

UNA RESPUESTA PARA LOS CASOS DIFÍCILES

Por: Roberto D. Maragó

Lo que usted leyó en mis artículos previos, no es un intento de efectuar un análisis exhaustivo sobre el tema de la ciencia del entrenamiento para el crecimiento muscular. Mejor aún, de la mayor importancia práctica para el culturista, es que los mismos proveen una general, y amplia discusión de los principios fundamentales de la ciencia del ejercicio, una comprensión de aquello que es un requerimiento absoluto para dejar atrás la confusión y ganar una perspectiva lógica en lo que respecta al ejercicio productivo para el culturismo. Si usted no comprende todos los temas de primera mano, entonces re-lea y re-re-lea mi serie de artículos hasta que los haya comprendido totalmente. Una vez que lo haya hecho, debe conectar todos los conceptos con otras ideas relacionadas y con la experiencia que ya conoce. Antes de que pase mucho tiempo, habrá alcanzado un firme entendimiento, de modo que podrá avanzar como un culturista racional y, finalmente, alcanzará resultados que una vez creyó imposibles.

La rutina expuesta en el número anterior de *Bodyfitness*, es la **concreción**, la consecuencia definitiva de la teoría abstracta descrita previamente en toda mi serie de artículos. Y funcionará perfectamente para quienes posean una capacidad de recuperación “normal”; sin embargo, y dada la amplia gama de características genéticas precisadas sobre una base individual, es muy probable que dicho programa no funcione correctamente para todos. Si después de tres (3) ciclos completos de la rutina mencionada anteriormente no se obtienen resultados positivos; por ejemplo, el incremento continuo de la fuerza y el tamaño muscular. Entonces, debe usted interrumpir el programa inmediatamente. Así es, no debe continuar con la misma rutina esperando una respuesta por parte del cuerpo. ¿Por qué piensa que algo que no funciona de manera inmediata lo hará más adelante? Si algo funciona realmente, lo hará desde el primer instante; de lo contrario nunca funcionará, y tendrá que hacer un cambio.

Que el programa al que me refiero no funcione no significa que la teoría esté equivocada, no; significa más bien que el mismo es demasiado prolongado y/o frecuente como para ser tolerado por su propia capacidad de recuperación. En efecto querido lector, en este caso particular, su habilidad genética de absorber el stress del ejercicio intenso no es del todo eficiente. Pero no tiene que preocuparse, ni sentirse frustrado ante la posibilidad de que un cuerpo perfectamente desarrollado no sea una cualidad que usted pueda poseer porque las características genéticas no pueden modificarse. Porque el programa sí puede ser modificado, de manera tal, que el volumen (cantidad) y frecuencia del mismo concuerde exactamente con su capacidad de tolerar el ejercicio intenso.

El programa que voy a describir a continuación, es la aplicación práctica final de todo el espectro teórico. Este programa de entrenamiento, una versión mejorada de la rutina de consolidación expuesta en mi libro *La intensidad del esfuerzo*. Antes de describirlo, voy a darle una idea de lo que debe esperar con respecto a los resultados. Así que le contaré brevemente la historia de uno de mis alumnos, un chico joven, de veinte años, jugador de

rugby de las divisiones inferiores de un club de prestigio en Argentina. Su nombre, sí claro, Tomás Pereiro.

Si hubiera usted conocido a Tomás cuando yo lo hice, jamás habría pensado que era un jugador de rugby. El 6 de marzo de 2000 cuando comenzó a entrenar bajo mis órdenes, su peso corporal era de 57 Kg.. El 7 de agosto, es decir, cinco meses después, pesaba 66 Kg. Perfectamente definidos. Su ejercicio de prensa pasó de 52 repeticiones con 200 Kg a 52 repeticiones con 430 Kg.. Y su peso muerto pasó de 44 repeticiones con 70 Kg a 30 repeticiones con 155 Kg.. Ciertamente, esta no fue una ganancia aleatoria, sino la **norma** general, aquello que se espera cuando se utiliza un programa de entrenamiento de alta intensidad en el cual apropiada y cautelosamente se regula tanto el volumen como la frecuencia. No todo el mundo va a obtener esta ganancia, algunos obtendrán mejores resultados, otros en cambio, con características genéticas más pobres no obtendrán lo mismo. Pero todos y cada uno de los que utilicen el programa se verán beneficiados, aunque el resultado final se verá limitado por características que no podemos modificar.

La siguiente rutina es, por lo menos desde cierta perspectiva, el programa de entrenamiento perfecto. Tenga bien presente, que la situación ideal es **ESTIMULAR LAS MAYORES MASAS MUSCULARES DEL CUERPO CON LA MÍNIMA CANTIDAD POSIBLE DE EJERCICIO**. Tenga en mente también que, el factor volumen (como dije enfáticamente en varias oportunidades ya) es una influencia negativa en lo que respecta al ejercicio productivo para el crecimiento muscular y de la fuerza.

Usted debe realizar dos entrenamientos diferentes, denominados como Entrenamiento "A" y Entrenamiento "B". Y ejecutará un solo entrenamiento a la semana. Entonces, si usted comienza a entrenar un miércoles, lógicamente con el entrenamiento "A", no debería realizar el entrenamiento "B" hasta el próximo miércoles. Y si por cualquier causa, usted no puede entrenar el séptimo día, no lo haga el sexto; en cambio, debe esperar hasta el octavo día para entrenar. Y, después de haber completado entre ocho y diez entrenamientos, tome dos semanas de descanso; entonces, al volver al gimnasio, reduzca su frecuencia de entrenamiento a una vez cada nueve días. ¿Por qué? Por las razones que siguen. Usted se volverá más y más fuerte como resultado de cada uno de los entrenamientos individuales. En otras palabras, levantará progresivamente pesos más y más pesados cada una de las veces. ¿Puede ver ahora dónde está la razón por la cual a medida que el peso utilizado se incrementa progresivamente el **STRESS** se incrementa progresivamente también?

Si usted no hace algo para compensar el stress continuamente en aumento, ese mismo stress alcanzará un punto crítico que constituye el sobre-entrenamiento. El primer síntoma será una disminución en el ritmo del progreso; y si continua con exactamente el mismo volumen y frecuencia empleados, se encontrará inevitablemente con la absoluta detención del progreso, situación comúnmente conocida como **punto de estancamiento**. Yo, particularmente, creía que alcanzar los puntos de estancamiento era inevitable hasta que comprendí lo que yo mismo estaba explicándole a todo el mundo; a medida que los pesos se vuelven cada vez más altos, el **stress se incrementa y debemos compensar este efecto**.

El Entrenamiento "A" consistirá de **una** serie de sentadilla, completando de 8 a 15 repeticiones hasta el punto de fallo muscular momentáneo, preferentemente en una máquina

Smith (multipower). Pero, entiéndame bien, no debe detenerse una vez que haya alcanzado las 8 ó las 15 repeticiones; no. Debe continuar hasta el punto en el cual una repetición más es imposible de completar; sólo en ese punto es donde debe detenerse, sin importar el número de repeticiones alcanzado. Tenga presente también, que la sentadilla puede ser reemplazada por la prensa. Después de la serie de sentadilla o prensa, tome un breve descanso. Beba un vaso de agua si lo desea y permita a su respiración descender de ritmo por un minuto o algo más, entonces proceda a realizar una serie de jalones en polea para dorsales con agarre cerrado, y las palmas supinadas. Es decir, giradas hacia adentro. Y deberá completar entre 6 y 10 repeticiones, por supuesto, hasta el punto de fallo muscular momentáneo. Por agarre cerrado quiero decir que sus manos deben estar separadas unos 20 centímetros, y las palmas giradas estarán en una posición de curl. Debe asegurarse de comenzar todos los movimientos en forma deliberadamente lenta, sin impulsar ni tironear el peso. También tendrá que sostener el peso por uno o dos segundos en la posición de máxima contracción del jalón en polea; es decir, manteniendo la barra inmóvil a la altura de las clavículas.

Una semana después, ejecute el Entrenamiento “B”, el cual consistirá de una serie de peso muerto regular (no con las piernas rígidas o al estilo “sumo”) por 5 a 8 repeticiones hasta el punto de fallo. Ahora, si existe un ejercicio que yo deseo que realice ardientemente, que prácticamente se enamore de él, es el peso muerto, porque es el mayor constructor de fuerza y tamaño muscular general. Sin embargo, existe un factor de riesgo con el peso muerto que no se ve en otros ejercicios. Es vital que su espalda baja no se curve hacia delante, de modo que una gran cantidad de presión y fuerza de impacto se concentre en esa zona.

Después del peso muerto, tome un breve descanso de uno o dos minutos, luego proceda a realizar una serie de fondos entre paralelas. Haga los fondos lentamente y bajo un absoluto control muscular por 6 a 10 repeticiones hasta el punto de fallo. Si puede completar más de 10 repeticiones, como sospecho que muchos pueden hacer, simplemente agregue peso. Y esto es todo por el Entrenamiento “B”.

Ahora, sé que algunos están pensando; “¿ESO ES TODO?” Bueno, recuerde, el objetivo no es saber qué cantidad de series puede usted soportar, sino inteligente, racional y lógicamente, aplicar aquello que la naturaleza requiere para activar el mecanismo de crecimiento, y **NADA MÁS**. Sí, existen cientos de ejercicios que usted puede hacer. Cuando una persona me consulta y luego me pide que sea su entrenador, siempre me dicen... “Pero, Roberto... no me estás dando para hacer flexiones de piernas para mis femorales, o laterales inclinado con mancuernas para el deltoides posterior, o curls de concentración; o esto para tal músculo, o aquello para otro músculo, y así sucesivamente”. Y yo respondo. “Pero, señor, eso es lo que precisamente usted estaba haciendo antes, y era su error; aquello que lo llevó a contratarme como su entrenador. Usted puede comprenderlo o no, su problema es que su cuerpo se ha “quemado” haciendo todas esas series en un intento de desarrollar detalles; en vez de construir el gran tamaño en primer lugar”. En realidad, usted no está obligado a seguir este programa el resto de su vida; sin embargo, si su objetivo es alcanzar el óptimo incremento del tamaño y la fuerza, esta rutina no tiene comparaciones.

Recuerde lo que dije anteriormente, “este programa es, desde cierta perspectiva, el programa perfecto de construcción de fuerza y tamaño; si usted tiene en mente que la situación ideal es estimular las mayores masas del cuerpo con la menor cantidad de ejercicio posible”. Es interesante hacer notar, que algunos de mis alumnos completan solamente una serie por entrenamiento; alcanzando resultados que no podían lograr anteriormente.

Pero vayamos al **POR QUÉ** el programa que le recomiendo es perfecto. Muchos piensan en el tirón de poleas como en un ejercicio exclusivo para los dorsales; y ciertamente es un muy buen ejercicio para ellos y para el deltoides posterior. Pero el jalón en polea con agarre cerrado y palmas supinadas es el mejor ejercicio de bíceps que puede hacer. Porque cuando usted ejecuta un curl, ya sea con una barra, una mancuerna o una máquina Nautilus, usted está trabajando el bíceps alrededor de un solo eje articular, el codo. En el jalón en polea, en cambio, está trabajando el bíceps de manera más uniforme, desde dos articulaciones; el codo y el hombro. Y los fondos; piense en los fondos entre paralelas como en una sentadilla para el cuerpo superior. Los fondos son por mucho el más efectivo ejercicio para los pectorales, hombros y tríceps.

Unas cuantas cosas más para finalizar. No cometa el error de evaluar el éxito de cada entrenamiento basándose en el dolor, o la congestión. Si alcanzar una gran congestión es prueba de que el crecimiento fue estimulado, entonces aquellos tontos que entrenan en casi todos los gimnasios deberían tener un peso corporal de unos 300 Kg, ya que lo único que saben hacer es entrenar cada día para congestionarse; haciendo las mismas estupideces por años. La congestión, por supuesto, es temporaria. Y será muy afortunado si la puede mantener por unos veinte minutos.

Usted no sabrá que cada uno de estos entrenamientos individuales ha sido exitoso hasta la próxima vez que vuelva a repetir el mismo; pero debe contar también con una forma de saber que el entrenamiento anterior ha sido realmente exitoso. El peso utilizado, o las repeticiones, o ambos, deben ser mayores cada vez sin ninguna brecha; sin ninguna falla. Me sorprende ciertamente que muchos, muchísimos, entrenan no por meses, sino por años sin demostrar progreso alguno. Personalmente soy incapaz de tolerar un entrenamiento sin progresar, tanto de mis alumnos como de mí mismo. Y si noto que éste es el caso, inmediatamente verifico cuál es la causa. Como le digo a mis alumnos, en este mundo existe una razón para todo lo que ocurre, incluyendo la falta de progreso en el entrenamiento para el culturismo; y el número de explicaciones posibles es prácticamente infinito. Usted debe revisar los **principios fundamentales**; intensidad, volumen y frecuencia. O no está entrenando lo suficientemente duro, lo suficientemente intenso como para estimular un incremento y/o está sobre-entrenando en términos de volumen y frecuencia.

Si usted se vuelve más fuerte, obviamente un cambio positivo ha tenido lugar dentro del músculo; y, lógicamente, dentro del cuerpo. Entonces, mantenga un diario de entrenamiento. Registrando la fecha de cada sesión, el peso corporal, los ejercicios, el peso utilizado y las repeticiones alcanzadas, teniendo en cuenta que una sola repetición de más es un progreso significativo bajo estas circunstancias.

Usted se volverá mas fuerte con cada uno de los entrenamientos del programa; y se volverá más grande también; pero sólo si está nutriéndose adecuadamente y descansando lo suficiente. Si usted desea aprender más, especialmente con respecto a la aplicación concreta de los fundamentos teóricos, simplemente hágame una llamada al número anunciado entre las páginas de esta revista.