

MYPROTEIN



LA
**GUÍA PARA
GANAR
MASA
MUSCULAR**

I AM FOREVER FIT

GUÍA DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

FOREVER FIT

Índice

Selecciona la sección para acceder a ella



1

Cuestiones básicas

2

Elementos a tener en cuenta

3

Hora de los suplementos

4

Entrenamientos

5

Curiosidades

6

La última palabra

Pongámonos en marcha

**Si buscas fortalecer
y ganar masa
muscular, estás en
el lugar adecuado.**

Ganar masa muscular puede aumentar considerablemente tu autoestima, pero es un proceso que lleva tiempo y requiere constancia, además de un buen plan. Por ese motivo, hemos desglosado todo lo que necesitas saber sobre nutrición, suplementos y entrenamiento; así sabrás exactamente por dónde empezar.

No hay formas rápidas de ganar masa muscular, solo trabajo duro y compromiso. Así que, si estás listo para empezar, vamos a por ello...

Cuestiones básicas

¿Cómo puedes ganar masa muscular?

Para que tus músculos ganen volumen, debes entrenar, comer y descansar. Pero, ¿qué es lo más importante?

01 Entrenar

Aparentemente, ganar masa muscular es algo bastante sencillo. Necesitas crear un estímulo para que tus músculos aumenten su volumen.

Cuando levantas pesas, estás rompiendo las fibras musculares, lo que permite que vuelvan a crecer más fuertes y con un mayor volumen.

Al desafiar a tus músculos a enfrentarse con mayores niveles de resistencia y peso, estos aumentarán su tamaño, lo que también se conoce como hipertrofia muscular.

02 Nutrición

Cuando estás intentando ganar masa muscular, la dieta es igual de importante como cuando quieres perder peso. Consume la cantidad adecuada de carbohidratos, grasas y, en especial, proteínas, que te ayudarán a reparar las fibras musculares dañadas.

Si no das a tu cuerpo los alimentos que necesita para rendir, no verás los resultados que buscas. ¡Así de simple!

03 Descanso y recuperación

A veces, menos es más. Cuando levantas pesas, básicamente estás desgarrando las fibras de los músculos para dejar paso al nuevo crecimiento muscular. Y en realidad, este tejido muscular crece cuando no estás entrenando!

Así que, aunque puedas sentirte tentado a ejercitar un grupo de músculos con más frecuencia, es posible que no veas los resultados que deseas. Convierte esos días de descanso en días de crecimiento.

04 La última palabra

La única forma de ganar masa muscular es con un entrenamiento adecuado, una buena nutrición y sin olvidar el descanso. Debes prestar la misma atención a los tres elementos para maximizar el crecimiento muscular.

Y recuerda...

No puedes mantener una dieta equivocada.



Elementos a tener en cuenta

Nos hemos puesto al día con la nutricionista titulada Jennifer Blow para conocer toda la información sobre cómo alimentar el cuerpo para conseguir unos resultados sostenibles y duraderos.

En esta sección te mostraremos lo siguiente:

Cómo calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para conseguir tu objetivo.

Los principales grupos de alimentos y en qué porcentaje deben estar presentes en tu dieta.

Recetas supersencillas y un plan de comidas para que tu recorrido no se vea perjudicado por alimentos demasiado suaves o un trabajo en la cocina complejo.

Ahora vete a por una calculadora, papel y bolígrafo, y prepárate para crear tu plan de nutrición personalizado...

HAZ QUE LAS CALORÍAS CUENTEN

De un vistazo

La cantidad que consumimos afecta directamente a la composición de nuestro cuerpo; entonces, ¿por qué solemos utilizar las directrices generales de la población (o directamente no utilizamos ninguna)?

En realidad, las necesidades calóricas son tan únicas como cada uno de nosotros: la edad, el sexo, la composición corporal y la actividad física afectan al número de calorías necesarias al día, es decir al “gasto de energía total diario”.

Observemos algunas recomendaciones generales sobre calorías...

EDAD 	SEDENTARIO		MODERADAMENTE ACTIVO		ACTIVO	
	No haces demasiado ejercicio, solo las actividades diarias (kcal)		Un par de sesiones de gimnasio o caminatas largas por semana (kcal)		Tres o más sesiones de gimnasio por semana (kcal)	
	H	M	H	M	H	M
18	2400	1800	2800	2000	3200	2400
19-20	2600	2000	2800	2200	3000	2400
21-25	2400	2000	2800	2200	3000	2400
26-30	2400	1800	2600	2000	3000	2400
31-35	2400	1800	2600	2000	3000	2200
36-40	2400	1800	2600	2000	2800	2200
41-45	2200	1800	2600	2000	2800	2200
46-50	2200	1800	2400	2000	2800	2200
51-55	2200	1600	2400	1800	2800	2200
56-60	2200	1600	2400	1800	2600	2200
61-65	2000	1600	2400	1800	2600	2000
66-70	2000	1600	2200	1800	2600	2000
71-75	2000	1600	2200	1800	2600	2000
76+	2000	1600	2200	1800	2400	2000

Calcula tus necesidades calóricas: la ciencia

Ahora vamos a hacerlo algo más personal. Sigue estos pasos para calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para mantener tu composición corporal actual. A continuación, podrás calcular cuántas calorías necesitas para ganar masa muscular.

PASO 1

Calcula tu TMB

Tu TMB es tu “tasa metabólica basal”. Se trata de la cantidad de energía (calorías) que tu cuerpo quema si no realizas ninguna actividad y te pasas descansando las 24 horas del día.

Para calcular tu TMB, debes conocer tu peso en kilogramos y tu altura en centímetros, y tener a mano una calculadora.

Utiliza una de las siguientes ecuaciones para calcular tu TMB:

	MUJERES	HOMBRES
PESO	10 X PESO EN KG	10 X PESO EN KG
	+	+
ALTURA	6.25 X ALTURA EN CM	6.25 X ALTURA EN CM
	-	-
EDAD	5 X EDAD EN AÑOS - 161	5 X EDAD EN AÑOS + 5
	=	=
TMB		

PASO 2

Calcula tu GTED

El GTED es tu “gasto total energético diario”. Se trata de la cantidad de calorías que necesita tu cuerpo a diario, teniendo en cuenta la actividad física.

Para calcular cuántas calorías necesitas al día, utiliza una calculadora para multiplicar tu TMB (que acabas de calcular en el paso 1) por tu nivel de actividad física o “NAF”, que se representa mediante los siguientes números:

SEDENTARIO

1,4

**MODERADAMENTE
ACTIVO**

1,6

**ALTO
NIVEL DE
ACTIVIDAD**

1,8

TU TMB X TU NAF =



PASO 3

Ahora, calcula tu “GTED objetivo” para ganar musculatura

Ganar musculatura: la cantidad de calorías que necesitas al día para aumentar músculo depende de tu objetivo general: quizá quieras perder grasa y ganar músculo, o ganar músculo sin perder grasa.

Para perder grasa mientras ganas masa muscular, resta aproximadamente 500 kcal de tu GTED: tu cuerpo utilizará las calorías restantes de tus reservas de energía. Esta energía se puede sacar tanto del tejido graso como del muscular. Para minimizar la pérdida de tejido muscular, es importante priorizar el entrenamiento con pesas y consumir suficiente proteína (volveremos a esto más tarde).

Si solo deseas ganar músculo, los estudios sugieren añadir en torno a 500 kcal a tu GTED. Toma tus medidas corporales cada pocas semanas. Puedes aumentar tu consumo en incrementos de 250 kcal aproximadamente si ves que no estás ganando músculo o, si consideras que estás ganando demasiado peso en las zonas equivocadas, disminuye el consumo ligeramente.

Pierde grasa y gana masa muscular:

TU GTED - 500 KCAL =

Gana masa muscular:

TU GTED + 500 KCAL =



DOMINA ESOS MACROS

Es importante calcular tus necesidades de macronutrientes, es decir, cuánta proteína, carbohidratos y grasa necesita tu cuerpo. Sigue estos pasos para calcular qué necesitas: hazte con un papel y bolígrafo y anota los números mientras realizas los cálculos.

*Sigue estos
pasos*

PASO 1

¿Cuánta proteína?

Calcula primero tus necesidades proteicas, y el resto (carbohidratos y grasa) debería sacarse a partir de las necesidades calóricas restantes.

La proteína es el cimiento necesario para reconstruir los músculos, replicar el ADN y catalizar las reacciones metabólicas. Se encuentran altas cantidades en la carne, el pescado, los productos de origen animal y también en fuentes vegetales como las legumbres, los frutos secos y las semillas. Comer lo suficiente en combinación con el entrenamiento con pesas promueve el crecimiento muscular (es decir, la síntesis de proteínas musculares) y su mantenimiento.

Ganar masa muscular: Los estudios realizados en los últimos 30 años recomiendan que, para ganar masa muscular, se necesita consumir aproximadamente 1,6 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día.

Solo debes multiplicar tu peso en kg por 1,6 para descubrir cuántos gramos de proteína necesitas cada día.

Una vez que hayas calculado cuántos gramos de proteína necesitas al día, multiplica la cantidad de gramos por 4 para obtener la cantidad de calorías que representa. Resta esta cantidad a tu GTED objetivo y obtendrás las calorías restantes para calcular tu grasa y carbohidratos. Anota estos números.

PESO EN KG X 1,6 = GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS

GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS X 4 = CALORÍAS

TU GTED OBJETIVO - CALORÍAS =

*Las calorías que
te quedan**

PASO 2

¿Cuánta grasa?

Los estudios demuestran que en torno al 35 % de tu dieta debería estar compuesta de grasas.

Para calcular esto, divide tu GTED objetivo entre 100 y multiplica ese número por 35.

Para conseguir la cantidad de grasa en gramos que necesitas, divide ese número entre 9. Anota estos números.

Existen algunos tipos distintos de grasas: algunos son muy saludables mientras que otros no aportan ningún beneficio para la salud.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en alimentos como el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado graso, y ofrecen grandes beneficios para la salud. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como el aceite de coco, la carne, la yema de huevo o los lácteos, y son beneficiosas en menores dosis. Finalmente, se encuentran grasas trans en comida rápida, comidas preparadas y dulces. Evita este tipo de grasas, ya que son perjudiciales para la salud y ralentizarán tu progreso.

TU GTED OBJETIVO ÷ 100

A CONTINUACIÓN X 35

A CONTINUACIÓN ÷ 9 =



PASO 3

¿Cuántos carbohidratos?

Ahora que ya has calculado tus necesidades de proteína y grasa, las calorías restantes de tu GTED deberían corresponderle a los carbohidratos.

Para calcular las calorías restantes, simplemente resta tus calorías correspondientes a la grasa y proteína a tu GTED objetivo.

A continuación, divide tus calorías restantes por 4 para obtener la cantidad de carbohidratos en gramos que necesitas.

Hay dos grupos de alimentos principales que contienen carbohidratos:

Alimentos con almidón: Los alimentos con almidón son la fuente principal de carbohidratos y desempeñan un papel clave en el metabolismo energético. Estos incluyen alimentos como el pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales. Trata de tomarlos en sus variedades integrales (o

dejando la piel de las patatas), ya que es como se encuentran los mayores beneficios.

Fruta y verdura: Proporcionan una gran variedad de vitaminas y minerales y son totalmente esenciales para la salud: las frutas y las verduras son un alimento clave.

Las verduras hacen que te sientas saciado debido a su contenido en fibra, y además son bajas en carbohidratos (sin tener en cuenta las verduras almidonadas como las patatas). Intenta consumir al menos 3 o 4 raciones de verduras en tu dieta diaria.

Las frutas contienen más carbohidratos en forma de azúcares simples, pero siguen siendo un alimento fundamental para la salud. Intenta consumir 1 o 2 piezas de fruta en tu dieta diaria (las frutas secas y los zumos tienen un mayor contenido de azúcares, así que intenta no tomarlos con demasiada frecuencia).

TU GTED OBJETIVO - TUS CALORÍAS DE PROTEÍNA Y GRASA

A CONTINUACIÓN / 4 = GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO

PLAN INFALIBLE DE COMIDAS PARA GANAR MASA MUSCULAR

Este equilibrado plan de comidas viene de la mano de nutricionista experta Alice Pearson y está diseñado para mantenerte activo todo el día. Mezcla y combina tus comidas y tentempiés como quieras, y recuerda: la cantidad de calorías y macronutrientes que necesitas es algo personal, así que puedes adaptarla a este plan.



LUNES

DESAYUNO

Tostada con mantequilla de cacahuete y plátano

Bol de granola con leche

Vaso de zumo de naranja natural

ALMUERZO

Tortilla de patata con ensalada

APERITIVO

Fruta seca (pasas, orejones de albaricoque, dátiles, ciruelas)

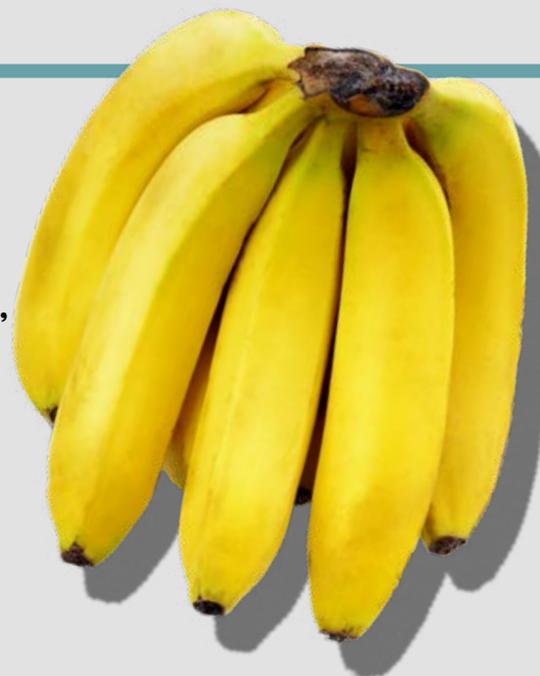
CENA

Espagueti a la boloñesa

Panecillo integral

APERITIVO

Batido de proteína de caseína con leche



MARTES

DESAYUNO

Bizcocho de zanahoria con copos de avena (copos de avena, clara de huevo, plátano, zanahoria rallada, canela, nuez moscada, leche y levadura en polvo)

ALMUERZO

Bocadillo en pan de baguette con albóndigas de pavo estilo Subway,

salsa de tomate, queso mozzarella y ensalada

APERITIVO

Tortitas de arroz con aguacate y tomate en rodajas

CENA

Filete de salmón teriyaki con fideos de huevo, pak choi y anacardos



APERITIVO

Yogur griego con frutos rojos congelados, nueces y miel de manuka

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Batido Gainer (**Impact Whey Protein** de chocolate, plátano, mantequilla de cacahuete, copos de avena, leche y Semillas de Chía Orgánicas)

ALMUERZO

Patata al horno con mezcla de judías y guindilla, queso cheddar y ensalada

APERITIVO

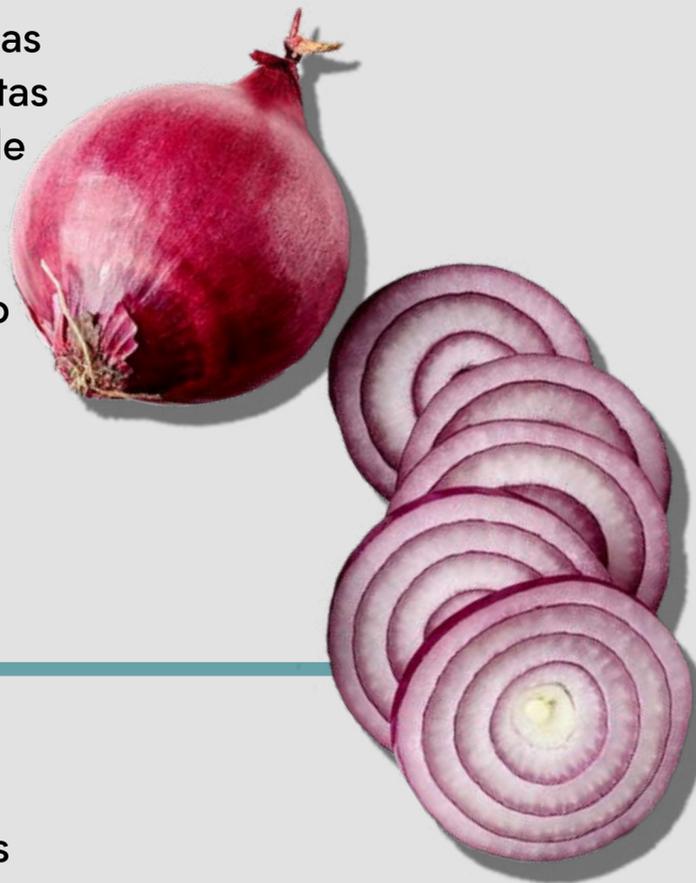
Surtido de frutos secos

CENA

Fajitas de pollo rellenas de verduras y cubiertas con salsa y guacamole

APERITIVO

Bagel integral tostado con mantequilla de almendra



JUEVES

DESAYUNO

Huevos escalfados y espinacas salteadas sobre una tostada integral

ALMUERZO

Ensalada griega con pechuga de pollo y aderezo de aceite de oliva

APERITIVO

Barrita de proteínas

CENA

Curry verde tailandés de pescado con tirabeques, maíz enano y anacardos, acompañado por arroz jazmín

APERITIVO

Gachas de avena con arándanos, almendras, Semillas de Chía Orgánicas y miel de manuka



VIERNES

DESAYUNO

Salmón ahumado, queso en crema y aguacate en un bagel integral

ALMUERZO

Falafel con cuscús de garbanzos especiados y hummus

APERITIVO

Tortitas de arroz con mantequilla

de cacahuete y manzana en rodajas

CENA

Salchichas de pavo y pimientos asados con ñoquis al pesto

APERITIVO

Proteína de caseína en polvo mezclada con frutos rojos congelados y leche



SÁBADO

DESAYUNO

Medallones de lomo de cerdo, huevos revueltos, champiñones a la plancha y alubias cocidas

Macedonia de frutas

ALMUERZO

Ensalada asiática de arroz con verduras de hoja verde y judías edamame marinadas en aceite de sésamo y jengibre

APERITIVO

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano

CENA

Brochetas de pollo a la plancha con ensalada, pan de pita y aderezo de yogur

APERITIVO

Chocolate negro de >70 % de cacao con un vaso de leche entera



DOMINGO

DESAYUNO

Gachas de avena con pasas y trozos de manzana

ALMUERZO

Rosbif con hortalizas de raíz y patatas al horno

CENA

Fajitas de pollo rellenas de verduras y cubiertas con salsa y guacamole

APERITIVO

Yogur alto en proteínas con granola





Hora de los suplementos

Hay muchos motivos por los que tomar suplementos cuando intentas ganar masa muscular.

Independientemente de que intentes estar a punto en cada sesión o de que optimices tu recuperación, nuestros suplementos pueden ayudarte a enfrentarte a cualquier entrenamiento.

HORA DE LOS SUPLEMENTOS

LA DOSIS DIARIA



ESENCIALES

Comprimidos de monohidrato de creatina

La creatina ha demostrado mejorar el rendimiento físico en ejercicios de ráfagas cortas de alta intensidad.

[Descubre más información](#)



ESENCIALES

Cápsulas multivitamínicas A-Z

Una fórmula única de vitaminas y minerales esenciales con grandes beneficios para la salud y que te permitirá sentirte bien todos los días.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Multivitamínico Vegano A-Z

Nunca ha sido más fácil mantener el consumo diario de nutrientes esenciales: estas contundentes cápsulas contienen una mezcla de 22 vitaminas y minerales para reforzar tu progreso.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Omega vegano

Creado a partir de algas marinas, el omega vegano es una alternativa perfecta a los suplementos tradicionales de aceite de pescado, ¡y con los mismos grandes beneficios para la salud!

[Descubre más información](#)



PRO

THE Multi

Un conjunto completo de vitaminas y minerales esenciales de la A a la Z, con mayor biodisponibilidad que las fórmulas multivitamínicas normales, lo que garantiza que recibes una cantidad óptima de los nutrientes esenciales que necesitas.

[Descubre más información](#)

HORA DE LOS SUPLEMENTOS

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

¿Cansado de llegar a los entrenamientos sintiéndote agotado y desmotivado? Un suplemento pre-entrenamiento podría ser lo que necesitas...



ESENCIALES

Mezcla preentrenamiento

Saca el mayor partido posible a cada sesión con una mezcla única de taurina, beta-alanina, vitaminas esenciales y cafeína: te ayudará a superar tus límites.

[Descubre más información](#)

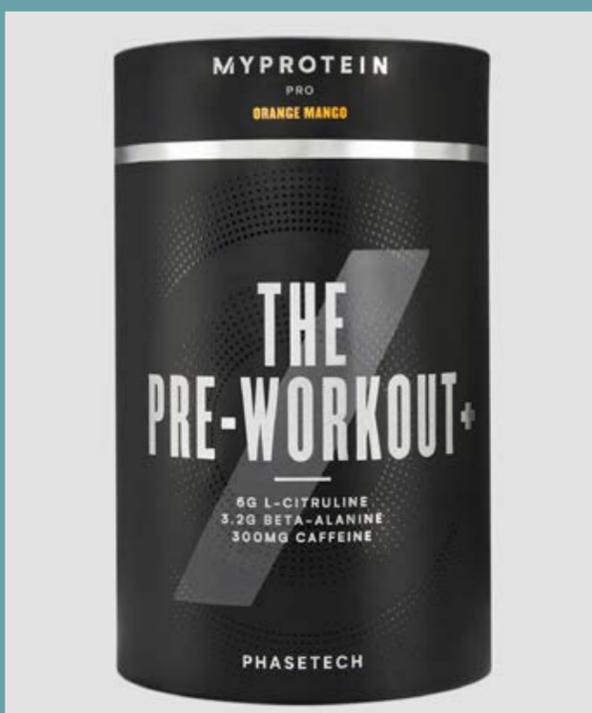


VEGANO

Vegan Pre-Workout

Esta poderosa fórmula vegetal está elaborada con extractos de café verde y té verde para darte un impulso de cafeína natural que te ayudará a estar concentrado y mejorar la resistencia.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Pre-Workout+

Así es como empiezas un entrenamiento. Nuestra fórmula única está diseñada para que puedas desarrollar toda tu potencia y dejar atrás tus límites. Despéjate, olvídate de tu largo día en el trabajo y prepárate para dar el 100 % en cada repetición.

[Descubre más información](#)

HORA DE LOS SUPLEMENTOS

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Alimenta tu cuerpo durante los ejercicios para maximizar tu rendimiento en el gimnasio, en la pista o en el campo.



ESENCIALES

Impact EAA

Una mezcla superior de nueve aminoácidos esenciales, con cero calorías y cero azúcares, para que puedas recibir los aminoácidos que necesitas sin desestabilizar tu entrenamiento.

[Descubre más información](#)

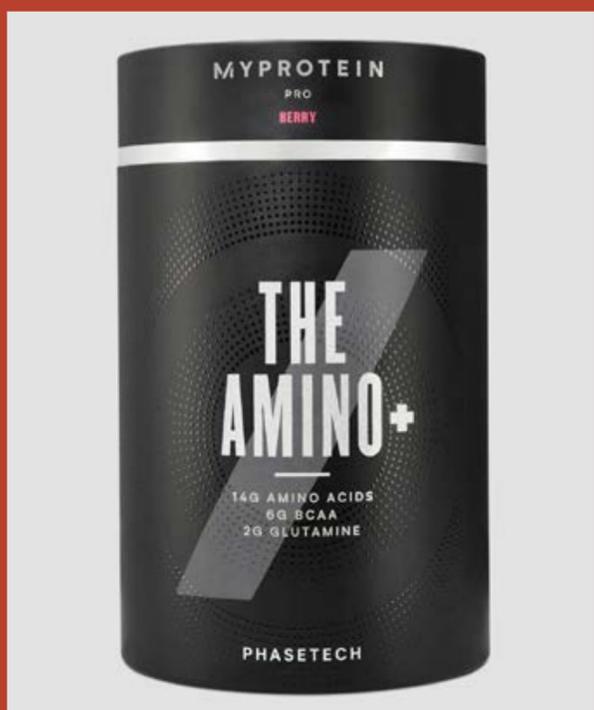


VEGANO

BCAA Sustain Vegano

Una forma sencilla y refrescante de mantenerte con las pilas cargadas gracias a estos nutrientes fundamentales necesarios para tu cuerpo, dentro de los que se incluyen los aminoácidos esenciales.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Amino+

Transforma tu momento de recuperación con esta revolucionaria mezcla de aminoácidos. Con una combinación única de ingredientes activos y un sistema de actuación avanzado en dos fases, la mezcla estimula y repara los músculos durante un periodo prolongado.

[Descubre más información](#)

HORA DE LOS SUPLEMENTOS

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Empieza tu recuperación, así estarás siempre preparado para tu próxima sesión.



ESENCIALES

Impact Whey Protein

Ofrecer a tu cuerpo una proteína adecuada de alta calidad contribuye al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Mezcla de proteína vegana

Sin edulcorantes artificiales, esta mezcla completamente natural contiene proteínas y aminoácidos esenciales y es perfecta para aquellos deportistas que sigan una dieta de alimentos vegetales.

[Descubre más información](#)



PRO

THE WHEY+

La combinación del aislado de lactosuero más puro con GroPlex™ —una mezcla dinámica de proteína de digestión lenta y rápida— propicia el crecimiento muscular, además de que los gránulos únicos optimizan las recuperaciones con el impulso de los BCAA en fases, la leucina y la glutamina.

[Descubre más información](#)

5 FORMAS DE UTILIZAR TU PROTEÍNA EN POLVO

(Y no se trata solo de batidos)

Las proteínas son mucho más que los batidos. Aquí te dejamos cinco de nuestras recetas favoritas de lactosuero para que aproveches al máximo este suplemento reconstituyente.

UN TENTEMPIÉ DELICIOSO

Estas dulces y sencillas bolitas de proteínas son un aperitivo ideal para después del entrenamiento.

120 g de copos de avena

2 cacitos de **Impact Whey Protein**

50 g de pasas

120 g de mantequilla de nueces

2 cucharadas grandes de sirope de arce

3 cucharadas grandes de leche

MÉTODO

En un bol, mezcla todos los ingredientes secos.

Añade la mantequilla de nueces y el sirope y mézclalos.

Añade la leche y mezcla hasta que la masa sea homogénea.

Toma pequeños puñados, haz unas bolas y así sucesivamente.

Refrigera durante 2 horas y... ¡disfruta!

UNA GRAN PILA

No hay nada como un plato de tortitas recién hechas.

1 plátano maduro

2 huevos grandes

1 cacito de **Impact Whey Protein**

35 g de copos de avena

MÉTODO

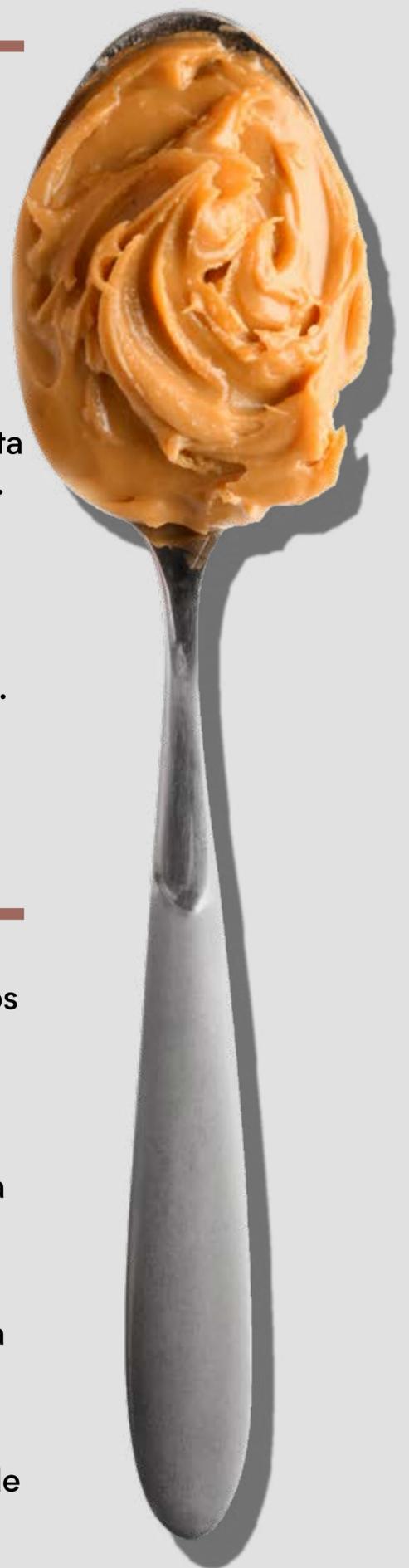
Calienta una sartén a fuego medio.

Añade el plátano y los huevos a una batidora y bate hasta que la mezcla esté suave.

A continuación, añade la proteína y los copos de avena y vuelve a mezclar hasta que la masa quede sin grumos.

Vierte un cuarto de la mezcla en la sartén y cocina durante 45 segundos por cada lado.

Repite hasta que ya no quede masa y después échales por encima tus ingredientes favoritos.



YOGURES HELADOS

Estos botes de yogur helado son una forma deliciosa de bajar la temperatura después del entrenamiento.

500 g de yogur griego bajo en grasas

1 cacito de **Impact Whey Protein**

1 cucharada grande de miel

100 g de mantequilla de cacahuete

50 g de arándanos

MÉTODO

Prepara una bandeja de muffins con moldes.

En un bol, mezcla el yogur, la proteína y la miel hasta que la mezcla esté suave.

Divide la mezcla en los distintos moldes y, a continuación, echa una cucharada pequeña de mantequilla de cacahuete derretida en la parte superior junto a algunos arándanos.

Congela durante al menos 2 horas, y después, ¡a disfrutar!



UN INICIO FUERTE

Toma la delantera con esta deliciosa receta de avena preparada durante la noche.

250 ml de leche de almendra

1 cacito de **Impact Whey Protein**

1 plátano maduro

½ cucharada pequeña de cacao en polvo

75 g de copos de avena

MÉTODO

Mezcla la leche, la proteína, el plátano y el cacao en polvo hasta que tengas una masa suave.

Mezcla la masa con la avena y viértela en un recipiente con tapa.

Deja que se absorba en la nevera durante la noche.



BIEN FRESQUITO

Preparado en menos de un minuto, este helado de plátano con proteína cambiará las reglas del juego, créenos.

500 g de plátanos congelados

4-6 cacitos de **Impact Whey Protein**

250 ml de yogur sin materia grasa

50 ml de leche

MÉTODO

Mezcla todos los ingredientes hasta que la mezcla esté suave. Ten cuidado de no sobreprocesarla.

Sirve algunas bolas de helado en un cuenco y disfruta al instante, colocando el resto en un recipiente con tapa para guardar en el congelador y tener más raciones para otros momentos.





Tus entrenamientos para ganar masa muscular

A la hora de ganar masa muscular, sabemos que existe una cantidad abrumadora de información para que leas y asimiles.

Por ello hemos contado con la ayuda de un entrenador personal cualificado de nivel 3 para que te ofrezca una guía de entrenamiento fácil de seguir, así como las herramientas que necesitarás para progresar.

Recuerda, ganar masa muscular no se consigue de la noche a la mañana. Si quieres ver resultados reales, esto requiere trabajo duro y compromiso en relación con el entrenamiento y la nutrición.

Conoce a tu EP

Stuart Niven, entrenador personal cualificado, utiliza su pasión por el deporte y el fitness para motivar a sus clientes a alcanzar sus objetivos, y en su tiempo libre entrena para competir en la categoría masculina física de la UKBFF.

“Diseñé este programa con dos días de ejercicios de piernas y un día de ejercicios de empuje y tirón con hombros y brazos para agrupar a los principales conjuntos de músculos. Esto genera una enorme respuesta hormonal para permitir el mayor crecimiento de volumen muscular”.

EJERCICIOS

Fortalece tu cuerpo

Entrenamiento Uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadilla	2	20
Sentadilla	5	12-15
Sentadilla	1	Serie descendente al fallo
Sentadilla Goblet	3	12
Step-ups con mancuernas	2	12
Zancadas	2	12
Peso muerto rumano con mancuernas	2	12
Elevación de gemelos con barra	3	12



EJERCICIO

Sentadilla

Series	Repeticiones
2	20
5	12-15
1	Serie descendente

MÉTODO

Saca la barra del estante y apóyala en los trapecios.

Permanece de pie con los pies separados más o menos al ancho de los hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Baja flexionando las rodillas hasta que los muslos estén en paralelo al suelo.

Mantén tu peso sobre los talones mientras vuelves a subir.

Para la serie descendente, lleva el peso al punto más bajo y realiza tantas repeticiones como puedas hasta alcanzar el fallo muscular.



EJERCICIO

Sentadilla Goblet

Series	Repeticiones
3	12

MÉTODO

Coge tu mancuerna o kettlebell y permanece de pie con tus pies algo más separados que el ancho de la cadera. Los dedos deben apuntar ligeramente hacia fuera.

Mantén los brazos cerca del pecho y flexiona las rodillas para bajar y hacer una sentadilla.

Cuando estés en el punto más bajo de la sentadilla, haz una pausa antes hacer fuerza en los talones para volver a la posición inicial.



EJERCICIO

Step-ups con mancuernas

Series	Repeticiones
2	12

MÉTODO

Sostén una mancuerna en cada mano.

Coloca tu pie derecho sobre un banco o escalón, haciendo fuerza con el talón para fortalecer la pierna derecha.

Haz lo mismo con el pie izquierdo para que se pose al lado del pie derecho sobre el escalón.

Flexiona la rodilla derecha y da un paso atrás con el pie izquierdo, posándolo en el suelo.

Da un paso atrás con el pie derecho para que se pose al lado del pie izquierdo en el suelo.

Repite y después cambia la pierna inicial.



EJERCICIO

Zancadas

Series	Repeticiones
2	12

MÉTODO

Da una zancada hacia delante lo más lejos que puedas con la pierna derecha, flexionando la rodilla izquierda de manera que quede por encima del suelo.

Impúlsate con la ayuda del talón del pie derecho para dar la siguiente zancada, ahora con la pierna izquierda.



EJERCICIO

Peso muerto rumano con mancuernas

Series	Repeticiones
2	12

MÉTODO

Permanece de pie y derecho con una mancuerna en cada mano.

Con la espalda en posición neutra, empieza a empujar la cadera hacia atrás.

Sin doblar la espalda, baja las mancuernas hasta que se encuentren delante de las espinillas, manteniéndolas cerca del cuerpo.

En el punto más bajo del movimiento, impulsa los talones para extender completamente la cadera y las rodillas, contrayendo la parte superior de los glúteos.



EJERCICIO

Levantamiento de gemelos con barra

Series	Repeticiones
2	12

MÉTODO

Permanece de pie con una barra de pesas en la zona superior de la espalda y con los pies separados a la altura de los hombros.

Haz presión en los metatarsos, levantando los talones del suelo lo máximo posible.

Contrae los gemelos en la parte superior antes de bajar los talones y volver a la posición inicial.

EJERCICIOS

Fortalece tu cuerpo

Entrenamiento Dos

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Press de banca	2	20
Remo con barra pronado	4	12
Remo con mancuerna con el pecho apoyado	4	15-20
Pullover con mancuerna	4	12
Press de banca inclinado con mancuernas	4	10
Aperturas inclinadas con mancuernas	3	12



EJERCICIO

Press de banca

Series	Repeticiones
2	20

MÉTODO

Túmbate boca arriba sobre un banco.

Sostén la barra con las manos más separadas que el ancho de los hombros

Levanta la barra y, flexionando los brazos, baja la barra lentamente hacia el pecho

Vuelve a levantar la barra hasta que los brazos estén estirados



EJERCICIO

Remo con barra pronado

Series **Repeticiones**
4 **12**

MÉTODO

Mantente de pie con los pies separados a la altura de los hombros, con la barra colocada en el suelo delante de ti.

Flexiona las rodillas e inclínate hacia delante desde la cintura, manteniendo la espalda recta.

Coge la barra, con las manos ligeramente más separadas que el ancho de los hombros, y bájala con los brazos rectos.

Contrae el abdomen y los hombros, levantando le peso hacia el esternón.

Baja el peso hasta llegar a la posición inicial.



EJERCICIO

Remo con mancuernas con el pecho apoyado

Series	Repeticiones
4	15–20

MÉTODO

Inclina un banco aproximadamente 45 grados.

Sostén las mancuernas y tumbate en el banco boca abajo. Los pies deben estar apoyados en el suelo y los brazos colgando hacia abajo.

Contrae los omóplatos y levanta los codos hacia el techo.

Baja las mancuernas para volver a la posición inicial.



EJERCICIO

Pullover con mancuerna

Series **Repeticiones**
4 **12**

MÉTODO

Empieza sosteniendo una mancuerna y tumbate en un banco boca arriba con la espalda recta.

Con los pies en el suelo, y el abdomen contraído, levanta los brazos hacia el techo, sosteniendo la mancuerna con ambas manos por encima del pecho.

Con la espalda apoyada en el banco, baja los brazos hasta que los bíceps alcancen la altura de las orejas.

Lentamente, vuelve a llevar los brazos a la altura del pecho y repite.



EJERCICIO

Press de banca inclinado con mancuernas

Series	Repeticiones
4	10

MÉTODO

Túmbate en un banco inclinado, con dos mancuernas apoyadas sobre los muslos.

Utilizando los muslos para ayudarte, levanta las mancuernas de manera que los brazos estén directamente por encima de los hombros.

En el punto más alto del movimiento, las mancuernas deben estar casi tocándose.

Lentamente baja las mancuernas hasta que estén encima del pecho.



EJERCICIO

Aperturas inclinadas con mancuernas

Series	Repeticiones
3	12

MÉTODO

Túmbate en un banco inclinado apoyando toda la planta de los pies en el suelo.

Sostén las mancuernas directamente por encima del pecho, con las palmas enfrentadas.

Baja las mancuernas en arco hacia los lados. Flexiona ligeramente los codos durante el movimiento.

Utiliza los pectorales e invierte el movimiento hasta llegar al principio.

EJERCICIOS

Fortalece tu cuerpo

Entrenamiento Tres

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadillas frontales	6	10
Sentadillas búlgaras alternas	4	8-10
Sentadilla sumo	4	8-10
Curl femoral	3	5-10
Puentes de glúteos con barra	4	12
Sentadillas contra la pared	4	45s



EJERCICIO

Sentadillas frontales

Series **Repeticiones**
6 **10**

MÉTODO

Comienza con la barra situada delante de los hombros.

Coloca las yemas de los dedos bajo la barra, las manos deben estar colocadas a más distancia que el ancho de los hombros.

Mantén la espalda recta y el abdomen contraído, flexiona la cadera y las rodillas para bajar en posición de sentadilla. Los muslos deben estar en posición paralela al suelo.

Vuelve a la posición inicial estirando las piernas y alineando las caderas.



EJERCICIO

Sentadillas búlgaras alternas

Series **Repeticiones**
4 **8-10**

MÉTODO

Empieza con el pie trasero apoyado en un banco elevado y da un paso adelante en posición de zancada. El torso debe estar recto, con el abdomen contraído y la cadera debe formar un ángulo recto con respecto a la pierna.

Con la pierna inicial situada aproximadamente medio metro delante del banco, baja hasta que el muslo delantero esté casi en posición horizontal.

Haciendo fuerza en el talón frontal, vuelve a la posición de inicio.

Cambia de pierna y repite el movimiento.



EJERCICIO

Sentadilla sumo

Series **Repeticiones**
4 **8-10**

MÉTODO

Mantente de pie con los pies más separados que el ancho de los hombros, con los dedos de los pies apuntando hacia fuera en un ángulo de 45 grados.

Baja haciendo una sentadilla, sujetando la kettlebell delante del pecho y manteniendo el abdomen contraído y con la espalda en posición neutra.

Haz una pausa en el punto más bajo, cuando las caderas estén alineadas con las rodillas.

Vuelve a la posición inicial impulsándote con los talones



EJERCICIO

Curl femoral (pelota suiza)

Series **Repeticiones**
3 **5-10**

MÉTODO

Empieza tumbándote sobre una esterilla boca arriba con los pies elevados sobre una pelota suiza y los brazos apoyados en el suelo a cada lado.

Levanta la cadera del suelo y permanece con la parte superior del cuerpo apoyada en el suelo.

Manteniendo los pies juntos y la cadera elevada, flexiona las rodillas para llevar los pies hacia los glúteos.

Aguanta y después vuelve a estirar las piernas para volver al inicio.



EJERCICIO

Puentes de glúteos con barra

Series **Repeticiones**
4 **12**

MÉTODO

Siéntate en el suelo con una barra cargada sobre las piernas.

Acerca la barra para posicionarla directamente encima de la cadera y tumbate en el suelo.

Empieza haciendo fuerza en los talones y levantando la cadera de forma que quede en posición vertical con la barra. El peso estará sustentado en la zona superior de la espalda y los talones.

Levanta lo máximo posible antes de volver al inicio.



EJERCICIO

Sentadillas contra la pared

Series **Repeticiones**
4 **12**

MÉTODO

Permanece de pie con la espalda apoyada contra la pared y los pies separados a unos 60 centímetros de la pared.

Deslízate hacia abajo en la pared hasta que las piernas estén flexionadas en un ángulo de 90 grados, con las rodillas directamente encima de los tobillos.

Haz una pausa en el punto más bajo y vuelve a la posición inicial.

EJERCICIOS

Fortalece tu cuerpo

Entrenamiento Cuatro

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Press sentado con mancuernas	6	10
Press militar tipo Arnold	3	10-12
Press de pie por encima de la cabeza	3	15
Levantamiento lateral con mancuerna	4	10
Flexiones de bíceps	4	12
Extensión de tríceps con mancuerna de pie	4	12



EJERCICIO

Press sentado con mancuernas

Series	Repeticiones
6	10

MÉTODO

Siéntate en un banco recto sosteniendo una mancuerna en cada mano a la altura del hombro.

Mantén el pecho elevado y los músculos centrales contraídos, y mira hacia delante durante todo el movimiento.

Levanta las mancuernas directamente hacia arriba, hasta que los brazos estén rectos y las pesas se toquen por encima de la cabeza.

Lentamente vuelve a bajar las pesas hasta alcanzar la posición inicial.



EJERCICIO

Press militar tipo Arnold

Series **Repeticiones**
3 **10-12**

MÉTODO

Sostén una mancuerna en cada mano con los brazos flexionados, como en la posición más alta de una flexión de bíceps, con las palmas frente a ti.

Abre los brazos lateralmente a cada lado, a continuación levanta los brazos y gira las manos de manera que las palmas estén orientadas en la dirección contraria.

Termina levantando la cabeza y alcanzando el punto más alto posible de manera que los bíceps estén cerca de tus orejas.



EJERCICIO

Press de pie por encima de la cabeza

Series	Repeticiones
3	15

MÉTODO

Mantente de pie con el cuerpo recto y el abdomen contraído, mirando hacia delante.

Sujeta la barra en la zona superior del pecho, agarrándola con las manos a una distancia más separada que el ancho de los hombros.

Levanta directamente la barra por encima de la cabeza. No inclines la cadera hacia delante durante el movimiento.



EJERCICIO

Levantamiento lateral con mancuerna

Series	Repeticiones
4	10

MÉTODO

Mantente de pie con una mancuerna en cada mano.

Con la espalda recta, levanta lentamente las pesas hacia los lados hasta que los brazos estén en posición paralela al suelo y el codo esté ligeramente flexionado.

Ahora baja los brazos, manteniendo el control durante todo el ejercicio.



EJERCICIO

Flexiones de bíceps

Series	Repeticiones
4	12

MÉTODO

Sostén las mancuernas a los lados con las palmas de frente a tu cuerpo. La posición de la mano es la diferencia principal con respecto a la flexión de bíceps estándar.

Flexiona el codo para levantar las pesas hacia el pecho. Mantén las palmas orientadas hacia dentro.

Mantén la posición contraída en la parte superior y contrae los bíceps.

Baja lentamente las mancuernas hasta llegar a la posición inicial.



EJERCICIO

Extensión de tríceps con mancuerna de pie

Series **Repeticiones**
4 **12**

MÉTODO

Empieza de pie en posición recta, sosteniendo una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza.

Lentamente, flexiona los codos y empieza a bajar la pesa por detrás de la cabeza, manteniendo recta la parte superior del brazo.

Vuelve a estirar los brazos hasta llegar a la posición inicial y repite el ejercicio.

HAZ SERIES DESCENDENTES PARA GANAR MASA MUSCULAR

¿Podría ser este el secreto para el éxito?

Una serie descendente es una técnica de entrenamiento en la que realizas una serie normal, pero en vez de hacer una pausa tras la serie, dejas caer el peso y realizas otra serie hasta alcanzar el fallo muscular.

Este ejercicio puede hacer que tus músculos vayan más allá de los límites normales, aumentando el tiempo que están sometidos a tensión, así como el volumen de entrenamiento, lo que puede desencadenar el crecimiento muscular.

Es una técnica versátil que se puede utilizar durante cualquier entrenamiento: desde las piernas hasta los abdominales.

Y aquí te mostramos cómo maximizar las series descendentes...

01

Mantén el descanso reducido a un mínimo

Es importante que el descanso sea el mínimo entre las series, con solo suficiente tiempo para bajar el peso. Cuanto más breve sea el tiempo, más intensa y eficaz será la serie descendente, así que trata de que dure el menor tiempo posible.

02

La preparación es clave

Asegúrate de que tienes todo tu equipamiento listo antes de empezar tu serie descendente. Si utilizas una barra, cárgala con pesas de 5 o 10 kg, que sean fáciles de quitar.

O, si utilizas mancuernas, tenlas preparadas. Pero no te conviertas en esa típica persona que acapara tres conjuntos de mancuernas cuando el gimnasio está abarrotado.

03

Utilízalas con moderación

¡Son intensas! Si las utilizas con demasiada frecuencia, corres el riesgo de hacer un entrenamiento excesivo.

MOTIVOS PARA TOMARSE UN DÍA DE DESCANSO

Y aquí te explicamos por qué más no siempre es mejor...

01

Reduce el riesgo de lesiones

Cuando haces ejercicio, estás sometiendo el cuerpo a un estrés adicional. Si sigues presionándolo con demasiada intensidad sin un descanso, lo más probable es que te causes torceduras o esguinces.

Antes de que te des cuenta, te habrás lesionado, lo que te obligará a pasar un tiempo indeterminado lejos del gimnasio. ¡Así que planifica los días de descanso!

02

Los músculos necesitan descansar

Cuando levantas pesas, básicamente estás desgarrando las fibras de los músculos. Sin un periodo adecuado de descanso para reparar y restituir el nuevo tejido muscular, no vas a ver los beneficios de tu entrenamiento.

Recuerda, el descanso es esencial para ganar masa muscular.

03

No vas a perder lo que has ganado

Puedes pasar casi dos semanas sin actividad antes de empezar a notar que estás perdiendo fuerza. Así que un día de descanso a la semana no viene nada mal. El gimnasio seguirá estando en el mismo sitio al día siguiente.

04

Te dejamos 5 señales de advertencia según las cuales tu cuerpo necesita un descanso:

1. Estás agotado
2. Tienes un humor variable
3. No duermes bien
4. No estás motivado
5. Estás enfermo o lesionado

No te sientas culpable por tomarte unos días de descanso, tu cuerpo te lo agradecerá más adelante.

La última palabra

Has llegado hasta aquí... así que no lo dejes ahora. Conseguir unos músculos fuertes no se logra de la noche a la mañana, este solo es el inicio de tu recorrido. ¡Ya lo tienes!