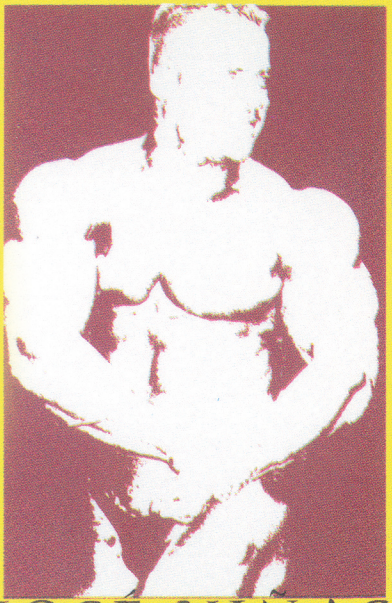
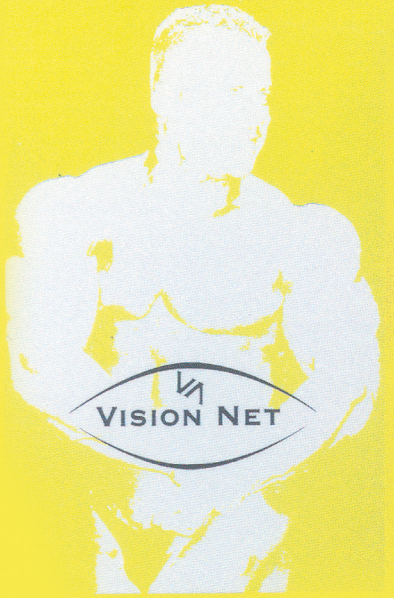
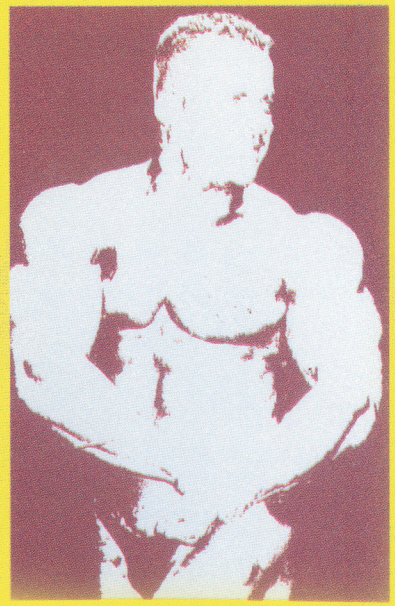
CULTURISMO MODERNO





JOSÉ VIÑAS BUENACHE





Culturismo Moderno

José Viñas Buenache

Culturismo Moderno

Título: Culturismo Moderno
Portada: Ángel Higueras – Campeón de España
Peso Semipesado 2002
© Josè Viñas Buenache, 1995
© Vision Net Ediciones
Pamplona 9 28039 Madrid (España)
Tel: 0034 91 450 8764 url: www.visionlibros.com
ISBN: 978-84-96040-01-4

cehvalbuena@visionnet.es
Impreso por Grupo Corporativo Visionnet.
Cuatro amigos 5 Posterior 28029 Madrid (España)

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquimico, electrónico, magnético, o por fotocopia, o cualquier otro sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Introducción

Antes que nada, quiero agradecer la gentileza que han tenido conmigo todos aquellos que, desde dentro o desde fuera de nuestras fronteras, me han felicitado por la consecución de mi anterior libro *Tratado culturista.*

Algunos lo han hecho por carta, otros por teléfono, y los más, por lógica, personalmente. A todos ellos mi gratitud.

Quiero decirles a todas estas personas que su interés por mi obra ya citada ha sido el punto de apoyo en el que la palanca de mi voluntad ha hecho fuerza para escribir este segundo libro, que pretende ser el complemento del primero por un lado y la base en lo que a conocimientos se refiere, por otro, de esa modalidad deportiva que es el *Power-lifting,* y que ya tiene entre nosotros, los españoles, un inmenso número de aficionados. También quiero decirles que la consecución de un libro de las características de *Tratado culturista* o de éste, *Culturismo para principiantes, Culturismo de competición y Power-lifting,* no es una cuestión de imaginación, sino de observación, constatación, experimentación y trabajo. Lo que yo les explico en estos libros no se puede inventar, y las teorías en que me baso se pueden comprobar perfectamente, con lo cual cobran un valor específico de realidad y veracidad inapelable. No es pues cuestión de lo que yo diga, que yo puedo decir lo que me dé la gana, es cuestión de cientifismo, es decir, de algo que está comprobado por autoridades de las distintas materias (anatomistas, médicos, biólogos, pedagogos, especialistas en el campo de la nutrición, etc.), y cuando digo expertos hablo de personalidades harto reconocidas en el mundo de la ciencia del deporte, no de ganadores de algún concurso de mayor o menor importancia, que lo único que poseen es un buen físico sin más, o con muy poco más.

No creo que se pueda considerar válida la opinión de cualquiera que diga: «Hay que hacer 20 series por grupo muscular» o «Hay

que realizar uno o dos levantamientos máximos todos los días». Estas frases por sí solas no valen para nada si no se dice por qué hay que hacer esto, y además se demuestra en la práctica, que es lo correcto. Y para demostrar esto, hay que basarse en la observación, la experimentación y la constatación, y no en casos aislados, que sin duda alguna no nos pueden servir en absoluto de referencia. ¿Queda claro?

En lo que a mí respecta, estoy perfectamente dispuesto a tener un cambio de impresiones con todos aquellos que discrepen de mi forma de ver el culturismo y el power-lifting, y les aseguro que podré demostrarles cuán ciertas son mis afirmaciones acerca de cómo hay que entrenar para lograr lo máximo en fuerza y desarrollo muscular.

Mientras llega o no llega este momento, lean ustedes este libro, sorpréndanse de cómo y de lo poco que hay que entrenar para conseguir mejoras sustanciales, pongan en práctica las teorías demostradas y demostrables que yo les sugiero y olvídense de ese culturismo y power-lifting arcaicos que promueven el hacer 20 series por músculo o 100 intentos de máximo por mes. Y si desean seguir haciéndome caso, pónganse en contacto con sus respectivos sastres, ya que a partir de que pongan en práctica los conocimientos aquí adquiridos, los van a necesitar. Su crecimiento, en cuanto a fuerza y tamaño muscular se refiere, será un hecho siguiendo el sistema, *absolutamente diferente*, que yo proclamo: *tres días a la semana, 2 a 3 series como máximo por grupo muscular*, y *no más de 25 minutos como tiempo total de una sesión de entrenamiento.*

PRIMERA PARTE

Culturismo para principiantes

1

Preguntas más frecuentes acerca de los músculos, la grasa, la nutrición y el ejercicio

Quiero empezar este primer capítulo diciendo que, después de que *Tratado culturista* saliera a la venta, he recibido muchas cartas haciéndome preguntas de todo tipo. También he recibido algunas llamadas telefónicas y, sobre todo, se me han hecho muchas preguntas en vivo. He seleccionado las más comunes, y creo que también las más interesantes. Voy a tratar de aclarar todas estas preguntas sobre *el músculo, la grasa* y *el ejercicio,* y espero que, de una vez por todas, quede entendido el problema.

EL MUSCULO Y LA GRASA

El músculo y la grasa son dos componentes fundamentales del cuerpo humano, aunque son también completamente mal entendidos, particularmente cuando se discute el asunto del ejercicio.

El cuerpo contiene tres tipos de músculos: los de contracción voluntaria o del esqueleto, los de contracción involuntaria como los del tracto digestivo y el músculo del corazón. En el ejercicio estamos principalmente interesados en los músculos del esqueleto, porque, cuando éstos se contraen, el cuerpo se mueve. Este movimiento se produce por la acción de más de 450 músculos de contracción voluntaria, los cuales están compuestos de 250 millones de unidades más pequeñas, las fibras musculares y que suponen aproximadamente el 40 % del peso del hombre occidental promedio.

Por otra parte, al menos el 20 % del peso corporal del hombre término medio es grasa o tejido adiposo. La principal función de la grasa es el almacenamiento de energía; otras funciones adicionales son el proporcionar calor y protección al cuerpo y órganos internos. La grasa, sin embargo, no contribuye en absoluto a la contracción muscular. En realidad, la grasa que se encuentra entre las

fibras musculares actúa como un freno de fricción y puede realmente impedir el movimiento normal y relativamente carente de rozamiento de las fibras musculares durante el ejercicio.

Por tanto, en la ejecución de la mayoría de los deportes todo lo hacen los músculos, mientras que la grasa no contribuye en absoluto.

QUE HACE CRECER A UN MUSCULO

El crecimiento muscular consta básicamente de tres partes.

1.º Debe haber estimulación del crecimiento suficiente en el cuerpo en sí, al nivel celular básico. Después de la pubertad, la mejor forma de lograr esto es por medio del ejercicio de alta intensidad y no de un gran volumen de entrenamiento.

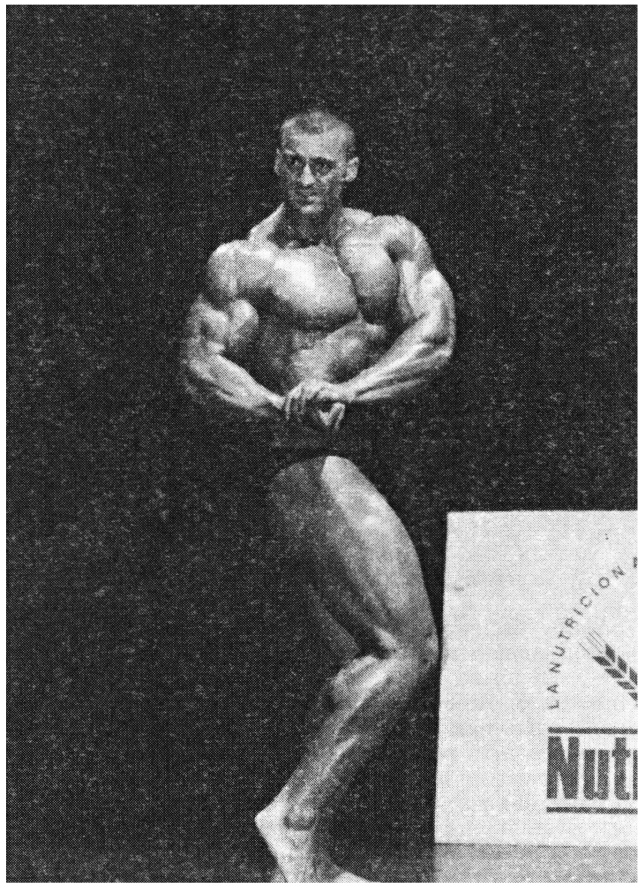
2.º Debe haber los elementos nutritivos apropiados disponibles para las células estimuladas. El proporcionar grandes cantidades de elementos nutritivos, excediendo de los que el cuerpo precisa, no ayudará en nada a promover el crecimiento de las fibras musculares. El mecanismo de crecimiento en el interior de la célula debe ser activado. La estimulación muscular debe preceder siempre a la nutrición. Si se estimula el crecimiento muscular por medio de ejercicio de alta intensidad, entonces se producirá el crecimiento contando con casi cualquier dieta razonable.

Realmente, las reacciones químicas en el interior de un músculo en crecimiento son algo mucho más complicado que sólo ejercitarse y comer. Las contracciones musculares de alta intensidad dan como resultado la formación de una sustancia llamada «creatina». La creatina estimula al músculo para que éste forme más «miosina», una de las proteínas de contracción en el interior de la fibra muscular. Por tanto, la contracción de la fibra muscular produce creatina, la cual a su vez es causa de que el músculo forme más miosina, lo que le capacita para experimentar contracciones más fuertes; ello estimula a su vez la producción de más creatina y vuelve a empezar el ciclo.

La creatina ha sido identificada como la sustancia mensajera que activa la línea de proceso RNA (ácido ribonucleico) para producir el crecimiento muscular. Las fibras de RNA dentro de un especializado compartimento de la célula actúan libremente como una línea o cadena de montaje y reunen varias combinaciones de aminoácidos, algunas veces en relación con azúcares complejos y grasas para formar diferentes compuestos que dan como resultado el aumento de tamaño de ciertas células musculares.

3.º Debe haber el descanso suficiente, dado que los músculos reaccionan mucho mejor después de un período de descanso, en el cual la fuerza aumenta y la energía física y mental se van recuperando.

Recuerde que se debe estimular el crecimiento muscular a tra-



I.1. Alfonso del Río . Campeón de Madrid - 2001

vés del ejercicio de alta intensidad y entonces proporcionar al músculo los elementos nutritivos apropiados, a los cuales hay que añadir los períodos de descanso óptimos para conseguir producir los mejores resultados.

QUE SE DEBE ENTENDER POR EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD

El ejercicio de alta intensidad significa la ejecución repetitiva de un movimiento ejecutado contra una resistencia y llevado al punto de momentáneo fallo muscular. Generalmente, esto significa que no se debería hacer más de 1 serie de cada ejercicio, ejecutado con el mejor de los estilos, para aproximadamente 10 repeticiones. Si no se pueden hacer 8 repeticiones, ello significa que la resistencia es demasiado pesada y si se pueden hacer más de 12 repeticiones es que es demasiado ligera. La clave no es otra que la de forzarse a uno mismo a ejecutar el número de repeticiones antes indicado en estilo estricto. Una serie se considera terminada cuando es momentáneamente imposible el hacer otra repetición completa.

Cuando se puedan hacer 12 repeticiones, o si lo prefiere 10, se debe añadir una pequeña cantidad de peso (2,5 kilos para los ejercicios que involucran músculos pequeños y 5 kilos para los que involucran masas musculares grandes). Trate de hacer cuando menos una repetición más cada día; si no lo logra, no sacrifique la forma del ejercicio, pues ya lo logrará.

¿QUE SE CONSIDERA BUENA FORMA?

Podemos decir que el estilo de ejecución de un individuo es impecable cuando realiza todas y cada una de las repeticiones de una serie en forma lenta, suave e igualada. Sin emplear movimientos bruscos ni tirones. Es imprescindible el prestar especial atención a la parte negativa o excéntrica del ejercicio (bajada). Las investigaciones más recientes muestran que, para desarrollar el tamaño muscular y la fuerza, bajar la resistencia es mucho más importante que subirla. Por ejemplo, si se tardan de 2 a 3 segundos en levantar el peso, se deberían emplear unos 4 o 5 segundos en bajar el mismo peso. En conjunto se debe tardar al menos 1 minuto para completar una serie de 10 repeticiones en buena forma.

EL PRE-ESTIRAMIENTO Y SU RELACION CON LA BUENA FORMA DE EJECUCION

Hay pre-estiramiento cuando el músculo está en una posición de tensión antes del comienzo de la contracción: Cuando un músculo es pre-estirado, se recibe una señal neurológica en el cerebro que da como resultado el que se contraiga un mayor porcentaje de ese músculo.

De una manera consciente o inconsciente, todos los deportistas usan el pre-estiramiento de alguna forma. El jugador de tenis echa

hacia atrás el brazo antes de golpear la pelota, el boxeador hace lo mismo antes de lanzar un golpe y la mayoría de los deportistas hacen movimientos similares.

El pre-estiramiento puede ser usado en forma muy efectiva en las sesiones de entrenamiento para fuerza y desarrollo muscular. Practicando adecuadamente, se podrán manejar pesos mayores y así obligar a entrar en acción a un mayor porcentaje de la masa muscular durante cada repetición.

Sin embargo, hay una línea de separación muy estrecha entre:

1.º Pre-estiramiento de un músculo en la posición de comienzo de un ejercicio y continuar la repetición en forma adecuada
2.º Pre-estirar un músculo en la posición inicial e impulsar demasiado la resistencia.

Los puntos clave a recordar son: pre-estirar, moverse rápidamente y disminuir la velocidad de movimiento.

En otras palabras, el peso debería bajarse desde la posición contraída, en una forma controlada, hasta que la barra se encuentre a 2 o 3 centímetros de la posición de plena extensión muscular. En ese punto, debería producirse un tirón muy rápido, tras lo cual el movimiento debe disminuir su velocidad de forma controlada. El único momento en que la barra debe moverse rápidamente es durante la primera cuarta parte o primera mitad de la parte positiva de la repetición. La segunda mitad de cada repetición siempre debe ser realizada en forma regular e igualada.

¿POR QUE EL EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD ES MEJOR PARA ESTIMULAR EL CRECIMIENTO MUSCULAR?

Se puede contestar a esta pregunta diciendo que por varias razones:

1.º Es la forma más segura de entrenar. Las lesiones suelen ocurrir cuando un músculo ejerce una fuerza de tiro que sobrepasa la fuerza o capacidad de rotura de alguna parte de la estructura muscular. Haciendo entre 8 y 12 repeticiones, en lugar de intentos máximos, la intensidad es alta y la fuerza producida baja, por lo cual es mucho más difícil lesionarse.

2.º El ejercicio de alta intensidad produce mejores resultados en menos tiempo de entrenamiento. Diez series de cualquier ejercicio, terminadas 2 repeticiones antes del momentáneo fallo muscular, no producirán resultados siquiera aproximados a los que se pueden conseguir con una serie ejecutada apropiadamente y llevada hasta el punto de fallo.

Cuando la intensidad del ejercicio aumenta, se debe reducir la cantidad de éste. Una rutina completa para los músculos principa-

les y más grandes se puede completar en menos de 30 minutos. No es nada extraño que, entrenando adecuadamente, un culturista promedio doble la fuerza en general de todo el cuerpo en menos de un año.

3.º El entrenamiento de alta intensidad hace menos demandas sobre la capacidad de recuperación que los métodos de entrenamiento tradicionales.

La capacidad de recuperación está relacionada con todo el sistema orgánico. Los entrenamientos largos fuerzan constantemente la capacidad de recuperación, y ésta tiene que trabajar tan duro como le es posible, tan sólo para reponer la gran cantidad de energía que precisa. Como resultado, queda muy poca reserva para ser empleada en el crecimiento y aumentos de fuerza.

El entrenamiento de alta intensidad y una gran cantidad de ejercicio son factores que se repelen. Por tanto, para estimular el crecimiento muscular, practique el ejercicio de alta intensidad, pero de manera muy corta, muy dura e infrecuentemente.

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE GRASA Y MUSCULO?

Si analizamos químicamente un kilo de grasa y un kilo de músculo, descubriremos algunos hechos importantes. Tanto la grasa como el músculo contienen agua, lípidos y proteínas en la proporción siguiente:

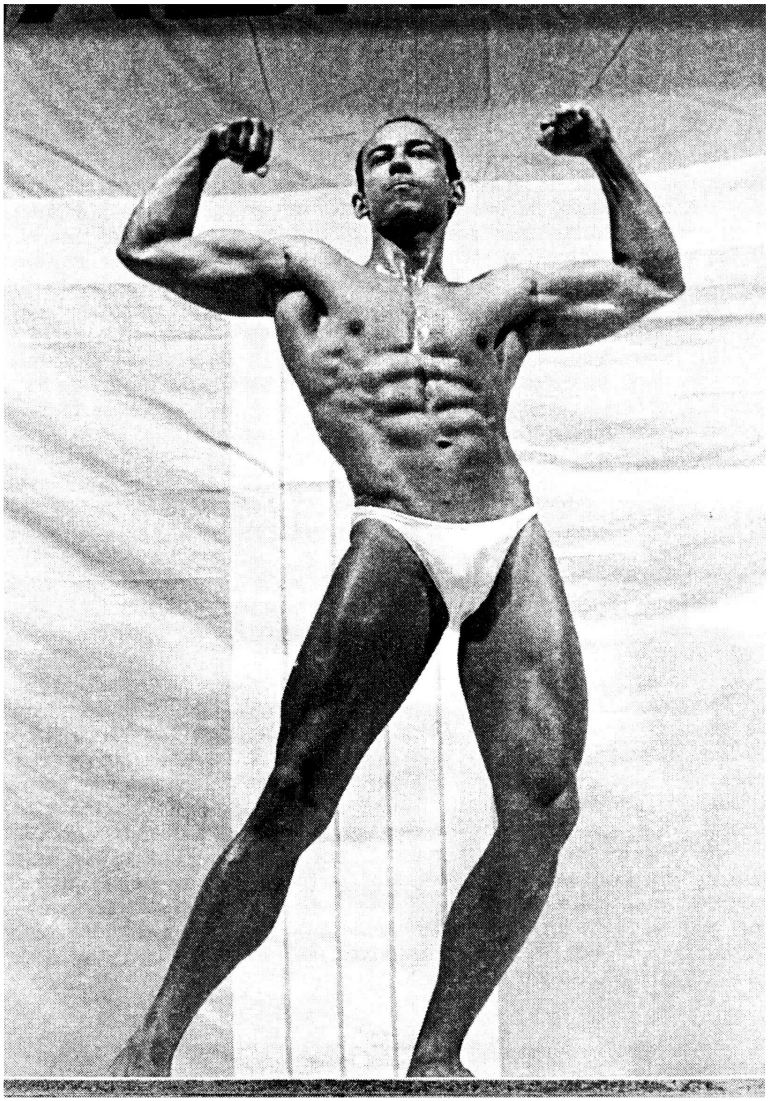
	Agua	*Lípidos*	*Proteínas*
Músculo	70%	7%	22%
Grasa	22%	72%	6%

Hablando en términos calóricos, medio kilo de grasa contiene unas 3.500 calorías, mientras que la misma cantidad de músculo sólo tiene unas 600 calorías.

La mayor parte del músculo es agua, en tanto que el tejido adiposo está principalmente compuesto de grasa.

Para aumentar en grasa, todo lo que hay que hacer es comer una cantidad de comida que nos proporcione 1.000 calorías extras al día. En una semana se aumentará un kilo. Para aumentar medio kilo de músculo a la semana es necesario primeramente estimular el crecimiento muscular por medio de no más de 3 entrenamien-

I.2. Juan Cárdenas. Observen la fenomenal simetría de este culturista, 2.º clasificado en la categoría de principiantes en el Trofeo Olimpia 1984 (peso de 70-80 kg)



tos de alta intensidad y entonces añadir 100 calorías extras a la dieta diaria.

¿POR QUE LA GRASA TIENDE A ACUMULARSE EN TORNO A LA CINTURA?

Es un hecho que existen diferentes tendencias individuales a acumular células de grasa en diferentes zonas del cuerpo. Esto es una característica hereditaria que no se puede alterar. Algunas personas acumulan una notable cantidad de grasa en las piernas y las caderas, otras en el cuello y la espalda, pero, en términos generales, la mayoría de la gente (especialmente después de los 30 años) tiende a almacenar grasa alrededor de la cintura.

El estudiante (varón) promedio tiene aproximadamente el 18 % de su peso corporal en forma de grasa y la estudiante promedio (hembra) alrededor de un 26 %. Más o menos la mitad de esta grasa corporal está justo bajo la piel, y una gran parte de la otra mitad se encuentra rodeando los órganos internos.

¿UNA GRAN CANTIDAD DE TRABAJO ABDOMINAL REDUCE EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?

Es bastante frecuente que, cuando llega a un gimnasio un hombre pasado de peso, se le manden hacer series y series de elevaciones de piernas y de tronco y múltiples series de giros en todas las posiciones imaginables. ¡No es eso! ¡No!

El trabajo abdominal desarrolla los músculos abdominales si no se les sobreentrena, cosa bastante frecuente o, mejor dicho, segura cuando se hacen 15 o 20 series del tipo que sea y de 15 a 20 repeticiones. Pero todo este trabajo no hace nada, o en todo caso muy poco, por reducir el porcentaje de grasa corporal. Para conseguir esto, es necesario forzar al organismo a «quemar» su propia grasa como fuente de energía, y para ello el consumo diario de calorías debe ser mantenido por debajo del nivel de mantenimiento. Consumiendo 1.000 calorías menos al día de las que el nivel de mantenimiento indique, será preciso que el cuerpo consuma a la semana algún kilo de su propia grasa almacenada como fuente de energía. Pero aun entonces, esa grasa se consumirá de todo el cuerpo, no de una zona determinada.

¿ES ENTONCES IMPOSIBLE LA REDUCCION LOCAL?

¡Sí, en efecto! En una dieta de reducción, todas las células de grasa que hay en el cuerpo se reducen. La cantidad de grasa extraída de estas células es llevada por la corriente sanguínea a las

células activas del organismo que precisan energía y así se consume.

Por lo tanto, y si usted es observador lo habrá comprobado, los depósitos de grasa son reducidos en general a partir de todo el cuerpo y no de ninguna zona aislada.

¿QUE DIFERENCIA HAY ENTRE TAMAÑO MUSCULAR Y FUERZA?

Es un hecho que un músculo grande es un músculo fuerte. En otras palabras, hay una estrecha relación entre el tamaño de un músculo y su fuerza. Aumentando uno de estos dos factores, también aumenta el otro.

Se da el caso, sin embargo, de que algunos hombres con grandes músculos no pueden demostrar tanta fuerza como otros hombres que poseen un tamaño muscular menor. Quiero decir algo al respecto: la capacidad para levantar una barra (demostración de fuerza) se compone de muchos factores, por ejemplo las proporciones corporales, la eficiencia neurológica y la técnica usada para levantar la barra. Todos estos factores hacen prácticamente imposible el comparar la fuerza muscular de un individuo con la de otro.

En cualquier caso, si usted desea saber si está progresando y en qué medida lo está haciendo, le sugiero lleve algunas anotaciones de las marcas realizadas en sus entrenamientos. Después de algún tiempo, si sus marcas han progresado, es seguro que sus músculos también habrán aumentado de tamaño.

¿QUE DETERMINA EL POTENCIAL MUSCULAR DE UN INDIVIDUO?

El potencial muscular está principalmente determinado por la longitud de los músculos, no la longitud del hueso, sino la del músculo (tejido contráctil), desde donde un tendón sujeta al músculo por un extremo hasta donde otro tendón sujeta al mismo músculo en el otro extremo.

Si por ejemplo, dos hombres flexionan la cabeza larga del tríceps (con el brazo a lo largo del costado) y se mide en ambos la longitud de este músculo, se podría notar, por ejemplo, que el primero mide 15 centímetros mientras que el segundo mide 22,5 centímetros. La longitud del tríceps del segundo hombre es superior en un 50 % a la del primero. Como resultado, el segundo hombre posee el potencial para tener una sección del músculo 2,25 veces superior al primero y 3,375 veces más masa muscular. Sin entrenar, ambos hombres podrían tener aproximadamente el mismo tamaño de brazo; pero, con entrenamiento apropiado, no hay ningu-

na duda acerca de que el segundo hombre puede tener un músculo tríceps mucho más fuerte y mayor.

Por tanto, la longitud de un músculo es la que determina su tamaño final. Y la longitud de un músculo es algo que está determinado por su naturaleza genética y no está sujeto a mejora alguna.

¿QUE TIPO DE EQUIPO ES EL MEJOR PARA PRODUCIR LOS MAYORES Y MAS RAPIDOS RESULTADOS?

Un requerimiento básico para desarrollar fuerza y tamaño muscular es el ejercicio de alta intensidad. Y este tipo de ejercicio se puede conseguir con la mayoría de los equipos de entrenamiento. Sin embargo, para conseguir los máximos aumentos de fuerza y tamaño muscular en el menor tiempo posible, se debe usar un equipo que proporcione ejercicio de recorrido completo. ¿Y a qué podemos llamar ejercicio de recorrido completo? Pues a aquel que proporciona resistencia en todo el movimiento de las partes corporales implicadas. Es decir, que se debe tener resistencia en la posición inicial (extensión muscular), y a través de todos y cada uno de los puntos del ejercicio hasta la posición final (contracción muscular). Cualquier tipo de ejercicio que carezca de este requisito no es de recorrido completo.

La mayoría de los ejercicios que se pueden realizar con barras, mancuernas y demás equipo convencional, suelen proporcionar resistencia sólo en la parte media del movimiento y en algunos casos en la posición inicial o final, pero nunca en ambas.

¿QUE EJERCICIOS SON LOS MEJORES PARA UTILIZARLOS COMO COMPLEMENTO DE CUALQUIER PRACTICA ATLETICA?

Qué duda cabe que lo mejor es desarrollar fuerza general. Sin embargo, la práctica de determinados deportes requiere una especialización en determinados grupos musculares que son los que van a llevar el peso específico del deporte en cuestión. Por ejemplo, el fútbol americano es un deporte que requiere una fuerza muy superior al promedio en todos los más importantes y grandes grupos musculares. También los jugadores de fútbol, tenis, balonmano, voleibol, etc., requieren una gran fuerza general, mientras que algunos atletas de deportes muy precisos (piragüismo, gimnasia de-

I.3. Francisco Javier J. Tremendamente definido, ya vencedor en el Mr. Castilla, puede ser uno de nuestros futuros campeones a nivel internacional


1984

portiva, arqueros, etc.) necesitan concentrarse en el desarrollo de su parte superior.

Como ya he dicho, lo mejor es desarrollar una fuerza general, y para ello, en caso de que usted solamente disponga de equipo convencional, yo le sugeriría el practicar los siguientes ejercicios y en el orden en que aquí se mencionan:

1 squat, 2 elevaciones para la pantorrilla, 3 pull-over, 4 press de banco, 5 press de pie, 6 curl con barra, 7 fondos en paralelas, 8 peso muerto, 9 puentes de luchador.

¿QUE FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO ES LA IDEAL?

Para los principiantes, dado que no tienen mucha fuerza, la frecuencia lógica es de tres veces a la semana en días alternos, es decir lunes, miércoles y viernes, o, si lo prefieren, martes, jueves y sábados. Deben hacer una serie de cada uno de los ejercicios, sin pasar de 8, y deben llevar esta serie hasta el punto de fallo momentáneo, realizando un número de repeticiones que no sea menor de 8 ni mayor de 12. Lógicamente, un entrenamiento de esta naturaleza no debe sobrepasar los 20 o como máximo 25 minutos.

En cuanto a los deportistas avanzados, que pueden manejar resistencias más pesadas y con mayor intensidad, deben entrenar aún menos, ya que al manejar dichas resistencias con gran intensidad no podrán soportar muchos ejercicios. Yo les sugeriría hacer lo mismo que los principiantes, pero sólo dos veces a la semana.

LA PRACTICA ATLETICA Y LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA MUSCULAR

Uno de los errores más usuales entre la mayoría de los entrenadores y de los atletas, es el de progresar en sus entrenamientos de fuerza hasta que comienza la temporada de juego, y, a partir de este momento, descuidarlos e ignorarlos totalmente. Como resultado de este repetido error, los niveles de fuerza del atleta disminuyen con cada entrenamiento perdido. En realidad, los estudios científicos han demostrado que un elevado nivel de desarrollo de fuerza muestra una apreciable degeneración después de un período tan corto como 96 horas de actividad normal. Por lo tanto, para simplemente mantener la fuerza muscular durante la temporada de juego, un deportista debería continuar con el entrenamiento de alta intensidad a razón de 2 veces por semana. Más entrenamiento probablemente disminuiría su fuerza muscular, dada la restante actividad que tiene que desarrollar el deportista. Menos entrenamiento que 2 veces a la semana, probablemente sería poco

para mantener, o aumentar si es posible, los niveles de fuerza alcanzados.

ACERCA DE LOS ANABOLIZANTES Y EL DESARROLLO MUSCULAR

Los anabolizantes son esteroides sintéticos derivados, generalmente, de la hormona masculina testosterona. Existen infinidad de marcas conocidas, tales como Dianabol, Anaver, Decadurabolin, Nilevar, Winstrol, etc., y atletas y entrenadores, y aun algunos médicos, han supuesto que si una cierta cantidad de hormona masculina es la responsable del desarrollo muscular, entonces, añadiendo más hormona a un ya adecuado equilibrio químico, se producirá un estímulo que dará como resultado músculos más grandes. ¡NO ES CIERTO! Como en el ejercicio, más no significa mejor cuando se trata del equilibrio hormonal de una persona. Los anabolizantes están realmente indicados en grandes quemaduras, desequilibrios glandulares, estados postoperatorios delicados, grandes anemias, etc., pero en ningún momento podrá un atleta saludable beneficiarse fisiológicamente de ellos.

El problema con los anabolizantes, como con casi todo, es una falta de verdadera y real información, y los atletas, a causa de sus muchas manías, pueden pensar que tomando anabolizantes llegarán a ser más fuertes, más rápidos o más resistentes. Como resultado, continúan tomando anabolizantes en grandes dosis. Eventualmente, si la dosificación de anabolizantes es alta y se continúa por un espacio de tiempo prolongado, el organismo puede llegar a perder su capacidad para producir sus propias hormonas de una manera natural, y un hombre se podría encontrar convertido en un eunuco.

¿LOS SUPLEMENTOS PROTEINICOS Y VITAMINICOS AYUDAN A AUMENTAR EL MUSCULO CON MAS RAPIDEZ?

Es necesario tener presente que el cuerpo necesita cierta cantidad de proteína y vitaminas para que se pueda producir el proceso de crecimiento muscular. Pero también es necesario saber que el culturismo no es precisamente de los deportes que más energía necesitan, por lo que si se observa una dieta equilibrada compuesta de alimentos variados, se tendrán más que suficientes elementos nutritivos para que se pueda producir el ya citado crecimiento muscular. Para simplificar el asunto, los especialistas en nutrición suelen dividir los alimentos en cuatro grupos fundamentales:

1.º Carnes y pescados
2.º Productos lácteos