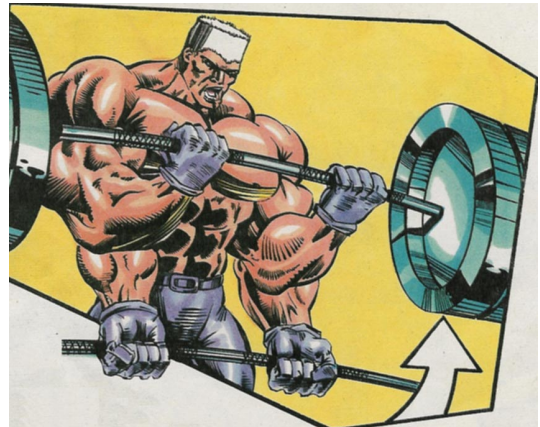




GUÍA DE ENTRENAMIENTO



REYSAN



REVISADA Y AMPLIADA. TERCERA EDICIÓN
ESCRITA POR : JORGE INOSTROZA SANHUEZA.

Dedico este manual a :

A esa persona que desde el cielo me ayuda a seguir luchando día tras día. Que me dio la vida y que no se cansó de amarme : MI MADRE.

A mi polola Claudia Maluenda, a mi hija Fernandita y a todos aquellos que hicieron posible esta guía y el vídeo que tienen a su disposición.

Jorge Inostroza Sanhueva



Presentación :

Hola amigos, mi nombre es Jorge Inostroza y tengo el agrado de invitarles a conocer la nueva guía de entrenamiento.

Esta guía tiene como objetivo principal enseñar a todas las personas que comienzan a practicar con los fierros y para los que están practicando y que tienen dudas en sus entrenamientos y no han podido lograr sus objetivos.

El lenguaje que ocuparemos será muy simple, ya que esta guía está enfocada a principiantes (haremos cuenta que la persona que está entrenando en el vídeo no tiene idea de pesas y me preguntará todo lo ustedes quisieran si tuvieran la oportunidad de estar aquí).

Ahora bien hay que dejar en claro que estamos enfocados a personas delgadas que necesitan aumentar su masa muscular.



Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que nos hacen en nuestros locales de venta, los iniciantes :

¿ Cuantas repeticiones hacer ?

Primero que nada vamos por parte.

Repetición : Es un ejercicio realizado una vez desde su principio a su fin.

Serie : Es una cantidad de repeticiones que se hacen sin parar.

Ahora vamos al grano. Si tu ya has leído algo de literatura o bien te contaron cuantas repeticiones tienes que hacer, te darás cuenta que unos dicen que entre 5 y 8 son las precisas, otros dicen que para ganar masa debes hacer entre 15 y 18 repeticiones y otros posiblemente te dirán que debes hacer entre 18 y 25 son las ideales.

Si decides sacar conclusiones de lo que te contaron y lo que te dijeron tu confusión será mucho más grande. Entonces te contaré que en culturismo la única regla fija es que no hay regla fija y que todo es válido para alguien en algún momento.

Sin embargo, existen algunos parámetros generalizados. Ya que la información en esta guía está destinada a los principiantes, su propósito es el de aportarle la información básica a la que debes atenerte en tus inicios y tal vez mostrarte otra información más avanzada simplemente para que tus conocimientos vayan ampliándose aunque, esa información no sea aplicable a ti mismo o tu entrenamiento en este momento.

Una regla básica es que un músculo al aumentar de tamaño aumenta la fuerza o que un músculo al volverse más fuerte en cierto grado también se vuelva más grande.

Cuando un principiante se inicia con las pesas, observa como su fuerza aumenta bastante rápido, pero no así su tamaño muscular, prueba de que se puede ganar fuerza sin un tamaño adicional de músculo. Pero la progresión del aumento de fuerza acarreará un aumento muscular posterior.



El número de repeticiones de cada serie, estará determinado en función del objetivo pretendido. Pero nos enfocaremos solo a nuestro gran objetivo: Aumentar nuestra masa muscular (Los otros objetivos a que me refiero pueden ser : potencia, resistencia y otros que no tocaremos en esta guía) .

Veamos un ejemplo : Podemos hacer una serie de 10 repeticiones con 40 kilos en sentadilla (Sentadilla es un ejercicio básico para piernas) y al final de la serie habremos movido un total de $40 \times 10 = 400$ kilos, sin embargo, el estímulo que esa serie provocará sobre el cuerpo será totalmente distinto del que generará una serie de 5 repeticiones con 80 kilos , a pesar de que el total de peso movido por las piernas al final de la serie sea el mismo, $5 \times 80 = 400$ kilos. Sumamente importante : Tu punto de partida debe ser que independientemente del número de repeticiones seleccionado, la última repetición de esa serie debe ser una repetición que necesite de un verdadero esfuerzo para ser completada, dicho de otro modo más simple , si la serie ha de contar de 10 repeticiones la décima repetición debe suponer un esfuerzo casi máximo y suponer la casi imposibilidad de poder concluir la undécima repetición.

Si nos detenemos en la décima repetición por que así estaba determinado, pero hubiéramos podido seguir moviendo el peso hasta completar 15 o tal vez 20 repeticiones, obviamente o que se trate de una simple serie de calentamiento, esa serie será lo que llamamos una serie de baja intensidad y sus efectos sobre el cuerpo no pasarán de producir un incremento en el flujo sanguíneo hacia los músculos involucrados en el movimiento, una mayor agilidad articular, mejor lubricación sinovial de cartílagos, tendones y ligamentos así como un incremento en el ritmo cardíaco y pulmonar aunque no muy apreciable dado el poco esfuerzo generado.



INTENSIDAD : En términos muy simples es el grado o cantidad de resistencia (peso) que se emplee en cualquier ejercicio.

Muchas personas se confunden, ya que me dicen que ellos cuando entrenan en sus casas con sus amigos, hacen muchos ejercicios para un mismo músculo y muchas repeticiones, no obstante, de este error, continúan haciendo otros ejercicios y con la misma falta. Entonces estamos en un grave problema ya que estamos trabajando con muy poca intensidad. Además el tiempo de duración sobrepasa la hora y media o las dos horas. Lamentablemente están perdiendo su tiempo y luego se preguntan (la pregunta que me hice yo hace muchos años) Este deporte es para algunos. Les doy la respuesta definitiva : Es para todos . Pero con algunos detalles por ejemplo : Hay algo que se llama genética (factor hereditario) que es mas o menos decir que una persona es más capaz de secretar hormonas anabólicas como catabólicas que otras personas y entrenando se dió cuenta que logró ganar más fuerza que el amigo, entrenando en las mismas circunstancias y que en un tiempo relativamente corto pudo aumentar su masa muscular (Esta es una manera muy simple de explicar la genética) . Ahora bien, teniendo más genética o menos genética, debemos sacar provecho a lo que tenemos ,esforzándonos mucho y con conocimiento... .

Pero vamos a ver cuantas son las repeticiones por serie ideales : Las series entre 4 y 6 repeticiones incrementan la fuerza . LAS SERIES ENTRE 7 Y 10 REPETICIONES SON LAS POPULARMENTE RECONOCIDAS COMO MÁS EFICACES PARA DESARROLLAR EL TAMAÑO MUSCULAR SIEMPRE Y CUANDO SUPONGAN UNA INTENSIDAD ALTA, OSEA QUE LA ÚLTIMA REPETICIÓN SEA DE VERAS LA ÚLTIMA POR IMPOSIBILIDAD FÍSICA. Más allá de 10 repeticiones por serie pueden significar en un principiante un esfuerzo aeróbico importante que puede



llevarlo a detener la serie no por agotamiento muscular sino por fallo respiratorio, lo cual no es que sea malo, es que simplemente evitará que su estímulo de crecimiento sea mayor.

Resumiendo y para darles unas pautas a seguir, diremos que en un entrenamiento donde requiera hacer sentadillas (Tomado el ejercicio sentadillas como ejemplo) , sus series deberían ser configuradas así : Una primera de 15 a 20 repeticiones fáciles que sirvan de calentamiento para irrigar los músculos y preparar las articulaciones, una segunda de 10 repeticiones procurando que la última repetición suponga un esfuerzo casi total para poderla completar y acabar con 2 ó 3 series consecutivas en las que tal vez el cansancio obligue a esforzarse al máximo para tratar de conseguir las 10 repeticiones establecidas pero que podrían no poderse realizar y acabar haciendo entre las 8 y 10 repeticiones.

Para un principiante éste debe ser el número ideal de repeticiones por serie, no más de 10 ni menos de 7, (en la fase de entrenamiento generalizada podrás llegar a 15 repeticiones sin problemas, ya que en ese momento estarás preparando tus músculos para la próxima fase de localización) por supuesto , sin contar las series que sirven de calentamiento. Es una buena regla probada por el tiempo y por miles de personas, más adelante las variaciones pueden ser infinitas, pero eso es historia de otra guía.



LA SEGUNDA PREGUNTA IMPORTANTE :

¿ QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA NUTRICIÓN ?

El éxito en el fisicoculturismo depende de tres factores importantes :

ENTRENAMIENTO – NUTRICIÓN Y DESCANSO. Sin la correcta intervención de estos tres factores el progreso es nulo o muy lento, tanto para los avanzados como para los principiantes. Los que entrenamos sabemos que para inducir el desarrollo o hipertrofia muscular se debe estimular primero la musculatura mediante el entreno de resistencia, o sea con pesas , luego para que el crecimiento tenga lugar se deben proporcionar las condiciones idóneas de proliferación de nutrientes y permitir el suficiente descanso a los músculos y cuerpo en general, para que tenga lugar el proceso de abastecimiento de energía y reparación de la fibra de los músculos previamente trabajados.

Es frecuente que los principiantes que se inician en el entreno con pesas dirijan todo su entusiasmo hacia los ejercicios y las cargas preocupándose por encontrar sistemas de entreno que aceleren su crecimiento, y por el contrario, ignoren total o parcialmente la nutrición, pensando que éste es un capítulo más adelante, para cuando esté más desarrollado. Ese es un grave error. En su impaciencia por mejorar lo más rápido posible a veces incrementa demasiado el peso y la cantidad de entreno que realiza (trabajar todos los días), sin aumentar en la misma proporción su ingesta alimenticia.

Por lo general, los principiantes sobreentrenan o se subalimentan. puedo decir con bastante certeza que la mayoría de los principiantes progresarían más si entrenasen algo menos o se



alimentasen algo más, o tal vez ambas cosas a la vez. Para valorar realmente la importancia de la nutrición, el principiante debería leer como los profesionales y los avanzados aseguran unos tras otro que la nutrición representa el 60, 70 u 80 % del éxito a la hora de lograr el crecimiento muscular.

Bien, hasta aquí la explicación de porqué es tan importante la nutrición como el entreno. Ahora pasemos a ver, a grandes rasgos, qué debe hacer al respecto el principiante.

En líneas generales hay que tener en cuenta la fisiología de cada uno de nosotros que podríamos clasificar en tres tipos:

- Ectomorfo (muy delgado).
- Mesomorfo (De constitución media y muscular por naturaleza).
- Endomorfo (Con sobrepeso o gordo)

Naturalmente, no todos deben comer igual ya que cada uno reacciona en forma distinta al entreno y a la alimentación. Puesto que el mesomorfo es aquel individuo que suele responder bien y rápidamente al entrenamiento a la vez que su organismo se recupera con gran facilidad y no acumula grasa con facilidad. Para este tipo añadiendo una comida más al día en la que incluya carbohidratos complejos y proteínas limpias compensará el desgaste del entreno y propiciará el crecimiento muscular.

Los ectomorfos y endomorfos representan un mayor problema y son quienes, de verdad, han de prestar mayor atención a su nutrición ya desde sus inicios en el culturismo.

Los ectomorfos, generalmente, están dotados de un metabolismo muy rápido que quema energía a un ritmo acelerado, a veces a través de la actividad nerviosa y tienen



que cuidar de sobremanera su alimentación. La clave para ellos reside :

- **REALIZAR VARIAS COMIDAS PEQUEÑAS A LO LARGO DEL DÍA PUESTO QUE DE ESA FORMA SU METABOLISMO APROVECHARÁ MÁS LOS ALIMENTOS QUE INGIERE.**

Para dar un ejemplo, el principiante delgado, además, tiene un poder de asimilación limitado, por lo que tratar de aumentar la cantidad de alimento durante una comida no representa para él ninguna solución.

Supongamos que, tiene claro que debe comer más y se propusiese comer un pollo en una sola comida, ¿ qué pasaría si lo consiguiese ? Se sentiría empachado, sufriría molestias gástricas u otros malestares. Además aún si nada de eso le sucediere lo más probable es que de ese pollo ingerido, su metabolismo no fuese capaz de asimilar más que una cuarta parte y eliminaría el resto. Si por el contrario ese mismo pollo se comiese en cuatro comidas distintas, separadas de unas tres horas cada una, el ectomorfo podría digerirlo casi en su totalidad sin sufrir trastornos digestivos con la gran diferencia que esto acarrearía para su rápido desarrollo muscular.

* Otro punto que pocas veces se valora es que. Si bien la nutrición culturista debe ser para todos prácticamente limpia y exenta de grasas, en el caso de los ectomorfos, si lo hacen en forma muy rígida, no progresarán tan rápidamente ya que su metabolismo requiere tantas calorías que si sólo ingieren proteínas limpias y carbohidratos, su crecimiento se resentirá ya que gran parte de esos nutrientes serán utilizados como combustible y no quedará nada para la construcción de tejidos. No estoy diciendo que se alimenten de grasas, pizzas, comida



chatarra,etc.. alimentos que en general, otros culturistas desechan por su contenido en grasa, pero que para un ectomorfo puede significar la diferencia entre progresar y no progresar.

Pero sí que utilizen alimentos densos en nutrientes aunque éstos contengan algo de grasa, como huevos enteros, leche entera, carnes rojas y otros. Muchos clientes me han hecho cientos de veces esta pregunta, y les respondo siempre lo mismo, pero además hay otro problema que es el de la adecuación de la persona a una dieta diferente. Para un principiante, nunca es bueno prepararle una dieta rigurosa, ya que éste no podrá adaptarse muy fácilmente, pero si le decimos que a medida que vea cambios en su físico, el sólo se dará cuenta que es momento de empezar a tener cuidado con lo que come (cuando se vea en el espejo).



CLASIFICACIÓN CORPORAL

Para comenzar en la realización de un programa de entrenamiento se debe evaluar el tipo de cuerpo. ¿ Cómo eres tú naturalmente ?

¿ Eres flaco, gordo o musculado? . Con la siguiente información podrás evaluarte y guiarte para utilizar un programa que hará maravillas con tu cuerpo.

ECTOMORFO

(a este tipo de físico nos preocuparemos) .

El ectomorfo es delgado por naturaleza y generalmente tiene un nivel de grasa corporal y composición magra (sin grasa) inferior al nivel promedio. Se caracteriza por sus hombros angostos y articulaciones pequeñas y la longitud de los huesos mayor a la promedio. Su programa de entrenamiento debe ser cuidadoso por su disposición a sufrir lesiones, debe consistir en ejercicios básicos y consumir más calorías.

Los ejercicios recomendados para estas personas Son:

Press de banca

Sentadillas medias

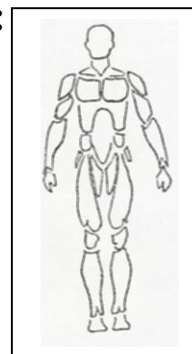
Pullover con mancuernas

Remo dorsales

Entrenamiento de repeticiones bajas (entre 7 y 10).

Los ejercicios que deben evitar :

- * Pájaros o elevaciones laterales.**
- * Ejercicios de aislación.**
- * Entrenamiento aeróbico.**
- * Entrenamiento de altas repeticiones.**

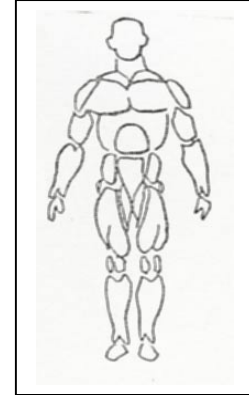




MESOMORFO

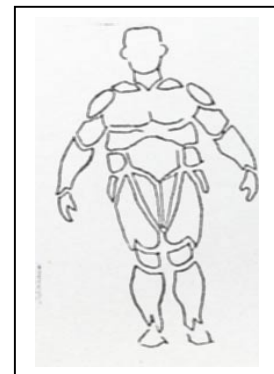
Este tipo de cuerpo es naturalmente Musculado y con poca grasa corporal,

El cuerpo del gimnasta es el mejor físico.



ENDOMORFO

El endomorfo tiene por naturaleza articulaciones anchas y un nivel de grasa corporal por encima del promedio. Los programas de entrenamiento para estas personas deben consistir en volumen más que intensidad (peso) . y deben tener cuidado con las grasa y carbohidratos.





Ahora vamos a ver en forma muy somera lo que son los conceptos de metabolismo, anabolismo y catabolismo.

Metabolismo.- Es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del organismo. El metabolismo se divide en dos fases: el anabolismo, en el cual los principios alimenticios son utilizados por las células, y el catabolismo, que representa la fase de eliminación, de los deshechos celulares.

Ahora debemos potenciar nuestro entorno anabólico del cuerpo para sacar el máximo rendimiento a nuestra genética.

Las 3 hormonas principales de nuestro cuerpo son :

- 1.- La hormona del crecimiento.**
- 2.- La insulina.**
- 3.- La testosterona.**

Los diferentes tipos de entrenamiento afectan en forma distinta a cada una de estas tres hormonas.

- La mayor liberación de testosterona, se produce entrenando con mucho peso. Entre 2 y 8 repeticiones aproximadamente.**
- La mayor liberación de la hormona del crecimiento, resulta con intensidades entre 10 y 12 repeticiones aproximadamente.**
- La mayor liberación de insulina se produce más por factor dietético que por entrenamiento. Pero aproximadamente entre 15 y 20 repeticiones.**

Siguiendo con la alimentación te cuento que antes de efectuar un buen entrenamiento, debes consumir carbohidratos, para que éstos puedan ocuparse en el entrenamiento mismo. Después de entrenar debes consumir creatina, carbohidrato y la famosa proteína. Después de entrenar no debes dejar pasar más de 1/ 2



hora para comer ya que el cuerpo tiene células receptoras de proteínas y éstas se van cerrando y eso estará en desmedro de tu crecimiento. Debes evitar llegar a la sensación de hambre o sed.
¿ Ya sé que me van a preguntar ? ¿ Qué es la creatina?

La creatina es un producto ergogénico, que se deriva de 3 aminoácidos, que el cuerpo la fabrica en el páncreas, riñones e hígado, y también puede obtenerse de la carne. Es aquí en la carne donde en 1 kilo de ésta podemos encontrar 5 gramos de creatina. Cosa que es insuficiente para los requerimientos diarios del deportista, por lo tanto, no podríamos comernos varios kilos diarios de carne al día (por razones lógicas).

¿ Cuales son los efectos de la creatina?

- **Incrementa la fuerza en el deportista.**
- **Incremento en el rendimiento de la potencia.**
- **Disminuye la fatiga.**
- **Los períodos de recuperación son extremadamente rápidos.**

¿ Cómo se toman los suplementos alimenticios?

BATIDOS

Siendo estos proteína de suero de leche o ganador de peso, de deben tomar de la siguiente forma:

En 350 cc. De leche entera, descremada o agua, debes agregar mas menos 4 claras de huevo o huevos completos, 1 plátano y 2 cucharadas del suplemento. Batir en la jugera hasta que éste quede homogéneo.



¿ cómo se toma la creatina ?

La creatina se debe consumir de la siguiente manera: hacer una fase inicial de carga seguida de una fase de mantenimiento. En el caso de la creatina de tercera generación (que es más completa que la de primera generación, ya que trae los componentes necesarios para una rápida absorción, vitaminas, ácido lipoico, glutamina y otros más), se debe tomar ésta en agua. La fase de carga se debe hacer 3 veces al día, durante 5 días. unos 180 grs. En total, o sea, cada porción de 60 grs. (1 cucharada sopera colmada cada vez). Cuando empezamos la fase de mantenimiento debemos tomar 60 grs. Diarios. El día de entrenamiento recomiendo tomarla la mitad antes de entrenar y la otra después. Se debe consumir por unos tres o cuatro meses y luego dejar de tomar por 1 mes aproximadamente. Como consejo la creatina no es la panacea de los suplementos, ya que tu dieta debe ser muy equilibrada y en abundancia, si no entrenas en forma debida y con una buena dieta, los resultados de ésta serán mínimos.

Ahora vamos a confeccionar una dieta tipo de cómo deberíamos comer a lo largo del día. Los ejercicios estimulan los músculos, pero para obtener un real crecimiento, debe ser considerada una real nutrición.



DIETA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

DESAYUNO : 150 gramos de queso y 2 vasos de leche

MEDIA MAÑANA : 1 batido- frutas- 2 caps. De aminoácidos

ALMUERZO : 1 trozo de carne asada- ensalada-2 manzanas- 1 cucharada de glutamina en polvo MEDIA TARDE : ½ tarro de jurel o sardina- 1 porción de queso- 2 trozos de pan.

MERIENDA: 1 batido- 2 capsulas de aminoácidos.

TOMAR CREATINA ANTES Y DESPUÉS DE ENTRENAR

CENA : carne asada- papas cocidas y ensaladas.

Como ven la dieta es posiblemente algo exagerado para un principiante, pero cuando vayan subiendo de peso se darán cuenta que falta mucho por comer.

AHORA VAMOS A LA RUTINA DEL PRINCIPIANTE :

El principiante hará un entrenamiento generalizado que durará aproximadamente 2 meses.

La rutina a realizar no debe sobrepasar como máximo 1 hora y media, considerando la fase de calentamiento.

La rutina se debe realizar 3 veces en semana.

No se deben realizar ejercicios excesivos, solamente los básicos y no más de 2 ejercicios por músculo al principio.



COMO NOTA IMPORTANTE LES VOY A HABLAR DEL CALENTAMIENTO.

Este es la preparación para la actividad física, es muy importante ya que evitarás riesgos de lesiones. Ayudando a que el entrenamiento sea óptimo evitando un cansancio prematuro. Debes evitar todo tipo de saltos bruscos recomendando el trabajo como la bicicleta y el escalador.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO GENERALIZADA

entrenamiento de media intensidad : lunes - miércoles y viernes

Intensidades del 40 al 50 %

Pecho Plano	4 x 15
Tríceps Burrito	4 x 15
Pullover Con Mancuernas	4 x 15
Dominadas	4 x 15
Remo T 1 Brazo	4 x 15
Bíceps Con Barra	4 x 15
Press Hombro Por Detrás Con Barra	4 x 15
Sentadillas	4 x 15
Extensión en máquina	4 x 15
Flexión en máquina	4 x 15

Este entrenamiento será tu adaptación para el futuro, ya que entrenarás con pesos que te permitan trabajar cómodamente y sin riesgo de lesiones.

Si gustas puedes cambiar ejercicios, sacar o agregar algunos conocidos, pero debes tener presente que debes trabajar con poco peso o mediano.



La próxima rutina la empezarás a hacer después de pasado el tiempo necesario, que tu cuerpo esté preparado para soportar cargas más pesadas. Estamos hablando de un trabajo localizado, en la cual cada sesión de entrenamiento será más pesada y habrá menos ejercicios. Es ahora cuando empezaremos a ver algunos cambios en la fuerza y por qué no en tu musculatura.

RUTINA LOCALIZADA

entrenamiento de alta intensidad 70 a 80 % aproximadamente
entrenamiento : lunes - miércoles y viernes.

LUNES

Pectoral

Press de banca plana	4 x 7
Press de banca inclinada	4 x 7
Pullover	3 x 15

Tríceps

Tríceps Francés	4 x 7
Tríceps burrito	4 x 7
Fondo paralelas o lagartijas invertidas	2 x 15

MIÉRCOLES

PIERNAS

Sentadillas	4 x 10
Extensión en máquina	4 x 8
Flexión en máquina	4 x 15
Pantorrilla (rosario con mancuernas)	1 x 15



VIERNES

DORSALES

Dominadas en barra

2 x 5

Remo T con Barra

4 x 7

DELTOIDES

Press de hombro por atrás con barra

4 x 10

Press con mancuernas alternadas

4 x 8

BÍCEPS

Flexión de brazos con barra

4 x 10

Bíceps martillo con mancuernas

4 x 7