No es mi intención proveer a la gente activa simplemente otro programa de entrenamiento y esperar que lo sigan sin ningún tipo de cuestionamiento. Soy plenamente consciente de que con ello, no tendría un gran alcance. En vez de eso, mi propósito es enseñarle a pensar de manera lógica con respecto al entrenamiento en sí. Para que, en definitiva, termine usted pensando de manera independiente con respecto a este tema.

Muchos culturistas y otros deportistas cometen el error de pensar que cualquier teoría de entrenamiento posee algún mérito. Así, pierden su tiempo probando un sistema tras otro con la esperanza de encontrar algún día, algo que funcione para ellos. Como un inevitable resultado, pocas personas alcanzan su objetivo.

Encuentro bastante dificultoso pensar que todas, o algunas, o aún dos teorías posean el mismo mérito. Desde que vivimos rodeados de una única realidad objetiva, existe solamente una sola teoría científica para explicar todos los fenómenos de tal realidad. Por eso, existe una teoría para explicar las matemáticas, la física, la astronomía y por supuesto, el ejercicio. La única teoría científicamente válida sobre el ejercicio productivo para el desarrollo muscular, es la teoría del entrenamiento de alta intensidad.

La ciencia del ejercicio, como la ciencia de la medicina, se basa en los principios de la fisiología humana. La cual es universal; es decir, aplicable a todos los seres humanos. Si cada órgano, célula y músculos de cada individuo estuvieran constituidos y funcionaran de manera diferente, los médicos no podrían diagnosticar, practicar cirugías o recetar medicamentos. El hecho puntual de que los principios básicos de la fisiología humana son universales es lo que hace posible, para mí, afirmar que existe solamente una teoría válida de entrenamiento; en otras palabras, una sola manera de entrenar correctamente. No es una simple opinión que cada ser humano requiere un entrenamiento intenso para estimular un óptimo incremento en su tamaño muscular y fuerza. Éste es un hecho perfectamente establecido, que va más allá de cualquier debate. Y, como el entrenamiento intenso, es una actividad que impone una gran demanda al limitado sistema de recuperación del cuerpo, el procedimiento lógico de la aplicación práctica de este programa, indica que el entrenamiento debe ser breve e infrecuente para permitir la producción del incremento en sí.

Mi programa de entrenamiento a distancia, está diseñado para poder brindarle una respuesta positiva, a todos aquellos que no desean perder más tiempo en el gimnasio. Para quienes desean encausarse en el camino del progreso constante; que termine solamente, cuando su objetivo haya sido alcanzado.

Para obtener información sobre dicho programa, escriba a .....