

Oreste Maria Petrillo

en colaboración con

Francesco Schipani

EL LIBRO SECRETO DEL
“ENTRENAMIENTO
DE LA VIEJA ESCUELA”

Cómo aplicar los secretos del culturismo original

traducido por
Eva Giner Martínez



Francesco Schipani

**”El Libro Secreto Del
Entrenamiento De La Vieja Escuela”**

«Tektime S.r.l.s.»

Schipani F.

”El Libro Secreto Del Entrenamiento De La Vieja Escuela” /
F. Schipani — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304263-1

ISBN 978-8-87-304263-1

© Schipani F.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

EL INICIO	7
EJERCICIOS OLD SCHOOL	12
â##El peso muerto con una mano con barra es un ejercicio poco practicado hoy en dÃa, mientras que antes se le atribuÃa una gran importancia. Todos los hombres debÃan demostrar ser fuertes en este ejercicio. Actualmente muchos atletas no tienen idea alguna sobre su correcta ejecuciÃ³n. Esto no deberÃa ser asÃ ya que se trata de uno de los mejores movimientos tanto con fines competitivos como para la fuerza y el desarrollo muscular. De hecho, con Ã©l se consigue desarrollar una gran potencia y aumentar el tamaÃ±o del antebrazo y la fuerza de la mano. TambiÃ©n es un maravilloso constructor de espalda y piernas. En muchos aspectos es, con diferencia, superior al peso muerto clÃ;sico para desarrollar la espalda. DespuÃ©s de una intensa sesiÃ³n de peso muerto con una mano tambiÃ©n habrÃ;s trabajado duro los erectores espinales y los mÃúsculos del trapecio" - Peary Rader	23
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Oreste Maria Petrillo
En colaboraci3n con
Francesco Schipani

El libro secreto del entrenamiento de la vieja escuela
C3mo aplicar los secretos del culturismo original
Traductor

Eva Giner Martinez
Notas legales

Las estrategias que se exponen en este documento son el resultado de a±os de estudios. No se garantiza la consecuci3n de los mismos resultados que los atletas presentados.

Los autores se reservan el derecho de actualizar o modificar el contenido, con arreglo a nuevas condiciones.

Este documento tiene solo y exclusivamente fines informativos y los autores no asumen ninguna responsabilidad por el uso inadecuado de esta informaci3n. Si tienes alguna molestia f3sica, no entres antes de haber escuchado la opini3n de tu m3dico especialista. Muchos de los ejercicios que muestra este curso deben aprenderse con la ayuda de un entrenador experto.

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma, electr3nica o mec3nica, sin la autorizaci3n escrita de los autores.

Introducci3n

«Si con el entrenamiento la masa muscular no aumenta, es que ya has alcanzado tu m3ximo potencial o est3s haciendo cosas mal» - Reg Park

Hola y bienvenido al primer y 3nico curso made in Italy sobre el Body Building Old Style.
Somos Oreste y Francesco, dos apasionados del culturismo y del deporte.

Oreste es un entrenador personal e instructor, Francesco es un mentor para aquellos que buscan un consejo sobre c3mo entrenar obteniendo lo mejor de su cuerpo y es el creador del famoso grupo de Facebook "Old school training & physical culture" que se ha convertido en un aut3ntico cult para los apasionados del sector.

¿C3mo surgi3 este curso?

Una tarde de primavera est3bamos hablando por Facebook, Oreste desde Campania y Francesco desde Calabria. Ambos somos abogados y escritores de cultura f3sica (un poco como Brooks Kubik).

Inmediatamente naci3 un objetivo com3n y esas ganas de transmitir a los dem3s lo que hab3amos aprendido durante a±os de errores, pruebas y 3xitos.

En el entrenamiento "old style" hay pocos principios que seguir y mucha pr3ctica que hacer.

«Desde el principio he sido un gran defensor de los movimientos b3sicos, como me ha ense±ado Reg Park. Prensa de banco, dominadas supinas, sentadillas, remo, curl con barra y pullover han sido los movimientos que han trabajado m3s directamente sobre todas las partes de mi cuerpo. He seguido el ejemplo de Reg al pie de la letra. Los ejercicios b3sicos han creado s3lidos cimientos, un grupo muscular sobre el que luego he podido construir un cuerpo diez. La teor3a de Reg Park consist3a en que primero se debe construir la masa muscular y a continuaci3n trabajar en los detalles para obtener calidad» - Arnold Schwarzenegger

Te presentaremos la vida y las fichas de los culturistas del pasado, italianos y extranjeros.

¿Obtendr3s resultados?

¡Solo vamos a decirte que si no los obtienes con estas fichas no lo conseguir3s con ninguna otra ficha del mundo!

Pero actúa antes que los otros culturistas. De hecho, en cuanto conozcan la existencia de este nuevo extraordinario texto correrán a comprarlo y t  tendrás que quedarte viendo su crecimiento exponencial qued ndote atrás con la masa muscular.

  Est s listo para empezar?   Entonces pasa página ahora mismo!

Por tu f sico imponente, Oreste y Francesco.

  Cu les son las claves para potenciar al máximo el crecimiento muscular? En mi opinión hay tres: 1) Elegir los ejercicios que involucran más fibras musculares como prensa de banco, press militar, remo pesado, sentadillas, etc.; 2) mantener las repeticiones relativamente bajas - entre seis y ocho; y 3) hacer numerosas series de estos ejercicios.   (cit. Bill Pearl)

  Study the lives of great lifters. There's much more to learn from them than sets and reps. Try to match their spirit -- their determination -- their perseverance -- and their character.  - Brooks Kubik

EL INICIO

###No pasaré mucho tiempo antes de que en las ciudades y en la campiña, en los mares y en las cumbres, en los cuarteles, en los talleres, en los campos, en los colegios, en los laboratorios y en los gimnasios, la figura atlética del

culturista se erigirá imponente como testimonio de la reconquistada belleza física. Y en este monumento de fuerza y de belleza se inspirarán probablemente poetas y artistas para escribir en la historia de este viejo mundo una de las páginas más bellas y conmovedoras de las conquistas humanas.### - John Vigna

Si te dijéramos que existe un método comprobado por miles de culturistas que te permite acercarte rápidamente a la consecución de tu potencial genético, ¿no querrás conocerlo?

Ahora mismo, tienes entre las manos el libro que tendrá un impacto grandioso sobre tu manera de enfocar el entrenamiento.

Confiamos en que serás tenaz en la lectura como lo hemos sido nosotros a la hora de elaborarlo.

Lo que tus ojos están leyendo en este momento pueden parecer solo palabras vacías, pero los pensamientos y los sentimientos que te transmitirán van más allá y tienen un poder único, casi mágico.

Nosotros te vamos a transmitir las bases eternas, las que valdrán para Sandow y que valdrán también para tus bisnietos.

Nosotros te prometemos la máxima seriedad y profesionalidad y te prometemos poner en práctica nuestros consejos.

Hazlo ahora. Hoy es el mañana de ayer. Si hoy no te ves como te habías propuesto ayer quiere decir que, si no cambias inmediatamente tu manera de entrenar, mañana estarás idéntico a como te ves hoy en el espejo.

Nosotros podemos ayudarte en serio. Sigue leyendo atentamente!

Hoy en día vemos a muchos jóvenes ensalzar sus levantamientos y su figura.

Hay quien en un año aumenta 100 kg su límite máximo en peso muerto desde el suelo o en las sentadillas, quien en un año llega a superar los 40 cm de brazos y quien supera los 100 kg en la prensa de banco con barra. ¿De cuántos de ellos puedes decir que son personas que no toman esteroides anabolizantes? Esta palabra se ha convertido en un tabú. Se susurra pronunciándola tenuemente, pero asegurándonos bien de mantenernos al margen para no exponernos a críticas de envidia, celos, incompetencia o cualquier otra cosa. Es más sencillo entrenar a un dopado que a un natural simplemente porque donde fracasa la programación del entrenador interviene la química.

###Los entrenamientos con rutinas full body deberán ser la piedra angular de la mayoría de los practicantes naturales. Estos entrenamientos han sido el tipo de rutina que los culturistas de los años 1940, 1950 y 1960 han utilizado para forjar sus cuerpos y se realizaban 3 veces por semana.### - Bradley J. Steiner

¿Te fiarás ciegamente de un entrenador acostumbrado a entrenar sujetos que consumen esteroides anabolizantes? ¿Confiarás en seguir las fichas de Jay Cutler, Ronnie Coleman o del nuevo Mr Olympia? ¿Depositarás tu confianza en manos de quien recomienda la rutina del campeón de turno sin conocer si quien la ha aplicado y diseñado era un Superman gracias a la ayuda de esteroides sintéticos?

Ves, amigo, en este preciso momento en el que te escribimos, el uso de sustancias anabolizantes se ha convertido en algo tan normal como tomar complementos alimenticios: un estudio llevado a cabo en la West Virginia muestra que la principal motivación del uso de esteroides anabolizantes es mejorar el aspecto físico, es decir parecer más grandes o mejores. Dicha motivación alcanza casi la mitad de los consumidores de esteroides, el 43%. Dicho valor equivale aproximadamente al

doble con respecto a la que puede ser la motivación de un deportista profesional, es decir, mejorar el propio rendimiento deportivo, que representa un valor más pequeño, el 22%. A todo esto, añade que el 36,8% de los consumidores de esteroides no practica ninguna actividad deportiva y comprender cómo la auténtica plaga de este siglo es precisamente el conocimiento del culturismo solo a través del uso de sustancias dopantes. Desgraciadamente la triste realidad es que hoy no existe fisioculturismo profesional sin dopaje. Es un dato simple y sencillo, verdadero y exacto... es inútil que mires hacia otro lado y nos mandes a freír espárragos. La verdad molesta y nos duele más a nosotros de lo que pueda dolerte a ti.

"La gente me pregunta por qué no creo en el entrenamiento hasta el agotamiento físico total... En el fisioculturismo de hoy en día se cree que el único modo de progresar al máximo es entrenar hasta que fallen las fuerzas. Yo les digo que la respuesta es bastante sencilla: si se entrena, por ejemplo, con nueve ejercicios, tres series por ejercicio, y en cada serie nos derrumbamos (es decir, no poder completar la última repetición) significa que en estas 27 series os habéis derrumbado 27 veces." - Bill Pearl

Las personas que como tú cuidan su salud, deben saber que en Italia el presupuesto destinado por el Sistema Sanitario Nacional para curar a personas que padecen un tipo de enfermedad más o menos grave, asciende aproximadamente a 106650 millones de euros. Además, una estimación del año 2002 señala a la obesidad como un factor de riesgo que causa 57000 muertos al año, básicamente la población de una ciudad. Una de cada 6 personas padece malnutrición y un número igual está afectado por la obesidad o tiene un cuadro de sobrepeso. En Europa la predominancia de la obesidad en las últimas dos décadas se ha triplicado, prácticamente en cada familia hay por lo menos una persona con problemas de sobrepeso u obesidad.

Pero ¿también sabes que se estima que la población italiana gasta de su propio bolsillo 30.600 millones de euros al año en salud y aproximadamente 10.000 millones en productos de belleza?

¿Sabes que hay 300 millones de practicantes de fitness en el mundo?

¿Sabes que en Italia 12 millones de personas están interesadas en el fitness gastando de promedio una cifra anual de alrededor de 600 euros y que solo un pequeño porcentaje de ellas consigue obtener una visible mejora de su estética corporal?

La realidad es que dos tercios de las mujeres y un tercio de los hombres no se gustan cuando se miran al espejo.

Estas cifras te deben hacer reflexionar urgentemente porque tú puedes cambiar y ser diferente. Escríbanos con atención.

Los seres humanos están formados aproximadamente por un 97% de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

El cuerpo de un hombre adulto está formado aproximadamente por un 65% de agua, un 15% de proteínas, un 14% de lípidos, un 1% de glúcidos y un 5% de sustancias inorgánicas.

Cuanto más en forma está una persona, más aumenta el porcentaje de agua y más disminuye el de los lípidos, y viceversa.

Los movimientos pesados estimulan las fibras musculares más profundas, algo imposible de hacer con ejercicios de aislamiento y pesos ligeros. El objetivo es utilizar menos ejercicios, o lo que es lo mismo, aquellos que emplean cargas más pesadas y realizarlos todos en el mismo entrenamiento. He ganado la mayor parte de mi peso y de mi masa muscular con un programa de 10 ejercicios que he realizado tres veces por semana. Arnold Schwarzenegger

Ahora tú podrás legítimamente preguntarte qué hay que hacer para obtener finalmente esos hombros como una bola de cañón que siempre has deseado, cómo obtener esos pectorales de gorila, gruesos y definidos, que siempre has anhelado o cómo tener piernas poderosas, dorsales anchos como la puerta de tu casa, brazos robustos y un abdomen definido 365 días al año sin

recurrir al dopaje y recibiendo solo informaci3n correcta y procedente de culturistas acostumbrados a escupir sangre y sudor y a crecer con comida y agua.

Â¿La fant3stica noticia es que no tendr3s que hacer absolutamente nada para buscar esta informaci3n! Ya lo hemos hecho nosotros por ti.

Hemos recopilado las mejores fichas de los culturistas de un tiempo, el culturismo de la era pre-esteroides (o de la era en la que no era f3cil conseguirlos y en la que no era habitual ni hab3a costumbre de usarlos). Hemos cogido solo lo que funciona, fichas sin florituras ni basura. Las hemos probado, las hemos hecho comprobar a cientos de alumnos, amigos, j3venes como t3 con ganas de convertirse en los nuevos Maciste y hemos cambiado literalmente su vida. Hemos tenido reconocimientos de afecto de todas partes. Hemos concentrado lo mejor y lo hemos escrito aqu3. Solo lo que realmente har3 de ti el nuevo H3rcules, solo lo que te permitir3 volverte fuerte, definido, robusto y musculoso.

Â¿Quieres definir tus m3sculos con las pesas? Lo har3s Â¿Quieres conseguir un nuevo l3mite m3ximo obteniendo al mismo tiempo un cuerpo musculoso? Lo tendr3s Â¿Quieres finalmente superar un estancamiento y esa maldita fase de meseta? Â¿Hace meses o a3os que no consigues a3adir cent3metros a tus brazos y a tu pecho? Ahora ha llegado el momento de cambiar tu armario, Â¿lo conseguir3s! Te lo prometemos.

Â¿C3mo podemos hacerlo? A ver, querido amigo, nosotros no te decimos que tienes que creernos, pero tienes que creer en la realidad, en lo que ver3s hacerse realidad y en los numerosos testimonios de j3venes que lo han conseguido antes que t3.

Aqu3 encontrar3s todas las fichas recomendadas por los culturistas de la era pre-esteroides, encontrar3s las fichas de los culturistas de antes de 1950. El culturismo en aquella 3poca estaba fuera de moda y no se perd3a demasiado tiempo en alimentarse bien como hoy. Si ellos han conseguido obtener una figura envidiable, Â¿no crees que puedes conseguirlo t3 tambi3n con las posibilidades alimentarias y de levantar pesos de hoy?

"Si las cargas de entrenamiento no aumentan, no conformar3is nunca una masa muscular significativa. Dejame que os diga una cosa despu3s de a3os de entrenamiento infructuoso: para tener 3xito a la hora de entrenar nada es m3s importante que el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento, ni la intensidad ni cualquier principio de apariencia cient3fica, nada. Una de las claves m3s importantes para progresar es convencer al cuerpo que tiene que aceptar aguantar m3s carga con la aplicaci3n inteligente del principio de la resistencia progresiva."- Casey Butt

Si eres como nosotros ahora estar3s impaciente por conocer estas estrategias de 3xito.

Pero que sepas que no te daremos aburridas noticias te3ricas. T3 no quieres convertirte en un profesor de culturismo, t3 quieres llegar a ser inmenso, simplemente.

Y por eso aqu3 encontrar3s solo pr3ctica, pr3ctica al 100%. Fichas, montones de fichas para todos los gustos. Â¿Cu3nto te cuesta un entrenador personal cada hora? Â¿20 â#-, 50 â#-, 100 â#-? Con este curso tendr3s tantas fichas que ya nunca m3s tendr3s que trabajar con un entrenador personal (aun as3-, obviamente en Italia hay muchos t3cnicos valiosos que valdr3 la pena conocer y seguir). Echa cuentas y mira si te conviene.

Si verdaderamente quieres adelgazar, parecer m3s grueso y musculoso, entrar en el Olimpo de los semidioses y cambiar tu vida entonces sigue leyendo pues esta ser3 la lectura m3s importante de tu vida.

Â¿Esta informaci3n funcionar3 tambi3n para ti? Nunca lo sabr3s hasta que no lo pruebes. Hazlo ahora antes de que sea demasiado tarde.

Puedes lograr el 3xito o fracasar. Â¿T3 qu3 deseas?

Consigue el 3xito que te mereces, pasa p3gina y empieza a entrenar.

Empieza AHORA, Â¿INMEDIATAMENTE!

Y ahora menos ch3chara, Â¿Shut Up And Squat! Por tu 3xito, Oreste y Francesco.

##He observado que cuando la gente prepara una tabla para entrenar la fuerza, a menudo la hace demasiado complicada (descuidando incluso las cosas obvias). Esto sucede sobre todo cuando se trata de desarrollar la fuerza de las piernas. Se enumeran series enteras de ejercicios, en vez de concentrarse en el único que conseguir dar la mayor de los resultados: las sentadillas. A menudo sucede también para las tablas que deberían aumentar la masa muscular y la fuerza de los deltoides. Se escriben tantos ejercicios que podrían llenar un cuaderno gigante (los fundamentales más una entera batería de movimientos con mancuernas o en máquinas) cuando por el contrario solo hay un único ejercicio para tener hombros anchos y potentes: el press sobre la cabeza.## - Bill Starr

¿Qué es lo que buscas?

##La pena del culturismo físico es no haber podido enseñar a Darwin, por ser demasiado temprana la enunciación de sus teorías, cómo el hombre puede recuperar las épocas lejanas para establecerse allí donde la belleza era fuerza y la fuerza era dominio.## (Riccardo Flora - Extraído de ##Muscoli e Bellezza## de John Vigna)

¿Dónde están las fichas? Espera un momento, no corras. ¿Crees que nuestra conciencia nos hubiera dejado dormir en paz si hubiéramos elaborado diferentes fichas de entrenamiento sin darte ninguna indicación al respecto?

Hasta ayer estabas haciendo extensiones de piernas y extensiones de tríceps en polea alta. ¿Te has puesto blandengue de tanto leer que los ejercicios de aislamiento sirven para la masa muscular y ahora te gustaría probar las fichas de los campeones del pasado?

Demasiado fácil. El camino de tu experiencia pasa a través del conocimiento.

Escuchanos con atención y empieza a deshacerte de la basura que has legado hasta hoy.

¿Te encuentras también entre la multitud de culturistas que dividen la ficha para los distintos entrenamientos de diferentes partes del cuerpo? ¿También, al menos una vez en la vida, has entrenado el músculo sáleo? ¿Has hecho abdominales altos y bajos creyendo que entrenabas diferentes partes del músculo recto abdominal? Entonces escuchanos con atención: ¡aquí no encontrarás ninguna de estas chorradas! ¡Para nada! Aquí encontrarás solo lo que se necesita. Y punto. Rutina de cuerpo entero en vez de rutina dividida o, si lo que quieres es divertirme, las rutinas de doble división, que se usaban mucho en la era pre-esteroides (parte alta/parte baja o empuje/tirón).

¿Cómo? ¿Quieres intentar añadir ejercicios de aislamiento a nuestras fichas? ¿Que Júpiter te fulmine si lo intentas! Hemos contratado varios espías dentro de los gimnasios comerciales y caseros, si lo intentas iremos a por ti de noche y te echaremos del Olimpo de los dioses.

Y si todavía no estás de acuerdo con nosotros, entonces cierra este curso y desaparece de estas páginas, ¡no te necesitamos! Estamos seleccionando solo a los mejores y no formarás parte de nuestro pequeño ejército de valientes gladiadores.

Ahora que hemos aligerado el campo, continuemos.

¿Te esperas que te expliquemos la diferencia entre fibras rojas, blancas, fibras de tipo IIx? ¿Quieres saber si la hiperplasia es real o ficción? Si también eres un curioso por naturaleza y un investigador universitario, entonces, estás en el lugar equivocado amigo. Hay otros libros para esas cosas. Y probablemente lo harás incluso mejor, pero no es el objetivo de este curso que tienes entre las manos. Libros que te llenan de nociones: el cerebro crece y el cuerpo se hace más pequeño. Aquí solo te transmitiremos mucha práctica, fichas para conseguir tu inmensidad.

¿Cómo? ¿No te gusta la idea? ¿Quieres más teorías? ¿Quieres conocer la última investigación científica publicada en Pubmed? Entonces vuelve a la universidad y cierra inmediatamente este curso, ¡nuestro ejército no te busca a ti! ¡Buscamos hombres, no malditas ratas de laboratorio!

Ok, hemos aligerado aÃ±n mÃ¡s el campo. Muchos otros nos dejarÃ¡n por el camino, los menos fuertes para resistir la tensiÃ³n de un entrenamiento old style. Es precisamente lo que queremos. Un pequeÃ±o nÃºcleo de hombres valientes y listos para conquistar el mundo.

Desgraciadamente solo un 3% de personas consigue lograr el Ã©xito en la vida, son las personas que saben lo que quieren de la vida, que son tenaces y no se dejan abatir por las derrotas, es mÃ¡s, sacan fuerza de ellas.

El otro 97% cree que existen fÃ³rmulas mÃ¡gicas para obtener resultados, son los lloricas.

Si has llegado hasta aquÃ­, sabemos que tÃº perteneces a ese 3%. Bienvenido entonces. Desde aquÃ­ empieza tu viaje hacia la inmensidad.

Continuemos por orden. Vamos a ver cÃ³mo realizar correctamente algunos ejercicios del pasado y algunos ejercicios que siguen siendo vÃ¡lidos.

Sigue leyendo para conocer las bases del programa de entrenamiento old style, saca del armario tu vieja sudadera Â¡y al lÃ¡o!

"Los mejores fÃ©sicos fueron construidos trabajando duro en los ejercicios bÃ¡sicos, trabajando pesado. No hay excepciones a esta norma. El ochenta o el noventa por cien de los ejercicios realizados por la mayorÃ­a de los principiantes no llegan a la altura de los estÃ¡ndares requeridos para el desarrollo fÃ©sico mÃ¡ximo. Curl de concentraciÃ³n, sentadillas hack, elevaciones laterales, extensiones de piernas, patada atrÃ¡s, etc., todos ellos realizados ciegamente por miles de culturistas desinformados, son una pÃ©rdida de tiempo."

- Bradley J. Steiner

EJERCICIOS OLD SCHOOL

¡No pierdas tu tiempo ni tu dinero y concéntrate en los siguientes ejercicios:

- 1) Sentadillas: estilo normal, paralelo o profundo o sentadilla frontal;
- 2) Press sobre la cabeza: Press militar o press lento tras nuca, sentado o de pie, con barra o con mancuernas pesadas;
- 3) Ejercicios de tirón: Remo con barra o con mancuernas pesadas, con una o dos manos, o cargada de potencia o tirón alto;
- 4) Press de banca: plana o inclinada, con barra o mancuernas pesadas;
- 5) Peso muerto desde el suelo. - Bradley J. Steiner

A continuación, no os presentaremos todos los ejercicios del old modelo, sino solo los más usados.

Adaptadlos a vuestras expectativas físicas y con ellos, os garantizamos, conseguir las medidas perfectas que Vigna citaba en su libro "Culturismo para campeones", ed. MEB, introduciendo la tabla de: "Basándome en la medida de antiguas estatuas como el "Discóbolo" de Mirón, el "David" de Miguel Ángel, el "Perseo" de Cellini y de los atletas modernos más perfectos he creado además una "Tabla de las medidas perfectas" (en la página siguiente la tabla presente en la primera edición MEB):

Tabella delle misure perfette

Altezza	Peso	Torace	Spalle	Vita	Coscia	Collo	Braccio	Polpaccio
cm.	kg.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
160	60	100	116	66	54	35	35	35
163	63	103	119	67	55	36	36	36
166	66	107	122	68	56	37	37	37
169	69	109	125	69	57	38	38	38
172	72	112	128	71	58	39	39	39
175	75	115	131	73	59	40	40	40
178	78	118	134	75	60	41	41	41
181	81	121	137	77	62	42	42	42
184	84	124	140	79	64	43	43	43
187	87	127	143	81	66	44	44	44
190	90	130	147	83	68	45	45	45

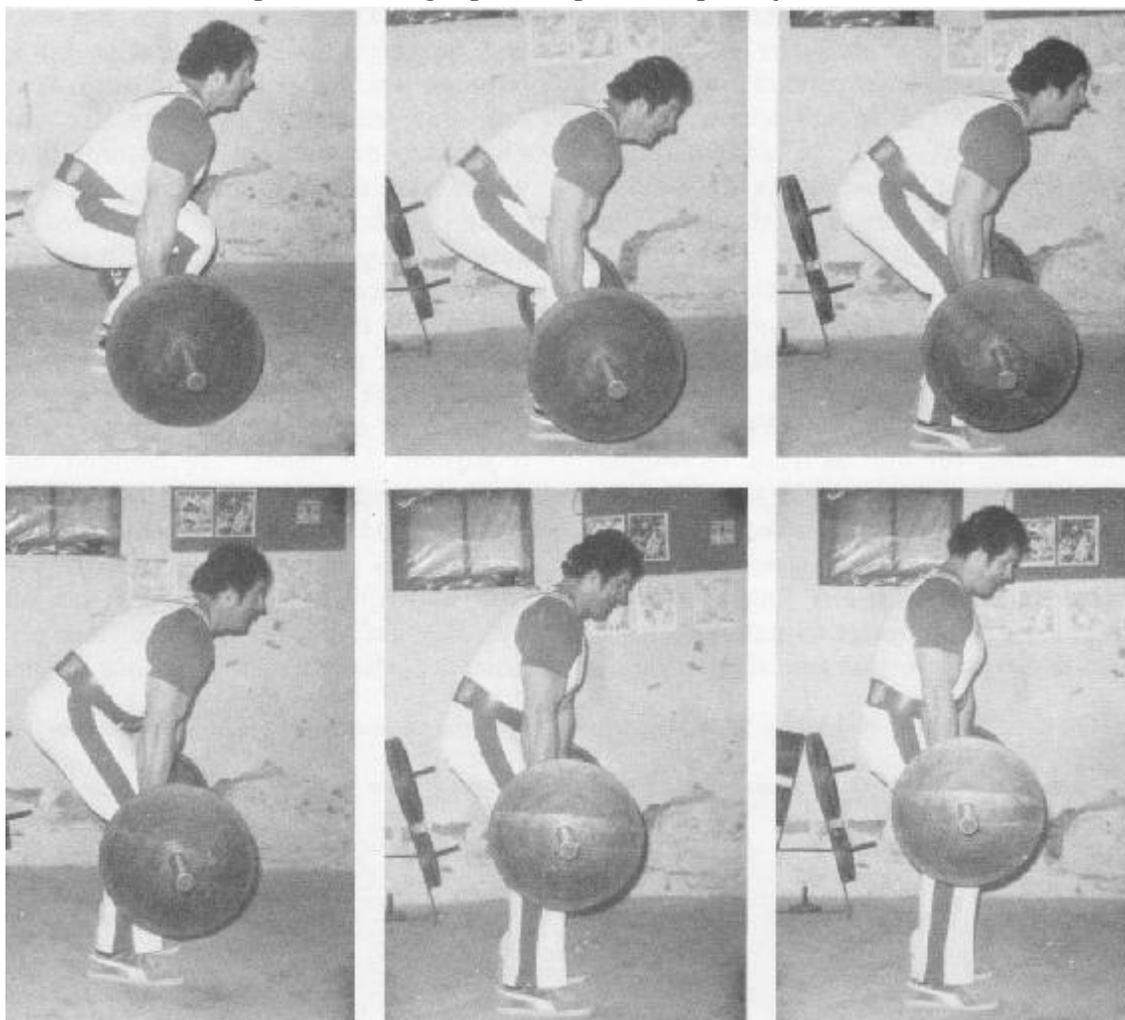
1 PESO MUERTO DESDE EL SUELO (DEADLIFT)

"Hay muchas ideas equivocadas por ahí sobre el peso muerto desde el suelo. Muchos creen que para ser útil es necesario utilizar cargas sumamente pesadas. No es verdad. El peso puede servir

para mejorar la fuerza en general incluso solo cargando pesos moderados. También es un excelente ejercicio de rehabilitación. He visto personas que devolvían a la normalidad la espalda lesionada haciendo peso muerto con la barra olímpica sin pesas". - Bill Starr

Entre los ejercicios básicos, el peso muerto desde el suelo representa absolutamente el mejor constructor de masa muscular y fuerza ya que involucra casi todas las zonas musculares: desde las piernas hasta la espalda, desde los hombros hasta los brazos.

En los gimnasios actuales, a menudo e injustamente se le tacha de peligroso y especialmente de destructor de espalda y rodillas. En realidad, el peso muerto puede volverse devastador solo si se realiza incorrectamente, pero eso es algo que vale para cualquier ejercicio.



¿Entonces qué hay que hacer para realizar un peso muerto técnicamente decente y evitar sufrir alguna lesión?

1) Usa una barra olímpica a ser posible y ponla a una altura de aproximadamente 22,5 cm con respecto al suelo (22,5 cm es la altura reglamentaria prevista en las competiciones de levantamiento de potencia): puedes usar discos olímpicos (tienen un diámetro de 45 cm aproximadamente) o puedes colocar una plataforma de levantamiento adicional debajo de los discos;

2) Asegúrate de que la barra esté a la altura de tus pies y no más alta;

3) Mantén las piernas separadas alineadas con tus hombros;

4) Coge la barra con un agarre mixto (una mano en pronación, es decir, con la palma hacia ti y la otra en supinación, es decir, con la palma hacia delante) o, mejor todavía, con un agarre prono (con ambas palmas hacia ti), que se convertirá en un agarre de gancho (tienes que envolver el pulgar con los otros dedos) cuando los pesos suban; el agarre prono que es también más anatómico

que el mixto ya que este último, con cargas muy elevadas, puede provocar una presión desigual sobre la columna vertebral y una torsión de la misma;

5) Contrae fuertemente los glúteos y los femorales y aprieta la barra lo más que puedas (de esta manera el impulso nervioso será más potente);

6) Empuja con los pies contra el suelo como si quisieras atravesarlo, mantén la espalda plana, evitando así encorvarte y endurece el abdomen aplastándolo contra la columna (maniobra de Valsalva) ya que de esta manera le proporcionarás a la columna una notable estabilidad;

7) Asegúrate de que la barra esté lo más cerca posible del cuerpo durante todo el levantamiento;

8) Cuando la barra supera las rodillas, cierra los omóplatos (de esta manera activarás más el trapecio);

9) Deja caer la barra al suelo, sin frenarla, o súltala al impacto contra el suelo (en caso de que el dueño de tu gimnasio se ponga pesado argumentando que haces demasiado ruido y molestas a los otros clientes. Ante la duda, cambia de gimnasio).

1 PRESS DE PIE CON BARRA (PRESS MILITAR)

"Un elemento que ha contribuido al declive del press sobre la cabeza es el extendido deseo de tener pectorales gruesos, lo que ha aumentado el interés por el banco plano.

Los atletas realizan el press plano durante horas, seguido de una amplia serie de aperturas con mancuernas, en banco inclinado y declinado.

Sin duda, los pectorales se harán más gruesos, pero desgraciadamente, los pectorales gruesos (sobre todo en la parte inferior) tienen un problema a diferencia de los otros grupos: envejeciendo son extremadamente difíciles de mantener.

No es ese el caso de la espalda, de las piernas o inclusive de los hombros, pero con solo aflojar el trabajo concentrado en los pectorales, esos músculos se transformarán pronto en "blanditos".

Para agravar el problema, tenemos la dificultad de darles la forma con un entrenamiento más intenso.

La consecuencia es a menudo un pectoral flácido.

Ahora, os pregunto: ¿hay algo peor?

Por el contrario, los hombros mantienen mejor su forma. Aunque pasas un periodo durante el cual no los entrenas o no los entrenas como es debido, lo único que perderás será la masa muscular, pero no en exceso, ya que participan en las actividades de cada día.

No ocurre lo mismo con los pectorales, porque se utilizan en contadas ocasiones fuera del gimnasio.

El punto es que, para todos, jóvenes o viejos, son mejor los hombros anchos y atléticos que un pecho desproporcionado y enorme así que será mejor que os concentreis en el press sobre la cabeza en vez de en el de banco plano." - Bill Starr

Si quieres tener hombros anchos y potentes, no puedes bajo ningún concepto prescindir de este ejercicio que, junto con el press en banco horizontal, representa un excelente constructor de masa muscular y fuerza en la parte alta del cuerpo.

Además de los deltoides, también están involucradas las haces claviculares del gran pectoral, los trapecios e incluso la parte alta de la espalda.

Por otra parte, es muy importante el enorme trabajo estabilizador realizado por piernas y core (diferentes músculos que hacen que la columna vertebral y la pelvis sean más estables y se extiendan a lo largo del tronco en toda su longitud), sin el cual no se conseguirá dar la adecuada potencia al levantamiento.

Los culturistas del pasado entrenaban a menudo la parte superior del tórax exclusivamente con este ejercicio.

¿Pero qué hay que hacer para realizar un buen press?

1 Saca la barra de los soportes (que deberán estar colocados a la altura de la parte medio-alta del esternón) apoyándola sobre las clavículas y cogiéndola con un agarre separado a una distancia similar a la de tus hombros o ligeramente más amplia;

2 Da 2 o 3 pasitos y colócate con las piernas rectas y distantes como tus hombros (no más, ya que no quedarás compacto);

3 Contrae con firmeza los glúteos, femorales, cuádriceps y core pues de esta manera, tendrás una sólida base que contribuirá a proporcionar mayor potencia al levantamiento;

4 Saca el pecho hacia fuera manteniendo los omóplatos cerrados y los codos en línea con la barra y cerca del cuerpo e impulsa la barra hacia arriba con todas tus fuerzas;

5 Cuando la barra supera la frente, avanza con el tronco para quedarte por debajo de ella al final del levantamiento y gira los omóplatos hacia fuera, bloqueando los codos arriba;

6 No olvides mantener la barra cerca del cuerpo durante todo el levantamiento, las muñecas rectas y mantente duro y contraído como una roca, pues de no ser así no conseguirás dar la adecuada potencia al movimiento.

7) Por último recuerda evitar arqueamientos no anatómicos durante la fase concéntrica.



«Antes de 1972, cuando el press sobre la cabeza era la principal vara de medir la fuerza de la parte superior del cuerpo, nunca había lesiones en el manguito rotador. Ni siquiera sabían que existiese. No había ninguna mención de OI en los libros de anatomía ni en los textos de kinesología de finales de la década de los 60.

Y eso porque cuando se extienden pesos sobre la cabeza, no solo los hombros y los brazos trabajan notablemente sino también la espalda, las caderas y las piernas.

Soportar un gran peso sobre la cabeza, manteniéndolo en una posición isométrica durante unos instantes, obliga a toda la estructura a permanecer firmemente contraída.

Eso significa que romboides, dorsales y trapecios reciben una gran cantidad de trabajo directo y, a medida que crecen y se vuelven más fuertes, ayudan a proteger los pequeños manguitos del manguito rotador.

De no ser que exista una rotura del manguito rotador, algo que requeriría una cirugía, un entrenamiento constante de press sobre la cabeza puede incluso curar el problema» - Bill Starr
C) REMO CON BARRA CON TRONCO INCLINADO (BENT OVER ROW)

Hasta la fecha veo en contadas ocasiones realizar remo con tronco inclinado. Con la barra es posible utilizar cargas mayores con respecto a cualquier otro aparato.

La posición con tronco inclinado actúa sobre múltiples músculos (lumbares, abdominales, etc.), algo que permite desarrollar una fuerza tremenda en el tronco... fundamental para los ejercicios como peso muerto y sentadillas.

Además, dicho movimiento contribuye a estabilizar el cuerpo, a alargar en mayor medida los dorsales en la fase excéntrica...

¿Por qué con los pies descalzos? Bueno, porque ayuda a desarrollar un mayor equilibrio y permite anclarse mejor al suelo.

En el remo con tronco inclinado en banco llegaba a hacer 10 repeticiones con 142 kg.» - Arnold Schwarzenegger

Si deseas una espalda potente, no puedes dejar de incluir este ejercicio en tus rutinas.

Hoy en día el remo con barra con tronco inclinado es considerado peligroso para la espalda, debido a la posición que esta asume durante el movimiento.

En realidad, si se realiza correctamente, no solo no se corre ningún riesgo, sino que los resultados serán sorprendentes.



Cuando realizas el ejercicio, recuerda:

- 1) colocarte sobre una pequeña tarima (de 5-10 cm aproximadamente);
- 2) mantener la espalda paralela al suelo o casi y mirar hacia abajo (si miras recto o hacia arriba, puedes hacerte daño en el cuello);
- 3) mantener las piernas ligeramente flexionadas y separadas como los hombros o poco más;
- 4) contraer firmemente glúteos y femorales y apretar el core contra la columna vertebral (maniobra de Valsava);
- 5) tomar la barra con un agarre medio (un poco más distante que los hombros);

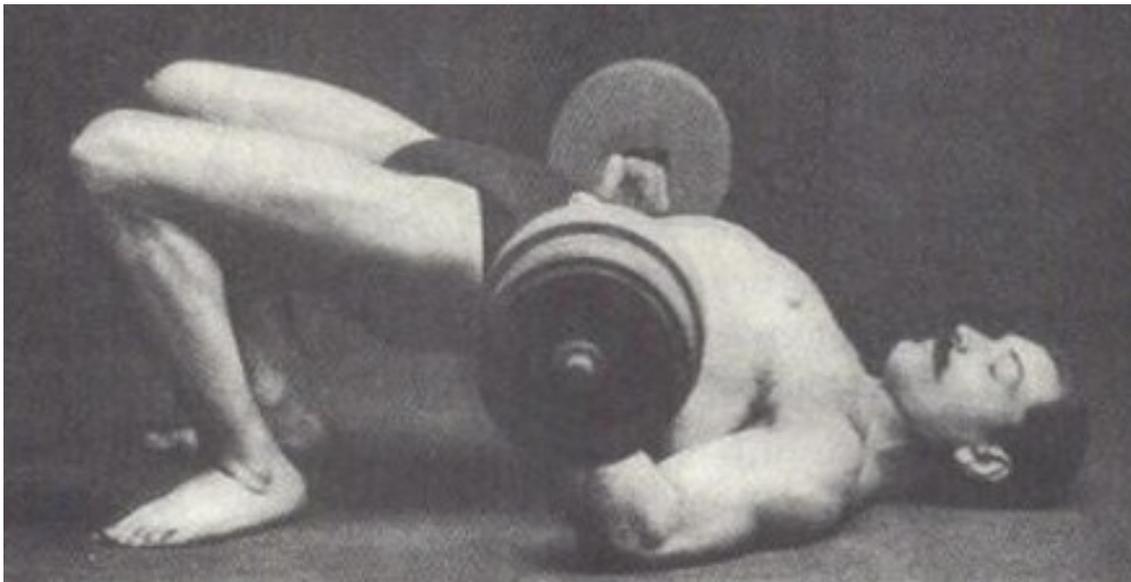
6) intentar mantener la espalda plana en la medida de lo posible;

7) tirar la barra hacia la parte baja del esternón o la boca del estómago manteniendo los codos cerca de las caderas y de manera que la barra quede siempre cerca del cuerpo (considera este ejercicio como el movimiento contrario al banco horizontal);

8) juntar los omóplatos al final del movimiento concéntrico (digamos que tienes que acercarlos tanto como sea posible) y abrirlos en la fase excéntrica (si quieres puedes hacer una pequeña pausa a la altura del esternón para tener una mayor percepción de los omóplatos), y volver a colocar la barra en el suelo tras cada repetición (de esta manera evitarás perder la conformación);

9) no tires de la espalda y no la sacudas durante todo el movimiento.

Para fortalecer el músculo dorsal ancho, un ejercicio complementario old style recomendado era el Pullover y Push



El levantador se extiende sobre su espalda sobre la plataforma con la barra colocada arriba de su cabeza. Debajo de la cabeza y de los codos se coloca algo acolchado, como una toalla o una alfombrita.

Agarre prono y amplitud del agarre ligeramente más ancho que los hombros.

Llevar la barra al abdomen y levantarla como indica la imagen anterior.

Poner los brazos extendidos hacia arriba y a la vez bajar las caderas y extender las piernas en el suelo.

Realizar la fase negativa del pullover hacia atrás de la cabeza.

Terminar con la barra cerca del cuerpo.

C) Sentadillas:

«Las sentadillas es el ejercicio central de todos mis programas para la fuerza. Es el primer ejercicio que enseño a los principiantes y le doy prioridad en cada sesión, excepto en caso de que sea un atleta olímpico que en una sesión tiene previsto realizar también arrancadas o cargadas sobre los hombros. Las sentadillas es el movimiento definitivo para las caderas y para las piernas y fortalece también la espalda y los hombros. Cuando se usa una carga pesada, todos los grupos musculares de la parte superior del cuerpo deben contraerse al máximo. Si se usa constantemente, esos grupos se vuelven más fuertes.» - Bill Starr.

Las sentadillas son consideradas el rey de los ejercicios. Bradley J. Steiner, refiriéndose a las sentadillas, una vez dijo: «El ejercicio individual mejor y más importante de la historia del levantamiento de pesas».

De hecho, Peary Rader dijo: «Las sentadillas o flexión profunda de las rodillas, se ha convertido en el ejercicio más importante y eficaz para el desarrollo de la musculatura y del peso corporal».

Es imposible realizar las sentadillas de manera correcta si la parte baja de la espalda, los músculos posteriores del muslo y los talones no son suficientemente elásticos.

No hay que hacer nunca las sentadillas sin usar una jaula de potencia con soportes de seguridad. Te podrás hacer daño o, para no lesionarte, no harás bien las cargadas.

¿Cómo usar los soportes de seguridad? Colócalos a 5 cm aproximadamente por debajo de la posición baja. No tienes que tocar los soportes en cada repetición para no perjudicar la forma de ejecución o, lo que es peor, para no lesionarte debido al rebote.

«Los estudios han demostrado claramente que las sentadillas completas no ponen en riesgo las rodillas, es más, son el mejor ejercicio para fortalecer las articulaciones e impedir que sufran daños en cualquier deporte. Obviamente las sentadillas deben ser realizadas correctamente. Como con cualquier otro ejercicio, si se realiza de forma incorrecta, puedes lesionarte. Sin embargo se producen muchas lesiones con el press en banco que con las sentadillas y nadie protesta diciendo que el banco debe excluirse de los programas de fuerza!» - Bill Starr

¿Dónde hay que colocar la barra?

1) Depende de cada persona, pero la regla básica es que la barra deberá estar a 2 o 5 cm por debajo del punto más alto de los deltoides.

2) Cuando levantas los brazos, aguanta la barra y a la vez contrae los músculos de la parte alta de la espalda. No pongas la barra sobre el hueso sino sobre los músculos del trapecio. La barra deberá estar colocada de manera que entre en el rack o jaula de sentadillas y táches las piernas 2-5 cm para elevar la barra.

3) La colocación correcta de los pies requiere que los talones estén distantes como la anchura de tus hombros o un poco más.

4) Cuando bajas ve hacia atrás con los glúteos como si quisieras sentarte en una silla.

5) ¿Cuál debe ser la profundidad máxima a la que se puede bajar en las sentadillas? Algunos dicen que hay que bajar hasta que los glúteos toquen los talones, *ass to grass* (sentadilla profunda), otros en cambio que hay que bajar solo por debajo de la paralela. ¿Tú hasta dónde tendrías que bajar? Hasta donde táches puedas, teniendo en cuenta que cuanto más bajas, más activas glúteos y bíceps femorales. En cualquier caso, sea cual sea tu elección, baja por lo menos hasta la paralela!

«Las sentadillas son, rotundamente y sin excepciones, el único gran ejercicio conocido por el hombre que influye en todo el cuerpo mejora la salud y la energía, fortalece las funciones de los órganos internos, proporciona las ganancias más rápidas de peso corporal y mejora la capacidad atlética por entero. Esto es una tarea más bien ardua, pero es verdad.

Hubo un momento en la historia del fisiculturismo americano en el que a las sentadillas se las consideraba muy poco. Se pensaba que los brazos y los hombros eran más importantes tanto para un culturista como para un levantador de pesas. En cualquier caso, con el tiempo, esta manera de pensar se ha modificado, sobre todo por parte de algunos profesores que han descubierto las sentadillas como ejercicio de gran valor e incluso por los culturistas y los levantadores de pesas que lo han utilizado. Los levantadores descubrieron que la única manera con la que podían ser superiores a otros levantadores era desarrollar una gran potencia en las piernas y en las caderas." - Peary Rader



D) Press plano

«Los pectorales son mucho más fáciles de desarrollar, pero cuanto mayores sean los cimientos sobre los que se apoyan, mayor será el nivel de desarrollo y enormidad que alcanzarán. Los pectorales deberán ser entrenados desde todos los ángulos. Los ejercicios básicos como el press en banco, el press en banco inclinado y en banco declinado, además de flexiones en paralelas, son los movimientos pesados que acumulan más músculos en el pecho. Las aperturas, los cables cruzados y las aperturas de pectoral en máquina, son más eficaces para definir y estriar los pectorales que para construir masa muscular.» - Arnold Schwarzenegger

Aunque hoy el press en banco plano parece ser el ejercicio favorito de los culturistas, en la era pre-esteroides se usaba poco. Se prefería el press lento por delante con barra. Conocer la correcta ejecución del press con barra en banco plano es fundamental para evitar lesiones.

1) Extiende hacia atrás la parte superior del cuerpo manteniendo contraídos los músculos de la parte baja de la espalda y de la cintura y sigue contrayendo los músculos de la parte alta de la espalda. De esta manera la parte posterior de los hombros se apoyará firmemente sobre el banco. Ahora pies, caderas, espalda y hombros están bien firmes y listos para proporcionar una sólida base al levantamiento. La parte baja de la espalda deberá estar contraída y bien apoyada sobre el banco.

2) Cuando estás en posición, los pies deben mantenerse bien plantados durante todo el levantamiento. Mantén las caderas pegadas al banco. Los hombros también deberán mantenerse bien apoyados en el banco, en vez de desplazarse hacia delante y hacia atrás como sucede con los levantadores de pesas inexpertos.

3) Los omóplatos deben estar en aducción y hacia abajo. Tienes que visualizar que tienes el pecho y, concretamente, el esternón lo más adelante y alto posible y los hombros, por el contrario, lo más bajos y hacia atrás posible.

4) Identifica la posición en la que los antebrazos se encuentran en posición vertical cuando la barra está apoyada sobre la parte baja del pecho. Si los antebrazos están hacia dentro (hacia el pecho), el agarre es demasiado estrecho. Si están hacia fuera (alejándose del cuerpo) entonces el agarre es demasiado ancho. Cuando haces prensa de banco, los codos siempre tienen que estar exactamente por debajo de las manos y cuando la barra está en el pecho los antebrazos deben estar totalmente verticales. Si los antebrazos están hacia dentro, hacia fuera o hacia atrás, entonces cuando empujes la barra perderás potencia. ¿Por qué? Porque empujarás sobre un plano inclinado en vez de recto hacia arriba y esto quiere decir que se resta y se pierde parte de la potencia.

5) Un agarre sin pulgar es peligroso. Si la barra se te escapa, acabarás chocando contra el pecho, la cara o la garganta!

6) Un elemento fundamental para una máxima prensa de banco es la adecuada respiración. Para respirar bien tienes que recordar dos cosas.

Primero, cuando haces un levantamiento máximo mantén el pecho lleno de aire durante todo el levantamiento y si haces varias repeticiones mantenlo lleno tres cuartos a lo largo de toda la serie. Levantando con el pecho ensanchado creas la palanca muscular más ventajosa para el pecho y los hombros. Tu última respiración debes hacerla justo antes de sacar la barra de los soportes. Aguanta el aire mientras bajas la barra al pecho y sigue aguantando mientras empiezas a empujar la barra hacia arriba. Al acercarte al sticking point o "punto de estancamiento", empieza a exhalar lo más fuerte que puedas. Imagina que estás conduciendo el peso hacia arriba solo con la potencia de la respiración.

Segundo, cuando haces series con más de una repetición, usa el mismo modelo de respiración, pero no exhales tan violentamente. Si sacas todo el aire, perderás el ritmo porque te costará respirar e inspirar antes de empezar la repetición siguiente.

7) Baja correctamente el peso. Si bajas el peso hasta el pecho demasiado lentamente te cansarás demasiado. Por el contrario, si bajas el peso demasiado rápidamente, no podrás colocarlo correctamente para ejercer el máximo esfuerzo en la fase ascendente del levantamiento.

8) Otro aspecto fundamental del descenso del peso tiene que ver con la posición de los codos. Muchas personas han cogido la costumbre de tener la parte superior de los brazos (es decir, la porción de brazo que va del hombro al codo) en un ángulo casi recto con respecto al torso cuando la barra toca el pecho. Esto quiere decir también que los codos están alineados con la garganta o con la parte superior del pecho. Esta posición es incorrecta. La forma adecuada de hacer la prensa de banco requiere una combinación de movimientos verticales y horizontales.

9) La manera correcta para realizar la prensa de banco es bajar la barra hasta la parte inferior del pecho y empujarla hacia arriba (movimiento vertical) y hacia atrás (movimiento horizontal), para que al final del levantamiento la barra se haya desplazado horizontalmente con respecto a la parte inferior del pecho hasta una posición en la que se encuentra encima de la cara, punto en el que el levantador de pesas concluye el levantamiento. ¿Dónde hay que colocar los codos? Prueba una posición en la que la parte superior de los brazos está a 45° con respecto al torso, es decir, el ángulo entre la caja torácica y la parte superior del brazo es de 45°. El ángulo real cambia en cada levantador dependiendo de la longitud de la parte superior de los brazos, del tamaño del torso y de otros factores relacionados, pero en general un ángulo de 45° está bien.

10) La pausa en el pecho. Maximiza el rendimiento de la prensa de banco empezando cada repetición después de una pausa de un segundo en el pecho (Reg Park hacía pausas de dos segundos). Esto te obliga a usar solo la potencia muscular para empezar cualquier repetición. Seguramente tendrás que disminuir la carga un 10-20% para poder hacer el número de repeticiones que te hayas puesto como objetivo.

11) El levantamiento del peso. El sexto y último aspecto de una buena prensa de banco es levantar la carga del pecho sobre la cabeza hasta extender completamente los brazos. El punto clave de este movimiento es combinar un concreto componente horizontal a la esencia vertical del levantamiento. En otras palabras, no solo levantar la barra hasta la completa extensión de los brazos, sino que la empujarás también hacia atrás.

El levantamiento empieza con la barra ligeramente por debajo de los pezones y concluye con la barra encima de la nariz. El movimiento horizontal es fundamental. Cualquier reducción de la parte horizontal del levantamiento causa una inmediata reducción de la carga máxima. Introducir un movimiento horizontal en la prensa de banco quiere decir que al principio del levantamiento la barra (y las manos) están sobre la parte inferior del pecho, y exactamente encima de la nariz o los ojos cuando el levantamiento haya acabado.

Mientras levantas la barra, las manos se moverán hacia atrás, hacia los ojos. Si las manos siguen esta trayectoria, los codos también deben hacerlo. Además, los codos deben moverse a la misma velocidad que las manos, o a la velocidad máxima posible. Si dejas que las manos se alejen de los codos, es decir, en una posición en la que las manos están más cerca de los

codos en la posición final del levantamiento, entonces te será casi imposible lograr el bloqueo de la articulación con una carga pesada. ¿Por qué? Porque habrás transformado la prensa de banco en un movimiento de aislamiento para los tríceps tipo press francés.

12) Resumiendo: empuja la barra hacia arriba con la máxima fuerza y explosividad posible.

La segunda fase del levantamiento empieza cuando la barra está 5 o 7 cm levantada del pecho.

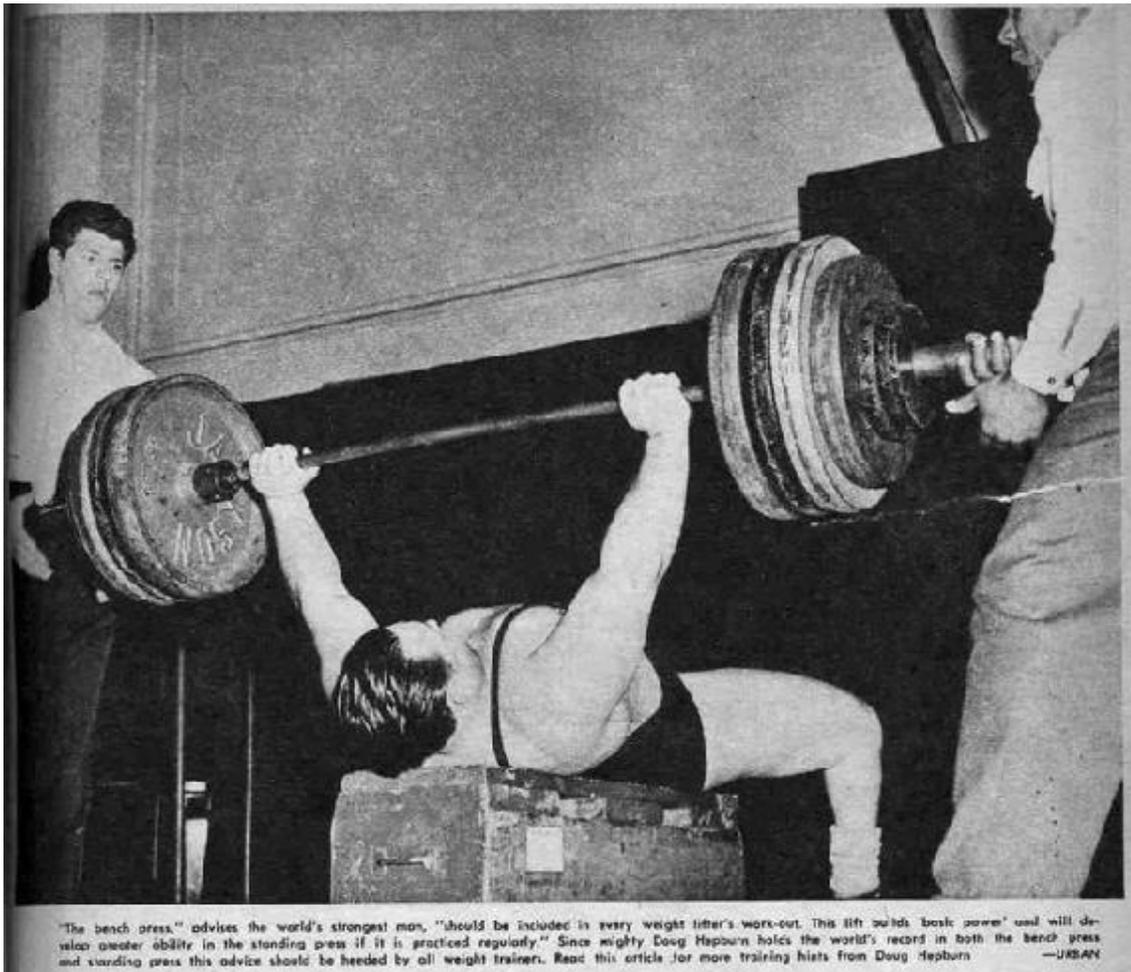
Ahora sigue empujando contra la barra lo más duramente posible desplazando a la vez las manos hacia atrás, hacia la cara.

Para completar el levantamiento, empuja hacia arriba para lograr el bloqueo de la articulación con la barra exactamente encima de la nariz o los ojos.

Empieza el movimiento con un potente movimiento de empuje de los dorsales. Cuando estás en la posición baja, con los codos pegados firmemente a los dorsales, es el momento de demostrar lo que has aprendido sobre el desarrollo de la capacidad de levantar muchos centímetros la barra desde el pecho solo con la potencia de los dorsales.

13) Si haces varias repeticiones, tendrás que llevar de nuevo la barra sobre el pecho después de haberla detenido en la posición de bloqueo de la articulación. Esto te permitirá bajar la barra con un movimiento horizontal más inferior que si la bajaras directamente desde una posición encima de la nariz o los ojos.

Por lo tanto, cada repetición sigue un modelo preestablecido: descenso de la barra, descanso, levantamiento hacia arriba y hacia atrás, fase final sobre la nariz o los ojos, volver a colocar sobre el pecho, pausa, descenso, etc.



"The bench press," advises the world's strongest man, "should be included in every weight lifter's work-out. This lift builds basic power and will develop greater ability in the standing press if it is practiced regularly." Since mighty Doug Hepburn holds the world's record in both the bench press and standing press this advice should be heeded by all weight trainers. Read this article for more training hints from Doug Hepburn —URBAN

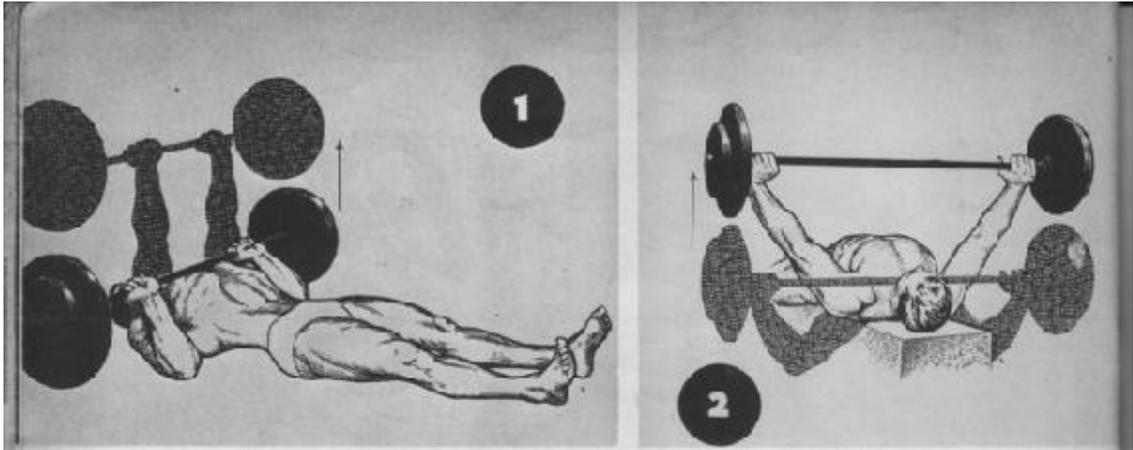
Variante: Press en el suelo

Este es uno de los clásicos movimientos de máxima fuerza que se ha superado con el tiempo (John Vigna fue uno de los últimos que lo recomendó³).

Colócate en el suelo (mejor dentro de una jaula, pues de no ser así será difícil levantarte, si cedes), baja el peso hasta que los tríceps toquen el suelo. Haz un descanso muy corto, a continuación, empuja el peso hacia arriba en línea recta.

Este movimiento puede hacerse de varias formas. La primera es hacerlo con la misma carga. Simplemente debes calentar con 3-5 repeticiones con peso creciente, hasta realizar una repetición máxima. La segunda forma será a trabajar hasta el 60% de la mejor carga nunca usada en el banco para varias repeticiones.

Elige la forma que más se adapte a tus necesidades.



E) PESO MUERTO DESDE EL SUELO CON UN SOLO BRAZO

El peso muerto con una mano con barra es un ejercicio poco practicado hoy en día, mientras que antes se le atribuía a una gran importancia. Todos los hombres debían demostrar ser fuertes en este ejercicio. Actualmente muchos atletas no tienen idea alguna sobre su correcta ejecución. Esto no debería ser así ya que se trata de uno de los mejores movimientos tanto con fines competitivos como para la fuerza y el desarrollo muscular. De hecho, con él se consigue desarrollar una gran potencia y aumentar el tamaño del antebrazo y la fuerza de la mano. También es un maravilloso constructor de espalda y piernas. En muchos aspectos es, con diferencia, superior al peso muerto clásico para desarrollar la espalda. Después de una intensa sesión de peso muerto con una mano también habrás trabajado duro los erectores espinales y los músculos del trapecio" - Peary Rader

¿Por qué hacerlo? Primero, porque todos los viejos levantadores de pesas lo hacían. Segundo, porque es uno de los mejores constructores habituales de fuerza de agarre. Tercero, porque es uno de los mejores constructores existentes de todo el cuerpo.

Hay dos formas de realizarlo: o nos colocamos a horcajadas de la barra o la ponemos al lado. Veamos la primera forma.

1) Ponte a horcajadas de la barra con los pies a una distancia similar a la de tus hombros o ligeramente más separados.

2) Colócate como si estuvieras realizando un peso muerto normal, pero agarrando la barra exactamente por el centro. Pon la mano que no agarra contra la rodilla correspondiente.

3) Cuando empieces a levantar, empuja fuerte con los talones en el suelo y con la mano en la rodilla. Al principio podrá parecer que no pasa nada, pero luego verás que la barra se levanta del suelo como por arte de magia.

4) No pierdas el contacto de la mano sobre la rodilla, podrá causar una lesión en la espalda baja! Realiza únicamente y siempre repeticiones únicas porque un número más alto de repeticiones hará que disminuya la concentración y el equilibrio con la posibilidad de provocar una lesión grave con pesos altos.

En la página siguiente puedes ver representada una variante del peso muerto desde el suelo con una mano:



F) BALANCEO CON PESAS RUSAS

«El balanceo le facilita al cuerpo un entrenamiento duro y generalizado y aun así es fácil de aprender y probablemente es la mejor manera para emprender el entrenamiento con las pesas rusas.» DR. Gregory Steiner

El Balanceo es el ejercicio básico del entrenamiento con las pesas rusas.

Las pesas rusas son las comúnmente conocidas como bolas de cañón, con un asa en la parte de arriba. Muy probablemente estas pesas tienen orígenes muy antiguos pues, al parecer, algunas versiones similares de esta herramienta ya se usaban hace más de dos mil años. Pero el uso de este aparato en su forma actual se remonta a finales de 1800, fue diseñado en Rusia, en la época zarista; estas particulares pesas se usaban tanto para practicar deporte como para el entrenamiento de los militares. La herramienta se difundió en muchas otras naciones, pero lentamente se abandonó, prefiriendo otros métodos. En Rusia por el contrario su popularidad nunca ha decrecido, tanto es así que, en los primeros años de 1970, muchas repúblicas soviéticas declararon la práctica con las pesas rusas deporte nacional; a mitad de los años 80, en la entonces Unión Soviética, se celebró el primer campeonato de girevoy (así se llama el deporte basado en este instrumento). En la Unión Soviética veneraban sus pesas rusas como los samuráis lo hacían con su espada.

Aprender el balanceo quiere decir aprender los puntos clave y los principios utilizados en casi todos los demás ejercicios, sobre todo en los movimientos balísticos.

TÉCNICA DE BASE

INICIO:

1) Manteniendo la espalda recta, inclinarla hacia delante y flexionar las piernas como si fueras a saltar.

2) Talones distantes como los hombros, pies ligeramente separados hacia fuera.

3) Los brazos están extendidos y la pesa está colocada por el interior de las piernas, debajo de las nalgas.

4) Los hombros están abiertos cerrando los omóplatos.

EJECUCIÓN:

5) Relajando las piernas, empujar hacia delante la pelvis contrayendo los glúteos.

6) La espalda queda recta y se lleva a la posición vertical.



7) La pesa, acompañada por los brazos que determinan la dirección, recibe una propulsión hacia arriba.

8) El empuje a la pesa viene dado principalmente por las piernas y los glúteos, al tiempo que los lumbares y la musculatura de la espalda verticalizan la espalda contribuyendo a imprimir fuerza.



G) REMO EN PUNTA



El ejercicio arriba representado es uno de los mejores para la espalda. Puede realizarse en la plataforma o poniendo el extremo de la barra en el suelo y bloqueándola en un rincón de la habitación en la que entrenas y cargando el otro extremo con la carga con la que decidas entrenar.

Para empezar, mejor usar la plataforma.

A continuación, colócate de pie sobre la plataforma del Remo en punta, agarra la barra con la posición del remo a 45°. Las rodillas están semiflexionadas y la distancia entre los pies similar a la distancia entre los hombros. Tirando de la barra hacia el pecho, echa hacia atrás los omóplatos y contrae el gran dorsal.

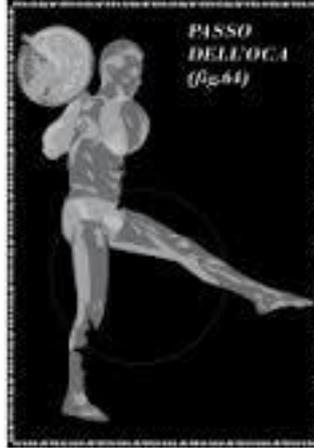
H) PASO DE LA OCA

No, no os estamos pidiendo que luzcáis como plumíferos. Os estamos transmitiendo un constructor de agarre.

¿De dónde sale el paso de la oca?

El paso de la oca es un modelo de paso marcial habitual en los desfiles militares. Se trata de una forma peculiar de paso cadencioso y consiste en que los soldados eleven la pierna relajadamente hasta lograr una posición más o menos horizontal. Cuando las botas al unísono tocan el suelo a la vez, los soldados en marcha producen un ruido estridente característico.

El ejercicio es parecido al que aparece en la página siguiente:



Pero la variante para el agarre implica que sujetes un saco, un objeto pesado o una mancuerna muy pesada y lo transportes como se indica arriba durante todos los metros que puedas hasta que las manos se abran soltando el monstruo al suelo!

1 CLEAN AND PRESS (Fuerza por delante)

Colocar los pies bien firmes en el suelo y distantes como el ancho de tus hombros, con las rodillas hacia la parte interior de los brazos.

Ahora, manteniendo la espalda con su curva natural, flexionar las rodillas y las caderas de modo que puedas agarrar la barra con los brazos completamente extendidos y con el agarre en pronación que debe ser ligeramente más amplio con respecto a la distancia de tus hombros.

Girar ambos codos.

La barra deberá estar cerca de las espinillas.

Colocar los hombros más arriba y ligeramente delante de la barra.

Adoptar una postura natural de la espalda.

Empieza a tirar de la barra extendiendo las rodillas.

Empujar la pelvis hacia delante y levantar los hombros a la misma velocidad, manteniendo el ángulo de la espalda constante, sin dejar de levantar la barra hacia arriba, manteniéndola cerca del cuerpo.

En cuanto la barra supere la rodilla, extender los tobillos, las rodillas y las caderas con fuerza, como si fuera un movimiento de salto. Al hacerlo, sigue guiando la barra con las manos, alzando los hombros y con el impulso del movimiento presiona hacia arriba la barra lo más alto posible.

La barra deberá «viajar» cerca de tu cuerpo y los codos deberán mantenerse separados.

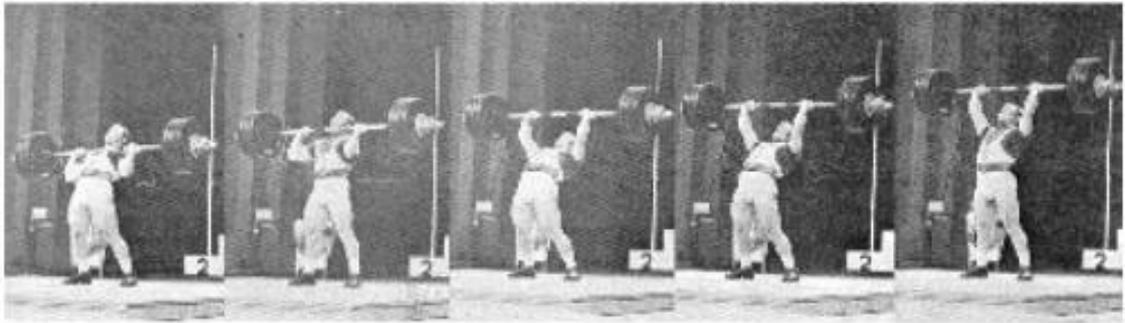
A la altura máxima, los pies deben estar de manera que quedes colocado debajo de la barra.

Se deberá bajar en una posición acucillada por debajo de la barra.

Girar los codos alrededor y por debajo de la barra.

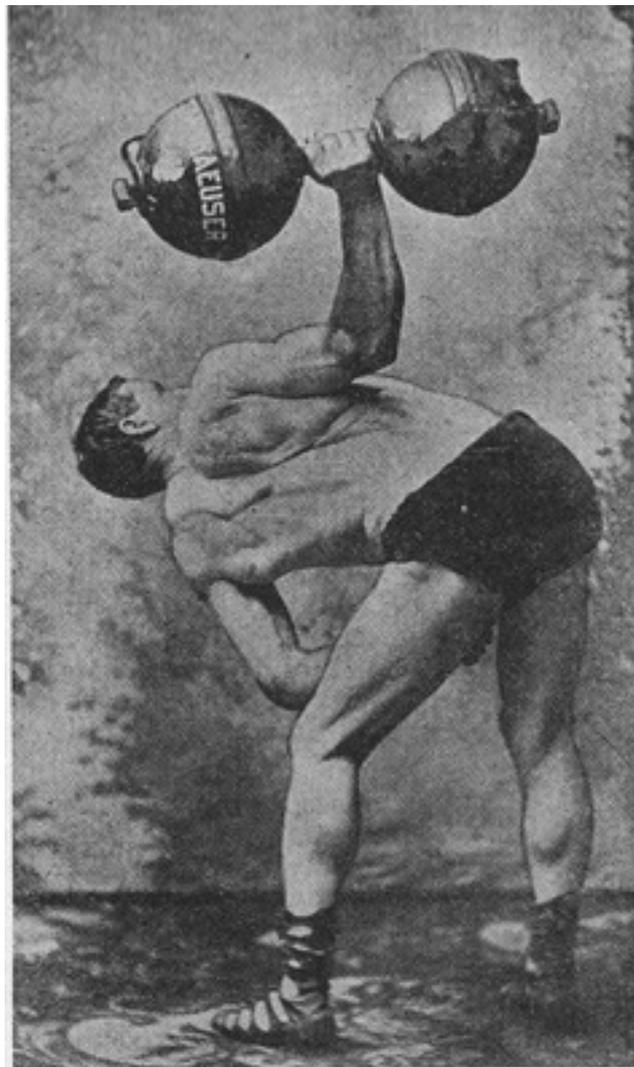
Mantener el tronco erguido y flexionar las caderas y las rodillas para absorber el peso de la barra.

Bajar la barra de manera controlada.



Recomendamos aprender el clean and press (fuerza por delante) asistidos por un buen entrenador antes de probarlo por nuestra cuenta para evitar lesiones.

L) BENT PRESS



La historia del bent press empieza con Sandow quien lo populariz³ a finales de 1880 (a quien se lo ense³ a su vez el profesor Attila). El bent pressya lo utilizaban Richard Pennel y los hermanos McCann, pero fue Sandow quien lo hizo famoso entre los atletas de lengua inglesa.

El Bent Press nunca ha sido muy popular entre los levantadores no angloamericanos puesto que su compleji³n no les permit³Aa doblarse hacia delante o lateralmente lo suficiente como para realizar una buena ejecuci³n.

Muchos levantadores de peso, precisamente debido a la falta de técnica específica, acusaron al bent press de ser un ejercicio potencialmente peligroso.

El ejercicio desarrolla prácticamente cada músculo del cuerpo, no necesita solo la fuerza en los músculos levantadores y estabilizadores, sino también fuerza y flexibilidad en casi todas las demás partes del cuerpo para mantener el equilibrio.



El Bent Press es sin duda el ejercicio más difícil de dominar al máximo.

Ten paciencia, lleva su tiempo desarrollar la elasticidad y la flexibilidad necesaria para la correcta ejecución del Bent Press. Empieza con un peso que puedas cargar fácilmente.

Concéntrate en la forma, domina la técnica de ascenso (las primeras veces, déjate ayudar por un entrenador experto).

Tienes que dejar tu ego fuera del gimnasio cuando realices el bent press.

Cada atleta puede realizar la técnica del bent press con algunas variaciones personales y llevar su tiempo, repetimos, dominarla totalmente.

Es importante recordar siempre mantener el antebrazo perpendicular al suelo, para empujar la cadera hacia atrás, en cuanto empiezas a doblarte lateralmente y hacia delante. Además, es necesario recordar cuando empezar a flexionar la pierna derecha, cuando empezar a empujar con toda la fuerza contra el peso, cuando empezar a realizar la sentadilla final, cuánto tiempo se necesita para mantenerse debajo del peso antes de subir, y cómo de rápido hay que volver a subir.

Hay dos ejercicios fundamentales que se deberán saber para aprender el Bent Press.

El primero es el Side Press (prensa lateral). Realízalo con las piernas rígidas al principio del movimiento, después dobla la pierna izquierda a la altura de la rodilla mientras empujas el peso con el brazo derecho. De esta manera, tendrás las bases para el Bent Press. En posición erguida, con el peso sobre la cabeza, doblate hacia delante y lateralmente, manteniendo las piernas estiradas hasta las rodillas.

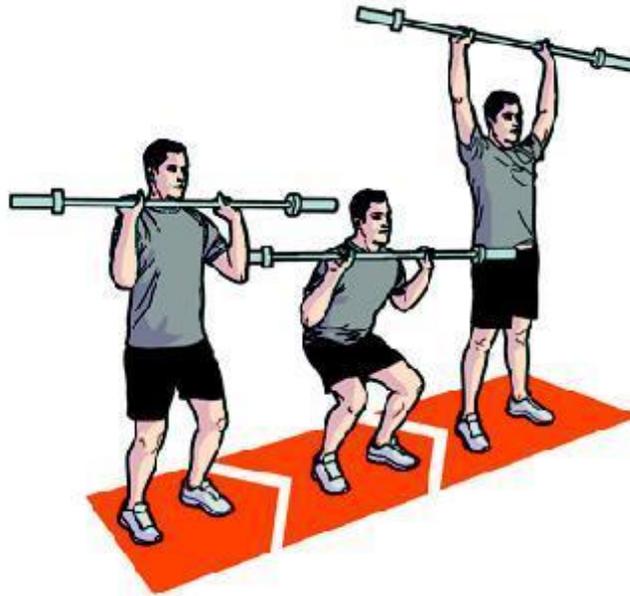
Observa la figura de la página siguiente para ver cómo un atleta de la Old School lo realiza a la perfección:



Otro ejercicio útil es una combinación entre press lento por delante con barra, sentadilla frontal y empuje, el Front Squat Push Press.

El consejo es empezar con la mancuerna y no con la barra puesto que, de esta manera, el equilibrio resulta más fácil.

En la página siguiente puedes ver el dibujo estilizado del ejercicio en cuestión:



Volvamos al Bent Press.

Durante el empuje con la mano derecha, la pierna derecha debe estar en posición perpendicular, el codo debe ir hacia atrás de manera que no se apoye en el lado, sino que el tríceps esté inmovilizado sobre la parte superior de la espalda (o sobre el gran dorsal).

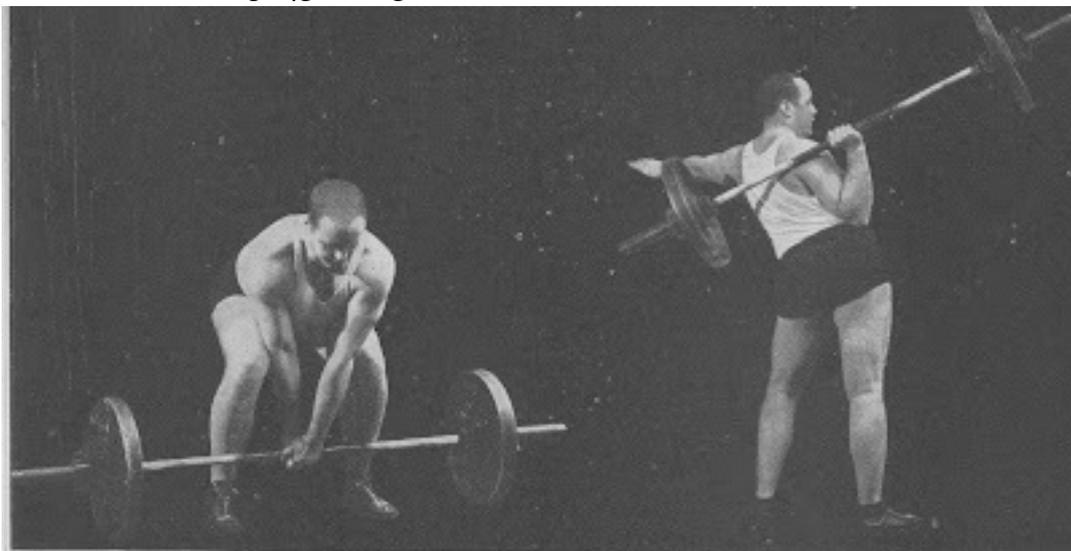
Para mantener de forma adecuada el peso, la cadera es empujada hacia atrás y hacia el lado.

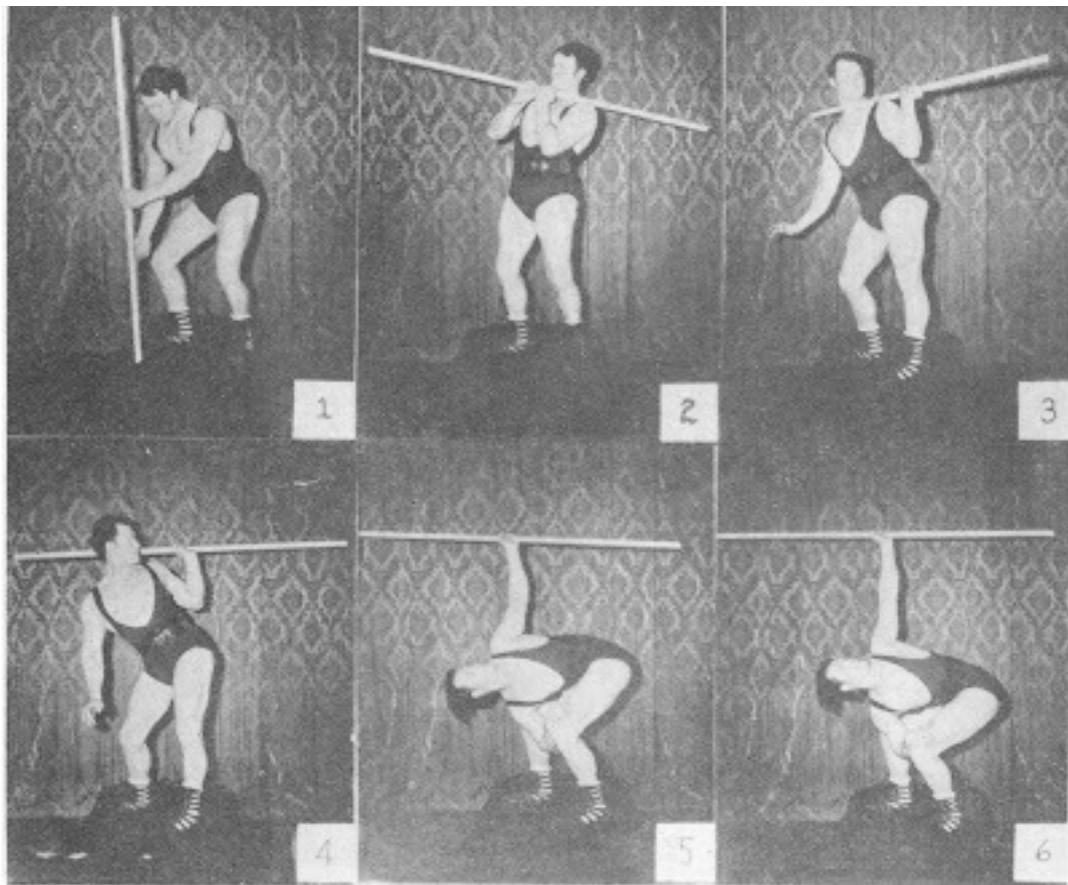
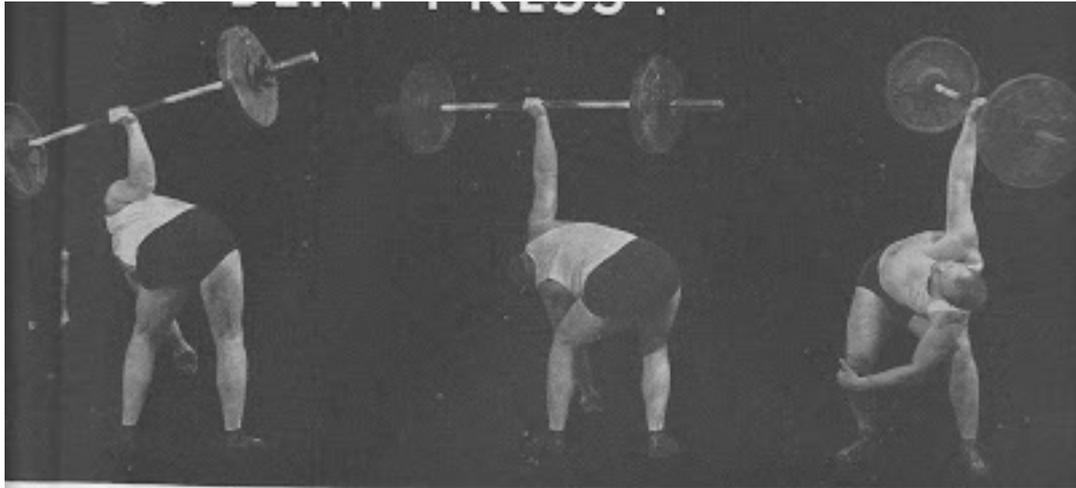
La pierna izquierda está ligeramente hacia delante con los dedos del pie hacia el cuerpo, es decir, con un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto al eje de los hombros.

Ahora los pies están en posición, la pierna derecha está recta, la pierna izquierda está doblada hasta la rodilla, los ojos a la altura del peso, el antebrazo está perpendicular y ya está listo para trabajar correctamente con el Bent Press.

Aquí puedes ver un video old school: <http://www.youtube.com/watch?v=Y519HRuf5c8>

Mira las fotos en las páginas siguientes:





¿Hay otros ejercicios buenos para aumentar masa muscular y ganar fuerza?

Claro que sí. Pero intentar dominar los 10 indicados arriba y, sin duda, serás recompensado con el podio de los levantadores de peso más fuertes y potentes de todos los tiempos.

Una última técnica que tienes que conocer, antes de continuar, es la técnica del lockout (bloqueo).

La técnica del lockout es muy útil para desarrollar la fuerza en el press plano, concretamente la fuerza en el punto muerto.

La técnica se basa en fortalecer el inicio de los denominados puntos muertos del movimiento.

Se empieza, siempre dentro de la jaula de potencia, desde una posición justo por encima del pecho.

Otra técnica se llama Lockout Prone que sigue la técnica del banco sin ayuda, pero empezando por el pecho.

En la primera posición, el lockout clásico, la barra está bastante cerca del pecho, levantada unos dos centímetros. Los brazos están más o menos paralelos al suelo. En esta posición el movimiento depende en primer lugar de los pectorales. Los deltoides hacen una gran parte del trabajo para estabilizar la barra cerca del pecho durante un levantamiento regular, pero con el lockout su esfuerzo disminuye.

Con el lockout la barra está aproximadamente a 2-8 cm del pecho (el movimiento difícil empieza precisamente una vez superado este ángulo).

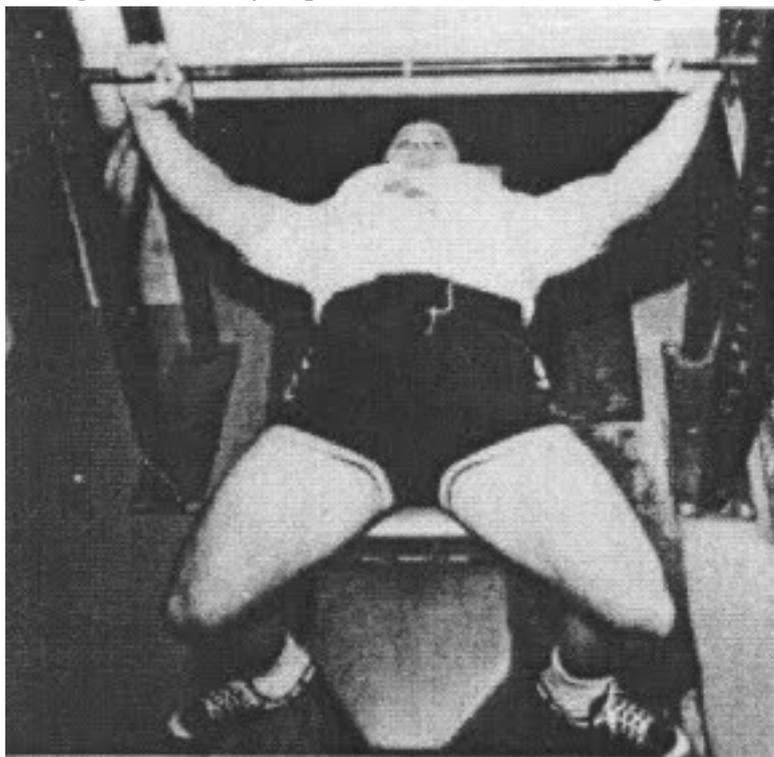
El ejercicio se realiza solo una vez por semana, normalmente el martes al haber sido el sábado el día de entrenamiento anterior (la finalidad es que los músculos, los ligamentos y los tendones se recuperen lo mejor posible). Lo ideal, después un exhaustivo calentamiento, es realizar series de 3-5 repeticiones.

La segunda serie de repeticiones se hace con la barra levantada otros 6-8 centímetros más, pero como máximo 8 centímetros por encima del pecho.

La técnica del lockout sirve para mejorar la fase de empuje en ambas posiciones de dificultad del movimiento de press. Al aumentar la fuerza empezando desde un punto muerto, se mejora la capacidad de contracción y de fuerza del músculo en el siguiente trabajo completo.

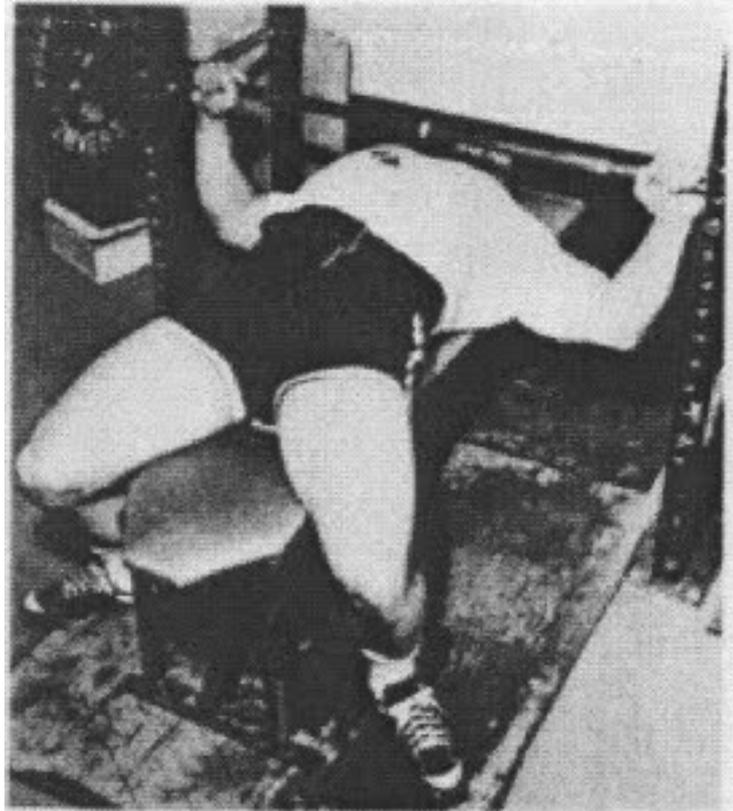
Hay quien, como Kubik, recomienda entrenar también la parte final del movimiento con el lockout.

En las páginas siguientes verás representadas los diferentes tipos de lockout:

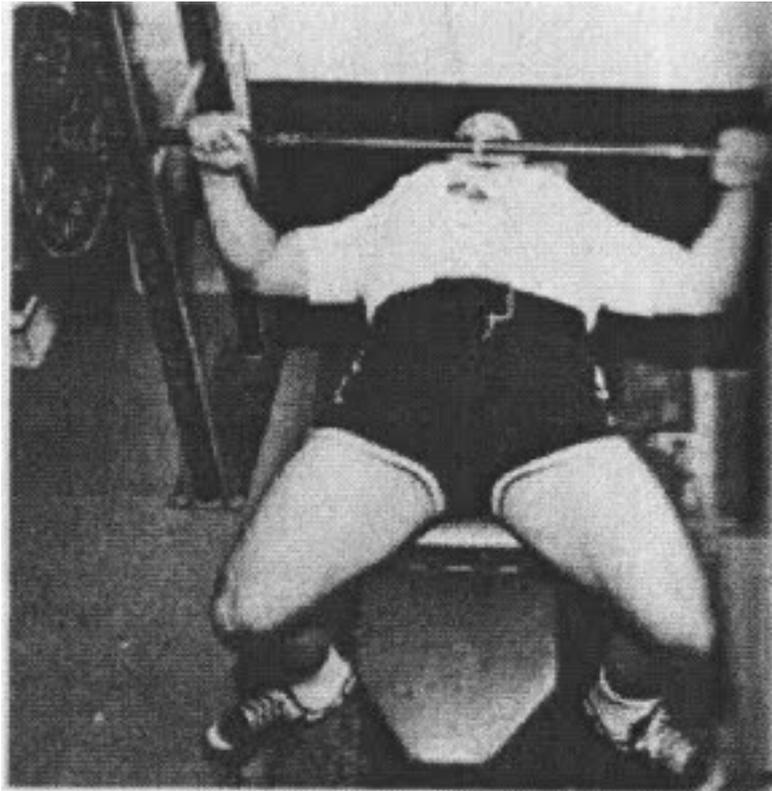


In this first position, two inches above the chest, the upper arms at the start of the lift are parallel to the floor. The width of Bill's grip is the same as on his regular bench press. Note foot position.

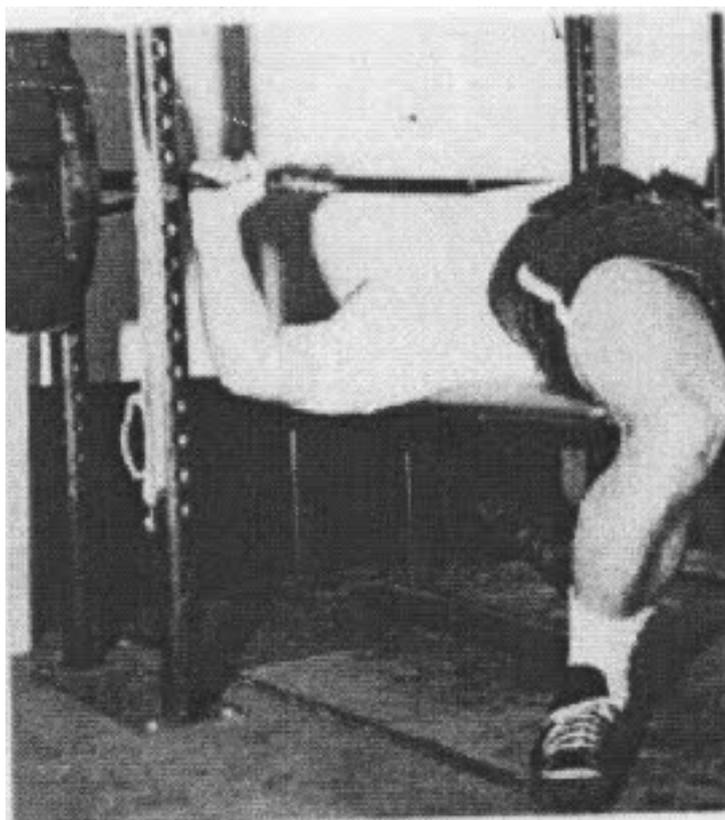
2



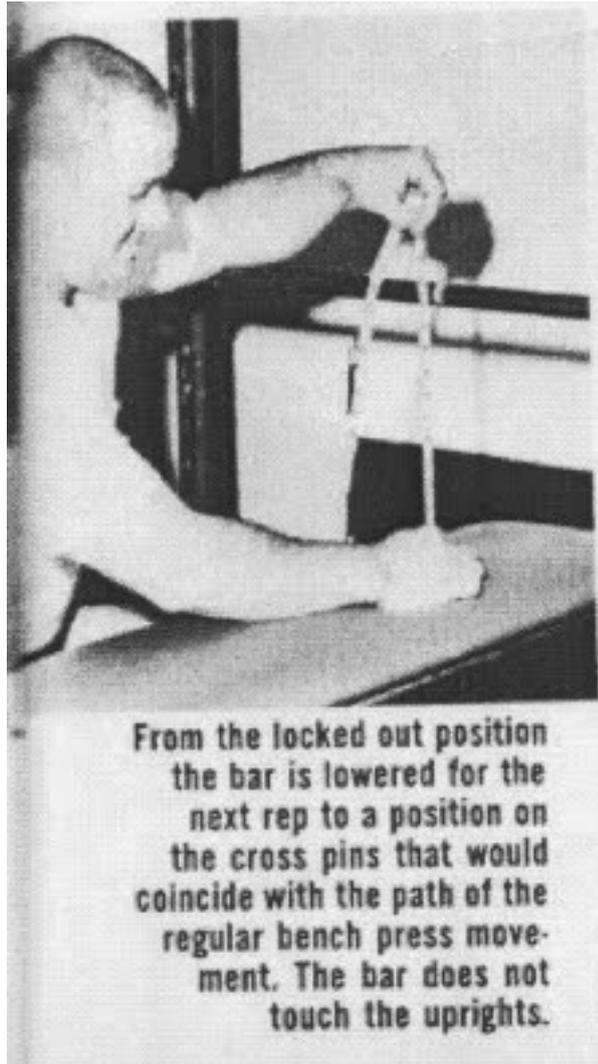
Bench pressing is more than an upper body movement. The legs drive down as the bar goes up to stabilize the action.

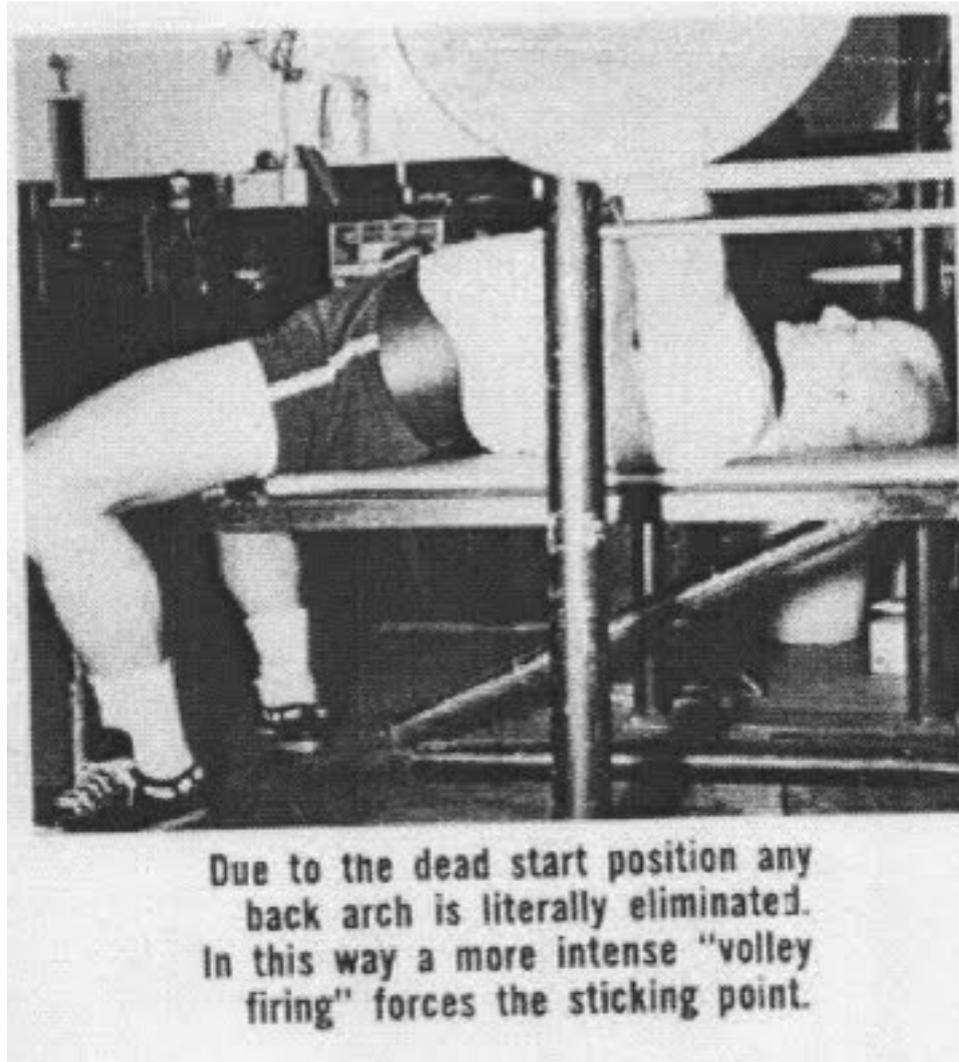


Bill West starts his first lock-out prone about two inches above the chest. The distance may vary according to muscle thickness and depth of rib box.



Bill is fastidious about all phases of training. In his training there are no such things as small changes. He measures and records everything.





«Los mejores físicos fueron contruidos trabajando duro con ejercicios básicos pesados. No hay excepciones a esta norma.

El ochenta o el noventa por cien de los ejercicios realizados por la mayoría de los principiantes no llegan a la altura de los estándares requeridos para el desarrollo físico máximo. Curl de concentración, sentadillas hack, elevaciones laterales, extensiones de piernas, patada atrás, etc., todos ellos realizados ciegamente por miles de culturistas desinformados, son una pérdida de tiempo.»

Y ahora que ya dominas las principales técnicas de levantamiento de peso, continuemos.

Sigue adelante...

¿Qué es lo que necesitas?

"Nunca he sido un gran defensor de la teoría *gran estructura física, gran potencial* Es una gran ventaja, pero no es el factor determinante para desarrollar un cuerpo bien formado. La mayoría de los campeones de fisiculturismo han tenido que superar grandes adversidades para lograr la culminación del éxito.

Creo que construir un cuerpo bien formado es un 90% de sudor y un 10% de potencial, o buena estructura física. En mi caso, cuando empecé a entrenar, indudablemente no transmitía la imagen de un futuro campeón de fisiculturismo. No solo era delgado, sino que tenía el pecho bajo y plano. Nadie hubiera imaginado que en el futuro iba a tener un pecho de 147 cm y que habría hecho una prensa de banco de 226 kg" - Arnold Schwarzenegger

En este sentido podrías preguntarme qué puedes realmente necesitar para aumentar tu musculatura.

¿Sígueme con mucha atención.

Tú necesitas entrenamientos compuestos por ejercicios básicos, multiarticulares que te permitan levantar el máximo peso posible con la mejor técnica posible.

¿Un ejemplo? Sentadillas, front squats (sentadilla frontal), deadlifts (peso muerto desde el suelo), standing presses (press lento por delante de pie), bench presses (press plano), bent over rowing (remo), pull-downs (lat machine), pull-ups (dominadas en barra), encogimientos, etc.

No pierdas tiempo con movimientos inútiles que solo consiguen que desperdicies energía además de tiempo.

Si eres un atleta con un nivel avanzado, utiliza la jaula de potencia para tus levantamientos pesados.

Tienes que entrenar intensamente y para ello tienes que disminuir el número de tus repeticiones. O entrenas para la resistencia o para la intensidad. De las dos formas a la vez no es posible, son absolutamente incompatibles.

Realiza 5 o 6 repeticiones (para cuello, pantorrillas, abdominales, lumbares y antebrazos incluso 12-20), este objetivo es el top para la mayoría de las personas.

¿Lleva su tiempo a comprender si un programa funciona o no. Variar a menudo las rutinas de entrenamiento no os llevará a ningún lado. Lo mismo vale para elegir los ejercicios; cambiar las series, las repeticiones y los ejercicios cada semana, es como cambiar toda la rutina. No lo hagáis y manteos fieles a vuestras decisiones. Decisiones coherentes os aportarán ganancias coherentes.

- Reg Park

Prueba el estilo 5 x 5 o 5 x 6, 2 series de calentamiento y 3 de entrenamiento; o prueba con 3 series de calentamiento y 2 de entrenamiento; o incluso puedes probar con 5 series progresivamente más pesadas, dando el máximo solo en la última serie.

Todas funcionan igual de bien.

Un consejo puede ser realizar 4-5 series de entrenamiento en las primeras semanas, cuando la intensidad está al máximo, y a medida que esta aumenta, lleva las series de entrenamiento a 3, 2 o incluso a 1 en la última sesión antes de la pausa para variar el programa.

Haz rutinas abreviadas: te permitirán obtener progresos inimaginables.

La progresión es lo que desarrolla músculos y fuerza. Tienes que usar técnicas y métodos que te permitan cargar peso en la barra. Para ello no tienes que empezar tu programación empezando inmediatamente como un rayo. Ve despacio durante 4-6 semanas (aumentando constantemente la carga en la barra), después de este plazo, ¡convértete en un león y devora las pesas! ¡Llévalo al máximo e intenta añadir hierro puro al maldito aparato cada vez que pises el gimnasio. Incluso uno o dos kilos servirán (a veces inclusive medio kilo). Llega a un stop físico hacia la duodécima semana. Cambia de ficha y vuelve a empezar el ciclo desde el principio. Esta es la mejor forma para obtener resultados saludables para siempre.

¿Qué es lo bueno de la carga de potencia? ¿No tendrías intención de participar en una competición de levantamiento de pesas, ¿no? ¿Por qué no dedicar más tiempo a los pectorales y a los brazos? Y esto es precisamente lo que hace mucha gente: se concentran en ejercicios para brazos y pectorales. El afinamiento y la tentación de subir cargas grandes sobre el banco plano es otro factor que aleja a un atleta de realizar una buena tabla. El levantamiento en el que se aspira a demostrar que se es más fuertes, el press en banco plano, es lo que requiere más tiempo. Esto le aburre al atleta porque los amigos no hacen más que preguntarle cuánto banco hace. Han leído que los músculos del trax se desarrollan siempre más despacio que los demás con el paso de los años, pero hace poco para desarrollarlos. Entonces el atleta deja de realizar los ejercicios fundamentales para la espalda y las piernas con la finalidad de poner todo el esfuerzo en el banco plano y en los ejercicios que ayudan a mejorar el banco plano. Durante un tiempo creen

haber tomado una decisión inteligente. De hecho, la carga para el banco plano empieza a aumentar. No se preocupan de si la fuerza en los dorsales y en las piernas ha disminuido del todo o de que su cuerpo empieza a ser notablemente más grueso en la parte superior. Se detienen y revisan de nuevo sus programas únicamente cuando los dolores en espalda y codos son tan fuertes que no pueden ni siquiera plantearse ir al gimnasio." - Bill Starr

Recuerda que para ser más voluminoso tienes que ser más fuerte. Nunca hemos visto ningún chico que aumente el tamaño de su pecho si solo sigue levantando 50 kg en el banco. Por supuesto, hemos visto personas que levantan 80 kg y tienen un pecho más pequeño que alguien que levanta 70, pero no te olvides de la genética. Si el que levanta 70 kg quiere obtener un pecho más potente debe levantar más carga. Al igual que el levantador de pesas que ya levanta 80 kg. Y, dicho sea de paso, nunca hemos visto a un levantador de pesas levantar más de 100 kg sobre el banco plano y tener un pecho pequeño, nunca, ni siquiera antes, excepto los powerlifters, weightlifters, etc. Los levantamientos de estas últimas categorías técnicamente tienen por objeto levantar el máximo peso posible con la mejor técnica y el menor derroche de energía. Su levantamiento pretende eso, es decir, disminuir del ROM y menor trabajo en el pecho en su conjunto. Un trabajo de culturista como hemos descrito anteriormente combinado con un aumento de la carga levantada es la mejor forma de obtener resultados de masa muscular y fuerza al mismo tiempo.

##Mi enfoque de la formación siempre ha sido darlo todo en mis entrenamientos, pero sin llegar a sobrepasar los límites! La última repetición debería ser difícil, pero no imposible ni inalcanzable. Y yo siempre he pensado que se debería salir del gimnasio, sabiendo que se ha hecho un gran entrenamiento, pero teniendo aún un poco de gas en el depósito, por así decirlo. Porque si no se sale del gimnasio con la sensación de tener algo de reserva, antes o después llegarás a un punto en el que el entrenamiento empezará a parecerse tan terrible y pesado que podrá llevarte a echar a perder o a interrumpir del todo el programa!" - Bill Pearl

Si eres un practicante novato piensa en duplicar, o incluso a triplicar, tu fuerza en los ejercicios básicos con una técnica de ejecución correcta.

Esto es lo único de lo que te tienes que ocupar a corto plazo. Cuando hayas progresado y avanzado de la fase de practicante novato a la de levantador de pesas experto, podrás usar técnicas diferentes y un correcto uso de la «trampa» o cheating (que permite, para quien tiene un excelente dominio de la técnica, mejorar en mayor medida. Recuerda que primero viene la técnica correcta y a continuación la trampa y no viceversa. Con una técnica correcta, la trampa no es perjudicial. Con una pésima técnica, la trampa es la guinda en el pastel para la lesión).

«Quien descuida o evita tener en cuenta el tema de las magnitudes en el entrenamiento para la fuerza, acaba siempre tropezando con algún problema. Para algunos el problema consiste simplemente en que se reirán de su cuerpo ridículo, pero para la mayoría se traduce en una lesión». - Bill Starr

Si eres un levantador que entrena desde hace años, piensa en mínimos de un par de años y en aproximadamente 30-50 kg más en los ejercicios grandes multiarticulares (sentadillas, peso muerto, tracciones, remo, banco).

Expectativas de mejora con el entrenamiento

A menudo nos preguntan cuánto puede ser la expectativa de crecimiento anual, con un buen programa, de un atleta principiante y no principiante. Contestamos desempolvando uno de los mejores artículos del entrenador Casey Butt publicado hace muchos años en «hardgainer».

##Expectativas en el entrenamiento## de Casey Butt

##Los principiantes sanos, siendo realistas, pueden programar desarrollar aproximadamente 5-10 kg de músculo al año. Probablemente se puede ganar más masa muscular, pero debes estar sumamente dotado genéticamente para construir una cantidad de músculo superior a esta. Inicialmente progresarás rápidamente pero luego irás más lentos, hasta llegar a progresos semanales imperceptibles.

Los atletas intermedios pueden ganar incluso 5 kg este año, pero tendrán que entregarse mucho y ser constantes. También podréis conseguir estas ganancias en pocos meses con una rutina de masa muscular muy eficaz. Casi siempre, las ganancias llegarán muy lentamente y pasarán meses para poder ver cambios incluso pequeños en vuestro cuerpo. Si estáis cerca del límite de vuestro potencial genético, puede llevar incluso años conseguir ganancias incluso pequeñas. Pero en ese momento ya deberéis llevar un buen trecho por delante, así que no os preocupéis.

Un hombre adulto sano y natural puede aumentar su masa muscular magra aproximadamente un 20% desde el momento en el que empieza a entrenar (sin medicamentos, obviamente), suponiendo que al principio no sea un renacuajo (en cuyo caso puede superar el 20%). Un principiante de 82 kg con un 15% de grasa corporal puede ganar hasta un máximo de 13 kg de músculo al año. Pero esto será suficiente para transformaros de una persona normal a un auténtico Hércules. Para la mayoría de las personas, una ganancia de este calibre exigirá por lo menos 3 años de entrenamiento, descanso y alimentación perfectos. Muchas personas necesitarán más de 5 años para conseguir estas ganancias, y haciéndolo todo correctamente.

¿No os parece correcto?

Quiero que sepáis que el soldado americano con un promedio de poco más de 20 años y 188 cm de altura pesa 94 kg con un 15% de grasa corporal. La condición física de Arnold Schwarzenegger antes de una competición era un peso de aproximadamente 106 kg y aproximadamente un 8% de grasa corporal. Esto quiere decir que Schwarzenegger llevaba encima aproximadamente 18 kg de músculos más con respecto al soldado tipo de su misma altura y su misma edad. Generalmente los soldados tienen una buena forma física pero no tienen mucha más masa muscular que otras personas atléticas de su rango de edad. Por lo tanto, Schwarzenegger ha aumentado su masa muscular aproximadamente un 23% más de la que hubiera tenido si no hubiera sido un culturista. Y Schwarzenegger hacia uso de medicamentos.

Reg Park ha sido uno de los mejores culturistas de la era anterior al uso desenfrenado de medicamentos. En su apogeo pesaba aproximadamente 102 kg con un 10% aproximadamente de grasa corporal. El soldado estadounidense, en la altura y edad promedio (185 cm y alrededor de 25 años), pesa 90 kg y tiene el 15% de grasa corporal. Park llevaba encima un 19% más de masa muscular magra con respecto a la media de personas en buena forma.

Analicemos alguno más bajo. John Farbotnik (Mr. América 1950) pesaba aproximadamente 88 kg con un 10% de grasa corporal. El soldado estadounidense (en los años 50) con una edad y una altura como Farbotnik, pesaba 81 kg y tenía aproximadamente un 15% de grasa corporal; por lo tanto, Farbotnik llevaba encima aproximadamente un 15% más de masa corporal con respecto al promedio de hombre en buena forma de su edad y estatura.

Si pensáis que podéis ganar más de un 20% de masa muscular corporal magra (si sois personas sanas y activas), estáis diciendo que podéis obtener un éxito en la construcción muscular superior al de dos de los culturistas de mayor éxito de la era anterior a la explosión del abuso de medicamentos.

Si además pensáis poderlo hacer en un año, estáis soñando.

No os engañéis con la idea de tener que ganar 23 kg de músculos para tener un buen aspecto. Para los atletas naturales y sanos no será posible. No es posible ni quiera para la mayoría de los que hacen uso de medicamentos, ¡Schwarzenegger no lo ha conseguido! Volved a poner los pies en el suelo y vivid en el mundo real (si es que no lo estáis haciendo ya).

Quitaos de la cabeza las transformaciones en seis semanas. Si queréis añadir 2,5 cm a los brazos, pensad en términos de un año aproximadamente, no en semanas o en pocos meses (quedan excluidos los principiantes).

Si en el press en banco plano usáis 90 kg y queréis llegar a 135 kg, tendréis que pagar un precio para conseguirlo. No lo vais a conseguir en un año de no ser que seáis unos privilegiados

genéticamente o usáis esteroides; probablemente podréis conseguirlo en dos años, si lo hacéis todo como es debido.###

###Yo entreno de promedio 3 veces por semana, aunque antes de las competiciones podré a entrenar más### - George Eiferman

ATLETAS DE LA OLD SCHOOL

«Necesitáis variar con el paso del tiempo. Al final, cualquier rutina de entrenamiento dejará de funcionar y en ese momento debéis hacer algo. A menudo Reg Park y Clancy Ross recomendaban mantenerse en la misma rutina de entrenamiento durante tres meses. Tommy Kono recomendaba cambiar de rutina o de número de repeticiones cada 6-8 semanas. La necesidad de variar el entrenamiento no es un secreto, el truco es introducir la variedad en una rutina en cualquier caso basada en los ejercicios compuestos fundamentales. No es tan difícil.

Si os habéis estancado en un ejercicio o en una rutina, podéis resetear las ganancias cambiando los rangos de repeticiones, podéis cambiar el orden de ejecución de los ejercicios, podéis cambiar ligeramente la posición de las manos y de los pies (sin perjudicar la seguridad) o podéis sustituir algunos ejercicios por otros. Por ejemplo, podréis sustituir el press con mancuernas sobre la cabeza con el press lento por delante. Todo ello puede introducir en la rutina la variedad necesaria para comenzar a ganar de nuevo.

No estoy diciendo que deberéis saltar de una rutina a otra cada vez que penséis que no estáis progresando lo suficientemente rápido. No estoy diciendo que debéis aportar de repente grandes cambios en la rutina. No estoy diciendo que deberéis eliminar los ejercicios difíciles de la rutina para sustituirlos con ejercicios más fáciles, sustituyendo, por ejemplo, las sentadillas por las extensiones de piernas. En realidad, si emprendéis uno de estos caminos, no llegaréis a ninguna parte.

Lo que estoy diciendo es que debéis usar con continuidad una rutina basada en un grupo de ejercicios compuestos, fundamentales, pero de vez en cuando tendréis que introducir la variedad en este tipo de entrenamiento, cambiando el número de las repeticiones, el orden de ejecución de los ejercicios, el agarre, etc. De esta manera podréis seguir ganando sin caer en una meseta prolongada, sin dejar de seguir una rutina para construir masa muscular y fuerza." - Casey Butt

Vale, ya hemos llegado a la parte del libro que más estabais esperando. Sin perder más tiempo en charlas, a continuación, encontraréis las mejores fichas seleccionadas para vosotros entre los cientos de ellas presentes en nuestra base de datos.

¿Listos? Entonces ¡ve a cambiarte y a por las barras!

Pero antes de presentarte los entrenamientos de los atletas del pasado, te queremos contar una historia fascinante!

La primera competición de fisiculturismo de la historia

¡La primera competición de todos los tiempos en el mundo del culturismo se celebró en 1901 en la Royal Albert Hall de Londres, delante de 15000 personas!



¿La primera competición de culturismo fue llamada THE GREAT COMPETITION y fue organizada por el mismo Sandow Eugene!





Percy Thompson's illustration commemorates the many activities from wrestling to fencing that occurred in conjunction with the Great Competition.

Como jueces se llamaron al mismo Sandow, a Sir Arthur Conan Doyle (¿sí?, justo el, el autor de Sherlock Holmes!) y a Sir Charles Lawes, un escultor inglés.

El nombre de la competición se debe a que acogía atletas de toda Inglaterra y para poder acceder a la misma, había que clasificarse entre los 3 primeros puestos de las competiciones regionales anteriores.

Los criterios de juicio eran muy diferentes de los actuales. Basta pensar que se tenía que demostrar tener realmente una mens sana in un corpore sano. De hecho, algunos puntos característicos del ganador era incluso el estado de los dientes y de la piel!



Ganó un atleta de Nottingham, William Murray, llevándose a casa un sustancioso premio de 500 libras esterlinas.

Segundo clasificado R. Cooper con 300 libras esterlinas de premio y tercero A.C. Smythe, con 200 libras esterlinas.

Observa los primeros tres clasificados en la página siguiente:



A los premios en dinero se añ±adieron las estatuillas de oro, plata y bronce de Frederick William Pomeroy, 1891, que representaban a Sandow con una barra de pesas esféricas. La misma que todav a hoy se sigue entregando a los ganadores del Mr. Olympia.



¿Empecemos ahora nuestro viaje en la máquina del tiempo al lado de los mejores atletas del pasado!

¿Listos? Abrocharos los cinturones, ¿nos vamos!

"Si las cargas de entrenamiento no aumentan, no construirás nunca una masa muscular significativa. Dejadme que os diga una cosa después de años de entrenamiento infructuoso: para tener éxito a la hora de entrenar, ni siquiera la intensidad, ni cualquier principio de apariencia científica es más importante que el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento. Una de las claves más importantes para progresar es convencer al cuerpo que tiene que aceptar aguantar más carga con la aplicación inteligente del principio de la resistencia progresiva."- Casey Butt

SERGE NUBRET



Entre los culturistas de la vieja escuela, Serge Nubret (promoción 1938) es sin duda el más completo ya que representa una combinación perfecta entre volumen, plasticidad, simetría y elegancia, sin olvidar que consiguió mantener esa condición hasta una edad muy avanzada.

¿Pero cuál era su filosofía de entrenamiento?

Serge estaba firmemente convencido de que el camino más eficaz para obtener un cuerpo musculoso y al mismo tiempo impresionante era bombear cuanto más sangre posible dentro de los músculos. Por consiguiente, estaba acostumbrado a realizar de 3 a 5 ejercicios por grupo muscular, con 6-8 series aproximadamente por ejercicio, utilizando cargas que le permitieran unas 20 repeticiones hasta el agotamiento, pero parándose a la 12 y descansando unos 30 segundos o poco más entre series. Cada ejercicio se realizaba con una técnica excelente y cada repetición se realizaba sin error alguno y con precisión quirúrgica, con el fin de crear la máxima tensión y lograr el máximo bombeo muscular.

Aquí tienes la rutina que Serge ha utilizado durante la mayor parte de su carrera:

1 Lunes y jueves (CUBIEMBRICEPS-PECHO)

- 1) Sentadillas 8 x 12
- 2) Prensa de piernas 8 x 12
- 3) Extensión de piernas 6 x 12
- 1) Press plano 8 x 12
- 2) Aperturas en cruz con mancuernas en banco plano 6 x 12
- 3) Press inclinado 8 x 12
- 4) Aperturas en cruz con mancuernas en banco plano 6 x 12
- 5) Pullover con mancuerna 6 x 12

1 Martes y viernes (ESPALDA-FEMORALES)

- 1 Dominadas en barra con agarre supino 6 x 12
- 2 Lat machine detrás 8 x 12
- 3 Lat machine delante 6 x 12
- 4 Remo con barra con tronco inclinado 6 x 12
- 5 Curl de piernas tumbado 8 x 12

6 Curl de piernas de pie 8 x 12

1 MiÉrcules y sÁ;bado (BRAZOS-DELTOIDES)

1 Press lento tras nuca con barra 6 x 12

2 Elevaciones frontales con mancuernas (alternas) 6 x 12

3 Tracciones hasta barbilla con barra 6 x 12

4 Elevaciones laterales 6 x 12

5 Curl con cable 6 x 12

6 Empuje hacia abajo 6 x 12

7 Curl con barra 6 x 12

8 Paralelas estrechas 6 x 12

Por lo que respecta a las pantorrillas, Serge solÁa entrenar casi todos los dÁas alternando varios ejercicios, tanto ligeros como pesados.

Para los mÁsculos abdominales cada maÑ±ana realizaba numerosas repeticiones de abdominales sit-up (incluso se rumorea que hasta 2.000 mÁs o menos), en cambio nunca entrenaba directamente los mÁsculos del trapecio y del antebrazo.

REG PARK



El fÁsico de Reg Park (promociÃ³n 1928) indudablemente puede ser considerado el fÁsico hercÁleo por excelencia: mÁsculos grandes y poderosos distribuidos en un cuerpo con mÁs de 185 cm.

Muchos se preguntan quÁ hizo el HÁrcules britÁnico para lucir un cuerpo tan impresionante y mastodÁntico.

La filosofÁa de entrenamiento de Reg era sumamente sencilla: estaba convencido de que nadie podrÁa conseguir un fÁsico musculoso e imponente sin llegar a ser fuerte en los ejercicios bÁsicos.

Reg solÁa entrenar todo el cuerpo 3 veces por semana, realizando principalmente ejercicios multiarticulares que, segÁn Ál, eran los Ánicos que podÁan garantizar un crecimiento muscular real y duradero.

En sus rutinas no faltaban nunca: prensa de banco horizontal, press sobre la cabeza (concretamente de trÁs del cuello, que Reg consideraba indispensable para tener deltoides enormes), peso muerto desde el suelo, tirÁn olÁmpico, sentadillas por detrÁs y por delante, y remo con tronco inclinado.

Reg estaba muy en contra de los entrenamientos al fallo muscular pues, segÁn Ál, ceder en una o mÁs series solo habrÁa machacado inÁtilmente el sistema nervioso central, provocando una disminuciÁn de fuerza y por consiguiente de confianza en sÁ mismos, cuando en realidad la principal funciÁn del entrenamiento debÁa ser fortalecer la autoestima, ademÁs del fÁsico.

SolÁa usar cargas que permitÁan de 5 a 10 repeticiones sin ceder durante la ejecuciÁn de la serie: concretamente ideÁ un esquema de entrenamiento que consistÁa en realizar 5 series de 5 repeticiones, esquema que despuÁs fue retomado y modificado por Bill Starr, levantador de pesas y entrenador de fuerza de algunos equipos de futbol americano en la dÁcada de los 70.

A los principiantes Reg Park les recomendaba realizar 5 series de 5 repeticiones con cargas progresivamente mÁs pesadas: concretamente la primera serie debÁa ser realizada con el 60% de la carga con la que se decide entrenar, la segunda con el 80% y las Áltimas tres con el mÁximo peso.

Entonces, suponiendo por ejemplo que la carga de entrenamiento fuese de 100 kg, deberÁa haberse hecho asÁ:-

- 1 x 60
- 1 x 80
- 1 x 100
- 1 x 100
- 1 x 100

Si se hubiera podido completar todas las series con una tÁcnica correcta, en la sesiÁn siguiente habrÁa que haber aÁadido peso (Reg Park aconsejaba aÁadir 2-4 kg de promedio dependiendo del ejercicio). En los casos de meseta, es decir, de estancamiento en las cargas, lo mejor habrÁa sido, en primer lugar, controlar la alimentaciÁn y comprobar si el descanso era suficiente y, en segundo lugar, descargar un 15-20% aproximadamente de peso y empezar de cero con la progresiÁn.

Reg estaba convencido de que los ejercicios de aislamiento servÁan solo cuando se acercaban los concursos o las competiciones y que eran totalmente inÁtiles para los principiantes, los intermedios y generalmente para quien todavÁa no habÁa construido sÁlidos cimientos y, aunque en algunos ejercicios como el curl con barra utilizara la tÁcnica del engaÁo, afirmaba que en casi todos los movimientos era conveniente una ejecuciÁn limpia y correcta para evitar lesiones musculares y articulares. Concretamente aconsejaba tener siempre la columna vertebral en posiciÁn neutra, las rodillas en lÁnea con las puntas de los pies, los codos por debajo de las muÁecas y el cuello en lÁnea con la columna vertebral.

TambiÁn estaba en contra de cambiar continuamente rutina de entrenamiento, afirmando que los resultados de un programa sensato se ven a largo plazo, por lo que una variaciÁn precoz no permitirÁa las adaptaciones adecuadas, anulando los progresos.

Tampoco veÁa con buenos ojos ninguno de los complementos alimenticios pues, segÁn Ál, no eran sustitutos de una dieta rica y equilibrada, afirmando que el dinero habrÁa que gastarlo para la comida y no para productos que se venden como si fueran milagrosos (en su Ápoca no existÁan muchos complementos y obviamente Reg se dirige a los practicantes de su Ápoca). SegÁn Ál, los Ánicos complementos alimenticios vÁlidos eran:

- 1) multivitÁnicos
- 2) omega3
- 3) proteÁnas del suero lÁcteo

En general Reg afirmaba que sin un duro trabajo nunca se habrÁan obtenido resultados significativos y que no se debÁa atribuir ninguna importancia a la duraciÁn de los entrenamientos

pues lo que contaba realmente era la alimentaci3n y la recuperaci3ndespu3s del entrenamiento: puedes entrenar durante horas, lo importante es que comas y duermas lo suficiente.

Aqu3 tienes ahora algunas de las rutinas que el gran Reg sigui3 a lo largo de su carrera:

RUTINA n31

Press militar 3 x 10 - 8 - 6

Press en el suelo 3 x 10 - 8 - 6

Curl con barra 3 x 10 - 8 - 6

Pullover con barra 3 x 10 - 8 - 6

Sentadillas 3 x 10 - 8 - 6

*La rutina la realizaba 3 veces por semana en d3as alternos (lunes, mi3rcoles y viernes).

RUTINA n32 (Reg Park 3 nivel principiante)

Entrenamiento A

1) Sentadilla posterior 5 x 5

Dominadas con agarre supino o dominadas con agarre prono

5 x 5

Fondos o press plano 5 x 5

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.