sólo quiero perder peso!’. En realidad perder peso es un efecto derivado de los cuatro objetivos anteriores. Cualquiera de ellos te ayudará a perder grasa, aunque debes acompañar este programa con una buena alimentación, como explico en el capítulo 4.

Pero recuerda que lo realmente importante es lograr un “cuerpo funcional”, para lo cual debes trabajar los 4 objetivos. Sin embargo, como muestra la tabla siguiente, la forma en la que debes entrenar es diferente para desarrollar cada uno de los ámbitos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Parámetros / Objetivos	Fuerza	Potencia	Masa muscular	Resistencia
Intensidad	<i>Alta</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Baja</i>
Volumen	<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Media</i>	<i>Alto</i>
Descanso entre tandas	<i>Alto (>2min)</i>	<i>Alto (>1,5min)</i>	<i>Medio (1 min)</i>	<i>Bajo (<1min)</i>
Velocidad de ejecución	<i>Baja</i>	<i>Alta</i>	<i>Media</i>	<i>Media</i>
Descanso entre sesiones	<i>Alto (>= 2 días)</i>	<i>Medio (1-2 días)</i>	<i>Medio (1-2 días)</i>	<i>Bajo (1 día)</i>

Los parámetros que debes considerar para ajustar tu programa son los siguientes:

- **Intensidad:** La intensidad se refiere a la dureza de los ejercicios. En nuestro caso, la intensidad del ejercicio se mide por el nivel (1 el menos intenso y 5 el de mayor intensidad). A partir de ahora, cuando hable de máxima intensidad me referiré al máximo nivel que puedes lograr en un momento dado con cada ejercicio (si has superado el criterio de progreso del nivel 3 de un ejercicio pero no el 4, tu máximo nivel es el 3).
- **Volumen:** El volumen representa el número de repeticiones que se realiza de los ejercicios, es decir, volumen = nº de tandas x repeticiones por tanda. En general hay una relación inversa entre la Intensidad y el Volumen. Si utilizas mucha Intensidad el Volumen tenderá a ser bajo, y al revés.
- **Descanso entre tandas:** Es justamente eso, cuánto tiempo dejas que tu cuerpo descanse entre una tanda y la siguiente. En general la gente presta poca atención a esto, de hecho en los gimnasios la gente deja pasar tiempos aleatorios, dependiendo de si la máquina que quieren

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

utilizar está libre o no, si la conversación con la personal trainer está interesante o no. Una de las ventajas de entrenar en tu propia casa es que es más fácil mantener la concentración.

- **Velocidad de ejecución:** Se refiere a cómo de rápido realizas el ejercicio. En general se aconseja que los movimientos se realicen de manera controlada (intentando hacer algo más rápida la parte concéntrica que la excéntrica)⁴, pero de vez en cuando debes realizar los movimientos lo más rápido posible, de manera explosiva, para desarrollar potencia.
- **Descanso entre sesiones:** El tiempo entre sesiones es un factor clave para tu progreso, especialmente cuando estás desarrollando músculo, ya que es precisamente entre sesiones que el músculo se regenera. Para esto es también importante la separación de grupos musculares cuando entrenas fuerza, lo que te permite entrenar varias veces a la semana (yo propongo cuatro) pero con distintos grupos musculares.

El **Programa Desencadenado**, que describo a continuación, pretende desarrollar todos los objetivos en diferentes ciclos de entrenamiento, alternando dichos ciclos de una manera lógica. Esto es lo que se conoce como **periodificación**, y es un concepto clave para el diseño de programas de ejercicios.

Existen dos tipos principales de periodificación:

- **Periodificación lineal**, que propone trabajar durante “x” semanas con un enfoque orientado a ganar fuerza o potencia, otras “x” semanas con un enfoque orientado a ganar masa muscular, otras “x” semanas con el objetivo de ganar resistencia..., y al completar todos los ciclos se empieza de nuevo. Si bien este planteamiento permite lograr un progreso en las semanas que dura cada ciclo de entrenamiento (generalmente 2 ó 3 semanas), tiene el inconveniente de que, por ejemplo, entre un ciclo de fuerza y el siguiente pasan muchas semanas, lo que puede hacer que pierdas parte del terreno ganado en el ciclo de fuerza anterior.
- **Periodificación ondulatoria**, donde cada sesión de entrenamiento tiene un objetivo diferente; por ejemplo tu primer entrenamiento de la semana podría estar orientado a ganar fuerza y el segundo entrenamiento de la semana a ganar potencia, y así sucesivamente. Si bien la rápida variación que implica este tipo de periodificación tiene sus ventajas (buen acondicionamiento físico general), tiene el inconveniente de que el cuerpo no tiene suficiente tiempo para adaptarse a ningún tipo de entrenamiento concreto, lo que limita el avance en los objetivos propuestos de manera individual.

⁴ La parte concéntrica (o positiva) del ejercicio es en la que el músculo se acorta (o concentra), y la parte excéntrica (o negativa) es en la que el músculo se alarga (o extiende). Otra forma de entenderlo es que en la parte concéntrica actuamos contra la gravedad (por ejemplo para levantar nuestro cuerpo en una dominada), y en la parte excéntrica trabajamos “a favor” de la gravedad (al bajar nuestro cuerpo en la dominada).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El programa 'Desencadenado'

“La educación es la llave que abre la puerta dorada de la libertad”.- *George Washington*

“Debemos estar dispuestos a pagar un precio por la libertad”.- *H. L. Mencken*

El programa que propongo, que te liberará para siempre de las máquinas, combina ambos tipos de periodificación, tiene una duración total de 10 semanas y se resume en la siguiente tabla.

Al tratarse de ejercicios corporales, la resistencia muscular está muy ligada a la masa muscular, por lo que las agrupo en el mismo bloque.

Semanas	Objetivo principal (bloque)	Descripción
1 y 2	Resistencia/Masa Muscular	<i>Ejercicios de intensidad baja-media, pero con bastantes repeticiones. Dentro de cada sesión se trabajan varios grupos musculares (los separo por músculos de tirar⁵ y empujar)</i>
3 y 4	Fuerza	<i>Ejercicios con máxima intensidad y pocas repeticiones. Se trabaja un grupo muscular en cada sesión, para poner foco en la fuerza de dichos músculos y permitir descansos más largos entre sesiones</i>
5 y 6	Potencia	<i>Foco en la explosividad de los ejercicios, para lo cual utilizaremos variantes específicas y técnicas concretas para realizarlos</i>
7, 8, 9 y 10	Acondicionamiento global	<i>Cada una de las sesiones que realices tendrá un foco diferente, con lo que cada día trabajarás en diferentes ámbitos (fuerza, potencia, resistencia...), mezclando incluso ámbitos diferentes el mismo día.</i>

⁵ Jalar para los que vivís en ciertos países de Latinoamérica ©.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Que el programa dure 10 semanas no quiere decir que ahí termine tu entrenamiento y te puedas poner el traje de baño para lucir tu nuevo cuerpo en la playa. El programa Desencadenado es muy efectivo, pero nadie te está prometiendo resultados concretos en 10 semanas; nada de “abdominales marcados en 6 semanas”, “bíceps colosales sin esfuerzo”... este marketing barato lo utiliza la [industria del fitness](#) para captar ignorantes, pero no va conmigo. No sé qué dedicación le vas a poner, ni tu genética.

Lo que sí te aseguro es que si lo sigues lograrás resultados; a las 10 semanas verás cambios; el programa está diseñado para ser lo más eficaz posible en poco tiempo, pero también para que lo puedas seguir durante toda tu vida, incorporando tus propias variaciones.

Debes estructurar tu programa de entrenamiento de tal manera que encaje bien con tu agenda del día a día, ya que de otra manera lo más probable es que lo acabes abandonando.

Deberías entrenar al menos 3 ó 4 días a la semana, con sesiones de no más de 45 minutos.

La siguiente tabla incluye un ejemplo de los días a entrenar en un escenario de 3 días por semana y de 4 días por semana, respetando el fin de semana. Es simplemente orientativo, y quizá en tu caso prefieras dejar libre algún día más de la semana y utilizar el sábado o el domingo para completar; también vale, lo que mejor se adapte a tu vida.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 días/semana	<i>Entrenar</i>	<i>Descanso</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Descanso</i>	<i>Entrenar</i>
4 días/semana	<i>Entrenar</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Descanso</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Entrenar</i>

El programa que propongo se basa en 4 días, y es lo que te recomiendo, pero puedes seguirlo aunque entres 3 días por semana. En este caso el día 4 sería el primer día de la semana siguiente.

También te recomiendo que en alguno de los días libres hagas alguna **sesión de esprints** (como expliqué en el capítulo anterior) y de **flexibilidad** (como explico en el capítulo 5). No te llevarán más de 15-20 minutos, y son la forma idónea de completar el programa de ejercicios que explicaré a continuación.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Un ejemplo concreto para una semana en la que incorpores flexibilidad y esprints podría ser el siguiente.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<i>Entrenar</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Flexibilidad</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Entrenar</i>	<i>Esprints</i>
<i>30-40 min</i>	<i>30-40 min</i>	<i>15-20 min</i>	<i>30-40 min</i>	<i>30-40 min</i>	<i>15-20 min</i>

Fíjate que incluso entrenando con todo (sumando flexibilidad y esprints), el tiempo total de entrenamiento a la semana está entre 2,5 horas (con sesiones de 30 min) y poco más de 3 horas (con sesiones de 40 minutos). Y al poder entrenar en casa (salvo el día que hagas esprints) ahorras mucho tiempo de ida y vuelta al gimnasio. Si entrenas tres días a la semana el tiempo total es incluso menor, aunque tardarás un poco más en ver los resultados. Que las sesiones sean de 30 minutos o 40 minutos dependerá de cómo de rápido hagas los ejercicios y de si haces el ejercicio “extra” que propongo en cada sesión o no. Como siempre, escucha a tu cuerpo y vete ajustando.

Para estructurar de mejor manera los ejercicios, los organizo en **cuatro grandes grupos**, que se combinarán de manera diferente en cada uno de los cuatro bloques del programa:

- **Empujar:** Potencia los músculos del cuerpo superior utilizados para empujar, principalmente pecho, hombros y brazos.
- **Tirar:** Potencia los músculos del cuerpo superior utilizados para colgarse o tirar, generalmente espalda y brazos.
- **Piernas:** Énfasis en los músculos de las piernas, glúteos y caderas.
- **Core:** Llamamos *core* a los músculos abdominales y lumbares, que ofrecen soporte al cuerpo. Estos músculos se involucran en casi todos los ejercicios corporales que propongo, pero dentro del programa incorporo ejercicios que atacan específicamente esta zona.

En el caso de ejercicios corporales compuestos esta separación no es tan clara como en los típicos programas de culturismo que trabajan con ejercicios de aislamiento. Sin embargo, sigue siendo útil esta segmentación para poner mayor foco en distintos grupos musculares, y para respetar los tiempos necesarios de descanso que comenté previamente. Por ejemplo, en los bloques de resistencia/masa muscular, verás que hay menos tiempo de descanso entre dos entrenamientos de

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

los mismos grupos musculares. En los bloques de fuerza, el descanso es mayor entre entrenamientos de los mismos músculos.

Todas las sesiones de ejercicios contienen al menos uno de los **5 ejercicios básicos**, lo que te permitirá ir midiendo tu progreso a medida que el nivel máximo en el que los puedes realizar va aumentando.

No te obsesiones con avanzar demasiado rápido. Nunca pierdas de vista la técnica; es mejor avanzar lento pero seguro que intentar subir rápido de nivel a costa de sacrificar la técnica o saltarse los espacios de descanso que tu cuerpo necesita. Muchas veces, la diferencia entre resultados espectaculares y resultados mediocres, con el mismo programa, son estos dos elementos, **la técnica y el descanso**.

Aparte de los ejercicios básicos, las diferentes sesiones incorporan múltiples variantes de los ejercicios, para hacer tus entrenamientos más divertidos y completos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Antes de empezar

“Antes de empezar, prepárate cuidadosamente”.- *Marco Tulio Cicerón*

Calentamiento y estiramiento

Sorprendentemente mucha gente piensa que calentar y estirar es lo mismo, y que deben realizarse ambos en el mismo momento. Esto es falso. No te recomiendo estirar mucho tus músculos antes de calentarlos, ya que al hacer fuerza con un músculo ‘estirado’ aumentan tus posibilidades de lesión.

Es decir, debes **calentar antes de entrenar y estirar después**.

Antes de cada sesión, dedica 5 minutos a calentar tus músculos y elevar tu ritmo cardíaco; te ayudará a mejorar tu desempeño (al llevar más oxígeno a los músculos) y a evitar posibles lesiones.

Un buen calentamiento debe ‘activar’ los principales grupos musculares de tu cuerpo, por lo que debería contemplar ejercicios compuestos livianos. Hay miles de alternativas, pero un ejemplo puede ser lo siguiente:

- 25 jumping jacks
- 20 giros de cada brazo, 10 hacia delante y 10 hacia atrás.
- 10 giros de cuello, 5 en cada dirección.
- 30 segundos de salto de cuerda (si tienes), o correr en el sitio si no.
- 5 burpees o 30 segundos de escaladores

Después de realizar estos ejercicios preparatorios deberías tener un ligero sudor y sentirte listo para la actividad. Si te notas fatigado, calienta más suave la próxima vez!.

Si tienes algún músculo especialmente rígido, puedes hacer algún estiramiento localizado en esa zona antes de entrenar, pero siempre después de haber calentado y con estiramiento dinámico, es decir, con movimiento y sin forzar la flexibilidad del músculo.

Al finalizar la sesión, no te olvides de realizar unos estiramientos para reducir la posible ‘fatiga muscular’ posterior y para aumentar poco a poco la flexibilidad y rango de movimiento de tus músculos y articulaciones. Estira cuando tus músculos están todavía calientes, no esperes a enfriar.

En el capítulo 5, sobre Flexibilidad, puedes encontrar algunos ejemplos de ejercicios a realizar, en función de los músculos que hayas trabajado en cada sesión.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El “cómo” versus el “por qué”

Puede parecer absurdo, pero uno de los aspectos clave para saber si lograrás tu objetivo con este programa es justamente **cómo de claro e importante para ti es lograrlo**; es decir, tu **motivación**.

Este libro habla de cómo lograr mejorar tu cuerpo, pero es tan importante el “**Cómo**” como el “**Por qué**”.

Yo te puedo indicar el *cómo*, pero tú tienes que saber *por qué*.

Imprime la siguiente página, completa cuál es tu objetivo, cuándo lo vas a lograr y por qué lo quieres conseguir. **Pégala en un sitio donde la puedas ver cada día.**

Intenta que el objetivo sea lo más concreto posible; cosas genéricas como “*mejorar mi salud*” pueden ser muy importantes, pero es demasiado genérico como para motivarte realmente. Algo como “*estar espectacular en mi boda*”, o “*que se fije en mi el vecino (o vecina)*” suena quizá menos loable, pero seguramente te motive más 😊. Sé honesto.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Mi objetivo es:

Lo lograré en (fecha): _____

Y lo haré porque:

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Plan de entrenamiento de 10 semanas

“Lo que tienes que hacer, y la forma de hacerlo es simple, que estés dispuesto a hacerlo, es una cuestión muy diferente” .- Peter F. Drucker

“No juzgues el día por los frutos que cosechas, sino por las semillas que siembras” .- Robert Louis Stevenson

Llegó el momento que estabas esperando. Después de toda esta teoría tu mente ya tiene toda la información necesaria; es hora de que pongas en práctica todo lo que has aprendido. El conocimiento sin acción es inútil, así que prepárate para la acción!

Pero antes, asegúrate que registras tu punto de partida, tu situación actual. No hay nada más motivante que ver cómo van mejorando tus estadísticas; vete al Anexo II (capítulo 9) y apunta ‘tus números’. Recuerda revisar cómo se mueven estos números una vez a la semana.

Y ahora sí, empezamos!

En primer lugar, arrancamos con un test de tu estado actual, para establecer tu nivel máximo en cada ejercicio. De aquí en adelante, cuando hable de tu nivel máximo (o simplemente el nivel máximo) de un ejercicio, me refiero al nivel más avanzado (de 1 a 5) en el que puedes realizar el ejercicio con buena técnica pero sin lograr cumplir los criterios de avance al siguiente nivel.

Vete al Anexo I y realiza el test inicial.

Para cada programa de 10 semanas imprime una copia del Diario de Ejercicios del Anexo I para registrar tu nivel inicial y los ejercicios realizados durante las 10 semanas. Si lo prefieres y tienes Microsoft Office, puedes utilizar las plantillas Excel que recibiste con el libro para registrar la información en tu PC.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 1 Y 2 – RESISTENCIA/MASA MUSCULAR

Para mejorar tu resistencia y ganar masa muscular vamos a centrarnos las dos primeras semanas del programa en hacer **muchas repeticiones con intensidad media**. Para ello vamos a utilizar Pirámides y Supersets; para evitar que pasen muchos días entre entrenamientos de los mismos músculos, definimos dos tipos de sesiones que se irán alternando: Tirar/Empujar y Piernas/Core.

¿En qué consiste la Pirámide⁶?

Realiza una repetición del ejercicio, descansa un segundo, realiza dos repeticiones del ejercicio, descansa dos segundos, realiza tres repeticiones, descansa tres segundos... y así hasta que llegues al máximo de repeticiones que puedes hacer. Una vez que has llegado a ese punto 'baja' la pirámide reduciendo de 1 en 1 el número de repeticiones. El tiempo de descanso entre repeticiones es igual al tiempo que te llevó hacer el ejercicio, por lo que cuando haces pocas repeticiones el descanso es pequeño y cuando haces más el descanso es mayor. Un ejemplo de pirámide sería por ejemplo 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1. En ejercicios que requieren alternar lados (por ejemplo flexión con una mano o desplantes) debes hacer una repetición por cada lado antes de descansar.

Descansa 1 minuto entre cada una de las 4 tandas de pirámides. No descanses entre pirámides de la misma tanda.

[Video de ejemplo de pirámide](#) (hasta 5, con flexiones)

¿Qué son los Supersets?

Un superset consiste en realizar **dos ejercicios**, con las repeticiones prescritas, sin descanso entre ellos. Para evitar la fatiga muscular propongo que realices supersets con ejercicios complementarios, por ejemplo flexiones y dominadas. Realiza 8-12 repeticiones del primer ejercicio y otras 8-12 repeticiones del segundo ejercicio, sin descansar. Si llegas al [fallo](#), descansa un poco y continua donde lo dejaste.

Descansa 1 minuto entre cada superset.

El entrenamiento semanal combina dos días de pirámides y dos días de supersets. Los días de pirámide se basan en entrenamientos de unos 30 min, realizando una pirámide de 7 minutos por ejercicio, y 1 minuto de descanso entre pirámides. Si terminas la pirámide (llegas al número máximo que aguantas y regresas a 1) antes de los 7 minutos simplemente empieza de nuevo, sin descanso. Si llegas al fallo antes de terminar la pirámide seguramente 'subiste' demasiado. En este caso descansa unos segundos y continúa cuando te recuperes.

⁶ Algunos llaman Escalera a esta progresión, pero para mí una escalera es cuando sólo sube o sólo baja, por ejemplo 1,2,3,4,5,6,7,8 es una escalera ascendente y 8,7,6,5,4,3,2,1 es una escalera descendente, y tienen su propia utilidad.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Haz los ejercicios en el nivel máximo-1 (es decir, si tu nivel máximo es el 3, utiliza el nivel 2 del ejercicio), de lo contrario no aguantarás los 7 minutos. Sin embargo, si en la pirámide puedes subir a 20 repeticiones (ya llevas por tanto 210 repeticiones, $1+2+3+4+\dots+20$) utiliza el nivel máximo en vez del máximo-1, para que te dé tiempo a bajarla.

El programa base tiene cuatro pirámides o supersets. Si al finalizar estos cuatro ejercicios no estás agotado, realiza el ejercicio extra. Repito, no es obligatorio, es simplemente otra forma de adaptar el programa en función de tu capacidad física.

Día 1 Tirar/Empujar (7 min por ejercicio)	Día 2 Piernas/Core (7 min por ejercicio)	Día 3 Tirar/Empujar	Día 4 Piernas/Core
Pirámide de Flexiones	Pirámide de Desplantes	2 Supersets de: Flexiones / Dominadas	2 Supersets de: Desplantes laterales / Abdominales
Pirámide de Dominadas	Pirámide de Abdominales	2 Supersets de: Flexiones en "T" / Dominadas horizontales	2 Supersets de: Sentadillas / Lumbares
Pirámide de flexiones hindús	Pirámide de Sentadillas	2 Supersets de: Flexiones hindús / Dominadas con agarre supino	2 Supersets de Elevaciones de talones / Flexión S&M
Pirámide de Semi-dominada horizontal	Pirámide de Levantamiento de caderas	2 Supersets de: Flexiones verticales / Dominada comando	Plancha lateral (2 veces por cada lado, 1 minuto)
Ejercicio extra			

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Pirámide de Dips (Fondos en paralelas)	Pirámide de sentadilla búlgara	1 Superset de: Flexión con manos juntas / Dominada manos juntas	1 Superset de: Bicicleta / rodilla a pecho
--	--------------------------------	--	---

Notas:

- En la pirámide de dominadas, puedes alternar los agarres, intercambiando por ejemplo agarre prono, supino y neutro. Esto te permite trabajar diferentes músculos y prevenir la fatiga muscular.
- Si estás en el nivel 1 de las dominadas, puedes realizar la pirámide de la siguiente manera: Aguanta 5 segundos colgado (con brazos estirados y músculos tensos), y descansa 5 segundos; aguanta 10 segundos colgado, descansa 10 segundos; aguanta 15 segundos colgado, descansa 15 segundos... y así hasta que llegues al límite que soportas colgado, y desde ahí bajas la pirámide de la misma manera. En la siguiente pirámide, haz lo mismo pero con los brazos flexionados y la barbilla por encima de la barra.
- Para el caso de supersets donde haya dominadas, si todavía estás en el nivel 1 haz lo siguiente: cuélgate de la barra todo lo que aguantes con brazos estirados (y músculos tensos) y después todo lo que aguantes con brazos flexionados y barbilla por encima de la barra. Y continúas con el otro ejercicio del superset.
- Si no puedes hacer todavía la flexión hindú normal, hazla de rodillas, o apoyado sobre una superficie elevada, como el borde de un sofá. Lo mismo para la flexión en "T".
- En la pirámide de Dips puedes utilizar la versión con pies apoyados para hacerlo más fácil.
- En la pirámide de sentadilla búlgara, debes hacer el número de repeticiones con cada pierna, es decir: 1 repetición con pierna izquierda, 1 repetición con pierna derecha, 2 repeticiones con pierna izquierda, 2 repeticiones con pierna derecha...
- Si la elevación de talones con los dos pies te resulta fácil, hazla con una pierna cada vez (8-12 repeticiones con una pierna y después con la otra). Si también te parece fácil con una pierna, prueba con algo de peso.
- En la Bicicleta, debes hacer 8-12 repeticiones por cada lado.
- Dado que las dos primeras sesiones se basan en tiempo, te recomiendo utilizar un programa gratuito como el [gymboss](#) (si tienes un Smartphone), o [temporizadores en internet](#). Es muy fácil configurarlos, para hacer en este caso 4 rondas de 7 minutos, con 1 minuto de descanso entre ellas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 3 Y 4 – FUERZA

Para trabajar tu fuerza debes hacer ejercicios intensos, con pocas repeticiones. Por tanto **debes trabajar en el nivel máximo+1** (es decir, si tu nivel máximo es el 3, utiliza el nivel 4 del ejercicio), **siempre que puedas hacer al menos 3-4 repeticiones en este nivel**, si no utiliza el nivel máximo. Si puedes hacer más de 8-10 repeticiones no estás maximizando tu fuerza. En este caso practica el nivel siguiente para lograr que sea tu nuevo nivel.

Lógicamente, si ya estás en el nivel 5 (el máximo) de algún ejercicio, no tiene sentido el nivel máximo+1, en ese caso sigue en el nivel máximo, mientras te jactas de ser más fuerte que el 99,9% de la población ☺ !! Lo que sí puedes hacer en este caso es utilizar algún peso, como explico más adelante.

Descansa 1 minuto entre tandas y 2 minutos entre ejercicios.

Recuerda no perder de vista la respiración, siempre importante, pero especialmente cuando estás entrenando tu fuerza. Inspira en la parte 'fácil' del ejercicio y expira en la 'difícil'. Por ejemplo en una dominada inspira cuando bajas y expira cuando subas. Piensa en la respiración como en un mecanismo para aumentar tu fuerza, porque en realidad lo es.

Debes hacer estos ejercicios de manera controlada, con una cadencia (ritmo) de 2 segundos en el movimiento concéntrico y otros 2 segundos en el excéntrico. Si en alguno de los ejercicios puedes hacer más de 8 repeticiones, te recomiendo hacerlos más intensos con algo de peso, por ejemplo haciendo Dips con una mochila llena de libros sobre tus hombros o sentadillas búlgaras con bidones de agua en las manos.

Si los ejercicios complementarios que propongo son muy difíciles, sustitúyelos por otros de la misma categoría que te resulten más fáciles (mira el nivel de dificultad, entre paréntesis al lado de cada ejercicio), pero asegúrate que con el tiempo vas incorporando los más difíciles (por ejemplo, en vez de abdominal en V, haz inicialmente la flexión S&M o el levantamiento de caderas).

Cuando entrenas tu fuerza, es también importante dar a tus músculos tiempo para recuperarse, por eso sólo entrenas una vez a la semana cada grupo muscular.

Al igual que en el bloque anterior, el entrenamiento básico son 4 ejercicios, pero si al terminarlos todavía te quedan fuerzas, termina con el ejercicio 5 (extra).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Día 1 Empujar	Día 2 Piernas	Día 3 Tirar	Día 4 Core
Flexiones, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Sentadillas, 3 tandas de 5-8 repeticiones (por pierna, para niveles 4 y 5)	Dominadas, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Abdominales, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Flexiones verticales, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Elevaciones de talones, 3 tandas de 8-10 repeticiones, por pierna	Dominada Horizontal con pies elevados, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Abdominales en V, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Flexiones con manos juntas, 3 tandas de 8-10 repeticiones (eleva los pies si puedes hacer más, sobre tus rodillas si no llegas a 5)	Sentadillas Búlgaras con peso, 3 tandas de 5-8 repeticiones por pierna	Dominadas con agarre supino, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Bicicletas, 3 tandas de 10-15 repeticiones (por pierna)
Dips, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Desplantes con peso, 3 tandas de 5-8 repeticiones por pierna	Semi-Dominada Horizontal con 1 mano (si puedes), 3 tandas de 5-8 repeticiones con cada mano	Flexiones superman, 3 tandas de 5-8 flexiones
Ejercicio extra			
Flexiones con balón, 2 tandas de 8-10 repeticiones por lado	Levantamiento de caderas con 1 pierna, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Dominada con manos juntas, 2 tandas de 5-8 repeticiones	Lumbares, 2 tandas de 8-10 repeticiones

Notas:

- Si tu nivel en la flexión vertical es el 1 ó 2, tu objetivo es aguantar en la posición vertical todo el tiempo que puedas, con el objetivo de pasar de nivel lo antes posible.
- Si no puedes hacer Dips, replázalos por extensiones de tríceps contra la pared (poniendo las manos lo más abajo que puedas).
- Si no puedes hacer todavía flexiones superman (estirando al máximo los brazos), pon los brazos simplemente por delante de la cabeza, y/o apóyate en las rodillas en vez de en las puntas de los pies.
- Si estás en el nivel 5 de las flexiones, las repeticiones son con cada mano.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 5 Y 6 – POTENCIA

Potencia es la capacidad de activar tus músculos con velocidad, y es una cualidad fundamental para muchos deportes (y para la vida en general). Los ejercicios ideales para entrenar la potencia se denominan **pliométricos**, basados en movimientos explosivos del cuerpo.

Algunos ejercicios son explosivos por definición, como los saltos, tanto con el cuerpo inferior como superior (por ejemplo flexiones con palmada). El resto de ejercicios son similares a los que propongo para ganar fuerza, pero la diferencia en este caso es la forma en la que los debes ejecutar. En vez de realizar los ejercicios con movimientos controlados, **debes intentar hacer la fase concéntrica lo más rápido posible, aguantar un par de segundos en la posición final, y volver lentamente a la posición inicial, para ‘explotar’ de nuevo.**

Propongo que hagas los 5 ejercicios principales en tu **nivel máximo**. Si no puedes realizar el movimiento de manera explosiva en ese nivel, utiliza el nivel máximo-1. Por ejemplo, si no puedes hacer la flexión tradicional (nivel 3) con palmada, hazla sobre una superficie con altura, o sobre tus rodillas. Si no puedes impulsarte suficiente para dar la palmada, no lo hagas, pero asegúrate que tus manos se separan del suelo (o superficie elevada) al menos unos centímetros. Poco a poco irás mejorando tu potencia.

Recuerda, realiza los ejercicios maximizando la velocidad en la fase concéntrica (o positiva), y minimizando la velocidad en la fase excéntrica (o negativa).

Si al finalizar los 4 ejercicios principales te queda todavía energía, haz el ejercicio extra; si no puedes más, estira un poco y a la ducha!

Día 1 Empujar	Día 2 Piernas	Día 3 Jalar	Día 4 Core
Flexiones con palmada, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Desplantes con salto, 3 tandas de 8-10 repeticiones por pierna (16-20 saltos en total)	Dominadas, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Abdominales, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Bombardero en picado, 3 tandas de 8-	Rodillas a pecho, 3 tandas de 8-10	Dominadas horizontales, 3 tandas	Levantamiento de caderas con 1 pierna,

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

10 repeticiones	repeticiones	de 8-10 repeticiones	3 tandas de 8-10 repeticiones
Extensiones de triceps, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Salto sobre plataforma, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Dominadas con agarre supino, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Plancha con flexión, 3 tandas de 15-20 repeticiones
Flexiones espartanas, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Sentadilla con salto, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Semi-dominadas horizontales, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Plancha lateral con flexión, 2 tandas de 15-20 repeticiones por lado
Ejercicio extra			
Flexiones "T", 2 tandas de 8-10 repeticiones	Desplantes laterales, 2 tandas de 5-8 repeticiones por lado	Dominada comando, 2 tandas de 5-8 repeticiones	Lumbares, 3 tandas de 8-10 repeticiones

Notas:

- Para las flexiones espartanas, intenta que el cambio de manos se realice 'en el aire'; si no puedes, intenta al menos hacerlo lo más rápido posible. Puedes hacerlas también sobre tus rodillas si te resulta muy difícil el ejercicio, o incluso apoyándote sobre la pared.
- Para las dominadas, intenta no sólo que tu barbilla pase la barra, sino que con el impulso tu pecho llegue casi a tocar la barra. Si todavía no puedes realizar dominadas "explosivas", utiliza una cinta elástica o salta desde el suelo empujándote con las piernas.
- Si todavía no llegas al nivel 3 de la dominada normal, utiliza tu nivel actual en la dominada comando (si te quedan fuerzas para hacer el ejercicio extra en el día 3). Es decir, si por ejemplo estás en el nivel 1, tu objetivo con este ejercicio será aguantar colgado de la barra (con agarre comando), primero con brazos estirados y después flexionados. Si bien no trabajarás potencia, que es el objetivo de este bloque, seguirás desarrollando la fuerza de agarre y los músculos que necesitarás posteriormente.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 7, 8, 9 y 10 - ACONDICIONAMIENTO GLOBAL

En estas semanas se alternarán diferentes técnicas de entrenamiento dentro de la misma semana, para consolidar las ganancias de las semanas pasadas y evitar que tu cuerpo se 'especialice' en entrenamientos concretos.

Las **semanas 7 y 8** van a intercalar **sesiones de fuerza y potencia** (realizando los ejercicios en tu nivel máximo).

Las **semanas 9 y 10** harán foco en **condicionamiento global**, con sesiones de resistencia aeróbica/muscular y entrenamiento de intervalos.

Al igual que en casos anteriores, realiza siempre los cuatro ejercicios del programa base y haz el ejercicio extra sólo si te quedan suficientes energías.

SEMANA 7

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Flexiones sobre balón, 3 tandas de 8 - 10 repeticiones por brazo	Saltos sobre plataforma, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Dominadas, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Flexión sobre balón intercambiando brazos, 2 tandas de 8-10 repeticiones por brazo
Flexiones profundas, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Desplantes con salto, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Dominada horizontal, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Flexión espartana, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Flexión vertical, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Sentadilla con salto, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Dominadas con manos juntas, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Extensión de triceps, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Dips, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Levantamiento con impulso, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Lumbares, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Flexión hindú, 3 tandas de 8-10 repeticiones

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio extra			
Flexiones con ambos brazos sobre balón, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Elevación de talones, 2 tandas de 8-10 repeticiones (por pierna)	Flexión S&M, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Flexiones "T", 2 tandas de 8-10 repeticiones

Notas:

- Si no tienes balón, puedes utilizar también para las flexiones cualquier objeto un poco elevado del suelo; una pila de libros también puede funcionar.

SEMANA 8

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Sentadilla, 3 tandas de 8 - 10 repeticiones	Dominada, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Abdominales, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Flexión con palmada, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Desplantes, 3 tandas de 5-8 repeticiones	Dominada horizontal, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Plancha, 2 tandas de 1 minuto	Flexión vertical, 3 tandas de 5-8 repeticiones
Desplantes laterales, 3 tandas de 5-8 repeticiones por cada lado	Dominada manos juntas, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Lumbares, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Sentadilla con salto, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Elevación de talones, 3 tandas de 8-10 repeticiones por pierna	Dominada comando, 3 tandas de 8-10 repeticiones	Levantamiento de cadera con una pierna, 3 tandas de 8-10 repeticiones por pierna	Rodilla a pecho, 3 tandas de 8-10 repeticiones
Ejercicio extra			

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Sentadilla búlgara, 3 tandas de 8-10 repeticiones por pierna	Flexión vertical, 2 tandas de 8-10 repeticiones	Plancha lateral, 2 tandas de 1 minuto por cada lado	Flexión espartana, 2 tandas de 8-10 repeticiones
--	---	---	--

SEMANA 9

Durante esta semana, debes **minimizar el tiempo de descanso** durante cada sesión, por ejemplo 30 segundos entre tandas de un mismo ejercicio, y como máximo 1 minuto entre ejercicios.

Incorporo también algunos aspectos de entrenamiento por intervalos, como los Tabatas, y en la última semana (semana 10), la más dura, trabajamos con HIIT (entrenamiento por intervalos de alta intensidad).

Si bien hay varios ejercicios para los que propongo un rango de repeticiones a realizar, en otros casos simplemente indico realizarlos según:

- **mrp**: máximas repeticiones posibles, es decir, todas las que puedas.
- **mtp**: máximo tiempo posible, es decir, mantener la posición todo el tiempo que puedas.

¿Qué son los Tabatas?

Es un método de entrenamiento que consiste en realizar un ejercicio durante 8 intervalos de 20 segundos, descansando 10 segundos entre intervalos, por un total de 4 minutos de entrenamiento.

Es decir, debes realizar el ejercicio indicado durante 20 segundos, descansar 10 segundos, y así 8 veces seguidas. Revisa [este post](#) de **Fitness Revolucionario** para entender mejor su funcionamiento y por qué es tan efectivo.

Incluyo también estas semanas saltos de cuerda; si no tienes cuerda o no se te da bien, puedes utilizar (mientras aprendes) levantamientos de rodilla en el mismo número (por ejemplo 100 levantamientos de rodilla, 50 con cada pierna, en vez de 100 saltos de cuerda).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
2 Supersets de: Flexión en nivel máximo, Dominada en nivel máximo, en ambos casos mrp	Bombardero en picado, 3 tandas de mrp	Abdominales en nivel máximo, 3 tandas de mrp	Levantamiento de caderas, 2 tandas de mrp
Sentadillas en nivel máximo, 2 tandas de mrp	Dominada horizontal, 3 tandas de mrp	Lumbares, 3 tandas de mrp	Sentadillas en nivel máximo, 2 tandas de mrp
Tabata de Flexiones Verticales en nivel máximo-1	Desplantes laterales, 3 tandas de mrp	Abdominales en 'V', 3 tandas de mrp	2 Supersets de: 10 escaladores, 10 escaladores inversos
Levantamiento con impulso, 2 tandas de 10 repeticiones	Salto de cuerda, 2 tandas de 100 saltos	Burpees, 2 tandas de mrp	Salto de cuerda, 2 tandas de 100 saltos

SEMANA 10

Esta semana está compuesta de 4 sesiones de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (**HIIT**), y quizá sea la semana más dura, pero es la mejor manera de completar el programa. Debes hacer los ejercicios lo más rápido que puedas, pero siempre con la técnica correcta.

¿Qué es HIIT (Hight Intensity Interval Training)?

Es una forma de entrenamiento que alterna períodos de máximo esfuerzo con descansos breves, cuyo objetivo es generar una respuesta hormonal en el cuerpo que favorece el acondicionamiento físico y la pérdida de grasa. Para tener más información de cómo y por qué funciona [lee este post](#).

Debes realizar todos los ejercicios seguidos, sin descanso, y puedes descansar sólo 1 minuto entre las dos rondas. Anota el tiempo que tardas en completar las 2 rondas, es tu tiempo a batir para la siguiente!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si al final de las dos rondas todavía te quedan energías, haz una tercera, pero sería de los primeros casos que conozco 😊.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p>2 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 jumping jacks• 20 flexiones en nivel máximo• 20 desplantes (10 con cada pierna)• 10 Burpees• 1 min de Plancha• 50 Levantamientos de rodillas (25 con cada pierna)	<p>2 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 20 flexiones a plancha• 20 desplantes laterales (10 a cada lado)• 20 escaladores• 10 Burpees• 45 segundos de plancha lateral en cada lado• 50 Levantamientos de rodillas (25 con cada pierna)	<p>2 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 jumping jacks• 15 levantamientos con impulso• 20 escaladores inversos• 10 abdominales en nivel máximo• 10 dominadas en nivel máximo• 100 saltos de cuerda	<p>6 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 flexiones en nivel máximo• Esprinta 20 segundos• Descansa 20 segundos <p>O si estás en casa</p> <p>6 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 flexiones en nivel máximo• Salta cuerda 30 segundos lo más rápido posible• Descansa 20 segundos

SEMANA 11

Felicidades!!! Has completado 10 duras semanas de entrenamiento; estoy seguro de que ya estás notando cambios en tu cuerpo.

DEENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Lo que debes hacer esta semana es descansar. Aunque parezca extraño, el [descanso](#) es fundamental para consolidar las ganancias logradas.

Descansar tampoco quiere decir estar tirado en el sofá todo el día; lo ideal es que practiques lo que se llama “descanso activo”, aprovechando estos días para hacer alguna actividad de menor intensidad pero beneficiosa para tu cuerpo: largas caminatas, sesiones de flexibilidad...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Personaliza el programa

Si bien propongo un plan de ejercicios concreto, lo realmente importante es que entiendas los principios sobre los que se desarrolla el plan, ya que siguiendo estos mismos principios puedes desarrollar un plan personalizado y crear múltiples combinaciones que te mantendrán entretenido y en forma toda la vida.

Cambia los ejercicios, pero con **ciertas reglas**:

- Haz siempre primero los ejercicios que trabajen los músculos más grandes o el mayor número posible de músculos.
- No sustituyas ejercicios de una categoría con ejercicios de otra (por ejemplo no reemplaces un ejercicio de pierna con uno de espalda), salvo en las últimas semanas de acondicionamiento global, donde 'todo vale'.
- Incluye ejercicios que te sean difíciles, es la manera de seguir progresando.
- Considera tanto ejercicios bilaterales como unilaterales (flexiones con una mano, sentadillas con una pierna, desplantes...). Hacer ejercicios unilaterales permite eliminar asimetrías en tu cuerpo e involucrar músculos que no se disparan en ejercicios bilaterales.
- Debes considerar la dificultad de los ejercicios y asegurar que hay progresión, es decir, que cada vez tiendes a realizar ejercicios más difíciles.

Este programa ha sido probado con éxito en muchas personas, pero el programa es sólo parte de la ecuación; pero para que funcione debes considerar los siguientes factores:

- **Consistencia:** No pasa nada si te saltas 1 día de vez en cuando, pero si no realizas al menos los ejercicios 2-3 días a la semana, o de repente te saltas semanas enteras, nunca lograrás resultados. Como dicen, **te irá mejor con un programa de ejercicios mediocre realizado con consistencia que con el mejor programa realizado de manera mediocre.**
- **Descanso:** Si no dejas que tu cuerpo se recupere o si no duermes suficiente por las noches (7-8 horas), tus resultados no serán todo lo buenos que deberían, tanto para ganar músculo como para perder grasa. El descanso debería ser una de tus prioridades, junto con la alimentación, es así de importante.
- **Regularidad:** Tu programa de ejercicios no debe ser aleatorio, y debe basarse en pocos ejercicios básicos (los 5 principales), con algunos ejercicios complementarios.
- **Variedad:** Sorprende a tus músculos con frecuencia, cambia los ejercicios, cambia el ritmo... Esto parece contradictorio con el punto anterior, pero en realidad es complementario. Para lograr resultados debes combinar la certidumbre (ejercicios completos a los que tu cuerpo se

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

va adaptando) con incertidumbre (ejercicios y ritmos nuevos evitan que tu cuerpo se especialice y trabaje otros músculos adicionales). Aparte de involucrar otros músculos (o los mismos desde diferentes ángulos), evitas el aburrimiento en tus rutinas.

- **Progresión:** Debes ir subiendo de nivel en los ejercicios. Para desarrollar músculo la intensidad debe ir aumentando; Mucha gente hace siempre los mismos ejercicios, con la misma complejidad y las mismas repeticiones y se pregunta por qué su cuerpo no cambia... tienes que darle un buen motivo, entrena duro!.
- **Seguimiento:** Es muy importante que registres los ejercicios que haces, primero por el elemento motivador que supone ir viendo cómo mejoras, pero también porque cuando el progreso se estanca, este registro te puede dar ideas de las razones.
- **Alimentación:** Lo pongo en último lugar pero en realidad es fundamental; Ningún programa de ejercicios compensará una mala alimentación. Por su importancia le dedico el capítulo 4 completo.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Entrenamientos CrossFit

Si lees mi blog, ya sabes lo que opino sobre el [CrossFit](#). Reconociendo que tiene sus limitaciones, me parece un gran método para lograr un buen acondicionamiento físico general, y asegurar que tienes un cuerpo bien balanceado (de nuevo hablo de un cuerpo funcional).

No pretendo en este corto apartado dar una visión global de CrossFit, ni siquiera de los WODs (Workouts Of the Day) más representativos, pero sí me parece interesante presentarte algunos ejemplos de WOD que hacen uso únicamente de ejercicios corporales, y que **puedes utilizar de vez en cuando para sustituir alguno de los entrenamientos de las semanas 9 y 10.**

Para cada WOD de ejemplo, te doy información sobre:

- Los ejercicios que debes realizar y su secuencia.
- La versión reducida del WOD, que puedes utilizar si eres principiante o si dispones de poco tiempo.

WOD de ejemplo 1

Este WOD se suele utilizar con los principiantes de CrossFit, para obtener una línea base, o punto de partida de la condición física al momento de empezar a entrenar.

Ejercicios involucrados:

- **Flexiones**, utilizando idealmente el nivel 3.
- **Salto sobre plataforma**, de unos 60cm de altura para los hombres y 50 cm de altura para las mujeres, pero ajústalo según tus capacidades.
- **Sentadillas**, utilizando si puedes el nivel 3.

Sesión:

15 minutos, completando (sin descanso) las rondas que puedas de:

- 5 flexiones
- 10 saltos sobre plataforma
- 15 sentadillas

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Es decir, cuando realices las repeticiones indicadas de cada ejercicio habrás completado una ronda, y debes empezar la siguiente, anotando las rondas totales que logres finalizar en los 15 minutos.

Versión reducida

No hay, pues la idea es hacer un test.

WOD de ejemplo 2

Ejercicios involucrados:

- **Salto sobre plataforma**, de unos 60cm de altura para los hombres y 50 cm de altura para las mujeres, pero ajústalo según tus capacidades.
- **Flexiones verticales**, idealmente en el nivel 4 (o 3 si el 4 te resulta muy duro todavía).

Sesión:

Completa lo siguiente en el menor tiempo posible:

- 35 saltos sobre plataforma
- 2 flexiones verticales
- 30 saltos sobre plataforma
- 4 flexiones verticales
- 25 saltos sobre plataforma
- 6 flexiones verticales
- 20 saltos sobre plataforma
- 8 flexiones verticales
- 15 saltos sobre plataforma
- 10 flexiones verticales
- 10 saltos sobre plataforma
- 12 flexiones verticales
- 5 saltos sobre plataforma
- 14 flexiones verticales

Debes anotar el tiempo que tardaste en finalizar la sesión, para superarlo la próxima vez!

Versión reducida

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Empieza en 25 saltos sobre plataforma, es decir, no hagas las cuatro primeras tandas.

WOD de ejemplo 3

Ejercicios involucrados:

- **Dominadas**, en el nivel 3 (con apoyo si es necesario); dado que son varias rondas, puedes alternar los tipos de agarre.
- **Flexiones**, en el nivel 3.
- **Sentadillas**, en el nivel 3, llega hasta abajo.
- **Escaladores**.
- **Salto de cuerda**.

Sesión:

Completa 3 rondas de lo siguiente en el menor tiempo posible (con 2 minutos de descanso entre rondas):

- 20 dominadas (en las menos tandas posibles).
- 20 flexiones.
- 20 sentadillas.
- 40 escaladores (20 con cada pierna).
- 100 saltos de cuerda (si no tienes, haz 100 elevaciones de rodilla).

Versión reducida

Haz la mitad de repeticiones de cada ejercicio (10 dominadas, 10 flexiones...).

WOD de ejemplo 4

Ejercicios involucrados:

- **Dominadas**, en el nivel 3 (con apoyo si es necesario).
- **Flexiones**, en el nivel 3.
- **Burpees**. Si bien en CrossFit cambian ligeramente la técnica del Burpee (para hacerlo más rápido), te propongo que hagas el que explico en el libro.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Sesión:

Completa 5 rondas de todas las repeticiones que puedas en el tiempo indicado, con 1 minuto de descanso entre rondas, y sin descanso entre ejercicios:

- Dominadas por 1 minuto.
- Flexiones por 1 minuto.
- Burpees por 1 minuto.

En este caso debes anotar el número máximo de repeticiones logradas en cada ejercicio.

Versión reducida

Haz 4 rondas de 45 segundos por cada ejercicio.

WOD de ejemplo 5

Ejercicios involucrados:

- **Dominadas**, en el nivel 3 (con apoyo si es necesario).
- **Flexiones**, en el nivel 3.
- **Sentadillas**, en el nivel 3, llega hasta abajo.
- **Abdominales**, en el nivel máximo que puedas.

Sesión:

Completa 2 rondas en el menor tiempo posible:

- 100 saltos de cuerda
- 40 sentadillas
- 30 abdominales
- 20 flexiones
- 10 dominadas

Versión reducida

2 rondas de:

- 75 saltos de cuerda
- 30 sentadillas

DEENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- 20 abdominales
- 15 flexiones
- 8 dominadas

WOD de ejemplo 6

Ejercicios involucrados:

- **Desplantes**, los puedes hacer regresando a la posición inicial en cada uno o si tienes espacio, caminando, con pasos 'alargados', como muestra [este video](#).
- **Sentadillas**, en el nivel 3, llega hasta abajo.
- **Flexiones**, en el nivel máximo que puedas.

Sesión:

Completa 3 rondas en el menor tiempo posible de:

- 40 desplantes
- 40 sentadillas
- 40 flexiones

Versión reducida

3 rondas de:

- 20 desplantes
- 20 sentadillas
- 20 flexiones

Entrenamientos para parejas

Todos los ejercicios que he descrito hasta ahora los puedes realizar por tu cuenta, con tu propio cuerpo.

Sin embargo, la vida compartida siempre es mejor 😊. Si tienes la suerte de que tu pareja esté tan motivada como tú (y si no, dile que lea este libro), podréis compartir realizar algunos entrenamientos especiales para parejas...

Entrenar con tu pareja no sólo te permite realizar algunos ejercicios particulares que no puedes realizar tú solo, sino que también:

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ayuda a pasar más tiempo juntos.

Es más probable que stick to it. Cuando alguien está un poco más bajo el otro le animará y al revés.

Cuando tu pareja te mira, trabajarás un poco más duro.

Tenéis un objetivo común. Esto une.

Competitividad, siempre ayuda.

http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=765

Todos los estudios demuestran que el sexo es mejor cuanto mejor es la condición física. Aparte, vuestros cuerpos mejorarán, lo cual siempre ayuda a reanimar la llama de la pasión ☺.

Por supuesto, no necesariamente tu pareja de entrenamiento tiene que ser tu pareja sentimental. Si estás soltero, o no has conseguido despertar la llama de fitness en tu pareja

<http://www.wefitfor2.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZNrSjBWDyKI>

http://www.lifescrpt.com/diet-fitness/articles/0/6_steamy_exercises_for_couples.aspx

http://www.better2gether.com/better2gether_workouts_v2.pdf

Es importante que encontréis alguna actividad que os guste hacer juntos (aparte de lo obvio ☺), como andar en bici, jugar al tenis, bailar...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

4. Nutrición

“Que la comida sea tu medicina, y tu medicina tu comida”.- Hipócrates

Siempre digo que la alimentación representa el 70-80% de tus resultados. **Ningún plan de ejercicios ni de cardio logrará compensar una mala alimentación.** Tu alimentación no hará tus músculos más fuertes, pero sí tiene un impacto directo (más que el ejercicio) sobre la acumulación o pérdida de grasa.

En mi [Guía de alimentación](#) explico en más detalle lo que representa una alimentación saludable, y las estrategias a utilizar si quieres perder o ganar peso. En ambos casos, lo que quieres hacer es perder grasa (la alimentación es la clave) y ganar músculo (los ejercicios de este libro te ayudarán).

En la *Guía de alimentación* entro en más detalle sobre la alimentación que debes seguir, por lo que aquí sólo me centraré en resaltar algunas recomendaciones:

- Come **alimentos naturales**, no procesados.
- **Evita todo lo que contenga azúcar o harina refinada**, dos de los grandes precursores de la formación de grasa en tu cuerpo, aparte de múltiples problemas de salud adicionales.
- **Bebe mucho agua**; elimina refrescos/sodas, bebidas energéticas, bebidas para deportistas (de hecho el agua es la mejor bebida para el deportista)... Está demostrado que el té verde ayuda en la pérdida de grasa, lo puedes tomar sin problemas, y una taza de café al día tampoco te hará daño. Evita los jugos, ya que al eliminar la fibra de la fruta te quedas con todo el azúcar, y aumentan la insulina en sangre (come mejor la fruta entera). Los jugos envasados son todavía peores, ya que suelen contener azúcares y químicos adicionales.
- **Todos los macronutrientes son necesarios (proteínas, grasas e hidratos de carbono), pero los porcentajes varían en función de tus objetivos.** Para perder grasa debes reducir (idealmente eliminar) los carbohidratos refinados y aumentar tu consumo de proteínas y grasa (sí, [la grasa 'buena' es tu amiga](#)). Una proporción razonable para empezar es 25% proteína, 40% grasa y 35% carbohidrato. Si quieres perder grasa y no logras resultados o el avance es lento, reduce los carbohidratos y aumenta en proporciones iguales la proteína y la grasa. El problema, como explico en la Guía, es que los carbohidratos tienen el mayor impacto sobre la insulina, la hormona que controla el almacenamiento de grasa. Algunas personas son más sensibles a la insulina que otras, por lo que **debes encontrar el % de carbohidratos apropiado para ti.**

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Existen muchos mitos sobre cada uno de los macronutrientes; a continuación te doy algunos consejos sobre cada uno de ellos para optimizar tu alimentación.

Proteínas

- **Las proteínas son fundamentales** en tu alimentación. **Incluye proteína en todas tus comidas** (incluyendo el desayuno). Puede ser carne, pescado, huevos...
- **Los productos lácteos** son fuente de proteína, **pero por su impacto en la insulina se consideran también fuente de carbohidratos**. Si tienes problemas para perder grasa, reduce la ingesta de derivados de la leche.
- **Algunas legumbres tienen también cantidades razonables de proteína** (lentejas por ejemplo), pero su carga de carbohidrato hace que **no debas consumirlas con frecuencia** (1-2 veces a la semana como mucho), salvo que tu objetivo sea ganar peso.
- Es recomendable consumir **al menos 1 - 1.5 gramos de proteína por Kilo** de peso corporal, dependiendo de tu nivel de actividad. Es decir, si pesas 70 Kg deberías consumir entre 70 y 105 gramos de proteína al día, **mínimo**. Si con tu alimentación normal te cuesta llegar a estos niveles, toma algún batido de proteína para complementar.

Grasas

- Uno de los mayores errores de los supuestos expertos en nutrición es pensar que las grasas naturales son malas. Esta mentalidad, ocasionada por la lógica errónea de que si comes grasa te conviertes en grasa, ha hecho un gran daño a la población.
- Es cierto que la grasa tiene 9 calorías por gramo, versus 4 calorías por gramo en el caso de la proteína o los carbohidratos, pero **la grasa no genera picos de insulina**, que es el elemento clave para que tu cuerpo almacene grasa. Es decir, si bien debes vigilar las calorías que consumes, también es muy importante el impacto que esas calorías tienen en tu organismo, y las grasas naturales son tu aliado para perder peso.
- Las grasas entendidas por los expertos como buenas (en esto sí tienen razón :-)) son las insaturadas, y las encuentras en pescados grasos como el salmón, en los frutos secos, en el aguacate, en el aceite de oliva...
- La clasificada por los expertos como mala, **la famosa grasa saturada, procedente principalmente de productos animales (carne, leche...), no es realmente mala para tu salud**; la consumimos durante cientos de miles de años y juega un papel clave en tu organismo. Sin embargo, sí es recomendable que consumas más proporción de grasas

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

insaturadas que saturadas, pero las grasas saturadas de origen natural no son peligrosas (lee este [post](#)).

- **Las verdaderas destructoras de tu salud son las grasas hidrogenadas (o grasas trans)**, procedentes de aceites vegetales, y muy usados en la repostería y snacks industriales. Evítalas como al demonio!! Tampoco son recomendables las aceites procedentes de cereales (soja, maíz...).

Hidratos de Carbono

- Las **verduras** son principalmente carbohidrato, y **puedes comer todas las que quieras**. La fibra que tienen, las pocas calorías que aportan, y la baja carga en términos absolutos de carbohidrato que suponen hace que apenas tengan impacto en la insulina. Te recuerdo que la patata y el maíz no debes considerarlas verduras!
- Las **frutas son otra gran fuente de carbohidratos**, pero lamentablemente las frutas que comemos hoy día tienen poco que ver con las variedades salvajes que comían nuestros antepasados. Las frutas que consigues en el supermercado tienen mucha más azúcar y por tanto **no debes abusar de ellas, pero 1 ó 2 piezas al día te harán bien** (lee este [post](#) sobre cuáles son las [mejores frutas para tu dieta](#)).
- **La mejor hora para comer carbohidratos es antes y después de tu entrenamiento**, ya que das a tu cuerpo la posibilidad de quemarlos y evitar que se conviertan en grasa. La excepción a esto son las verduras, que las puedes comer a cualquier hora.
- **No comas cereales refinados ni procesados** (nada de harina blanca, azúcares, etc). Evita también los cereales de desayuno y las barritas de granola.
- Tampoco te recomiendo comer pastas, patatas/papas, ni arroz, salvo que quieras ganar peso (mira en este [post](#) los mejores carbohidratos). Si te gustan los tubérculos, el camote/boniato es una opción mucho más saludable que la patata.
- Las versiones integrales de los cereales tienen la ventaja de que aportan más nutrientes y fibra, por lo que no aumentan tan drásticamente la insulina, pero igualmente los debes comer con moderación por los fitatos que contienen (que impactan la absorción de varios minerales por parte del organismo). Si quieres perder grasa intenta evitarlos por completo.

Otras recomendaciones

- **No 'bebas' calorías**: Evita la Coca-Cola y el resto de sodas azucaradas. Evita el alcohol lo más que puedas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- **No abuses de bebidas “light”**, o zero, o como las llamen. Si bien contienen pocas calorías, los endulzantes artificiales (y otros químicos) no contribuyen a mejorar tu salud.
- **No abuses de la sal**, cuanta menos comas, mejor. Para dar sabor a las comidas utiliza hierbas y especias, como perejil, orégano, pimienta, albahaca, etc.
- **Minimiza los alimentos fritos**, especialmente en restaurantes, ya que usan principalmente aceites vegetales, en algunos casos hidrogenados, y reutilizan el aceite muchas veces.
- Ya lo he dicho pero lo repito: **elimina de tu dieta los productos procesados**, el azúcar y las harinas refinadas. Son los principales enemigos de tu salud.
- Come **proteínas y verduras en todas las comidas**.
- Para picar entre horas, consume frutos secos o fruta, nada de barritas de cereales y mucho menos productos de la máquina de *vending* de la oficina.
- **Aprende a cocinar**, a partir de productos naturales.

En el Blog de **Fitness Revolucionario** escribo mucho sobre nutrición, así que en vez de repetirme, y si quieres más información, te recomiendo revisar los siguientes posts:

Post	Resumen
<u>¿Cuántas calorías debería consumir? ¿Y cómo sé las que consumo realmente?</u>	Si bien no propongo, como hacen algunos, que lleves un control minucioso de las calorías que consumes; sí me parece relevante que tengas al menos una noción básica de cuántas deberías consumir para mantener tu peso, y por tanto cómo modificar este número para bajar o aumentar tu peso.
<u>¿Qué es la insulina y por qué es importante si quiero bajar de peso?</u>	Una de las claves para mantener tu peso a raya y cuidar tu salud en general, es controlar los niveles de insulina en sangre, y para ello nada mejor que limitar los carbohidratos que consumes (con la excepción de las verduras, que puedes comer las que quieras).
<u>¿Por qué la pirámide alimentaria es mala para tu salud?</u>	Muchos nutricionistas y doctores recomiendan a sus pacientes seguir la pirámide oficial, que sitúa en la base de la pirámide productos que no consumimos durante el 99.5% de nuestra existencia, es una locura! No es de extrañar la epidemia de obesidad que nos rodea. Debes entender cómo corregir esto.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

<p><u>¿Funcionan las dietas bajas en carbohidratos?</u></p>	<p>Por otro lado, hay mucha gente que piensa que lo único que tiene que hacer es comer pocos carbohidratos, pero hay que tener en cuenta otros factores importantes, como asegurar que tomas suficientes grasas buenas.</p>
<p><u>¿Son necesarios los suplementos?</u></p>	<p>Soy contrario a la mayoría de los productos que intentan vendernos para supuestamente mejorar nuestra salud. El 90% de ellos no sirven para nada, más allá de para dejarte un poco más pobre (en el mejor de los casos).</p> <p>Sin embargo, nuestro estilo de vida actual y la forma moderna de producir alimentos tiende a hacer que no consumamos suficiente de algunos nutrientes vitales, y es una buena idea complementar tu alimentación con algunos suplementos clave.</p>

5. Flexibilidad

“La flexibilidad, como la demostrada por el agua, es un signo de vida, mientras que la rigidez es un indicador de muerte”.- *Anthony Lawlor*

¿Por qué es importante la flexibilidad?

La flexibilidad no se ve cuando te quitas la camiseta en la playa; por eso la gente no suele preocuparse demasiado; lo importante es que se vean los músculos y que no haya grasa sobrante a la vista, ¿verdad?...Obviamente No! Recuerda que **lo realmente importante es tener un cuerpo funcional, y la flexibilidad es una pieza fundamental de ese cuerpo**, aparte de estar ligada a una reducción de múltiples enfermedades y a un retraso del envejecimiento.

Necesitas músculos flexibles para que las articulaciones puedan realizar su trabajo sin desgastarse excesivamente, y en el caso de la espalda para mantener las vértebras separadas, evitando también su desgaste. En una espalda poco flexible, los discos están muy juntos y es mucho más fácil que se produzcan hernias discales.

Otros problemas asociados a tener poca flexibilidad son:

- **Pelvis rígida y contracturada**, impide una buena circulación de la energía sexual.
- **Tensiones en la zona lumbar conducirán a tensiones en el tórax y en las cervicales**. Esto lleva a dolores de nuca, posiblemente artrosis y hernias cervicales.
- **Falta de energía**, pues el impulso nervioso está bloqueado o ralentizado por las contracturas.
- **Una flexibilidad reducida disminuye también el crecimiento de músculo**, ya que los vasos sanguíneos de un músculo corto y contracturado están más comprimidos, y por tanto se reduce la llegada de los nutrientes necesarios para su desarrollo.

La flexibilidad mejora la potencia, ya que un músculo flexible favorece la transmisión del impulso nervioso y por tanto la rapidez con la que se despliega la fuerza (potencia = fuerza x velocidad). Además los músculos flexibles son también músculos largos, lo cual confiere una imagen más estética.

Por todo esto, los ejercicios de flexibilidad forman parte de mi [pirámide de ejercicios](#), justo encima de los ejercicios corporales!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si tienes tiempo para practicar yoga 2-3 veces a la semana, es una opción muy recomendable; como alternativa, realiza al menos algunos de los ejercicios que indico a continuación tras tus sesiones de ejercicios corporales, poniendo especial foco en los músculos que has trabajado; y si quieres dedicarles un poco más de tiempo, los puedes hacer todos en los días de descanso (recuerda calentar 5 minutos antes, no es buena idea estirar un músculo frío).

Ejercicios para mejorar tu flexibilidad

En general estos ejercicios no tienen nombre, así que me limito a ofrecer una pequeña descripción y foto de cada uno. Se trata de ejercicios de estiramiento estático, y por tanto debes aguantar la posición durante al menos 10-15 segundos, realizando un par de repeticiones por cada ejercicio; la posición debe resultarte algo difícil e incómoda, pero no dolorosa. Si notas dolor fuerza un poco menos la posición, para evitar lesionarte. Respira normalmente durante los estiramientos, no debes aguantar la respiración en ningún momento.

La flexibilidad, como el resto de cualidades de un cuerpo funcional, se desarrollan poco a poco, no te frustres si al principio la mayoría de los ejercicios te parecen imposibles. Acércate lo más posible y gradualmente lograrás completar los ejercicios de la forma apropiada.

Nota: Si bien he mejorado mucho, mi punto fuerte no es la flexibilidad, así que le he pedido a mi esposa que me ayude con las poses 😊.

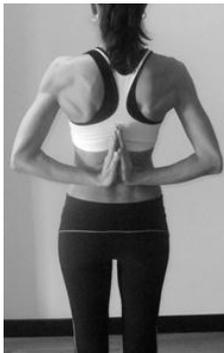
Entrecruza las manos por encima de la cabeza, estirando los brazos lo más posible, sintiendo como se estira la parte superior de la espalda y los hombros.



Intenta juntar las palmas de las manos por detrás de la espalda, lo más alto posible.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Agarra las manos por detrás de la espalda; invierte después las manos para estirar los músculos del lado opuesto. Si no tienes suficiente flexibilidad inicialmente, utiliza una toalla, agarrándola con ambas manos por detrás de la espalda y “escalando” con los dedos por la toalla hasta que lleguen a tocarse. Poco a poco te irás acercando.



Entrecruza las manos con los brazos estirados detrás de la espalda, doblando el torso hacia adelante e intentando llevar los brazos lo más lejos posible, sintiendo como se estiran los hombros. Puedes pedirle a alguien que te ayude empujando los brazos un poco más allá de lo que es posible haciéndolo por tu cuenta, pero con suavidad y lentamente.



Con las piernas un poco más abiertas que la altura de los hombros, levanta un brazo e inclina el cuerpo hacia un lado, intentando con la mano opuesta alcanzar el tobillo. Debes realizar el ejercicio para ambos lados.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Como en un ejercicio previo, coloca las manos detrás de la espalda, con las palmas juntas. Adelanta una pierna, estirada, y dobla el torso intentando que tu cabeza llegue lo más cerca posible de la rodilla. Recuerda hacer el ejercicio con ambas piernas.



La posición inicial es sentado en el suelo con las piernas estiradas. Dobla la pierna derecha, cruzando el pie por encima de la rodilla de la pierna opuesta. Apoyando el codo izquierdo en la rodilla derecha, gira el torso lo más que puedas, haciendo un poco de fuerza con el brazo sobre la pierna. Aguanta 10-15 segundos en esa postura y haz el ejercicio con el lado opuesto.



Para estirar bien los antebrazos colócate a "cuatro patas", con las manos giradas hacia ti. Echa poco a poco el cuerpo hacia atrás, sin despegar las palmas de las manos del suelo. Tener unas muñecas y antebrazos flexibles es muy importante para ciertos ejercicios, como por ejemplo las flexiones verticales.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Para lograr flexibilidad en el movimiento contrario de la muñeca, dobla la mano en el otro sentido empujándola con la mano opuesta, sin hacer mucha presión.



Estando de pie, da una zancada larga hacia adelante, y baja el torso intentando tocar el suelo con el codo del lado de la pierna adelantada. Haz el ejercicio por ambos lados.



Tumbado en el suelo, dobla una pierna hacia ti, agarrando la rodilla con ambas manos e intentando que llegue al pecho. Aguanta la posición y cambia de pierna.



Sentado, con las piernas estiradas, dobla la pierna izquierda hasta que la planta del pie se apoye sobre el muslo de la pierna derecha. Echa el torso hacia adelante, con las manos estiradas intentando agarrar inicialmente el tobillo de la pierna derecha, que debe permanecer estirada. El objetivo final es agarrar con ambas manos la planta del pie. Haz el ejercicio en ambos lados.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



El ejercicio es similar al anterior, pero doblando la pierna hacia atrás, como muestra la imagen. De esta manera estiramos también los músculos de la cadera de ese lado.



La posición de partida es de pie con los pies a la altura de los hombros. Dobla totalmente el torso hacia adelante, intentando llegar con las manos al suelo. Idealmente las piernas deben permanecer rectas, pero las puedes doblar ligeramente al principio mientras logras la flexibilidad necesaria.



La posición inicial es sentado, con las piernas dobladas y los pies cruzados delante de ti. Dobla el torso hacia adelante con los brazos estirados, intentando llegar lo más lejos posible con las manos. Puedes pedirle a alguien que te empuje ligeramente los hombros hacia el suelo, o que te ayude a estirarte más tirando suavemente de tus manos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Adelanta una pierna doblando la rodilla y echando la otra hacia atrás, con la rodilla apoyada en el suelo. Estira los brazos por encima de la cabeza, con los dedos de ambas manos entrecruzados, empujando con la cadera hacia adelante y arqueando la espalda hacia atrás. Realiza el ejercicio intercambiando las piernas.



El clásico *espagat*, ejercicio especialmente difícil para los hombres 😊. Si no puedes realizarlo completo intenta simplemente ir bajando cada vez más, apoyando las manos en el suelo o en un objeto a mayor altura si todavía no alcanzas el suelo con las manos.



Tumbado en el suelo, con las piernas estiradas y los brazos en cruz, dobla una pierna y crúzala por encima de la otra, intentando que la rodilla llegue lo más cerca del suelo, sin despegar los hombros del suelo. Repite con la pierna opuesta.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Muy similar al ejercicio anterior, pero es más difícil al mantener la pierna estirada, intentando tocar el suelo con el pie, y siempre sin despegar los hombros del suelo.



Los siguientes dos ejercicios son en realidad el mismo con distinta complejidad. En el primer caso, te puedes apoyar sobre los hombros mientras mantienes una pierna doblada hacia atrás. Después debes intentar ir bajando poco a poco hasta apoyar los hombros en el suelo.



Las siguientes tres poses son una variante más difícil del ejercicio anterior, ya que ambas piernas están dobladas hacia atrás. Empieza con el torso recto, apoyándote sobre las palmas, para bajar después

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

hasta apoyarte en los hombros, y finalmente, en su versión más difícil, con los hombros en el suelo. Ten paciencia con este ejercicio, puedes tardar meses en lograr realizarlo.



Y por último, no olvidemos los pies y pantorrillas, estíralos con estos tres ejercicios.



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



6. Preguntas y respuestas

“La gente inteligente hace mejores preguntas, y por tanto recibe mejores respuestas”.- Tony Robbins

“Juzgo a un hombre más por sus preguntas que por sus respuestas”.- Voltaire

Este apartado intenta resumir las preguntas más frecuentes que recibo de las personas que se inician en el programa Desencadenado.

Pregunta: ¿No es necesario que incorpore ejercicios aeróbicos, como correr, en mi programa de entrenamiento?

Respuesta: No. El programa que propongo trabajará tu sistema cardiovascular mejor que largas sesiones de cardio, con mucho menor riesgo para tus rodillas. Además, los ejercicios corporales, de cuerpo completo, y especialmente realizados en intervalos de alta intensidad, son mucho más eficientes para quemar grasa ([lee aquí por qué](#)). Ahora bien, si te gusta correr, no pasa nada porque lo hagas un par de veces a la semana, pero no sientas que es necesario.

Pregunta: ¿Es verdad que entrenando con ejercicios corporales no desarrollaré tanto mis músculos como entrenando con pesas?

Respuesta: Sí y no. Es cierto que si tu objetivo es tener un pecho enorme, el camino más fácil es hacer press de banca hasta que no puedas más. En ese caso, quizá este no sea el mejor libro para ti. Sin embargo, hay mucho ‘adicto a las pesas’, con grandes brazos y pecho hinchado, y que no están en forma. Estar fit es mucho más que tener músculos grandes. Los ejercicios corporales te permiten desarrollar todos los elementos asociados al fitness, y tener un cuerpo realmente en forma. Además, entrenando de la forma correcta, tus músculos crecerán de manera significativa con ejercicios corporales, pero con un look atlético (armónico) y no ‘abultado’. Un cuerpo funcional es mucho más bonito que un cuerpo simplemente ‘grande’.

Otra ventaja de los ejercicios corporales es que no se trata sólo de levantar peso, sino de desarrollar habilidad. Sin duda es una satisfacción romper tu record personal de [peso muerto](#) levantando 10 Kg más, pero no es comparable a la satisfacción de realizar tu primera flexión vertical o parada de manos. Si algo requiere habilidad, aparte de únicamente fuerza, te aportará un mayor sentimiento de logro.

Pregunta: ¿Puedo hacer ejercicios corporales todos los días?

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Respuesta: Puedes, pero no es necesario y ni siquiera recomendable. Es cierto que el riesgo de sobreentrenamiento es menor al entrenar con ejercicios corporales que cuando lo haces con pesas, pero algunos de los ejercicios son realmente duros y generarán pequeñas 'roturas musculares', que al regenerarse hacen que el músculo crezca y se haga más fuerte. Esta regeneración ocurre durante los días de descanso; por tanto el descanso es una parte importante del programa de ejercicios y lo debes respetar. Entrenar más veces a costa de reducir el descanso no va a acelerar tu progreso, y podría incluso tener el efecto inverso.

Pregunta: Soy mujer ¿Los ejercicios corporales pueden hacer que mis músculos se vean 'hinchados'?

Respuesta: No, los ejercicios corporales te ayudarán a desarrollar músculo y a quemar grasa, que es justo lo que necesitas para tener un cuerpo bonito. Te ayudarán también a fortalecer los huesos y prevenir muchos tipos de lesiones. En el caso de las mujeres, incluso levantando pesas con dedicación es casi imposible que los músculos se vean 'hinchados', ya que no tienen niveles suficientes de testosterona y hormona de crecimiento para que se desarrollen más allá de lo considerado 'estético'. Un secreto, la gran mayoría de mujeres que aparecen en las portadas de las revistas de culturismo toman esteroides, aparte de invertir muchas horas diarias en el gimnasio.

Pregunta: ¿Cómo de rápido debo realizar los ejercicios?

Respuesta: Como respuesta general, hazlos de manera controlada, con una velocidad que te permita mantener la técnica correcta. Sin embargo, en función de tu objetivo, puedes hacerlos más despacio, más rápido o de manera 'explosiva'. En cada bloque (fuerza, potencia...) te doy recomendaciones concretas sobre la forma de realizar los ejercicios para potenciar el elemento correspondiente.

Pregunta: Me toca hacer una sesión hoy pero estoy demasiado 'dolorido' de la sesión anterior. ¿Debo entrenar igualmente?

Respuesta: El programa está pensando para alternar grupos musculares y permitir así más tiempo de recuperación. Sin embargo, al utilizar ejercicios compuestos, hay muchas zonas que trabajas siempre en mayor o menor medida. La mejor recomendación que te puedo dar es que escuches a tu cuerpo. Si el dolor es claramente por el sobreesfuerzo y calentando un poco sientes que baja la tirantez, te recomiendo entrenar, y si hay algún ejercicio que incida en la zona dolorida prueba a reemplazarlo por alguna variante que sea más "soportable". Si el dolor es agudo, o lo que te duele es una articulación, es mejor que no entres y descanses un día más. Si el dolor persiste debes visitar a un médico.

Pregunta: ¿Este programa es para perder peso o para ganar masa muscular?

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Respuesta: El factor determinante para perder o ganar peso es la alimentación, punto. Si te alimentas para bajar de peso este programa te permitirá acelerar los resultados y sobre todo asegurar que te queda un cuerpo definido, no sólo delgado. Al desarrollar músculo quemarás más calorías y te será más fácil mantener el nuevo peso.

Si te alimentas para ganar peso, este programa te asegurará que la mayor parte de ese nuevo peso es músculo y no grasa, resultando en un cuerpo visualmente atractivo y no sólo 'grande'.

En ambos casos, recuerda que la composición de tu cuerpo (ratio de músculo respecto a grasa) es mucho más importante que el peso en sí, tanto para tu salud como para tu atractivo visual.

Pregunta: ¿Se pierde grasa con los ejercicios corporales?

Respuesta: Como dije antes, la forma más eficiente de perder grasa es a través de una buena alimentación. Dicho esto, sin duda los ejercicios corporales son una forma ideal para ayudar en la quema de grasas. Los ejercicios compuestos que propongo en este libro trabajan muchos músculos simultáneamente, y combinados de la manera correcta son excelentes para maximizar la quema de grasas. Hay muchos levantadores de pesas gordos; para levantar grandes pesos da igual que tengas grasa encima o no, siempre que desarrolles los músculos. Sin embargo, para hacer los ejercicios corporales que propongo, en sus niveles más difíciles (flexión con una mano, dominada con una mano, dominada vertical profunda...), debes deshacerte de buena parte de la grasa sobrante o nunca serás capaz de realizarlos. Creo que de manera subconsciente tu cuerpo sabe que no puede cargar con peso extra para cumplir con las nuevas exigencias que le impones.

Pregunta: ¿Cuál es la mejor hora para realizar los ejercicios?

Respuesta: Hay muchos estudios al respecto; algunos dicen que la mejor hora es temprano en la mañana (porque tienes mayor nivel de testosterona) y otros que es mejor por la tarde (ya que los niveles de cortisol son menores). Personalmente creo que la mejor hora es cuando tú personalmente te sientas con más energía, y la siguiente mejor hora es cuando puedas. Es decir, la mejora 'fisiológica/hormonal' de hacer el ejercicio en los momentos que indican los estudios de turno es marginal con respecto a las ventajas de hacerlo cuando realmente te sientas más motivado y sobre todo cuando tu agenda diaria lo permita. Personalmente prefiero entrenar a media tarde (no soy muy madrugador...).

Pregunta: ¿Puedo modificar el programa o tengo que hacer exactamente los ejercicios indicados?

Respuesta: Lo que intento con este libro es enseñarte los conceptos principales que debes conocer para diseñar un programa efectivo, y que poco a poco vayas desarrollando la intuición y la conexión necesaria con tu cuerpo para personalizar el programa. Sin embargo, al principio te recomiendo que sigas exactamente los ejercicios que propongo porque funcionan, y a medida que avances podrás ir

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

incluyendo más variedad y diferentes combinaciones, siguiendo las pautas y recomendaciones que incluyo en el libro.

Pregunta: ¿Hago trampa si parto una tanda en dos porque no puedo hacer las repeticiones indicadas?

Respuesta: Mientras no 'deshagas' tu posición no es trampa. Por ejemplo, si tienes que hacer 10 dominadas y en la 7 ya no puedes más, mantente colgado, con los brazos estirados unos segundos, recupérate y haz otras dos, descansa otros segundos colgado y haz la última! Obviamente lo ideal es que hagas las 10 sin descanso, pero esas tres últimas, aunque sean con pequeños descansos, son las que te hacen progresar. Si realmente estás agotado, deshaz la posición, descansa 10-20 segundos (o más si lo necesitas), y regresa a la repetición en la que te detuviste. Si te encuentras mareado o sientes dolor en las articulaciones, mejor 'baja el telón' por hoy y regresa mañana con más energía.

Pregunta: ¿Es malo entrenar hasta el fallo?

Respuesta: Entrenar hasta el fallo quiere decir hasta que el músculo no pueda más. Si levantas grandes pesas, no recomiendo entrenar hasta el fallo como técnica general, sino esporádicamente, por ejemplo cuando quieras ir a por un 'nuevo record'. En el caso de ejercicios corporales, tampoco lo recomiendo como norma, pero desde luego es mucho menos peligroso y no te debe preocupar llegar al fallo con cierta frecuencia. De hecho, lo que mucha gente no iniciada llama 'fallo', en realidad no lo es. Es generalmente nuestra mente la que dice 'no puedo más' antes de que el músculo falle en realidad. Con práctica, aprenderás a escuchar realmente a tu cuerpo.

Pregunta: ¿Cuáles son los factores clave para lograr resultados con el programa?

Respuesta: Dedicación e intensidad. Dedicación quiere decir que seas constante, que no inventes excusas para saltarte el entrenamiento. Intensidad se refiere a que des el máximo de ti en cada entrenamiento. No hagas los ejercicios a 'medio gas', no comprometas la técnica del ejercicio para hacerlo más fácil, no descanses más de lo indicado en cada bloque del programa⁷. Dedicáte con intensidad al Programa y verás resultados, es una promesa.

Y una cosa más, cuida tu alimentación, sé que te lo he dicho varias veces pero es realmente importante. Si no vigilas tu alimentación, ningún programa de ejercicios te ayudará a estar saludable y a tener el cuerpo que deseas.

⁷ Obviamente sin hacer locuras; debes escuchar a tu cuerpo; si te sientes mareado, o a punto de vomitar, date unos segundos adicionales para recuperarte, y si sigues mal, déjalo por el día y retómalo con más fuerza mañana.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

7. Concluyendo, o aquí empieza todo

“No todo lo que puede ser contado realmente cuenta, y muchas cosas que realmente cuentan, no pueden ser contadas”.- Albert Einstein

“La naturaleza no se apresura, y sin embargo no deja nada sin hacer”.- Lao Tzu

“Un buen viajero no tiene planes fijos, y no está obsesionado con llegar al destino”.- Lao Tzu

Es muy motivante seguir tu progreso, ver cómo mejora tu fuerza, tu habilidad, y en paralelo tu cuerpo. Por eso mi sistema de niveles y de tests periódicos ha dado tan buenos resultados con todos aquellos que han hecho el esfuerzo necesario. Sin embargo, creo que habré fracasado con este libro si después de terminar tu programa de ejercicios lo único que te importa es los niveles que has superado, las repeticiones de cada ejercicio que puedes hacer, o los kilos que has perdido.

Lo que realmente quiero es que desarrolles el placer de la expresión corporal, de estar en sintonía con tu cuerpo, de disfrutar la ‘biodiversidad’ de movimientos del cuerpo humano y esforzarte por lograr su potencial. Olvídate de tu ego, al menos de vez en cuando; no importa tanto si estás en el nivel 5 o si puedes hacer 10 flexiones con una mano.

Mi programa es sólo una guía, un mapa para ayudarte a entender ese maravilloso territorio que es tu cuerpo, pero nada sustituye explorar ese territorio por ti mismo, sin mapa, perderte por todos los senderos que ofrece, sin preocuparte tanto del destino.

Por muy loca que se vuelva tu vida ahí fuera, no dejes de ejercitarte. Que esos minutos con tu cuerpo sean como una roca, como el lugar seguro en el que te olvidas del mundo, tu espacio de meditación... respeta el ejercicio, te da no sólo salud, sino también auto-respeto y auto-confianza.

Lo realmente importante es que disfrutes haciendo ejercicio, que sientas la conexión mente-cuerpo que se produce cuando te esfuerzas al máximo; olvídate de contar repeticiones, olvídate de los resultados, y simplemente disfruta, es la mejor manera de garantizar que tu entrenamiento durará toda tu vida, y te aseguro que nunca te arrepentirás de un solo minuto de ejercicio...

Este es el verdadero Fitness Revolucionario !!

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

8. Anexo I: Diario de ejercicios

Test Inicial

Debes realizar este test al principio de cada programa de 10 semanas.

Si es la primera vez que realizas el programa, tu nivel máximo en cada ejercicio es el uno.

Haz lo siguiente:

- Calienta 3-5 minutos.
- Realiza cada uno de los ejercicios en tu nivel máximo, con un descanso de 2 minutos entre cada ejercicio, intentando lograr el criterio para avanzar de nivel.
- Si en algún ejercicio logras superar los criterios de avance, tu nuevo nivel máximo para ese ejercicio se incrementa en uno, si no mantienes el mismo nivel.
- En los ejercicios que logres avanzar de nivel, y después de descansar 2 minutos, intenta el nivel siguiente; si superas los criterios de avance, aumenta tu nivel, si no ya has encontrado tu nivel máximo.
- Así sucesivamente hasta que encuentres tu nivel máximo en cada uno de los 5 ejercicios.

Por ejemplo, si puedes realizar 35 flexiones sobre tus rodillas (ejercicio nivel 2), pero sólo puedes hacer 20 sobre tus pies (ejercicio nivel 3), el nivel 3 es tu máximo, ya que estás por encima del criterio de progreso del nivel 2 pero por debajo del de nivel 3.

Para facilitarte el test te resumo los criterios para superar los distintos niveles en cada ejercicio.

Ejercicio / Criterios	Criterios para superar nivel 1	Criterios para superar nivel 2	Criterios para superar nivel 3	Criterios para superar nivel 4	Criterios para superar nivel 5 (revolucionario)
Flexión	H: 30 rep. M: 20 rep.	H: 30 rep. M: 20 rep.	H: 30 rep. M: 20 rep.	H: 30 rep. M: 20 rep.	H: 10 rep. (con cada mano) M: 8 rep. (con cada mano)
Flexión vertical	H: aguantar 45 seg M: aguantar 45 seg	H: aguantar 45 seg M: aguantar 45 seg	H: 10 rep. M: 8 rep.	H: 10 rep. M: 8 rep.	H: 10 rep. M: 8 rep.
Dominada	H: aguantar 45 seg estirado / 20 flex. M: aguantar 40 seg estirado / 15 flex	H: 10 rep. M: 8 rep.	H: 10 rep. M: 5 rep.	H: 8 rep. (con cada mano) M: 5 rep. (con cada mano)	H: 3 rep. (con cada mano) M: 1 rep. (con cada mano)
Sentadilla	H: 30 rep. M: 30 rep.	H: 30 rep. M: 30 rep.	H: 30 rep. M: 30 rep.	H: 15 rep. (con cada pierna) M: 10 rep. (con cada pierna)	H: 10 rep. (con cada pierna) M: 8 rep. (con cada pierna)
Abdominales	H: 30 rep. M: 30 rep.	H: 30 rep. M: 30 rep.	H: 25 rep. M: 25 rep.	H: 15 rep. M: 15 rep.	H: 10 rep. M: 10 rep.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Apunta tu nivel máximo en cada ejercicio en la siguiente tabla, recuerda que durante el programa te indicaré qué ejercicios realizar a nivel máximo, a nivel máximo+1 o a nivel máximo-1. Obviamente si tu nivel es el 1, el nivel máximo-1 seguirá siendo el 1, y si estás en el 5 tu nivel máximo+1 seguirá siendo el 5 (aunque este nivel es tan duro que te alegrarás de que no haya nivel 6 😊).

Si bien el programa dura 10 semanas, te recomiendo que realices de nuevo el test a la semana 4 y a la semana 8, ya que en este tiempo es muy probable que puedas aumentar de nivel, especialmente si eres principiante y empezaste en el nivel 1. Es mejor hacer el test en un día "libre" para que no interfiera con el programa.

Es normal que cuanto más alto sea tu nivel, más tardes en pasar al siguiente, pero con paciencia y dedicación lo conseguirás!

Ejercicio	Nivel máximo Semana 1	Nivel máximo Semana 4	Nivel máximo Semana 8
Flexión			
Flexión vertical			
Dominada			
Sentadilla			
Abdominales			

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Diario del Programa

SEMANAS 1 Y 2 - RESISTENCIA/MASA MUSCULAR

Apunta el ejercicio que realizas, el número máximo al que llegas en la pirámide (o número de repeticiones en cada ejercicio si es un superset), y el nivel con el que hiciste el ejercicio.

Si se trata de una variante de un ejercicio apunta el nivel o rango de dificultad (lo indico entre paréntesis al lado de cada ejercicio).

Ejemplo: "Pirámide Flexiones, 10" para indicar que hiciste una pirámide donde llegaste a 10 repeticiones en la 'cima' de la pirámide, o "Superset Flexiones/Dominadas, 12/8, 12/8, 10/6" que representa 3 supersets de flexiones/dominadas, con 12 flexiones y 8 dominadas en el primer superset, lo mismo en el segundo, y 10 flexiones y 6 dominadas en el tercer superset.

Semana 1

Resistencia/Masa Muscular	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Semana 2

Resistencia/Masa Muscular	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 3 Y 4 - Fuerza

Apunta el ejercicio que realizas, el nivel en el que lo haces, las tandas y las repeticiones por tanda (por ejemplo: "Flexión, 5, 8, 7" para indicar 3 tandas de flexiones, la primera de 5 repeticiones, la segunda de 8 y la tercera de 7).

Semana 3

Fuerza	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Semana 4

Fuerza	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

SEMANAS 5 Y 6 - Potencia

Semana 5

Potencia	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

Semana 6

Potencia	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

SEMANAS 7, 8, 9 y 10 - Acondicionamiento Global

Semana 7

Acondicionamiento Global	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

Semana 8

Acondicionamiento Global	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				
Ejercicio 5 (extra)				
Nivel				

Semana 9

En esta semana es importante que apuntes el número máximo de repeticiones realizadas (mrp) o el tiempo aguantado (mtp), en los ejercicios donde aplique.

Acondicionamiento Global	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Ejercicio 1				
Nivel				
Ejercicio 2				
Nivel				
Ejercicio 3				
Nivel				
Ejercicio 4				
Nivel				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Semana 10

Esta semana debes apuntar el tiempo en el que completaste el entrenamiento, junto con cualquier comentario adicional que te sea útil para tu registro (si no lograste realizar algún ejercicio, si hiciste una ronda adicional...).

Acondicionamiento Global	Día 1 _ / _ / _	Día 2 _ / _ / _	Día 3 _ / _ / _	Día 4 _ / _ / _
Tiempo total				
Comentarios				

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

9. Anexo II: Diario de 'tus números'

"Lo que no se mide no se puede mejorar". - Peter Drucker

Necesitas saber si tus acciones están dando resultado, y la mejor forma de saberlo es monitorizando **'tus números'**. En general el único número que la gente sigue (obsesivamente a veces) es el peso. Estoy de acuerdo en que el peso es un parámetro importante, pero no es el único; de hecho fijarse sólo en el peso puede ser contraproducente, ya que por ejemplo alguien que está intentando adelgazar puede pensar que su progreso se ha estancado justo cuando más está mejorando.

Esta paradoja se debe a que cuando empiezas a mejorar tu alimentación y a hacer ejercicio, no sólo varía tu peso, sino también la **composición de tu cuerpo**, es decir, la relación entre músculo y grasa. Puede ocurrir por tanto que si fruto de tu esfuerzo pierdes 1 Kilo de grasa y ganas 1 Kilo de músculo, tu peso total no habrá variado, pero desde luego es un avance importante (que sí se notaría por ejemplo en centímetros, dado que el músculo es más denso que la grasa y por tanto ocupa menos espacio como puedes ver en la siguiente imagen).



Entonces, ¿qué información deberías conocer ya sobre ti y empezar a monitorizar con cierta frecuencia? Estos son los indicadores clave:

- **Tu imagen.** Sí, a veces una imagen vale más que mil palabras (o números en este caso). Tómate una foto en traje de baño, que actuará tanto de inspiración/motivación para mejorar como para mostrar tu 'antes'. Tu cuerpo va cambiando poco a poco (de manera imperceptible

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

día a día), por lo que tener una foto fija contra la que compararse es muy importante. Como decía antes, quizá tu peso no varía mucho, pero si mejoras el ratio músculo/grasa te aseguro que visualmente se notará un avance.

- **Tus medidas.** Utiliza una cinta para tomar la circunferencia de tus dos bíceps (a la mitad del músculo), cintura (a la altura del ombligo), cadera (en su zona más ancha), y piernas (a la mitad del muslo). Suma todos los números y calcula tus 'centímetros totales' o 'CT'. Este es también un número relevante que debes monitorizar. Toma las medidas con el músculo tensado, y siempre en las mismas condiciones (dado que por ejemplo el músculo será ligeramente mayor si lo mides justo después de entrenar, al tener más sangre).
- **Tu peso.** Este es el parámetro típico, que cualquier balanza te puede dar (recuerda pesarte sin ropa).
- Con tu peso puedes también calcular **tu IMC** (o índice de masa corporal), que te da una proporción entre tu peso y tu altura. La fórmula es $IMC = peso / altura^2$. Si por ejemplo pesas 70 Kg y mides 1,75 tu IMC sería $IMC = 70 / (1,75 \times 1,75) = 22,8$, que está dentro del rango recomendado (20-25). A pesar de ser un indicador útil, el IMC tiene el problema de no distinguir entre tipo de peso. Es decir, asocia el mismo valor al músculo que a la grasa. Por tanto, para personas con mucho músculo el número es engañoso. En sus mejores tiempos, Rocky (Sylvester Stallone) tenía un IMC de más de 30, que por tanto sería considerado 'obeso' por los 'expertos'. En resumen, monitoriza este número pero trátalo con cuidado.
- **Tu nivel de grasa corporal:** Hay varios mecanismos que te dan una información aproximada de tu % de grasa corporal, como el uso de calibres (puedes conseguir uno por menos de 20 dólares) o el uso de impedancias, que es el que utilizan las balanzas avanzadas que venden en cualquier tienda de fitness. Ambos métodos son aproximados, por lo que lo ideal es que utilices los dos y obtengas la media. Hay métodos más precisos, como el pesaje hidrostático o los ultrasonidos, pero requieren aparatos más complicados, por lo que no son muy prácticos.
Rangos orientativos para hombres:
 - 30%: obeso, típicamente con una importante 'barriga cervecera'.
 - 25-30%: gordo sin llegar a la obesidad, pero sin ningún tipo de definición muscular.
 - 20-25%: asociado a los típicos michelines, no gordo pero desde luego lejos de estar en forma.
 - 15-20%: nivel aceptable, aunque con poca definición muscular.
 - 10-15%: en este nivel empezamos a hablar en serio; si tienes cierta musculatura se empiezan a ver ya los deltoides (hombros) y pectorales. Al acercarse al 10% empiezan a asomar los abdominales, pero todavía no totalmente marcados.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- <10%: nivel óptimo, donde la definición muscular es claramente visible, y resaltan por completo los famosos '6-pack' o cuadrados abdominales.

Y también puedes comparar visualmente, a partir de la siguiente gráfica.



En el caso de las mujeres, los números son más elevados, ya que de manera natural tienen (y deben tener) más grasa. Por tanto podríamos decir que un 14-18% de grasa corporal en una mujer es un nivel óptimo.

Visualmente, el equivalente para las mujeres sería algo así:



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



Es importante que tomes las medidas siempre en las mismas condiciones y en el mismo momento, por ejemplo después de levantarte.

Haz la medición una vez a la semana. Ponlo en tu calendario para no olvidarte, y no te peses todos los días, no lograrás nada más que desconcentrarte!

Imprime la siguiente página y utilízala para registrar el avance de tus métricas en cada ciclo de 10 semanas.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Fecha (cada semana)	Peso	IMC	% grasa	Medidas				
				Bíceps	Cintura	Cadera	Piernas	CT
Semana 1 __ / __ / __								
Semana 2 __ / __ / __								
Semana 3 __ / __ / __								
Semana 4 __ / __ / __								
Semana 5 __ / __ / __								
Semana 6 __ / __ / __								
Semana 7 __ / __ / __								
Semana 8 __ / __ / __								
Semana 9 __ / __ / __								
Semana 10 __ / __ / __								

Nota: no te olvides también de hacerte una foto a la semana.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

10. Anexo III: Músculos del cuerpo humano

Tipos de músculos

El cuerpo humano tiene aproximadamente 650 músculos, que se dividen en tres grandes categorías:

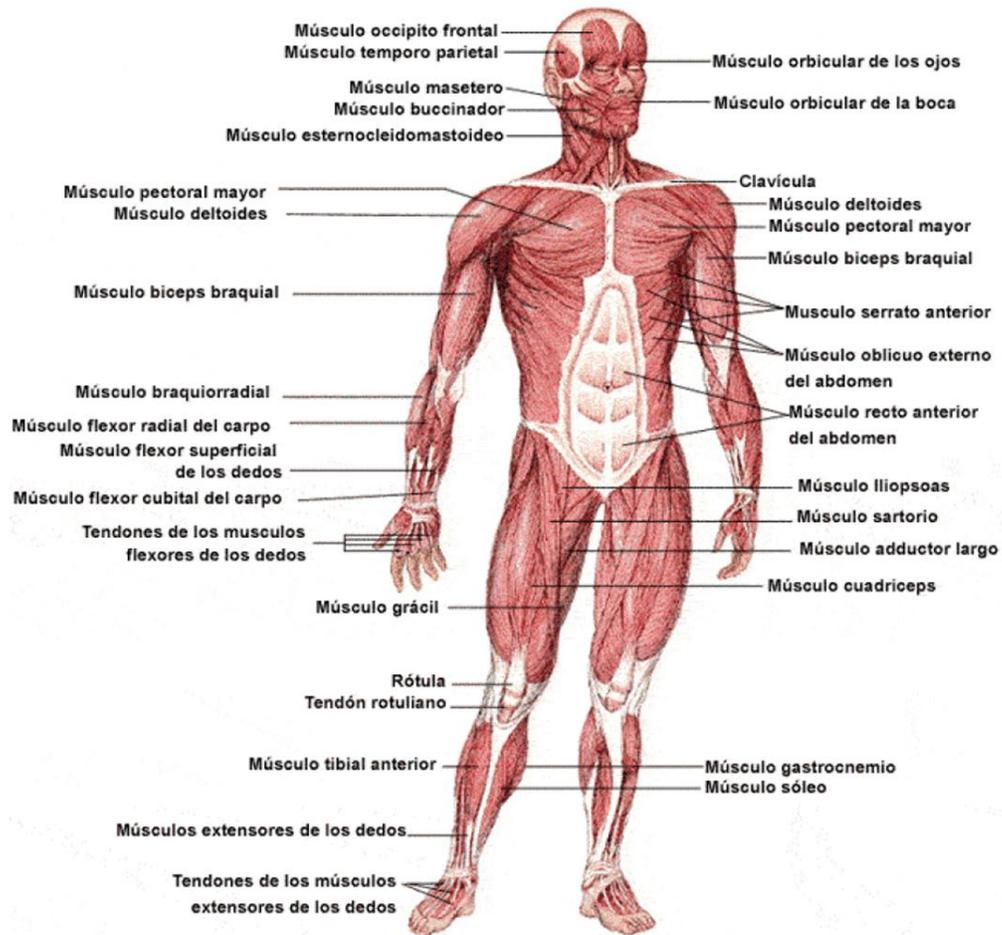
- **Tejido muscular estriado** (o esquelético), que son los músculos que controlas voluntariamente y que te permiten mover tu cuerpo.
- **Tejido muscular liso**, denominado así porque no presenta estrías, y su movimiento es involuntario. Se encuentra en las paredes del estómago, a lo largo de todo el intestino, en los bronquios, en los vasos sanguíneos...
- **Tejido estriado cardíaco**, que como su nombre indica, es el que hace funcionar el corazón, y afortunadamente tampoco lo puedes controlar voluntariamente.

A continuación muestro dos imágenes de los principales músculos (estriados) del cuerpo, delanteros y posteriores. No se muestran todos los músculos, bien porque no todos son visibles o por falta de espacio, pero creo que es suficiente para darte cuenta de que el enfoque tan frecuente de intentar aislar los músculos es absurdo. El cuerpo humano es 'un todo', y lo debes trabajar con ejercicios compuestos, que hagan uso de los grandes grupos musculares y de los pequeños músculos de apoyo y estabilizadores.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

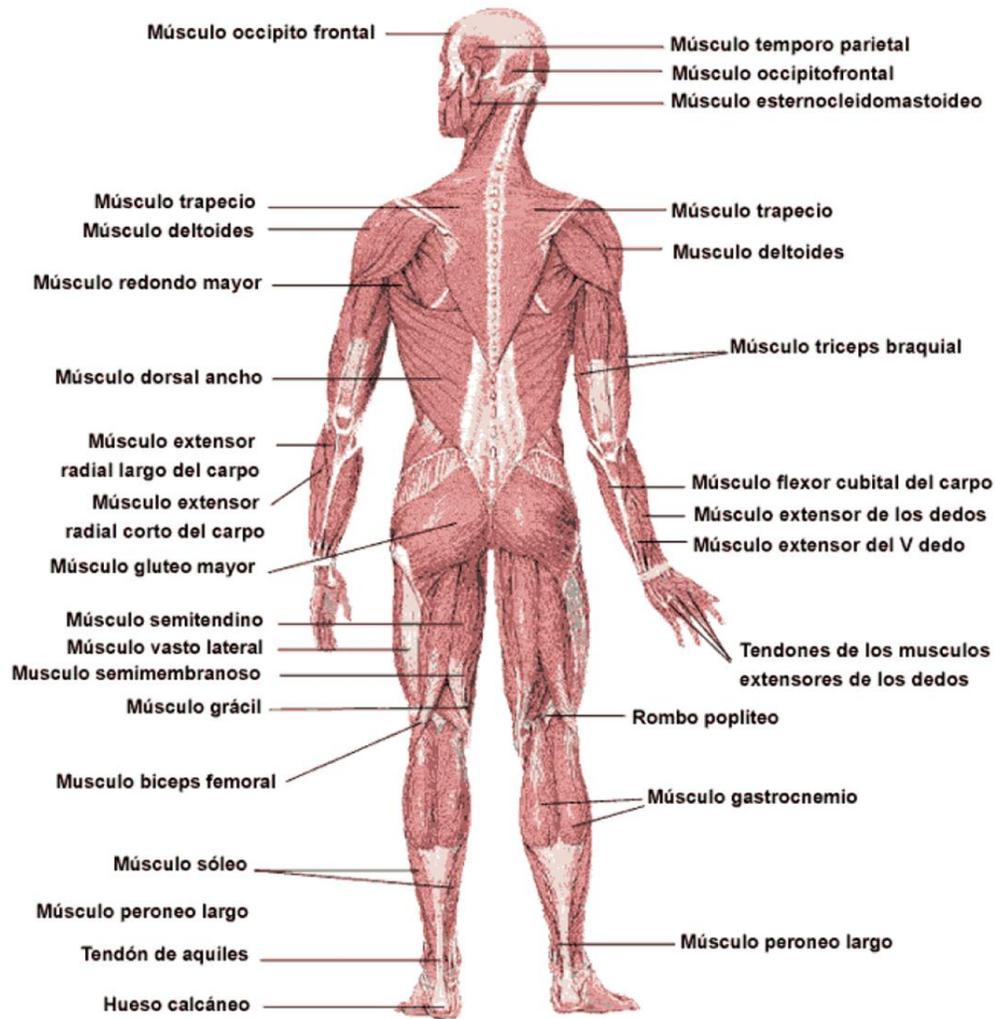
Vista anterior



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Vista posterior



DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



FIN

Sigue poniéndote en forma con [Fitness Revolucionario](#).

Y no te olvides de seguir [Fitness Revolucionario](#) en [Facebook](#).

