



DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

Tu primer día en el Gimnasio.

Se supone que era el primer artículo que iba a publicar en la web pero poco a poco se ha retrasado y ya he publicado 5 antes de este. Así que me he puesto manos a la obra y aquí lo tenéis:

Hola a todos, voy a dedicar este artículo sobre la realidad del entrenamiento del gimnasio, y de cómo progresar sin que suponga un calvario. Por lo que es **altamente recomendado la lectura de este artículo, para quienes empiecen y para los que aun llevando tiempo no consigan progresar. Si los primeros puntos no os interesan leed al menos las notas del final.**

Al empezar a hacer ejercicio en un gym hay que diferenciar si se ha hecho un deporte previamente o no, ya que a una persona sedentaria le costará (en teoría) más. En teoría, ¿por qué en teoría?, Porque depende de cómo plantees tu entrenamiento desde un principio, y las metas que sigas. Objetivos que la mayoría persigue:

- Ganar peso rápidamente, ir cogiendo músculo, o en el caso contrario, perder peso y quedarse definido.
- Desarrollar mucho Pecho y brazos (es lo que más llama la atención).
- Buscar estar a gusto estéticamente con tu cuerpo.
- En una minoría realizan ejercicios por fines terapéuticos o lo incluyen junto a los demás puntos (como es mi caso).

Estos puntos están muy bien, pero depende de la consecución de ellos, así duraremos en el gym, y lo que es peor, en gran medida muchos caerán en los anabolizantes. Por eso analicemos las creencias e inconvenientes de cada punto, y los problemas que puede acarrear.

- A todo el mundo le gusta el coger peso rápidamente, y al decir rápidamente me refiero a estar “cuadrado” o “seco” como popularmente se dice en tan solo 2 ó 3 meses. FALSO. He aquí un primer grupo con grandes predisposiciones para caer en el uso de anabolizantes. Para empezar, si uno empieza a hacer pesas desde cero, debe saber que antes de nada el músculo debe acostumbrarse al ejercicio con peso, y te llevará al menos esos 2 ó 3 meses, en los que si, se incrementará tu fuerza, y poco a poco irás cogiendo mancuernas más grandes, pero el músculo NO CRECE, o si lo hace, lo hará lentamente. Es a partir del año de entrenamiento duro cuando uno empieza a notar cambios significativos, y del primer al segundo año, con un buen entrenamiento se puede poner uno bastante fuerte.

Igualmente pasa con la definición, si podemos quedarnos marcados en 3 meses, y de sobra, pero eso supondría hacer unas sesiones de cardio brutales, y perderíamos casi todo el músculo. Lo que se trata es de buscar una armonía entre peso perdido un músculo ganado. Esto es muy difícil, y claro, en tres meses uno se puede olvidar de ello.

Por ello, y por la forma de entrenar vemos personas que llevan 3 años y siguen igual que cuando entraron, no hacen bien las cosas y no tienen objetivos claros.

- Este punto es muy importante, ya que la mayoría cae en esos errores, yo en parte caí, aunque en lo debería meter en el punto 3 “estética”, ya que por mi constitución, tengo mucho deltoides (hombros) y trapecio (cuello), así que para que no quedara feo entrenaba poco o nada deltoides y del trapecio nada de nada. Craso error, ¿por qué? Pues porque al tener una descompensación muscular he tenido y tengo muchos problemas de espalda, contracturas sobre todo (aunque sobre las zonas de los romboides, si entrenamos en serio, son prácticamente inevitables).

Es por esta razón que debéis entrenar ¡TODO!, cuando se empieza, incluso cuando ya se lleva tiempo, es muy común entrenar de sobremanera los bíceps y pecho, más aún, si algún día te toca pierna, que por norma general es poco agradable de entrenar, mucha gente opta por entrenar pecho, aunque sea el tercer día que lo entrenes. Y es muy común ver gente que lleva 3 años o más, y que tienen unos pectorales voluminosos y sin embargo, no tienen ni anchura de espalda, no está marcada, solo tienen bíceps, y la parte antagonista, los tríceps, totalmente desentrenada.... Total, un desperdicio.

- La estética, para mi fundamental, y es que si os habéis dado cuenta los gimnasios están llenos de espejos, por un lado para comprobar que hacer bien ejercicio, pero por otro (en mi caso al menos) me gusta mirar como se mueve el músculo, como se estira cuando tiro, y siempre después de terminar una serie siento que está cargado, hinchado y me gusta verlo, hay que ser un poco “adonis” y quererse, quererse ver bien, y buscar buenas sensaciones en el gym, sentirse a gusto dentro de él.
- Fines terapéuticos en el gym: antes decía que era mi caso, tengo escoliosis lumbar y dos vértebras “aplastadas”, por lo que aparte de hacer “pesas” también dedico un buen tiempo a estiramientos de espalda y flexibilidad, y entreno a conciencia la espalda para tener fortalecida esa zona.

Con esto quiero decir que la musculación, en general es buena para los huesos y la espalda, porque al fortalecer la musculatura, proteges tu columna. Y digo que buena en general porque si tomas este deporte en serio, y ya me estoy refiriendo a “CULTURISMO” el ejercicio puede ser perjudicial, lesiones tales como tendinitis, contracturas, desgarrros, etc. Pero esto simplemente pasa en todos los deportes cuando de “hobbie” pasar a realizarlo de forma profesional o simplemente más seriamente. Yo hacía atletismo y lo tuve que dejar porque tengo tendinitis crónica en los tobillos ☹.

Bueno, básicamente estos son los problemas que os vais a encontrar al empezar a entrenar. A continuación os propongo una serie de consejos que deberéis utilizar a lo largo de vuestro paso por el gym, empezéis o llevéis tiempo:

1. Buscaos un compañero, entrenar solo es a la larga un poco decadente, os lo digo yo que llevo 2 años solo, y ya no aguanto más. Con un compañero os podréis picar, y siempre tendréis una ayuda si os quedáis atrancados con el peso.
2. **Vais a entrenar.** Ahí está la clave del progreso junto al siguiente punto. Muchos van con un compañero, pero están todo el rato hablando, descansan demasiado y realizan las repeticiones sin estar pensando en ellas. Así no progresarás, aunque cojas peso, porque para progresar tienes que buscar lo que el siguiente punto indico.....
3. **Congestión, congestión, congestión:** Este es el punto crítico, ¿qué es una congestión? Al ir realizando repetición, debéis notar como el músculo bombea sangre, y se hincha, congestionando, hasta el punto de que te tengan que ayudar a terminar una repetición (por eso necesitas un compañero, si entrenas solo, no llegarás a este punto, cogerás directamente menos peso), o que tengas que parar porque duele. La congestión no siempre se consigue con mucho peso, al contrario, cuando se empieza en el gimnasio es común que se te valla la barra de pecho, porque no tienes equilibrio ni controlas bien la fuerza. No se consigue gestionar, aunque el músculo nota el entrenamiento. Por eso, si no congestionas, coge poco peso, haz el ejercicio super estricto, y ante todo, despacio, tanto la repetición positiva como la negativa a 12 repeticiones.
4. **Positiva y negativa, fundamental:** lo que he dicho antes, en la repetición positiva es cuando haces fuerza para mover el peso cuando “tiras”, en la negativa es cuando también haces fuerza pero para “sostener” el peso, para que descienda la barra, polea o mancuerna lentamente. Pues bien, se ha comprobado que la negativa es tan importante como la positiva así que a aguantar el peso, y olvidaos de pegar tirones para subir y coger inercia (tiene su fin pero cuando ya estéis grandes).
5. **Casi lo último, repeticiones y peso:** la creencia general es que si vas a más repeticiones defines, si vas a menos coges músculo, y lo mismo con el peso, menos peso, definición, más peso, aumento de masa. Pues es cierto, pero no del todo, para que un músculo crezca es necesario a mi parecer 2 puntos: Entrenar fuerte (y con ello me refiero a conseguir la congestión, con o sin peso), nutrir al músculo (para que aproveche el entrenamiento), y descansar (fundamental, sin descanso no hay crecimiento).

Si tu coges mucho peso pero no notas el entrenamiento estarás haciéndolo mal, sin embargo, si coges más peso y lo vas notando, vas por el buen camino. Lógicamente si coges más peso irás a menos repeticiones, pero tu tienes que preocuparte por la congestión. Eso es ir subiendo de peso y congestionar.

Para definir, deberás hacer lo mismo, pero añadir sesiones de aeróbicas, más aún el entrenamiento debe ser más completo y utilizar más repeticiones, porque el músculo no es que se defina, si no que se endurece.

Deberás así mismo, nutrirte mucho mejor, porque con el aeróbico se pierde músculo lo quiera uno o no, por lo que hay que intentar mantener una armonía, y ser consciente de lo que tienes. Yo peso ahora 101 kilos, con lo que me será muy difícil estar definido, seguramente debería perder bastante peso para que se me marcaran en condiciones los músculos.

6. **Anabolizantes, ya lo último:** no os los recomiendo pero es bueno que estéis informados. Varios grupos de riesgo encuentro:
 - Los que empiezan: son presas fáciles, porque el anabolizante les asegura un crecimiento eficaz.
 - Los competidores, claramente en el culturismo profesional, todos se dopan, o por lo menos los que consiguen algo. También hay culturismo natural ¿por qué será?.
 - Los que llevan 5 o más años y no ven progresos claros: está claro que si llevas tiempo entrenando, estás fuerte, pero no como pensabas, puede plantear tomar un ciclo.

Los problemas son para empezar: que el que te tomes un ciclo pues puede no afectarte mortalmente, pero los efectos de los anabolizantes igualmente que creces rápido, pues dejándolo de tomar rápidamente se va, y es muy difícil mantenerse de forma natural, con lo que uno empieza a tomar uno y otro. Es muy común oír, pues a mí no me está pasando nada, si claro, ahí tenemos que puntualizar, no te pasa nada ahora. Yo siempre lo comparo con un coche, si le metes un chip de potencia y le sacas más potencia de la que viene de fábrica, pues el coche correrá más y te rendirá más, pero el motor lógicamente se va a desgastar más rápido y antes te quedarás sin coche. Pues el cuerpo humano es una máquina, y si tomas anabolizantes, pues estarás más fuerte, incluso te sentirás mejor, las lesiones se curan (los anabolizantes reparan tejido de forma increíble), pero cuando tengas unos cuantos años empezarán los problemas, ¿cuales son?, estos son los que considero más importantes:

- Caída del pelo (el que menos debe importar) pero el que más se preocupa la gente, puede caer o no, o se te puede llenar de pelo, zonas en las que no tenías como hombros espalda, etc.
- Acné, y no me refiero a granitos, sino grandes y que suelen dejar señales inclusive, por qué, pues por el aumento de testosterona. Suelen salir sobre todo por brazos y espalda.
- El corazón, para mí el más importante. El corazón es un músculo, y cuando haces “pesas” pues suele crecer, pero cuando tomas anabolizantes, crece, y demasiado, también las venas, esto puede parecer bueno, pero no lo es, ya que podemos decir “exagerando” que bombea con más fuerza de la que necesita porque es muy grande y fuerte, y en algunos de esos movimientos pues hay fallos y provoca infartos. Normalmente no suele pasar nada en el primero, pero vendrá otro y otro, y al final a la tumba. Lo malo es que esto no suele pasar hasta los 50 años, que uno ya no es tan joven.
- Hígado riñones, otros grandes afectados: ¿por qué? Pues porque se les hace trabajar demasiado, y no todos somos famosos y ricos como algunos actores que han sido culturistas para hacernos un transplante.

En fin, que aquí os pongo a lo que se arriesga uno, luego somos libres de hacer lo que queramos, particularmente a mi solo me parece aceptable el uso a los profesionales, porque considero que es su trabajo, y que son conscientes de en qué se meten, pero si tu entrenas simplemente para estar bien, pasa del tema, es difícil, lo sé, yo estuve a punto de caer, pero a base de conciencia y sentirme a gusto con lo que tengo, he conseguido no tomar nada.

No obstante me informaré mejor y os haré un artículo más completo.
Espero que os haya resultado útil, y espero dentro de unos meses mensajillo en el foro contando cómo os va.

Un saludo Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. ~~EST~~ December 2, 2004.