

Otoño, buena época para aumentar tu masa muscular

Los músculos son los responsables de la sustentación del cuerpo y permiten que te muevas, cojas objetos, mantengas una posición corporal adecuada... Y son importantes no solo desde un punto de vista deportivo o estético, sino también para llevar una vida sana. Después de los excesos del verano y el fin de las altas temperaturas, el otoño es una de las mejores épocas para aumentar el gasto calórico y elevar el tono muscular.

Un cuerpo con mayor porcentaje de masa muscular o masa no grasa tiene un gasto calórico mayor que otro con igual peso y menor masa grasa, algo que muchas personas desconocen. Para aumentar la masa muscular hay que hablar de tres premisas fundamentales: descanso, dieta y un plan de entrenamiento específico.

DESCANSO

Dormir bien es fundamental para reparar el tejido muscular. De la misma forma que el músculo necesita descanso

para recuperarse después de un fuerte entrenamiento, tu cuerpo necesita dormir entre ocho o nueve horas para conseguir una buena regeneración muscular, un tiempo que debería incluir una etapa de sueño profundo desde las 23 pm hasta las 3 am, que es cuando la hormona del crecimiento GH (Growth Hormone), esencial para el crecimiento de tus músculos, está más activa. Además, está comprobado que si no se duerme lo suficiente, el metabolismo se vuelve más lento, lo que imposibilita la que-

ma efectiva de grasa sobrante y, en consecuencia, frena el aumento de masa muscular.

DIETA

Lo primero que hay que saber es que el cuerpo debe estar continuamente cargado de energía comiendo cada tres horas, es decir, realizando unas cinco o seis comidas diarias. El macronutriente que necesitas en todas las tomas son las proteínas, imprescindibles para el desarrollo de las fibras musculares. Los hidratos de carbono y las grasas saluda-

bles también desempeñan un papel muy importante para que te sientas con la energía necesaria para realizar entrenamientos intensos, de calidad y con fuerza para continuar con tus actividades cotidianas.

Hay que tener en cuenta que dependiendo del sexo, peso, altura, edad y nivel de entrenamiento las cantidades ingeridas deben variar. No obstante, en líneas generales, la dieta que te propongo a continuación (ver recuadro de abajo) es muy efectiva para conseguir unos músculos fuertes.

ALIMENTAR LA MUSCULATURA

DESAYUNO: Fruta + tortilla francesa con jamón york o serrano + leche desnatada con avena. Un desayuno equilibrado con todos los nutrientes necesarios para empezar el día con energía.

MEDIA MAÑANA: Sándwich de pan integral con pechuga de pavo + un puñado de frutos secos sin sal, que aportan grasas saludables y fuerza para no llegar a la comida con hambre.

COMIDA: Un plato de legumbres, arroz integral o pasta integral con atún o pechuga de pollo. Esta toma aporta hidratos de carbono lentos y de calidad para poder entrenar fuer-

te por la tarde o recuperar si has entrenado por la mañana, y además con una buena dosis de proteínas.

MERIENDA: Batido de proteínas de suero para después del entrenamiento. Se trata de proteínas de digestión rápida, ya que el cuerpo necesita un aporte rápido de aminoácidos para la regeneración muscular nada más terminar la sesión de entrenamiento.

CENA: Cualquier pescado o pechuga de pollo a la plancha con cualquier forma de verdura, ya sea cruda, en ensalada, a la plancha o en puré. La verdura es un alimento de muy bajo

aporte calórico y un índice glucémico bajo que ayuda a asimilar la proteína del pescado y del pollo mucho mejor.

ANTES DE DORMIR: Debes tomar queso fresco desnatado, que es un alimento rico en proteínas de digestión lenta que proporciona 'suministro' para toda la noche.

TODO EL DÍA: Bebe dos o tres litros de agua al día sin contar la que bebas entrenando. El agua se encarga de disolver y transportar los nutrientes y es un elemento fundamental para el desarrollo muscular, además de estimular el metabolismo.

ENTRENAMIENTO

Consiste en tres sesiones semanales en días alternos para que el cuerpo descanse las horas suficientes entre sesión y sesión. Son seis ejercicios generales de grupos de músculos grandes que implican múltiples fibras musculares. Así

conseguirás mayor acumulación de sangre en más músculos y un mayor gasto calórico. Recomiendo realizar cuatro series de diez repeticiones de cada ejercicio con dos minutos de descanso entre series. Recuerda llevar a cabo un calentamiento adecuado antes de

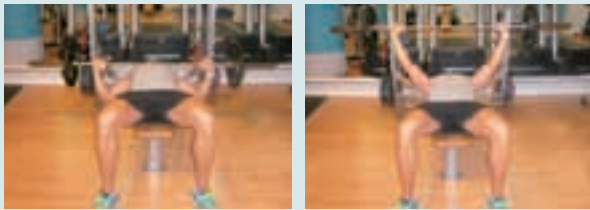
la sesión, trotando diez minutos y realizando ejercicios de movilidad articular.

Al finalizar la sesión dedica unos minutos a realizar estiramientos aguantando la posición 30 segundos y sin rebotar para prevenir lesiones.

Para finalizar, no está de más

recordar que, como ocurre siempre que uno se propone alcanzar un objetivo en la vida, el éxito depende en gran medida de la determinación y la constancia. Por tanto, no te desanimes: tú puedes... pero debes trabajar y perseverar para conseguirlo.

PLAN DE ENTRENAMIENTO



EJERCICIO 1: PRESS DE BANCA CON BARRA

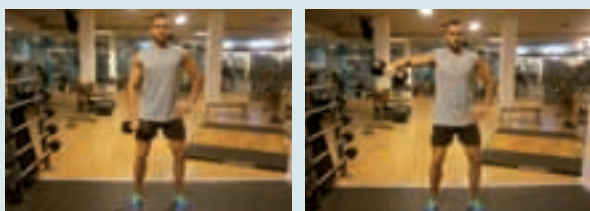
Tumbado en un banco plano con la espalda y los glúteos apoyados sobre el mismo y los pies apoyados en el suelo, separados un poco más que la anchura de tus hombros. Agarra la barra con las palmas de las manos mirando hacia adelante, en pronación, manteniéndolas separadas algo más que la anchura de tus hombros. El brazo debe formar un ángulo de 90° y la barra debe bajar al pecho, después de haber estirado los brazos, sin despegar la espalda del banco y realizando una buena contracción abdominal para que no sufra la zona lumbar. Con este ejercicio consigues trabajar los pectorales, pero también tríceps y deltoides anterior.



EJERCICIO 2: DOMINADAS

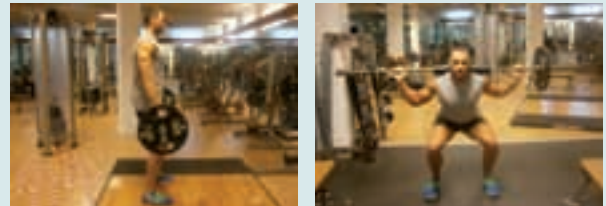
Cuélgate de la barra con las palmas de las manos mirando hacia el frente en posición prono en una anchura un palmo más grande que la anchura de tus hombros para trabajar bien los dorsales y conseguir que la espalda se ensanche. Es importante que al realizar la tracción de todo el cuerpo no te balancees, ni te encorves y que saques bien el pecho para trabajar correctamente la espalda. Debes elevarte hasta que la barbilla llegue a la

altura de la barra. Con este ejercicio también trabajas los bíceps.



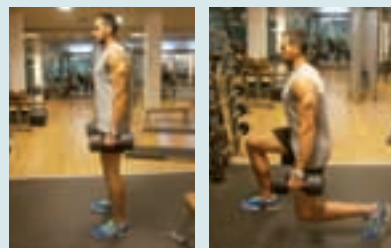
EJERCICIO 3: ELEVACIÓN LATERAL DE HOMBRO A UNA MANO CON MANCUERNA

De pie, con las piernas ligeramente flexionadas y separadas al ancho de tu cadera y la espalda recta. Con una mano coge la mancuerna y deja la otra en la cintura. Eleva la mancuerna hasta la altura del hombro siempre con el codo bien alto para trabajar los deltoides.



EJERCICIO 4: SENTADILLAS EN BARRA LIBRE

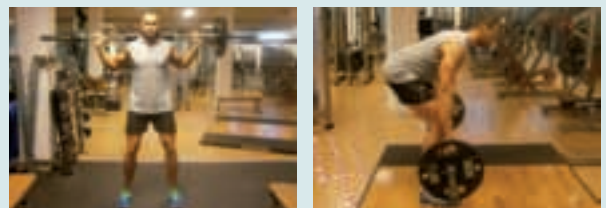
Coloca la barra sobre los trapecios agarrándola con las palmas de las manos. Las piernas ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros. Baja flexionando las rodillas hasta formar un ángulo de 90°, intentando no sobrepasar la punta de los pies con las rodillas. Debes contraer el abdomen durante todo el ejercicio y mantener la espalda recta y el pecho bien arriba. Este ejercicio es muy efectivo para cuádriceps y glúteos.



EJERCICIO 5: ZANCADAS CON MANCUERNAS

De pie, con las piernas ligeramente más separadas que el ancho de tu cadera y una mancuerna en cada mano con los brazos estirados.

Comienza dando un gran paso hacia delante de manera que puedas flexionar la pierna desplazada hasta que el cuádriceps quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme un ángulo de 90° que no sobrepase la punta del pie. La pierna que no se desplaza debe apoyarse en la punta del pie y descender hacia el suelo por la rodilla. Regresa a la posición inicial y repite con la otra pierna.



EJERCICIO 6: PESO MUERTO LUMBAR CON MANCUERNAS

De pie, con las piernas ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros y una mancuerna en cada mano. Con las piernas flexionadas, la espalda recta y una buena contracción abdominal, inclina el tronco hacia delante con los brazos estirados hasta que se coloque casi en paralelo al suelo. Después, sube con el pecho bien alto y la espalda recta hasta la posición vertical dejando las rodillas ligeramente flexionadas.