

El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:55 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 17:18

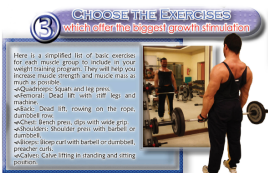


El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento muscular = mucha comida sana + entrenamientos duros y pesados + suficiente sueño y descanso.

Para obtener el máximo crecimiento muscular, debes dar a tu cuerpo un estímulo suficiente para que se adapte al entrenamiento. Esto se logra mediante el uso de pesos adecuados y la ejecución de ejercicios con técnica correcta. El entrenamiento debe ser progresivo, es decir, debes ir aumentando el peso o la intensidad de los ejercicios a lo largo del tiempo. Además, es importante descansar adecuadamente entre sesiones de entrenamiento para permitir la recuperación y el crecimiento muscular.



Apuesta por los ejercicios básicos
En cuanto a tu entrenamiento, la clave son los ejercicios básicos en combinación con aumentos regulares del peso utilizado, para aumentar la fuerza y el tamaño de tus músculos. Al mismo tiempo, debes dar a tus músculos suficiente tiempo para descansar y regenerarse de los entrenos. Evita sobreentrenamientos mediante sesiones cortas pero de máxima intensidad y guarda tiempo suficiente para tu descanso.



Elige ejercicios que ofrezcan el mayor impulso de crecimiento

Para elegir los ejercicios, debes considerar el tipo de movimiento que se realiza y el grupo muscular que se trabaja. Los ejercicios compuestos, como el squat, el deadlift y el press de banca, son los que ofrecen el mayor estímulo para el crecimiento muscular.

Ejercicios compuestos: squat, press de banca, deadlift, press de hombros.

Ejercicios de aislamiento: curl de bíceps, extensión de tríceps, elevación de talones.

Ejercicios de fuerza: sentadilla, peso muerto, press de pecho, press de hombros y press de brazos.

Ejercicios de fuerza: press de banca, sentadilla, press de hombros.

Ejercicios de fuerza: press de banca, sentadilla, press de hombros.

Ejercicios de fuerza: press de banca, sentadilla, press de hombros.

Ejercicios de fuerza: press de banca, sentadilla, press de hombros.

Ejercicios de fuerza: press de banca, sentadilla, press de hombros.



Experimenta el crecimiento total

La sentadilla es la reina de todos los ejercicios. Es la que proporciona un mayor impulso y estímulo para el crecimiento muscular, y no sólo para las piernas sino para el cuerpo entero. Esto se basa en el hecho de que, al realizar sentadillas pesadas, el cuerpo entero está en tensión y se

El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:55 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 17:18

activan todos los músculos. Si realizamos este ejercicio básico con un peso muy pesado, logramos la máxima descarga de la hormona del crecimiento.



Sin descanso no hay crecimiento

Descansa siempre lo suficiente, porque cualquier entrenamiento significa estrés para el cuerpo y, como sabemos, las hormonas del estrés suponen un peligro para la musculatura. La Vitamina C es un arma para rebajar la descarga de hormonas del estrés. Éstas tienen otra desventaja y es que causan niveles más bajos de testosterona. Por eso, no te olvides la vitamina C después del entrenamiento y al despertarte, otro momento con altas descargas de hormonas del estrés.



Disfruta de días libres de entrenamiento

Como alternativa, puedes entrenar cada día de la semana uno de los músculos. Pero, por norma general, el cuerpo se recupera mejor durante los días sin entrenamiento alguno.

Ésta es una de las razones por las que deberíamos permitir a nuestros músculos el descanso suficiente para recuperarse antes de otro entrenamiento. Para la mayoría, el ejercicio máximo que soporta el cuerpo es el de una sesión semanal para cada uno de los tres grupos musculares. Una mayor frecuencia nos llevaría a sufrir los síntomas del sobreentrenamiento.

Por ejemplo, puedes entrenar de esta forma: Lunes: pecho/bíceps/tríceps.

Miércoles: piernas y gemelos.Y finalmente los viernes: espalda, hombros y abdominales.



Evita tener la misma rutina de entrenamiento durante todo el año

El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:55 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 17:18

Debes cambiar siempre la intensidad de los entrenamientos y evitar trabajar durante demasiado tiempo con la misma rutina. Las mismas sesiones con los mismos ejercicios, los mismos pesos y repeticiones, no llevan a conseguir los progresos deseados, porque los músculos se acostumbran a rutinas. Sólo si los esforzamos y obligamos mediante cambios radicales a adaptarse a nuevos pesos, movimientos e intensidades, reaccionan con más crecimiento.

Aumenta la calidad de los entrenos y no la cantidad

Muchos entrenan siguiendo el lema “cuanto más, mejor” pero esto sólo te lleva a sufrir sobreentrenamiento. Es mucho mejor entrenar con máxima intensidad durante no más de 30 minutos para los músculos grandes y de 20 para los pequeños, como los bíceps, etc. Esto significa que durante este tiempo debes de intentar levantar el mayor peso en unas 4-12 repeticiones, con el menor descanso posible entre las series. Más, nunca es mejor, pero más duro, ¡es mejor! Debes agitar tu cuerpo y empezar a sudar: esto es un entrenamiento eficaz.

No te abstengas del cardio, porque este entrenamiento mejora la absorción de la glucosa en los músculos, lo cual mejora la recuperación de la musculatura para un mayor crecimiento muscular. Pero debes tener cuidado de no pasarte con el cardio, porque sesiones demasiado largas, frecuentes e intensas te pueden sobreentrenar. Como mucho, debes entrenar el cardio 3 veces a la semana y durante un máximo de 30 minutos. En cualquier momento en el que te excedas corres el riesgo de estresar demasiado a tu cuerpo.



No desprecies los estiramientos

Los estiramientos deben ser, regularmente, parte de los entrenamientos, pero no se deben realizar, como se pensaba antiguamente, como parte del calentamiento.

La musculatura activa se acorta, por lo que tira más fuerte de los tendones y las articulaciones provocando problemas posturales. Los daños producidos por éstos son más frecuentes que los deterioros por el desgaste. El estiramiento protege la estructura ósea mientras que fortalece los tendones; te ayuda a recuperarte más eficazmente de los entrenamientos y una musculatura bien regenerada entrena con más fuerza en la próxima sesión.

Aumenta la intensidad

Los principios más importantes para intensificar tus entrenamientos:

?Aumenta el peso que elijas para cada ejercicio.

?Amplía tu entrenamiento con un ejercicio más.

?Reduce el tiempo de descanso entre las series.

El crecimiento muscular se puede maximizar con una simple fórmula: máximo crecimiento

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:55 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 17:18

?Utiliza las ventajas que te ofrece el agotar previamente los músculos con ejercicios de aislamiento.

?Usa de vez en cuando superseries y series negativas que aumentan enormemente la intensidad.

?Cambia la velocidad de las repeticiones.