

HEAVY DUTY: Un viaje hacia la perfección

Por: Roberto D. Maragó

Sin darle mucha importancia a lo que la gente hace en el gimnasio, el entrenamiento productivo para el desarrollo del tamaño muscular y de la fuerza, significa mucho más que levantar hierro un cierto número de veces; y comer una cantidad sustanciosa de alimentos ricos en proteína. Así es, si el entrenamiento para desarrollar tamaño y fuerza se redujera simplemente a estos dos aspectos, estoy seguro de que contaríamos con una superpoblación de campeones de fisicoculturismo; y un nivel de atletas bastante más avanzado en cualquier deporte.

Sin embargo éste no es el caso. No existe una superpoblación de campeones de fisicoculturismo; y tampoco contamos con un nivel de atletas extremadamente avanzado. Pero sí contamos con una cantidad innumerable de aspirantes a fisicoculturistas y de atletas potenciales que no encuentran respuesta; una respuesta acorde a sus expectativas de obtener una musculatura más desarrolladas unos, y un alto nivel de rendimiento físico los otros. ¿Quién es el culpable de esta situación? Por supuesto, los entrenadores en gran parte. Sin embargo, los mayores culpables y responsables son los "científicos" del ejercicio. Que son en definitiva, de quienes aprenden los entrenadores.

El colapso intelectual producido en los últimos 150 años nos lleva a la situación actual, a una situación en la cual la tecnología se ha desarrollado y expandido hacia la construcción y sofisticación de las armas; hacia la depredación descontrolada de los recursos naturales del planeta, hacia la proliferación de compuestos químicos (drogas) que culminan aniquilando lenta pero inexorablemente el cerebro de los seres humanos. En otras palabras, hacia la contaminación de nuestro gran hogar, la Tierra; hacia el deterioro constante del cuerpo humano; y, finalmente, hacia la muerte. Y no me refiero a la muerte en el sentido individual, sino al concepto mucho más amplio y peligroso de muerte; la global. Al auto-extermínio sistemático de todo registro de vida.

Pero todo no está tan mal. De una de mis innumerables charlas con Mike Mentzer, recuerdo una frase muy particular: "*Roberto, nosotros tenemos un arma; la razón*". Sí, la razón; y solamente la razón puede rescatarnos del abismo en el cual nos encontramos. Solamente la razón puede hacer que tomemos conciencia de lo que estamos haciendo con nosotros mismos, y con quienes nos rodean. Y no me refiero a hechos puntuales o aislados, sino a todos los aspectos de la vida. Incluyendo el desarrollo del tamaño muscular y de la fuerza; y, por supuesto, de las cualidades atléticas.

Puedo ver con toda claridad lo que sucede a diario en los gimnasios, y me doy cuenta perfectamente, que los entrenamientos de los fisicoculturistas; y, lógicamente, de los demás atletas, se rigen por la convención, la tradición y la imitación. De hecho, si le preguntamos a cualquier fisicoculturista por qué hace lo que hace, nos responderá: *¡Porque a mí me da resultado!*

Pero lo cierto, es que él no tiene la menor idea de lo que hace. Simplemente se limita a imitar lo que los demás hacen; ya que, por otra parte, parece ser lo más natural. O, si lo que deseamos es lograr el mayor aumento posible del tamaño muscular y la fuerza, lo más lógico que podemos hacer es levantar pesos. Y cuanto más tiempo pasemos levantando pesos, tanto más grandes y fuertes se volverán los músculos; ¿o no es así? Esta noción es la que rige todos los programas de entrenamiento de hoy en día. Sin embargo, que muchos, o que todos creen que algo es verdad no lo convierte en algo real. Durante varios siglos, la humanidad entera pensó que la Tierra era plana; lo que no era, ni es la realidad.

Que muchos, ciertamente la mayoría, crea algo respecto al ejercicio, tampoco lo convierte en realidad. Porque el ejercicio en sí mismo, no es una religión; no es algo tácito en lo que hay que creer o no por una cuestión derivada puramente de la fe. El ejercicio en sí mismo es una ciencia, cuya estructura teórica se basa en una serie de leyes y/o principios fundamentales que describen los hechos de una realidad objetiva. El ejercicio, es una disciplina intelectual que deriva de otra disciplina intelectual; la medicina. Y ambas se basan en la total comprensión de la fisiología humana.

Aunque el colapso intelectual de los últimos años, a influido sin embargo, a los "teóricos" del ejercicio de manera relativa. La noción de que, "*...en el caso del desarrollo del tamaño muscular y la fuerza no existen principios fundamentales...*" o, "*...para lograr el crecimiento de la masa muscular y la fuerza todas las teorías son válidas...*" es una prueba contundente de ello. ¿Acaso las leyes y/o principios que rigen a la naturaleza no son fundamentales? Si no existieran entonces los principios fundamentales sobre los cuales se basan la física, la química, las matemáticas y la biología; entonces, estaríamos vagando por el infinito universo, en un planeta sobre el cual la vida que lo compone, se basa en el capricho desenfrenado de un ser espiritualmente superior que puede hacer con nosotros lo que desee y a su antojo.

Sin embargo, las leyes de la física, la química, las matemáticas y la biología, son inmutables. Y las leyes que componen la ciencia del ejercicio son inmutables también; en otras palabras, no están sujetas a cambios arbitrarios de ninguna índole. Y no pueden ser "acomodadas" a nuestra conveniencia. Lo mismo que los números no pueden ser acomodados de una manera que nos es conveniente en una ecuación matemática para adecuarla a nuestros propósitos particulares. La proposición de una teoría, sin embargo, puede cumplir su función solamente si los conceptos que la componen cuentan con una definición precisa. Si en aritmética, los números no tuvieran valores fijos, y en cambio contaran con valores aproximados para acomodarse a las necesidades de los usuarios, no podría existir tal cosa como las matemáticas.

Para definirla apropiadamente, una teoría es una serie de principios, o proposiciones, los cuales describen con toda corrección algún aspecto de la realidad. Esto es especialmente cierto para cualquier teoría, y es igualmente válido para la teoría de la relatividad, la teoría de la evolución y la teoría del entrenamiento de alta intensidad. El proceso de establecer una estructura de definiciones precisas es rigurosamente esforzado, y es la razón por la cual los místicos y los escépticos, dan la espalda a los conceptos de carácter intelectual. Los conceptos son las herramientas

del pensamiento; cuanto mejor es la calidad de las herramientas, mejor es la calidad del pensamiento. Y con mayor claridad podremos observar los hechos de la realidad.

Fundamentalmente, la ciencia del ejercicio (como dije ya en reiteradas oportunidades) se divide en dos grandes ramas; *aeróbico y anaeróbico*. El ejercicio aeróbico se dirige con exclusividad al desarrollo de un tipo específico de resistencia; que, en otras palabras, es la capacidad de hacer más y más trabajo. Y, como es lógico, para poder completar una gran cantidad de trabajo, la intensidad del ejercicio tendrá que ser obligatoriamente baja. Es decir que, aeróbico es igual a ejercicio prolongado de baja intensidad. El ejercicio anaeróbico en cambio, se dirige con exclusividad al desarrollo de la fuerza, el tamaño muscular y la velocidad. Y como el ejercicio anaeróbico es de alta intensidad, inevitablemente, tendrá que ser breve. Entonces, anaeróbico es igual a ejercicio de alta intensidad y corta duración.

Si ustedes observan el cuerpo de un sprinter, notarán que posee una musculatura altamente desarrollada en todo su cuerpo. ¿Y por qué piensan que es? Simple, porque un sprinter realiza un esfuerzo intenso; como es la carrera de cien metros, en un período muy breve, menos de diez segundos. ¿Por qué un corredor de maratón no posee el mismo nivel de tamaño muscular? También es una respuesta muy simple; porque si bien este tipo de atleta realiza una enorme cantidad de trabajo, la intensidad empleada en el mismo es mínima. ¿Por qué la prueba más larga del sprint es de 400 metros? ¿Por qué no es de 1.500 ó 2.000 metros? Otra respuesta simple; porque nadie, absolutamente nadie, es capaz de hacer un gran esfuerzo por mucho tiempo. Intensidad y cantidad, son conceptos opuestos. O entrenamos de forma prolongada, o entrenamos de forma intensa; pero nunca podremos entrenar de forma prolongada e intensa a la vez.

Entonces, ésta es una prueba contundente de que la intensidad del entrenamiento es el concepto más importante de la ciencia del ejercicio. De hecho, si las dos ramas fundamentales que la componen están identificadas en términos de intensidad, entonces la intensidad es el concepto más importante. Solamente comprendiendo con exactitud el concepto de intensidad, es como podremos pensar clara y lógicamente, con respecto a la ciencia del ejercicio. La ignorancia sistemática de éste concepto, de parte de los entrenadores y de la cúpula de los "científicos del ejercicio", hace que finalmente, los físicoculturistas, y, el resto de los atletas, vean frustradas sus expectativas de alcanzar sus objetivos deportivos.

Por cierto, la INTENSIDAD, es el porcentaje de esfuerzo muscular momentáneamente posible.

Ahora los físicoculturistas y entusiastas del Fitness de habla española pueden acceder al servicio de entrenamiento por consulta telefónica.

Roberto D. Maragó, representante exclusivo de Mike Mentzer para todos los países de Latino América y España atenderá todas sus dudas con respecto a la forma más adecuada de entrenamiento, nutrición y suplementación. Sus quince años de investigación del método Heavy Duty de entrenamiento de alta intensidad lo avalan para ello.

**PORA INFORMACIÓN Y PRECIOS COMUNICARSE CON MIKE
Mentzer Co.: 1-310-827-7661.**

**Mike Mentzer y Roberto D. Maragó están disponibles para realizar
seminarios en juntos o por separado en todos los países de Latino América y
España.**