

¡El libro sobre cómo ponerse en forma para todos!

Ponerse en forma

PARA

DUMMIES[®]

Aprende a:

- Planificar tu programa de ejercicio, según tu estado de forma física
- Alimentarte de forma equilibrada y sana
- Concentrarte y mantener la motivación para seguir tu programa
- Elegir los ejercicios adecuados para tonificar cada parte del cuerpo

Juan Rallo

Entrenador personal y propietario de un gimnasio



Ponerse en forma

PARA

DUMMIES™

Juan Rallo

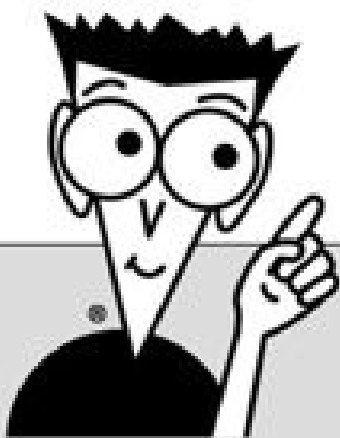


La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
[@ParaDummies](https://www.facebook.com/paradummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección *...para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.

10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

*Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:*

www.youtube.com/paradummies

*¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!*

Sobre el autor

Juan Rallo estudió INEF, es entrenador personal de varios famosos y dirige su propio gimnasio en Madrid. Sus colaboraciones en la revista *Men's Health*, para cuyas portadas logró el reto de poner en forma a los presentadores de televisión Pablo Motos y Christian Gálvez en tan sólo cuatro meses, hicieron de él un referente en el mundo del entrenamiento y el *fitness*. El éxito conseguido le animó a trasladar ese sistema que utiliza con los famosos al público general, lo que supuso una revolución en el mundo de la salud y del entrenamiento personal.

Rallo es el creador del método de entrenamiento que lleva su nombre: Construido a partir de la premisa “entrenar es mejorar”, consiste en planificar el entrenamiento de una manera personal y adaptada completamente a cada individuo, de modo que éste pueda recorrer el camino más corto entre sus condiciones físicas iniciales y la consecución de los objetivos marcados, desde adelgazar hasta ponerse en forma. Con estas acciones, Juan Rallo ha demostrado que cualquiera, bien asesorado, es capaz de mejorar drásticamente, en poco tiempo y sin que ello suponga perjuicio alguno, sino todo lo contrario, a su salud, su estado físico y su calidad de vida.

Juan Rallo es también autor de los libros *Ponte en forma en 9 semanas y media*, *El método de Juan Rallo* y *Estupenda en 9 semanas y media*, este último en colaboración con Almudena Cid. Además aparece a menudo en el programa de televisión “El hormiguero”, donde se ha ganado el cariño del público gracias a su simpatía y espontaneidad.

En su página web, www.juanrallo.com encontrarás muchos consejos y sugerencias para entrenar y también puedes seguirlo en Twitter @juanrallo1.

Introducción

Vivimos en una sociedad en la que las prisas, el estrés, la falta de tiempo y los malos hábitos lo dominan todo, y eso acaba pasando factura a nuestro cuerpo. Una doble factura, pues afecta tanto a nuestra salud como a nuestra estética. De ahí que el deseo de ponerse en forma cale cada vez más en más y más gente. Aunque luego, por una cosa o por otra, por nuestro ajetreo diario, pocas veces acabemos llevando a la práctica nuestro propósito de ponernos en forma. Con este libro, voy a intentar que eso no sea así y que, en un plazo realista de tres meses, cuatro en el peor de los casos, te encuentres en plena forma. Y lo voy a hacer con un programa de entrenamiento personalizado, el “método Juan Rallo”, pensado para sacarte el máximo rendimiento.

Este método nació en 2007, cuando me propuse conseguir un cuerpo de portada para una revista en tan sólo tres meses. Durante ese tiempo, estuve entrenando para conseguirlo, y al mismo tiempo iba narrando mi aventura en un blog (www.juanrallo.com), de manera que todo aquel que quisiera ponerse en forma pudiera seguirme y aplicar el mismo sistema que yo. El reto salió muy bien: perdí cerca de 15 kilos en tres meses y acabé protagonizando dicha portada con gran éxito.

Por supuesto, no hay milagro alguno en esto, pues como te he dicho, entrené duro. Y no sólo eso, sino que a las sesiones de gimnasio añadí también una alimentación sana y equilibrada. Lo que quiero decirte con todo esto, es que sólo con la lectura de este libro no conseguirás nada, como tampoco lo conseguirás con una consola, un aparato comprado en la tele, una crema reductora o una dieta milagrosa, que ya te avanzo que no existe. El secreto está en mejorar los hábitos y eso empieza por ser consciente de tu alimentación y de hacer ejercicio.

Por eso, este libro que tienes entre manos no es sólo para leerlo. Tienes que vivirlo, y con ello no me refiero sólo a que tengas que ponerlo en práctica, que también, sino a que debes tenerlo cerca, escribir en él, subrayar las frases que más te motiven, anotar sin miedo las medidas y marcas de las que partes igual que tus entrenamientos y tus progresos. De este modo verás tu evolución. Porque en el entrenamiento, como en la vida, hay que tener dos cosas muy claras: de dónde partimos y hacia dónde vamos. ¿Tienes las tuyas claras? Recuerda que sólo tienes un cuerpo y que es para toda la vida...

Acerca de este libro

Ponerse en forma para Dummies es, pues, un libro destinado a mejorar tu salud a través de la condición física. Porque ese es el objetivo primordial. Muchas personas que vienen a mi consulta lo hacen movidas, en muchos casos, por un interés estético, porque quieren verse mejor, y siempre acaban descubriendo cómo ese mismo motivo externo pasa a un segundo plano en cuanto lleva unas pocas semanas de vida sana. Es entonces cuando lo que valoran por encima de todo es el bienestar en el que se encuentran. ¿Y qué pasa? Pues que ese sentirse bien por dentro se ve reflejado también por fuera. Por la sencilla razón que lo bueno es sano y lo sano, estético.

Empecemos entonces por detallar los temas que trato en el libro:

- ✓ Una aproximación al cuerpo humano, con especial atención a la masa muscular y el sistema cardiorrespiratorio.
- ✓ Reflexiones sobre el peso, el sobrepeso y la forma de calcular el índice de masa corporal (IMC).
- ✓ Consejos para trabajar la motivación, que será el motor de todo el proceso de ponerse en forma.
- ✓ Una valoración de cómo debería ser una dieta adecuada.
- ✓ Elementos para confeccionar un test personal que te permita seguir tus progresos para ponerte en forma.
- ✓ Ejercicios prácticos para ponerte en forma en un plazo de 90 días.

Mi propósito es que, tras la lectura de este libro y la puesta en práctica de sus consejos nutricionales y de sus ejercicios, tu salud, y con ella tu aspecto, hayan mejorado bastante. Que te veas bien y te sientas mejor, tanto por dentro como por fuera. No te prometo que puedas protagonizar una portada de tu revista de salud o de deporte favorita, pero sí que disfrutes de todos los beneficios que da un régimen de vida sano. Verás cómo respirarás mejor, cómo te sentirás más fuerte y te concentrarás con más facilidad, lo que hará que valores todos estos cambios que, además, harán que tu día a día, en la familia y en el trabajo, sea más fácil.

¿A quién le interesa este libro?

Mientras escribía este libro, pensaba en cómo serías tú, posible lector:

- ✓ Te gusta el deporte y de hecho lo practicas con frecuencia, pero de una manera un tanto anárquica que no te da resultados prácticos.
- ✓ No estás contento con el aspecto que tienes, y te gustaría mejorarlo quitándote unos kilos de encima. Aunque ya lo has probado otras veces con distintas dietas y nunca has logrado resultados satisfactorios.
- ✓ El médico te ha dicho que debes mejorar tus hábitos de vida y por eso quieres empezar un plan que aúne deporte y nutrición, pero no sabes por cuál decidirte.
- ✓ Tu trabajo y tus obligaciones familiares, te hacen llevar un ritmo de vida muy estresante que notas está afectando a tu salud. Quieres encontrar algo que te ayude a recuperar cierto equilibrio y que al mismo tiempo te permita, aunque sea de vez en cuando, hacer un paréntesis en el ajetreo diario.

Si tu situación es alguna de estas, o bien eres una persona a la que le gusta cuidarse, estoy seguro de que la lectura de este libro te será de gran ayuda. Al menos, ¡con ese propósito lo he escrito!

¿Cómo está organizado el libro?

Como es habitual en todos los libros de esta colección, *Ponerse en forma para Dummies* está organizado para que el lector encuentre de forma fácil el tema que más le interesa. Por eso consta de cinco partes, cada una de las cuales trata un asunto y está dividida a su vez en varios capítulos y secciones:

Parte I: Tu cuerpo y sus necesidades

Es difícil que te pongas en forma si antes no aprendes a conocer a fondo tu campo de trabajo: tu propio cuerpo. Por eso dedico los primeros capítulos de este libro a él. En ellos, y a partir del principio de que no todos los cuerpos son iguales, te explicaré temas tan interesantes como cuáles son sus cualidades físicas básicas. También te hablaré de las formas características femeninas y masculinas, la masa muscular, el sistema cardiorrespiratorio y algo que seguro que te preocupa y puede ser el motivo por el que has decidido comprar este libro: el peso (o más bien, el sobrepeso) y la grasa. Todo para cerrar con un capítulo en el que me extenderé sobre un tema que considero básico: la motivación. Y básico por la sencilla razón que si no estás cien por cien motivado, es difícil que consigas alcanzar el objetivo de ponerte en forma...

Parte II: Una alimentación sana, la base de todo

Mucha gente, a lo mejor tú te encuentras entre ellos, piensa que ponerse en forma es sólo cuestión de seguir una dieta sana o de hacer ejercicio de manera habitual. Y yo te diría que sí, que es así, aunque sólo si la conjunción disyuntiva “o” la cambias por la conjunción copulativa “y”. Porque no es una cosa u otra, sino ambas a la vez. Sólo así podrás ponerte en forma. Esta parte se dedica a ese primer pilar de mi método para ponerse en forma en 90 días: la alimentación. Y no te asustes, no te voy a martirizar con regímenes estrictos a base de lechuga y acelga. Según mi experiencia, la mejor dieta es la que te deja comer de todo, pero con conocimiento, con medida, buscando siempre el equilibrio dentro de esa variedad. Por eso, en esta parte voy a ocuparme del necesario consumo de kilocalorías, de cómo éstas entran en tu organismo, de los alimentos, de cómo repartirlos a lo largo del día, de la cesta de la compra y de cómo debería ser una dieta adecuada. Temas todos ellos que, como puedes ver, afectan al día a día de todos nosotros.

Parte III: Entrenar es mejorar

Si la alimentación es un pilar de mi método, el otro es el entrenamiento. Y ambos son igual de importantes. Si tienes eso en cuenta, y estás motivado, lograrás ponerte en forma. Toca, pues, tratar este segundo pilar. Y empezaré dándote algunos principios básicos que considero importantes para el mejor aprovechamiento de los ejercicios. Por ejemplo, no mezcles planes de entrenamiento o quieras hacer el primer día el trabajo de toda una semana... Mi recomendación es que llesves a cabo el entrenamiento en un gimnasio, donde encontrarás todo el equipo necesario y contarás además con la ayuda específica de un monitor profesional. Pero si quieres trabajar en casa, te diré también qué utensilios debes tener a mano para aprovechar al máximo el tiempo que dediques al ejercicio.

Cerraré esta parte con algo que considero muy importante: el test personal. Si lo haces, podrás ver en todo momento tu evolución, cómo ese ejercicio que estás haciendo (combinado con una buena alimentación, no lo olvides) está dejando huella, por supuesto positiva, en tu salud e imagen.

Parte IV: Ejercicios para lucir el mejor cuerpo

Tras los principios generales, llega el momento de pasar a la acción. O sea, de aplicar el plan de entrenamiento en 90 días para ponerte en forma. Si has seguido todas las indicaciones que te he dado en los capítulos anteriores, llegados a este punto debes saber sin ningún género de duda cuánto mides, cuánto pesas, cuánto deberías pesar, cuánta grasa te sobra, cuántas kilocalorías quemas en una sesión... Por tanto, sólo te falta empezar a ejercitar ese cuerpo, descubrirle todos los beneficios que proporciona el ejercicio. No sólo el de quemar grasa, sino también en lo que se refiere a resistencia o habilidad. Así, en los capítulos que conforman esta parte te incluyo las tablas de ejercicios que debes hacer cada día durante tres meses. Verás cómo tu cuerpo al final lo agradece.

Parte V: Los decálogos

Llegados a este punto del libro espero que te haya quedado claro qué es esto de ponerse en forma. Pero la cosa no acaba aquí. Todos los libros de la colección *Para Dummies* incluyen en su parte final listas útiles y entretenidas de “los diez más importantes”. Y este no es una excepción. Así, se me ha ocurrido que podía ser útil mostrarte diez ideas para que le saques todo el partido posible al rato que pases en el gimnasio y diez consejos sobre algunos alimentos que hay que consumir con precaución, pues su altísimo contenido calórico puede llevar al traste todos tus intentos de ponerte en forma.

Iconos utilizados en este libro

Para ayudarte a encontrar la información que buscas, o para destacar datos que resultan muy significativos, utilizo los siguientes iconos a lo largo del texto:



Este icono llama tu atención hacia puntos muy importantes y te da recomendaciones útiles sobre temas prácticos. Es posible que alguno de estos consejos te parezca un poco obvio, pero aun así bien está insistir sobre ello dada su utilidad a la hora de configurar un estilo de vida que ayude al objetivo final de ponerse en forma.



¿Recuerdas cuando tu madre te decía que no tocaras la plancha porque quemaba y aun así la tocabas con el resultado que todos conocemos? Pues este icono es igual que tu madre, te pone en guardia frente a un posible peligro. Debes proceder, entonces, con cautela, teniendo muy claras las posibles consecuencias de “tocar la plancha”.



Este icono avisa de que el tema tratado es tan importante como para leerlo tres o cuatro veces y subrayarlo si hace falta, a fin de que se te quede bien impreso en la mente.



De nada sirve hacer ejercicio si luego comes todo tipo de chucherías, y lo mismo pasa en el caso contrario, seguir una alimentación sana y equilibrada, pero luego no mover un músculo. Cuando veas este icono deberás prestar atención a lo escrito, pues se trata de recomendaciones dirigidas a mejorar tu calidad de vida.



En el ámbito de la nutrición y el deporte se usan muchos términos y conceptos precisos que no son de uso frecuente. Algunos de ellos te los encontrarás aquí, es inevitable. Este icono te avisa de que la información del párrafo es de ese tipo. Aunque no es imprescindible que recuerdes todo lo dicho, seguro que te resultará interesante.



En todo el libro hablo yo, pero cuando veas este icono sabrás que eso que te estoy diciendo es algo relacionado con mi propia experiencia personal que quiero compartir contigo.

Y ahora... ¿qué?

Estás a punto de empezar un camino con una meta muy bien señalizada: ponerte en forma. El libro, como es habitual en la colección *Para Dummies*, está concebido como un texto de referencia, pero sin que tengas la obligación de leerlo de principio a fin como una novela. Eres tú, dependiendo de lo que quieras consultar y aprender, quien marcará las prioridades entre las distintas partes y sus capítulos. Y si quieres leerlo de un tirón, pues mucho mejor. Pero si en lugar de leer primero todo lo relacionado con la nutrición prefieres saber algo más de los ejercicios cardiovasculares, por ejemplo, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por tanto, ¿a qué esperas para empezar ya? Sólo tienes que decidir qué quieres saber y dirigirte raudo hacia ese tema. Pero si no estás seguro de por dónde empezar, ¿por qué no lo haces desde el principio? En esto de ponerse en forma, ¡no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy!

Parte I

Tu cuerpo y sus necesidades

The 5th Wave

Rich Tennant



—¿ES ESTE GIMNASIO EL QUE GARANTIZA QUE LE PONE A UNO EL CUERPO PERFECTO EN TRES MESES?

—¡GLUPS!

En esta parte...

Si quieres ponerte en forma, el primer paso es conocer a fondo tu cuerpo. Porque, como ya debes imaginarte, no todos los cuerpos son iguales. La herencia de nuestros padres, nuestro propio comportamiento y nuestros hábitos influyen de manera determinante en su forma y estado de salud. De ahí que sea tan importante que le prestemos un poco de atención.

A eso se dedica esta primera parte, en la que te explicaré las cualidades físicas del cuerpo humano y sus formas más comunes, prestando especial atención a la masa muscular y al sistema cardiorrespiratorio. Sin olvidar, por supuesto, un aspecto tan importante como el peso. Un capítulo dedicado a la motivación, que yo considero primordial, cerrará esta parte. ¿Empezamos?

Capítulo 1

No todos los cuerpos son iguales

En este capítulo:

- ▶ Un principio: lo bueno es sano y lo sano es estético
 - ▶ Cada cuerpo tiene sus necesidades
 - ▶ Cuáles son las cualidades físicas del cuerpo
 - ▶ Las cualidades están interrelacionadas
-

Si te digo que todos tenemos cuerpos parecidos en aspecto y casi idénticos en funcionamiento no te estoy descubriendo nada. Tampoco si añado que cada cuerpo es diferente, y que tiene unas características que lo hacen único. Sólo si tienes esto claro podrás sacarle todo el provecho a este libro y conseguir un cuerpo del que te sientas orgulloso en el aspecto físico, pero que al mismo tiempo sea sinónimo de salud y bienestar.



Porque apunta esto en algún lugar que tengas siempre bien visible: lo bueno es sano y lo sano es estético. Ahí, en esas pocas palabras, se condensa toda la filosofía del “método Juan Rallo” para ponerse en forma que tienes entre manos.

Echa fuera las frustraciones

Dado que todos los cuerpos son parecidos (fíjate que no digo “iguales”), pero al mismo tiempo diferentes, el primer paso para ponerse en forma es que conozcas muy bien tu propio cuerpo. Para ello ya te digo que no vale compararse con los protagonistas de las portadas de las revistas, porque casi con toda probabilidad saldrás perdiendo. Si no es así, ¡enhorabuena! Pero si lo es, no hay tampoco que desanimarse, pues como tú hay millones de personas que no por eso disfrutan menos de su cuerpo. O sea, que ¡nada de frustraciones ni complejos!

Por supuesto, esos modelos que vemos en publicidad, pasarelas, estadios y revistas son una referencia, la constatación más palpable de que tener una buena figura y estar en forma es posible. Es más, si los suyos no fueran cuerpos 10 dudo que protagonizaran esos anuncios o acapararan esas portadas. Pero tú eres tú y no tienes por qué parecer a ellos como mínimo por dos motivos cuya importancia no debes menospreciar:

- ✓ Porque ellos trabajan con sus cuerpos, que es lo que les da de comer, y por esa razón se dedican de forma profesional a cuidarlos.
- ✓ Porque hay que reconocer que esas personas han nacido con unas características apropiadas de peso y altura que lo más seguro es que no coincidan con las tuyas. Y aquí, qué remedio, entramos en el campo de la genética y poco podemos hacer para alterar lo que hay.

La conclusión está clara: dado que no tenemos la misma genética que esos afortunados, cae por su propio peso que no debemos compararnos. ¡Piensa en lo frustrante que sería tratar de imitar a otro cuerpo sin tener la constitución apropiada! Tal vez seas más alto, o más bajo, o más recio, o más delgado...



Lo mejor que puedes hacer es tomarte como referencia a ti mismo. Si no lo haces así, siempre saldrás mal parado, tanto si tratas de equipararte a un supermodelo de la televisión como a tu vecino que va siete días a la semana al gimnasio. Tú eres tú, y eso significa que tienes tu propia genética que te define.



Hazlo por ti y sólo por ti

Muchas veces acuden a mi consulta clientes que buscan ponerse en forma para recuperar a su ex, para gustarle a un chico o a una chica, o porque alguien les ha dicho que no tienen buen aspecto. También tengo casos que vienen porque sus compañeros de trabajo están más delgados, porque su amigo ha adelgazado un montón o porque quieren parecerse a los chicos y chicas de los anuncios.

Pues bien, no hagas tú lo mismo. Cuidarse es algo que uno tiene que hacer por y para sí mismo. Es la única manera de cuidarse de una manera permanente y constante.

Si la motivación viene de fuera, acabará desapareciendo, y la motivación (como te explicaré de modo más detallado en el capítulo 6) es el motor que nos empuja a estar mejor. Lo que quiero es que la motivación que te impulse sea la de mejorar



Ahora bien, por suerte, no todo es genética. Hay otro factor que contribuye de forma decisiva a modelar tu aspecto. Y eso es tu estilo de vida. Y es que la genética es importante, pero al final nuestro aspecto depende en buena parte de nuestro estado de bienestar general. Y ahí sí que hay mucho que mejorar, no lo dudes. Con la información necesaria y la actitud adecuada se puede cambiar mucho un cuerpo. Es lo que pienso demostrarte en este libro.

“Mi cuerpo no me conviene”

Ahora bien, todo eso no significa que ese cuerpo que tienes sea el que te convenga. Puedes rebelarte y aunque, si no se dan las condiciones adecuadas, es difícil que te conviertas en un modelo de pasarela, tampoco debe ser ese tu objetivo.

En mi trayectoria como entrenador he visto muchos casos de personas que no se sentían a gusto con el cuerpo que les había tocado en suerte. Y eso aunque llevaran un ritmo de vida aceptable y se cuidaran razonablemente bien. Tales complejos provocaban en ellos que desearan ser todo lo contrario de lo que eran. Algunos casos, a veces, me ponían en grandes compromisos. Por ejemplo, me venía a ver alguien muy delgado que me pedía que le ayudara a conseguir un cuerpo de culturista que ni Arnold Schwarzenegger en sus mejores tiempos... Y eso, además de que era imposible, tampoco era lo que más les convenía. También han acudido a mí mujeres con cierto sobrepeso que deseaban parecer modelos de pasarela. Y no es sólo que lo que piden no se ajusta a su físico, sino que además es algo imposible de conseguir.

Cada edad tiene sus cosas

Por si todo esto fuera poco, está el tema de la edad. Cada edad tiene sus necesidades y yo me lo encuentro todos los días. Chicos de dieciocho años me piden la fórmula para aumentar de peso y así parecer más formados y hechos. En cambio, los hombres a partir de treinta y cinco años que acuden a mi gimnasio lo que buscan es justo todo lo contrario: quitarse esos kilillos de más que, a base de sofá, fútbol televisivo y cerveza, se han ido acumulando en la barriga. El joven se desvive por adquirir músculo de la manera más rápida, mientras que el más maduro quiere quitarse de encima como sea todo lo que parezca elemento sobrante y grasiento.

Y así volvemos al punto de partida. Las revistas nos engatusan con unos cuerpos perfectos y los presentan como algo habitual que se puede conseguir con facilidad. Pero nada más lejos de la realidad. Y si no, que se lo pregunten a los retocadores de Photoshop, que también esos modelos esculturales necesitan alguna que otra trampilla que disimule o haga desaparecer, mejor que un bisturí, ese inoportuno michelín o esa indeseable arruga...



Si después de todo esto consideras que te estoy dando una mala noticia y que para eso no

te compras este libro, acaba al menos de leer este párrafo: lo que te he dicho no es más que la constatación de que eres alguien único. Y lo que conseguirás si avanzas en la lectura de este volumen es que ese cuerpo que ahora no te convence se ponga en forma y acabes sintiéndote a gusto con él.

Las cualidades del cuerpo

El cuerpo humano es una máquina casi perfecta, muy compleja y con cualidades casi innumerables, de las cuales aquí sólo me voy a referir a las físicas. Dado que él va a ser el protagonista de estas páginas, bien estará que vayas conociéndolo en profundidad.

Por cualidades físicas me refiero a aquellas que afectan a nuestra capacidad de movimiento. Hay decenas de ellas y si hablas con un fisiólogo te establecerá las más diversas clasificaciones. Yo prefiero una mucho más sencilla, pero que creo es clara y nos ayudará más adelante a hacer realidad nuestro objetivo de ponernos en forma. Mi clasificación se reduce a estos dos tipos:

✓ **Cualidades físicas básicas.** Son cuatro:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Propiocepción.

✓ **Cualidades físicas secundarias.** Son aquellas que resultan de la combinación de dos o más cualidades básicas. Aunque son innumerables, destacan:

- Velocidad.
- Potencia.
- Equilibrio.
- Coordinación.

A continuación me voy a centrar sobre todo en las cualidades básicas, porque son las que el plan de entrenamiento de este libro trabajará, siempre intentando encontrar un equilibrio justo entre ellas, lo que en una prueba médico-deportiva nos daría unos resultados de equilibrio perfecto. ¿Estás dispuesto a seguirme?



La postura cuenta e importa

Puedes ser alto o alta, guapo o guapa y, en suma, tener lo que se dice un cuerpazo, pero como no tengas una buena postura, va a parecer todo lo contrario.

La postura es el ejercicio más importante de todos, y a la vez el que resulta más rentable estéticamente. Alguien con una buena postura se va a ver muchísimo mejor que una persona desfigurada. Pero esta inversión no sólo es rentable desde el punto de vista estético. Caminar de forma correcta, sentarte de forma correcta y permanecer de pie de forma correcta son minutos que le restas a tu edad.

Como entrenador personal, antes de poner a mis clientes a hacer ejercicio les explico la postura que deben adoptar y cómo han de andar. Es más, me satisface más ver que uno de mis clientes camina bien y ha recuperado una buena postura, que el hecho de apreciar que ha perdido un poco de grasa. Por la sencilla razón que un kilo se puede recuperar muy rápido, mientras que una buena postura garantiza una mayor calidad de vida para siempre.

Recuperar un buen tono y equilibrio muscular, además de poner un poco de atención de vez en cuando, es suficiente para que llegues a mayor en un estado físico óptimo. Por otro lado, parecerás más alto, te verás más delgado y mucho más elegante y esbelto. Y sano.

Básico no significa simple

Presta atención a este apartado, pues en él voy a explicarte esas cualidades físicas básicas una a una. Seguro que te parecerá todo un poco teórico, pero eso es sólo al principio, porque lo que aquí te explicaré irá tomando una forma más práctica en los capítulos siguientes.

La fuerza

Aplicada al cuerpo humano, la fuerza se define como la capacidad de mover las articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos. Por eso, a la hora de trabajar la fuerza tendremos que tener en cuenta los músculos, que son el agente activo de todos nuestros movimientos (si quieres saber más sobre la masa muscular, puedes consultar el capítulo 4).

Los factores que determinan esa fuerza pueden ser de dos tipos:

- ✓ Factores fijos o inamovibles, como la genética, el sexo y la edad.
- ✓ Factores que sí se pueden mejorar, como el tamaño y la relación de inervación, un concepto que te explico a renglón seguido.



El tamaño del músculo depende del tamaño de sus fibras. Cuanto mayores sean éstas, mayor será la capacidad contráctil y, por ello, mayor también su fuerza. Por lo que se refiere a la *relación de inervación*, significa el número de fibras que activa cada terminación del sistema nervioso. Cuanto menor sea la relación de inervación, mayor será la fuerza. Es decir, cuantas menos fibras sean activadas por una terminación nerviosa, más fuerte será el músculo.

Un músculo bien trabajado tiene muchas más terminaciones nerviosas que uno que no lo está, y dado que el número de fibras no ha aumentado, a cada una de esas terminaciones nerviosas le corresponde actuar sobre menos número de fibras, por lo que el músculo será más fuerte.

La resistencia

La resistencia es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. Es más compleja que la fuerza, pues en ella intervienen diferentes sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio, además del sistema de aporte de energía.

Es una cualidad que depende de muchos más factores que la fuerza. También se pueden dividir en fijos y variables, y son los siguientes:

- ✓ Factores fijos, como la edad, el sexo y la genética.
- ✓ Factores variables, como la capacidad de los sistemas respiratorio y circulatorio, la fuerza muscular y la elasticidad.

La flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de recuperar su forma inicial una vez acabada la aplicación de la fuerza.

La flexibilidad depende de la capacidad de elongación muscular y de la libertad articular. Por eso, en algunos movimientos los límites los ponen los músculos y en otros, las propias articulaciones.



Por tu propio bien, no intentes hacerte el más fuerte de todos y forzar esos límites, pues puedes acabar rompiéndote y habrás conseguido todo lo contrario de ponerte en forma. Y, además, esto tampoco es una competición, sino algo que haces por tu propio bien.

La propiocepción

Seguro que cuando has leído el desglose de las cualidades físicas básicas las tres primeras más o menos ya sabías de qué iban, pero no así esta cuarta, de nombre como mínimo es poco conocida. Pero ¡te prometo que no me lo he inventado! Existe, no en el diccionario de la Real Academia Española, pero sí en ese otro virtual que es Wikipedia, además de en muchos textos dedicados al mundo del deporte y el *fitness*.



No hace falta que busques la definición, ya te la doy yo: propiocepción es la capacidad de saber en todo momento qué lugar en el espacio ocupa cada una de las partes de tu cuerpo. Se trata de una cualidad que juega un papel muy importante en la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la pericia... En general, es la causante de que los gestos deportivos sean efectivos y precisos, tanto el saque en un partido de tenis, como un *swing* de golf, una bandeja de baloncesto o el chut de un penalti.

La propiocepción se trabaja de modo específico para cada deporte, incidiendo en los gestos y las posiciones. Por ejemplo, un bailarín tiene mucha conciencia motriz y mucha propiocepción, es decir, sabe perfectamente en cada momento qué grado de extensión tiene cada una de sus articulaciones, sin necesidad de mirar dónde las tiene. De este modo, una persona con un buen nivel de propiocepción se moverá con mayor eficacia, soltura y rapidez que otra que no lo tenga. Dicho todo lo cual, añado para tu tranquilidad que en el plan de entrenamiento de mi método no es necesario desarrollar mucho esta cualidad, pues los ejercicios que te voy a recomendar son bastante sencillos.

Secundarias, pero importantes

Las cualidades físicas secundarias son el resultado de una mezcla de las básicas que te he explicado en el apartado anterior. De hecho, son muchas, casi infinitas, de ahí que no entre en detalle en ellas como sí he hecho con las básicas. Si lo hiciera ¡no acabaríamos nunca!

Vamos a ver un ejemplo y así entenderás en seguida qué quiero decir. Pongamos la *velocidad*. Es la suma de la fuerza y la coordinación, que a su vez depende de la propiocepción. De igual modo, la potencia es la suma de la fuerza y la resistencia.

Con esto quiero que te quede claro que en el sistema locomotor nunca se trabaja una sola de las cualidades. Así, no hay ningún ejercicio que afecte sólo a la fuerza, pues en cuanto fuerces un poco la musculatura se acelerará la respiración. De la misma forma, no se puede trabajar exclusivamente la resistencia, puesto que en cualquier ejercicio que trabaje esa cualidad se producen contracciones musculares y, con ello, inevitablemente interviene la fuerza.

Todo está interrelacionado

De hecho, las cualidades están tan relacionadas entre sí que la falta de una de ellas limita a las demás. Los entrenadores lo sabemos desde hace décadas. Por eso un corredor de largas distancias también tiene que entrenar su fuerza para que ésta no limite su resistencia, y por eso hace pesas. O un lanzador de martillo, además de los entrenamientos específicos de su disciplina, trabaja también su resistencia.

Por tanto, no existen ejercicios que sean sólo de fuerza o de resistencia, sino que ambas cualidades aparecen siempre combinadas. Ser consciente de ello es muy importante para responder a preguntas muy frecuentes a las que me enfrento a diario y a las que tú mismo, si perseveras en esto de ponerte en forma, también te enfrentarás. Cuestiones como “¿es verdad que corriendo sólo se empieza a eliminar grasa a partir de los treinta minutos?” o “¿cuántas repeticiones tengo que hacer con las pesas?”.

En el plan de entrenamiento que te propongo están contempladas todas las cualidades físicas de modo que alcances lo que se conoce como el punto de equilibrio, es decir, un desarrollo equilibrado de todas las cualidades que da lugar a unas condiciones físicas perfectas, ideales para crear la base necesaria que te permita la práctica de cualquier disciplina deportiva. Si tienes una buena base de fuerza, resistencia, elasticidad y propiocepción, entonces tienes todo lo que hay que tener.

Capítulo 2

Las formas masculinas y femeninas

En este capítulo:

- ▶ Qué hace que unos cuerpos sean delgados y otros más bien todo lo contrario
 - ▶ El sedentarismo atenta contra una vida sana
 - ▶ Dormir ayuda a mantener la línea
 - ▶ Los distintos tipos de morfología masculina y femenina
-

Después de haber visto en el capítulo 1 las distintas cualidades del cuerpo humano en general, creo que estará bien detenerse, aunque sea de forma breve, sobre las formas que adquiere un cuerpo que no está en forma, valga la redundancia. Y sobre las causas que esto sea así.

Empezaremos por estas últimas, que puede ser que leyéndolas, te veas retratado y empujado con más ahínco a llevar desde ahora una vida saludable.

Esos kilos de más

Uno de los motivos que nos puede llevar a querer ponernos en forma es eliminar esos kilos que a todas luces nos sobran (para saber más sobre el peso, pasa al capítulo 3). ¿Cómo han llegado hasta tu cuerpo? Pues eso deberías saberlo tú mejor que nadie. Aunque a veces no es tan fácil, pues engordar no se debe sólo al hecho de comer mucho sino también demasiado graso o azucarado. Hay personas que tienen una predisposición genética a engordar y otras que lo hacen por unos problemas de salud determinados.

El desequilibrio entre aportes y gastos

No, no te estoy hablando de economía, aunque lo parezca y en el fondo el resultado sea muy similar. Es más, vamos a tirar de ese ejemplo que la crisis económica ha puesto en boca de todos para ver si queda claro. Imagina tu cuerpo como una cuenta bancaria en la que la moneda no son los euros, sino las kilocalorías. Si ingresas más de lo que gastas te queda un excedente, una reserva. Y eso que es positivo en cuestiones de dinero no lo es tanto en lo que se refiere a tu cuerpo. Por la sencilla razón que empiezas a coger peso. Y a la inversa, si gastas más de lo que ingresas, entonces tienes un déficit que puede llegar a aniquilar tus reservas (las reservas son necesarias, lo malo es su exceso) hasta hacerte adelgazar o, en el peor de los casos, provocarte algún trastorno de salud.

Ahora bien, la solución no es tan sencilla como la de quemar todo lo que se ingiere hasta encontrar un nivel de equilibrio. Y no lo es porque cada cuerpo se comporta de una forma diferente, pues, aunque parecidos, todos somos diferentes, como te decía al principio del capítulo 1.



Para solucionar esto, los expertos nutricionistas se han puesto a rebuscar expresiones un tanto raras y han dado con algo que llaman así:

- ✓ **Metabolismo de base.** Es el gasto energético de una persona en estado de reposo y un valor que depende de numerosos factores, como la edad, la masa muscular, el sexo, la actividad de la tiroides e incluso la temperatura exterior. (Sobre este tema encontrarás más información en el capítulo 3.)
- ✓ **Gasto energético.** Es el gasto relacionado con la actividad física, tanto si se trata de pasar la aspiradora por la alfombra del comedor como de jugar un partido de tenis a cinco sets. Por ello, se trata de un valor relacionado sobre todo con el trabajo muscular. (Este tema también lo encontrarás tratado en el capítulo 3.)
- ✓ **Efecto térmico de los alimentos.** Es el gasto energético relacionado con la digestión. Porque, aunque suene chocante, cuando comemos gastamos energía, y lo mismo cuando hacemos la digestión. Eso sí, depende de lo que comas quemas más o menos. Si se trata de un alimento rico en proteínas (pescado, huevos) quemas más que si es rico en fibras. Y si es rico en azúcares o grasas, quemas mucho menos. (Para saber más sobre los distintos tipos de alimentos, pasa al capítulo 7.)

La suma de sus distintos valores es lo que da el total del gasto energético de un individuo. Tú, por ejemplo.

Dicho esto, vamos a pararnos un momento en esos factores que hacen que seamos como somos. Empezaré hablándote de aquellos genéticos, es decir, los que nos vienen dados desde que nacemos por nuestros padres, y seguiré codn aquellos otros que tienen su origen en hábitos de comportamiento y en desarreglos psicológicos.



Tu edad es la mejor para empezar a cuidarse

No sé tú, pero yo tengo muy claro cuál es la mejor edad para empezar a cuidarse, ¡la tuya!

Desde el mismo momento en que te empieces a cuidar vas a disfrutar el doble de tu vida. ¿Piensas que exagero? Pues más bien creo que me quedo corto. ¡Vas a disfrutar el triple! Y más aún cuanto mayor seas. Y es que de jóvenes todos estamos más o menos bien, ya que en circunstancias normales los órganos no fallan por más que los maltratemos. Pero, con el tiempo, la cosa cambia. Por eso, a más edad, más motivos tenemos para cuidarnos.

En los gimnasios se nota que cada vez hay más actividades dirigidas a sectores de población de edad más avanzada. Hay que ir abandonando la idea de que el deporte es cosa de jóvenes.

Lo cierto es que hay que empezar a cuidarse cuanto antes. Si lo haces cuando empiezas a notar los primeros achaques, será demasiado tarde. Aunque el ejemplo del coche sea un tópico, es muy válido en este caso. Si empiezas a cuidar tu coche cuando te dé los primeros problemas, estarás siempre cambiando piezas y de visita en el taller. Por el contrario, si lo cuidas desde el principio, con sus revisiones pertinentes, estará estupendo mucho más tiempo. La diferencia es que el coche tiene piezas de repuesto y tú no...

Es muy motivador cuando ves una foto de hace un año y piensas: “¡Vaya, qué gordito estaba!”. O cuando, a cierta edad, te miras al espejo y ves cómo te vas quitando años de encima. No exagero. La gente se ve mucho más joven cuando se quita kilos de encima. Y ése es uno de los muchos beneficios que conseguirás poniéndote en forma.

Me viene de nacimiento

En el cómo somos intervienen muchos factores. Hay gente que se cuida mucho comiendo y, sin embargo, engordan. Y otros que parecen auténticas limas que engullen todo cuanto se les pone por delante y, sin embargo, están que ni con lupa se les pillaría un michelín.

Te expongo a continuación un par de esos factores que vienen a ser algo así como la marca de fábrica de cada cual:

- ✓ **La genética.** Los genes no los escogemos, sino que los heredamos de nuestros padres que a su vez los recibieron de los suyos. Algunos casos de sobrepeso encuentran su origen aquí. Así, se estima que un niño tiene un 15 % de posibilidades de tener exceso de peso si ninguno de sus padres tiene exceso de peso, un 40 % si uno de sus padres presenta ese exceso de peso, y un 80 % si los que lo padecen son los dos padres. Pero la genética no implica que siempre tenga que ser así. Puedes rebelarte y por ello mismo no debes darte por vencido. Sigue leyendo y acabarás por ponerte en forma.
- ✓ **Desórdenes endocrinos.** Algunos desarreglos hormonales pueden también provocar disfunciones que afecten a nuestro cuerpo y su tamaño. Es el caso del hipotiroidismo, cuando la glándula tiroides funciona al ralentí, y el hipercortisolismo, es decir, un incremento de la secreción de cortisol, la hormona que ayuda al metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos.



A ellos aun podría añadirse otro, que no es genético, pero que tampoco es algo que busquemos adrede, sino que viene dado por algún desorden de nuestro cuerpo al que se intenta poner remedio. Me refiero a la toma de ciertos medicamentos. Hay algunos que son lo suficientemente agresivos como para dar lugar a efectos secundarios en ciertas funciones del organismo que pueden afectar a la forma corporal. Es el caso de los antidepresivos, que tienden a incrementar el apetito y en especial el deseo por los productos azucarados. Los tratamientos hormonales, en cambio, favorecen la retención de agua, mientras que la cortisona perturba la transformación de los azúcares en el organismo.

Yo me lo he buscado

Otros factores que influyen en nuestra imagen y cuerpo, y de ese modo sobre nuestro estado de forma, se explican sólo por nuestra forma de vida.

Presta atención, porque para ponerte en forma no basta con hacer ejercicio, sino que hay que modificar también algunos comportamientos que no son los más saludables.

El sofá es mi mejor amigo

El sedentarismo se ha convertido en una plaga en las sociedades modernas. Somos capaces de pasarnos horas trabajando delante de un ordenador para luego, cuando llegamos a casa, encender la televisión y pasarnos más horas viendo programas que ni siquiera nos interesan. La única interrupción es la hora de comer que, como no podía ser menos, la pasamos también sentados (y lo de “la hora” es un decir, pues todos sabemos que, sobre todo en fin de semana, ese rato se extiende mucho más allá de 60 minutos). Y si encima vamos al trabajo en coche o en transporte público cómodamente instalados entonces ¡qué esperas! El cuerpo se atrofia y con él se resiente nuestra salud.



Una actividad física regular, aunque no sea durante un período muy prolongado, ayuda mucho a combatir el sedentarismo. A veces basta con caminar media hora cada día. ¿No es tanto, no?

Una alimentación desequilibrada

El hombre moderno se mueve poco, pero todo lo tiene que hacer de prisa. Y el comer no es una excepción, de ahí que comamos cualquier cosa sin vigilar ni la cantidad ni la calidad de lo que estamos ingiriendo. El resultado es que la cuenta calórica de nuestro organismo excede nuestras necesidades.

Por tanto, y aquí no podemos negociar, si eso de ponerse en forma va en serio (y no puede ser de otra manera, pues si no, no tendrías este libro entre manos) tienes que concienciarte y comer adecuadamente y conociendo lo que comes. No te limites a comer lo primero que veas y que te quite el apetito. Pero de esto ya tendremos ocasión de hablar en el capítulo 7.

Me caigo de sueño



Hay quien dice que la vida es demasiado corta como para gastarla durmiendo. Pues bien, si no duermes lo más seguro es que tampoco la acabes disfrutando como te mereces. Piensa que dormir no es un placer ni un capricho, sino una necesidad vital. Una función que no sólo te permite hacer las cosas descansado, sino que también permite a tu sistema inmunitario funcionar como

debe, aporta a tu cuerpo y tu cerebro la recuperación que requieren, distrae la memoria e incluso contribuye a restaurar la piel, las uñas y el cabello tras el ajetreo del día.



Aunque no te lo creas, dormir también ayuda a mantener la línea. Y no lo digo yo, sino estudios de lo más serio, pues mientras dormimos segregamos una hormona, la leptina, que reduce el apetito al imponerse a la ghrelina, otra hormona que hace todo lo contrario. Conclusión: si duermes poco gana la ghrelina, comes más y engordas. ¿Qué te parece? (Para saber más de la importancia del sueño puedes leer el recuadro “Dormir, la parte más placentera del entrenamiento”, del capítulo 11.)

La psicología también cuenta

Hay otros factores que afectan a la psicología y que también influyen en nuestro aspecto y estado de forma. Por ejemplo, perturbaciones del ánimo como la depresión, que puede llevar a la persona a adelgazar o a engordar. En este último caso, se da lo que los psicólogos llaman gratificaciones orales, que por lo general surgen como un intento de compensación tras un fracaso sentimental o laboral, que intenta paliarse con un exceso de comida en forma de picoteo compulsivo. En el otro extremo se encuentra la restricción cognitiva, que conduce a posturas ultrarrestrictivas en base a eliminar de la dieta cualquier alimento que se considere sospechoso de generar peso. Uno y otro caso pueden provocar serios desórdenes alimentarios con consecuencias para la salud.

Pero en este ámbito, el factor más conocido es el estrés. Te lo explico a continuación.

Un ritmo de vida estresante



Vivir estresado no repercute sólo en el estado de ánimo, sino también en la silueta y la forma general. Y ello porque el estrés, dado que es una reacción del organismo a las agresiones exteriores tanto físicas como psicológicas, supone una hipersecreción de cortisol. Sus consecuencias son bien conocidas:

- ✓ Aumenta el atractivo por alimentos que dan placer y consuelo, como el azúcar, las grasas y el alcohol.
- ✓ Favorece el almacenamiento de grasas de reserva.
- ✓ Interfiere en la serótina, uno de los mensajeros químicos del humor, lo que se traduce en una sensación de depresión que tiende a buscar una compensación compulsiva.
- ✓ Debilita el funcionamiento de la glándula tiroides, ralentizando el metabolismo del cuerpo.

Por tanto, queda claro que ya se trate de factores genéticos, comportamentales o psicológicos, todos ellos influyen en nuestra fisonomía, en cómo es nuestro cuerpo.

¿Quieres saber ahora cómo todo esto se traduce en el cuerpo masculino y el femenino? Pues sigue leyendo y verás cómo te queda más claro con los ejemplos gráficos.

La morfología masculina

A diferencia de las mujeres, cuyo caso veremos a continuación, los hombres no suelen estar pegados a la dictadura de la báscula, pero sí suelen presumir de estar en forma, aunque a veces entiendan esto como sinónimo de fuerza bruta...

Sea como sea, lo que es indiscutible es que la corpulencia de hombres y mujeres no tiene nada que ver.

El valor de la masa muscular

La diferencia básica radica en la importancia en unos y otras de la masa muscular, lo que llamamos índice de masa muscular IMM (si quieres saber más sobre este tema, puedes consultar el capítulo 4). Los hombres han sido dotados por la naturaleza con una masa muscular dos veces superior a la de las mujeres, de ahí eso ya tan manido y un poco rancio del sexo fuerte y el sexo débil.

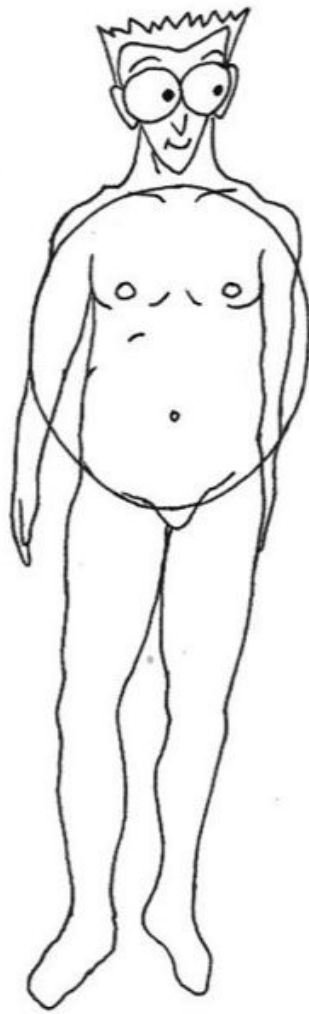
Dado que los músculos queman kilocalorías (el tema de las kilocalorías y las calorías lo encontrarás tratado de forma más extensa en el capítulo 7) incluso en reposo, los hombres tienen un metabolismo de base (si quieres saber más sobre este concepto, puedes echar un vistazo al capítulo 3) más elevado y con necesidades energéticas más importantes. Así, dependiendo de la constitución de cada cual, los varones necesitan entre 2.200 y 2.700 kilocalorías por día, en cambio, las mujeres, sólo entre 1.600 y 2.100.

Los morfotipos masculinos

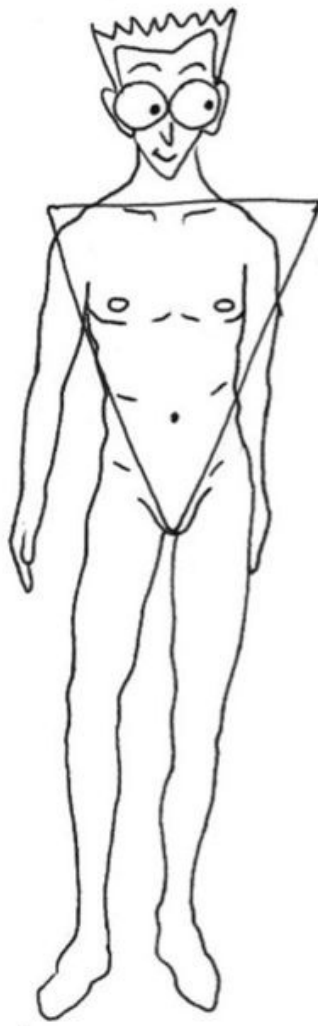


Pero no todos los hombres son iguales, eso es algo que cae por su propio peso. Así, pueden encontrarse diferencias entre un individuo y otro, y éstos son los tipos en los que podemos dividirlos:

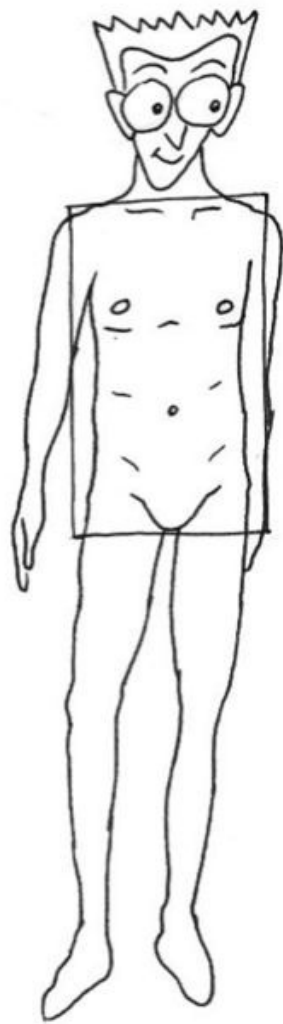
- ✓ **Silüeta endomorfa.** Recio y fuerte, este hombre tiene tendencia a engordar porque su metabolismo de base es bajo.



- ✓ **Silueta mesomorfa.** Muy musculado, este hombre no engorda nada si hace trabajar su masa muscular.



- ✓ **Siluetta ectomorfa.** Delgado, este hombre es capaz de comer lo que quiera sin ganar un solo gramo de más, pues posee un metabolismo medio elevado.



Las formas femeninas

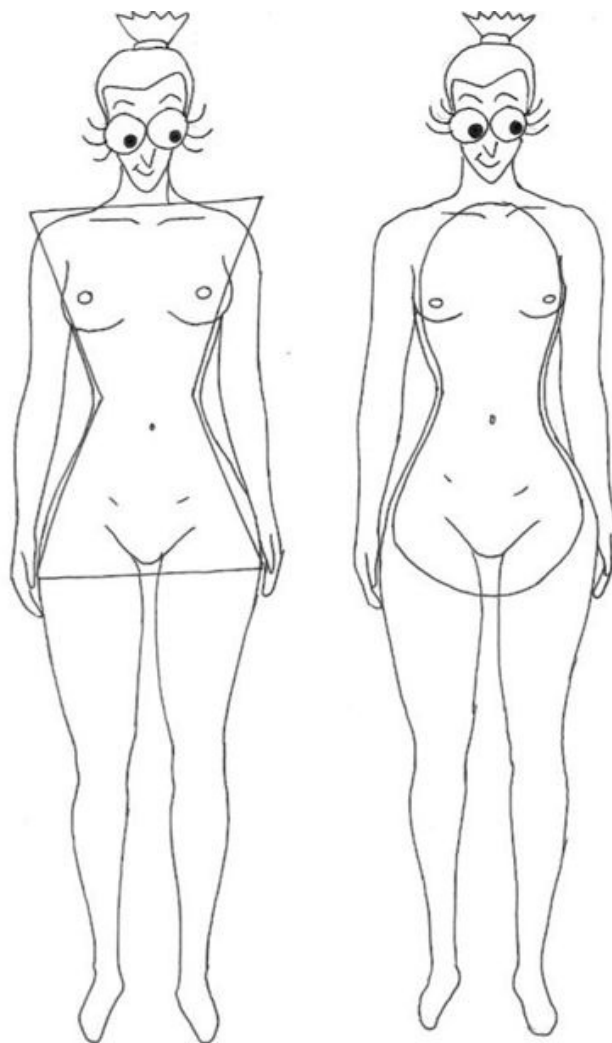
En comparación con el hombre, más musculado, la mujer posee una masa grasa más importante. No exagero, pues entre un 20 y un 25 % de su cuerpo es masa grasa, por entre un 10 y un 15 % en el caso masculino. (Para conocer más cosas sobre la grasa, pasa al capítulo 3.)

La conclusión que se extrae de esto es que la mujer posee un metabolismo base más bajo que el del hombre. De ahí también que sus necesidades energéticas sean menores: una media de 2.000 kilocalorías diarias frente a las 2.500 del hombre en una actividad similar.

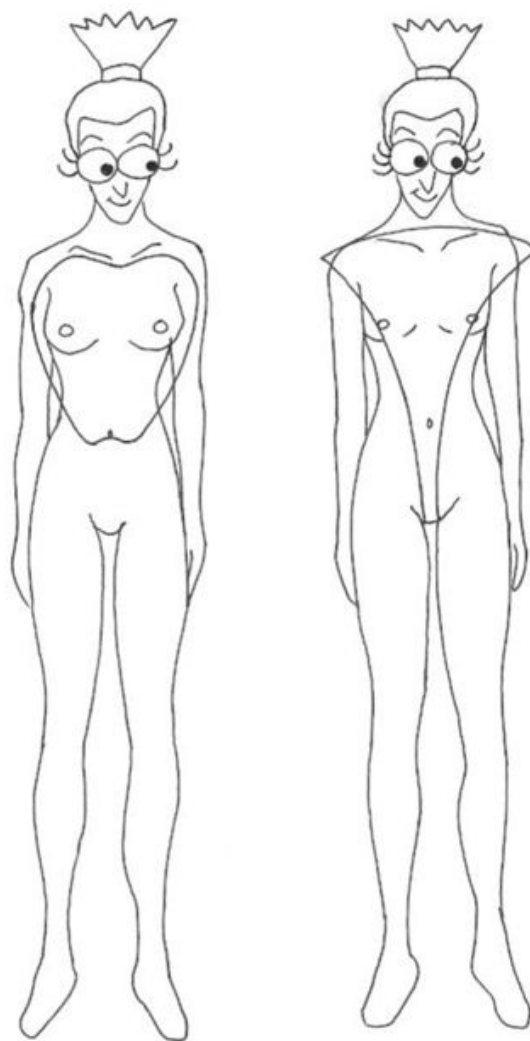
Los morfotipos femeninos

Hay dos tipos femeninos básicos, que a su vez se pueden subdividir en otros dos. Son los siguientes.

- ✓ **La silueta ginoide.** Se caracteriza por caderas largas y un talle marcado que puede dar lugar a un pecho generoso (forma de reloj de arena) o a un busto más estrecho (forma de pera).



- ✓ **La silueta androide.** Esta viene definida por curvas emplazadas en la parte alta del cuerpo. Las espaldas son alargadas y las caderas menudas. También aquí hay dos formas, la de manzana cuando el pecho es generoso y la de apio cuando es más pequeño.

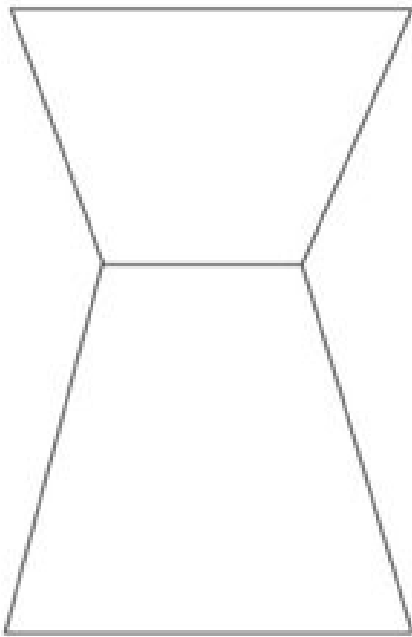


Otras clasificaciones

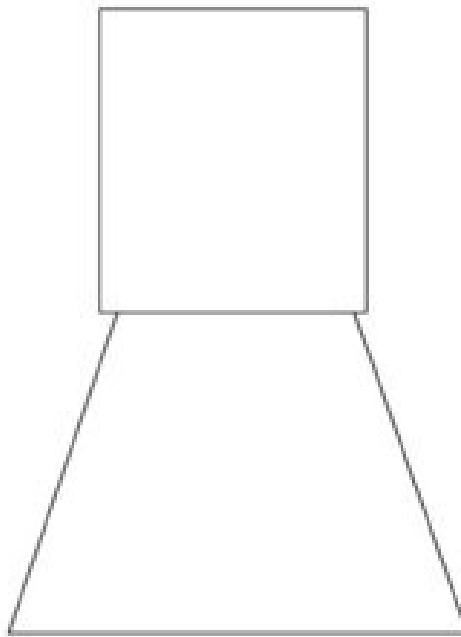
Las formas femeninas han dado lugar a otras clasificaciones. Una de ellas la promovió hace unos años el Ministerio de Sanidad español cuando intentó realizar una clasificación de los cuerpos femeninos con el fin de unificar las tallas de las distintas marcas de ropa. Para llevarlo a cabo se tuvieron en cuenta valores relacionados con la estatura y el perímetro de pecho, la cintura y las caderas.

La investigación tomó como muestra a más de 10.000 mujeres de entre doce y setenta años de edad de distintos puntos de España. Todo con el fin de determinar los diferentes morfotipos de los cuerpos femeninos españoles. Se estableció una clasificación de tres:

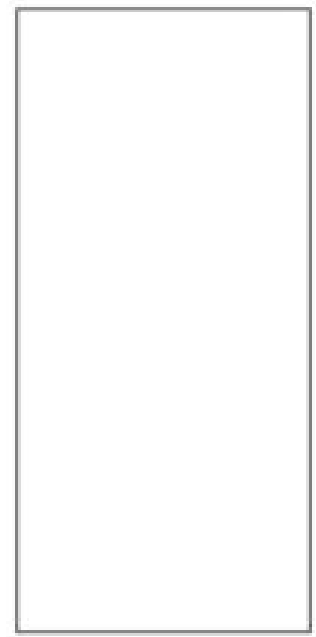
- ✓ **Diábolo.** Este modelo presenta pecho y caderas más anchos que la cintura.
- ✓ **Campana.** Las caderas son aquí más anchas que cintura y pecho.
- ✓ **Cilindro.** La medida para pecho, cintura y caderas es muy similar o la misma.



Diábolo



Campana



Cilindro

Aun así, esta clasificación no es dogma de fe, pues el cuerpo de una mujer varía con la edad. En la pubertad y la juventud (de doce a treinta años) predomina la forma cilindro, mientras que en la madurez (de treinta y uno a sesenta años) prima el modelo diábolo, seguido del cilindro y el campana. Este último, a partir de los sesenta, es el más extendido.

¿Sabes ya a qué modelo perteneces? Sea cual sea, no dejes que ese modelo te esclavice. Sobre todo porque para elaborar un mapa del cuerpo femenino hay que tener en cuenta dos grandes variables, como son el peso y la altura. Y también otras en principio menos importantes, como la anchura de los tobillos, la longitud de las piernas y los brazos..., pero con las que también trabajaremos.



Sea como sea, el estudio nos deja unas pistas muy interesantes para trazar el camino hacia la mejora física. Pero aun así el objetivo es no encasillarse en ninguno de estos tipos, ya que la figura femenina (y en esto no se distingue en nada de la masculina) puede cambiar y evolucionar tanto a mejor como a peor. En tu caso, si sigues las pautas de este libro está claro que será siempre a mejor.

Capítulo 3

El peso, importante pero no tanto

En este capítulo:

- ▶ Qué sustancias influyen en los cambios de peso
 - ▶ Cómo se calcula el índice de masa corporal (IMC)
 - ▶ El contorno, otra forma de calcular el porcentaje de grasa en el cuerpo
 - ▶ La grasa no es mala, sólo lo es en exceso
-

Una de las ideas que van implícitas en el deseo de ponerse en forma y que te he apuntado ya en el capítulo anterior es sin duda la de adelgazar. ¡Y no ya sólo cuando se acerca el verano y da inicio aquello que popularmente se llama operación bikini! No, la de perder peso es una preocupación que cada vez asalta a más gente, sabedora que la obesidad no solo lastra nuestra imagen, sino que además acarrea diversos problemas de salud.

No obstante, conviene no obsesionarse con este tema. Y menos aún con el peso. Porque, al contrario de lo que mucha gente piensa, no necesariamente significa lo mismo estar gordo que pesar mucho... ¿Quieres saber por qué? Pues este es tu capítulo.

Los cambios de peso



Tres son las sustancias que principalmente inciden en los cambios de peso, tanto por aumentos como por descensos, que sufre tu cuerpo:

- ✓ El agua.
- ✓ El músculo.
- ✓ La grasa.

Vamos a continuación a ver el porqué.

El agua

Seguro que no te descubro nada nuevo, pero el agua supone casi tres cuartas partes del peso del cuerpo de una persona, tú incluida. Y basta con que pierdas un pequeño porcentaje de ella para que se aprecie en la báscula, aunque también es verdad que en cuanto bebas un poco de agua tu cuerpo recuperará esa falta y la báscula volverá a hacerse eco de ello.



Por eso no son buenas las disminuciones de peso basadas en las pérdidas forzadas de agua, algo frecuente cuando se abusa de diuréticos que, mal utilizados, pueden repercutir de forma grave en nuestra salud. O cuando se fuerza la sudoración, como sucede en las saunas, que aunque son muy positivas para otras cosas no traen consigo una pérdida de peso real, pues en cuanto bebas algo recuperarás lo sudado.

El músculo

Como verás con más detalle en el capítulo 4, todo él dedicado a la masa muscular, el 40-50 % de nuestro cuerpo está formado por estos tejidos contráctiles. Gracias a ellos nos movemos. Pero es que, además, son el principal agente consumidor de energía del organismo. Razón de más para que les dispensemos la atención que merecen.

La grasa

La mala fama acompaña a la grasa. Y, como todo en esta vida, lo cierto es que de por sí no es mala. Al contrario, pues es un depósito de energía indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Otra cosa es su exceso. Ahí sí que te doy la razón y eso es lo que tenemos que combatir.

No te fíes siempre de la báscula

Ya conoces, pues, los tres ingredientes que afectan de un modo u otro al peso. De ellos, voy a centrarme aquí en el último, el segundo, el músculo, lo trataré de forma extensa en el capítulo 4, y el primero, el agua, es lo que es, o sea, un elemento imprescindible para nuestra vida con el que no podemos jugar a base de restricciones. Olvidarse de la bebida es jugársela de todas todas.

Por tanto, vamos a ver la grasa. Y para empezar la vamos a ver asociada al músculo. Para ello, imagina un trozo de carne animal. El magro es el tejido muscular y la grasa no deja dudas, es grasa.

Hasta ahí, todo sencillo. Pero no apartes la mirada de esa carne. Apremiarás también que la grasa es mucho menos densa que el músculo. En otras palabras, esto quiere decir que un kilo de grasa ocuparía mucho más espacio que un kilo de tejido muscular. Es un dato importante, pues puestos a tener un kilo de una cosa u otra en nuestro organismo, nos interesa que sea de músculo y no de grasa. Así que, en un plano más técnico, podríamos decir que a igual volumen conviene pesar un poco más, pues significaría que tenemos más tejido muscular que grasa.



Dicho esto, se hace evidente el porqué de lo que nos dice la báscula no debe ir a misa. Nos da una información imprecisa. Porque estar gordo no depende de lo que señalan las agujas de la báscula (o sus dígitos, si la que tienes en casa es digital), sino del porcentaje de grasa que tengamos en el cuerpo, tanto tú como yo o esa persona que pasa ahora por la calle. Es decir, de los kilos de grasa que tengamos. Y, aunque en la actualidad ya hay algún modelo de báscula que establece esa diferencia de porcentajes, no es muy habitual todavía que las tengamos en nuestras casas.

Cómo calcular el peso correcto

Lógicamente, aunque la báscula no tenga la verdad sobre el peso, te interesa saber cuánto pesas y cuál sería el peso adecuado para ti. Para mí, el mejor método es el índice de masa corporal, del que te hablaré un poco más adelante en este mismo epígrafe. Pero hay también otros dos que merecen ser tenidos al menos en cuenta. Son estos:

- ✓ **Equiparar los kilos que debes pesar con los centímetros de tu talla que sobrepasan el metro.** Bien, este enunciado suena complicado, pero en realidad es muy fácil, a la vez que el método más imperfecto. Te lo explico con un ejemplo: una persona que mide 1,80 m debería pesar, según esta regla, 80 kg. Siempre se añade que, para corregir el error, se deben restar 2, 3 o hasta 5 kg. En cualquier caso, este procedimiento es orientativo, no puedes tomarlo como un dogma de fe.
- ✓ **(Talla en cm – 150) × 0,75 + 50 = peso ideal.** Si el anterior enunciado era enrevesado, este ya roza lo esotérico. Sobre todo si eres de letras. Pero que la fórmula no te lleve a engaño: es muy fácil. Pongamos que mides 1,80 m. A 180 cm le restas 150, lo que te da 30, que

multiplicas por 0,75, con resultado de 22,5. Si a eso le sumas 50, los 72,5 que obtienes son tu peso teóricamente ideal. Y verás también que la diferencia con el primer método es considerable.

Para mí, lo mejor es el índice de masa corporal, y aun así, tampoco es definitivo. Ahora te lo explico.

La salud es la nueva riqueza

Las estadísticas dicen que en los países desarrollados se está empezando a relacionar el sobrepeso con los niveles socioculturales más bajos. La obesidad es ya considerada la gran epidemia del siglo XXI. Por este motivo, las administraciones están tomando medidas preventivas similares a las que se adoptan para evitar el tabaquismo.

Por eso, en la actualidad el estar en forma es considerado una nueva riqueza; la riqueza de sentirse bien, de sentirse seguro con uno mismo; la riqueza de sentirte más joven, de poder hacer lo que quieras porque tu cuerpo te lo permite.

El índice de masa corporal

Lo primero que debes tener en cuenta es que no debes relacionar pesar mucho con estar gordo. O a la inversa, pesar poco con estar flaco. Es más, dos personas de igual altura y peso no tienen por qué ser iguales. Puede que una padezca obesidad y otra no.

Entonces, ¿cómo averiguar si tienes que hacer régimen o estás bien como estás? Para sacarnos de dudas, los médicos han inventado un sistema al que han llamado índice de masa corporal (IMC) y que se calcula a partir del peso dividido por la altura al cuadrado (tabla 3-1). Pero a pesar de que suena muy técnico y sesudo, tampoco el dato que proporciona es suficiente. A pesar de ello, es el indicador por el que se rigen casi todos los estudios sobre población y obesidad.

Según lo que se desprende de la tabla 3-1, los resultados se valorarían de la siguiente manera. Para las mujeres:

- ✓ Si están por debajo de 16, padecen desnutrición.
- ✓ Si están entre 17 y 20, se encuentran en zona de peso bajo.
- ✓ Si están entre 21 y 24, se considera zona normal.
- ✓ Si están entre 25 y 29, se encuentran en zona de sobrepeso.
- ✓ Si están entre 30 y 34, se encuentran en zona de obesidad.
- ✓ Si están entre 35 y 39, se encuentran en zona de obesidad marcada.
- ✓ Si superan los 40, se encuentran en zona de obesidad mórbida.

Tabla 3-1: Tabla del índice de masa corporal

Peso en kilos

<i>Altura</i>	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1,4	20,4	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0
1,45	19,0	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38,0	40,4	42,8	45,2	47,6
1,5	17,8	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4
1,55	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6
1,6	15,6	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1
1,65	14,7	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7
1,7	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6
1,75	13,1	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7
1,8	12,3	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9
1,85	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2
1,9	11,1	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7
1,95	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3
2	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0
2,05	9,5	10,7	11,9	13,1	14,3	15,5	16,7	17,8	19,0	20,2	21,4	22,6	23,8
2,1	9,1	10,2	11,3	12,5	13,6	14,7	15,9	17,0	18,1	19,3	20,4	21,5	22,7

En lo que respecta a los hombres:

- ✓ Si están por debajo de 17, padecen desnutrición.
- ✓ Si están entre 18 y 20, se encuentran en zona de peso bajo.
- ✓ Si están entre 21 y 25, se considera zona normal.
- ✓ Si están entre 26 y 30, se encuentran en zona de sobrepeso.
- ✓ Si están entre 31 y 35, se encuentran en zona de obesidad.
- ✓ Si están entre 36 y 40, se encuentran en zona de obesidad marcada.
- ✓ Si superan los 40, se encuentran en zona de obesidad mórbida.

En el caso de los hombres el peso apropiado es un tanto superior porque, al tener mayor porcentaje de musculatura en su constitución que la mujer, pesan un poco más.

Estos valores que te he dado son una referencia. Pero si luego resulta que tu IMC supera con creces lo que sería normal, ya sea por exceso o por defecto, entonces te recomiendo que acudas a un doctor para que diagnostique tu caso.



El cálculo del índice de masa corporal no siempre acierta

A lo largo de mi carrera como deportista y entrenador he tenido ocasión de ver muy de cerca los fallos del cálculo del índice de masa corporal. En realidad no hay que interpretarlos tanto como fallos del propio sistema, sino de falta de una interpretación de los resultados en base al conocimiento de cada caso. La cosa es muy sencilla y la entenderás en seguida si te digo que he visto cómo atletas de primerísimo orden, sin un ápice apenas de grasa corporal, daban sobrepeso en esta prueba. Y eso era por el peso de su masa muscular. Nada más. Por eso es importante prestar atención a cada caso que se nos presenta porque las cifras solas no dicen toda la verdad e incluso pueden llevar a engaño.

Otro caso, y en el polo opuesto: es muy frecuente encontrar a chicas jóvenes que, a pesar de que no practiquen ejercicio, están aparentemente delgadas y con un IMC bajo. Sin embargo, pueden tener muy poco músculo y mucha grasa, pues la piel es elástica y contiene bien las carnes. Pues bien, una chica así tiene demasiada grasa y si no pone remedio en diez años tendrá un cuerpo flácido. Tendrá un peso, en relación a su altura, muy inferior al del atleta, pero su porcentaje de grasa es fácil que sea el triple.

Aun así, ante el resultado que sea, conviene preguntar e informarse, no quedarse solo con la cifra. Porque esos dos ejemplos que te he explicado son extremos y la gran mayoría de gente se mueve en otros parámetros que el ICM puede acertar a desvelar.

¿Me peso o no me peso?

¡Pues claro que sí! La báscula es un artilugio que no conviene despreciar. Sólo hay que ayudarla un poco para que de verdad nos sea útil y no pensemos en ella como un enemigo.



Para ello, ten en cuenta los siguientes factores a la hora de pesarte:

- ✓ Debe ser por la mañana.
- ✓ Después de haber ido al servicio.
- ✓ Sin ropa.

Además de esto, es recomendable pesarse sólo una vez por semana. Y siempre el mismo día, porque no se suele tener el mismo peso el lunes, después del fin de semana, que el viernes.

Los huesos también pesan

A lo mejor has escuchado alguna vez a alguien que, cuando aparece el tema del peso, señala con total convencimiento “a mí me pesan mucho los huesos...”. No digo que no, igual que hay otra gente que dice que le pesan los años. Pero eso que dicen no tiene base científica alguna. Los huesos varían poco su peso de una a otra persona. Y no sólo eso, sino que se considera que el peso total de los huesos corresponde a un 10 % del peso total del cuerpo. Por tanto, si algo te pesa, no lo atribuyas a los huesos (un terreno en el que por otro lado te será harto difícil “adelgazar”), sino a la grasa. Y no la dejes campar a sus anchas: ¡combátela!

La grasa, el peso y el contorno



Espero que te haya quedado claro este principio: estar gordo o no estarlo depende de la grasa que tengamos acumulada, no del peso. Debes tenerlo siempre presente porque si no eliminas esa grasa es difícil que puedas decir que estás en forma.

Ahora vamos a darle una vuelta de tuerca a la cuestión, pues voy a detenerme en cómo la grasa y el músculo se reflejan en los contornos de tu cuerpo. Que ahí, y no en los numeritos de la báscula o del IMC, es donde de verdad una persona se siente gorda o flaca... Por eso, medir ciertos contornos corporales puede ayudarnos a conocer el porcentaje de grasa del cuerpo.

El contorno depende de la grasa y el músculo. Dicho esto, el contorno normal de un miembro, pongamos por caso una pierna, tendría un aspecto similar al de la figura 3-1.

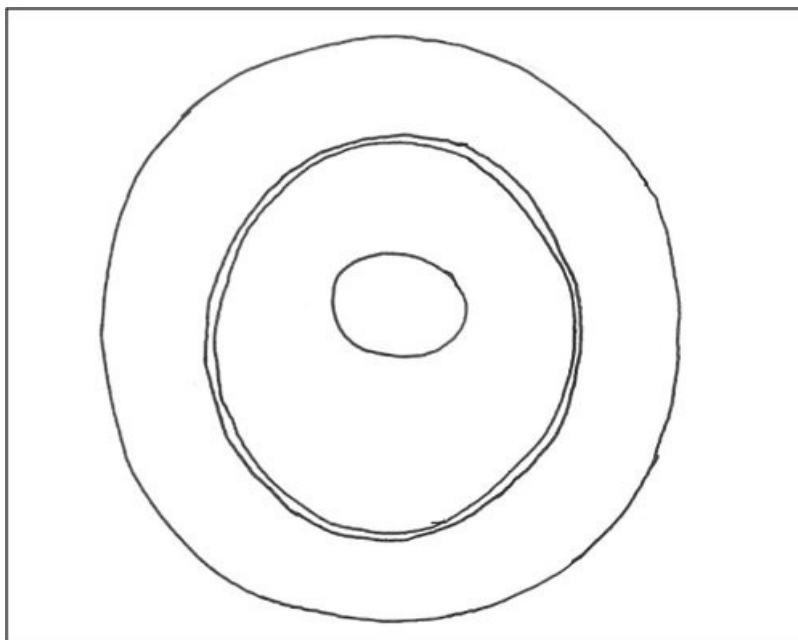


Figura 3-1:
Contorno normal

En él:

- ✓ El círculo central sería el hueso, que como es lógico no puede variar su perímetro.
- ✓ El círculo oscuro intermedio sería el músculo, que al crecer aumentaría su contorno.
- ✓ El círculo exterior sería la grasa, que al disminuir reduce su perímetro, y viceversa.

Y ahora, vamos a ver con otros dibujos similares, esquemáticos pero muy ilustrativos, la progresión de una persona dispuesta a ponerse en forma. La figura 3-2 muestra el contorno de alguien sedentario y con poco músculo. Al poco tiempo de empezar a practicar ejercicio la cosa empieza a cambiar (figura 3-3), hasta que nueve semanas después (figura 3-4) el contorno muestra a una persona sana, en la que el músculo se ha impuesto a la grasa.

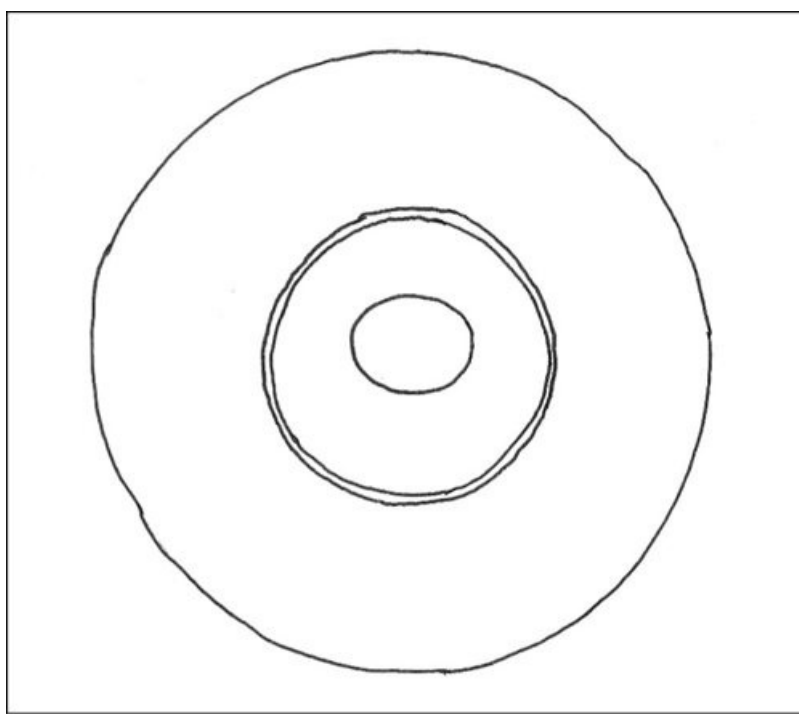


Figura 3-2:
Contorno de una persona sedentaria

Esta progresión obedece a que, al empezar a practicar ejercicio, el músculo aumenta en perímetro. Con el paso del tiempo, ese músculo, como consumidor de energía que es, se va comiendo la grasa que le rodea hasta dejarla en su mínima expresión.

Al final, el contorno de la figura 3-1 es similar al de la figura 3-4, pero este con mucha menos grasa. De ahí un cuerpo mucho más estilizado, sin flacidez, pues su músculo tiene una tensión por la cual no cede a la gravedad. Todo lo contrario que en un cuerpo en el que domine el tejido graso, que carece de tensión y al estar contenido tan solo por la piel acaba perdiendo su elasticidad y cediendo a la fuerza de la gravedad.

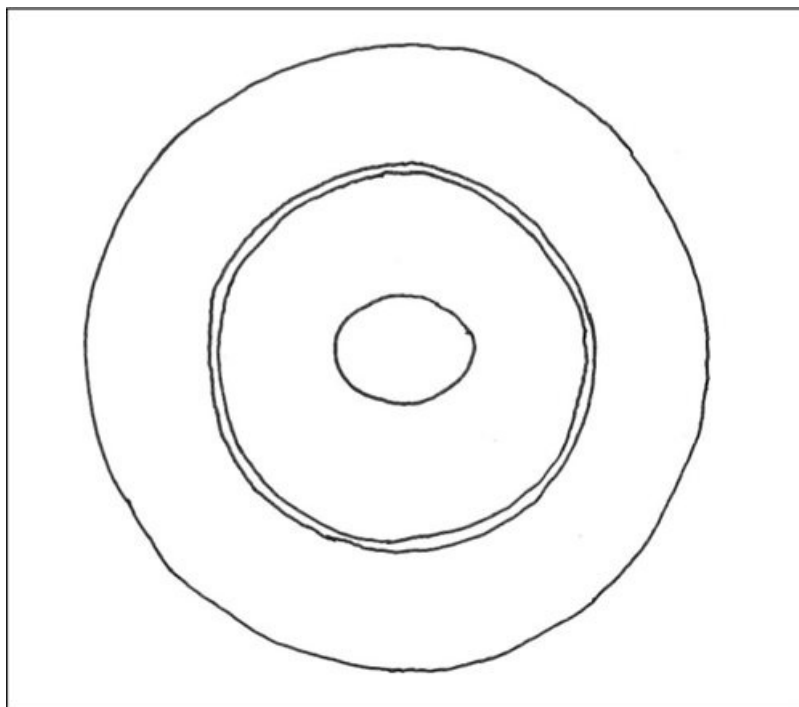


Figura 3-3:
Contorno al poco de empezar a entrenar

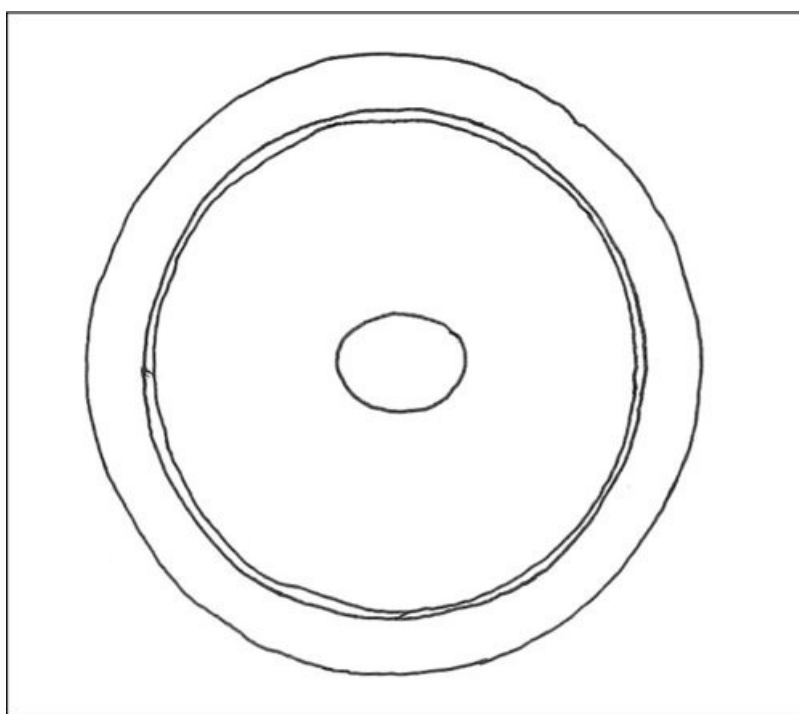


Figura 3-4:
Contorno de una persona sana

El sobrepeso, la enfermedad del siglo

Una de las enfermedades más persistentes y preocupantes en los países desarrollados es el sobrepeso, que no es otra cosa que el exceso de grasa en nuestro cuerpo. Porque, como ya debe haberte quedado claro, adelgazar significa perder grasa. Si una persona te dice que está adelgazando a base de perder líquidos o masa muscular, convéncela que vaya de inmediato a visitar a un médico o que reclame el dinero a quien le haya vendido esa idea.



Aun así, se han visto casos de profesionales de la medicina que afirman que si quieres adelgazar no debes hacer deporte. No hagas caso. Porque si dejas de moverte perderás peso, pero al precio de que el músculo (que pesa más que la grasa) se atrofie y su lugar sea ocupado precisamente por la grasa. Es decir, que adelgazas en la báscula pero engordas en porcentaje de grasa.

Tampoco te fíes de esos productos que te prometen que vas a perder dos kilos en una semana. Si tomas diuréticos puedes perder hasta dos litros de agua, pero no de grasa, pues estas tienen un tiempo de adelgazamiento: cada kilo de grasa contiene 9.000 kilocalorías, y un ser humano medio consume unas 2.000 kilocalorías al día. Resulta, pues, imposible perder dos kilos en una semana.

Ningún cambio rápido en tu cuerpo tiene posibilidad alguna de perdurar. Si pierdes mucho peso en poco tiempo no será porque has quemado las grasas. Tan sólo habrás eliminado líquidos y poco más.



El efecto yoyó

No te fíes de su nombre, que suena a broma, porque se trata de algo muy serio. Se trata de uno de los agentes que causan la obesidad. El efecto yoyó consiste en una pérdida rápida de peso por desnutrición. Esto conlleva una pérdida importante de masa magra, es decir, de músculo. Como hemos perdido masa muscular, que es la encargada de quemar las kilocalorías, ahora quemaremos menos kilocalorías. Pero cuando volvamos a comer como hacíamos al principio, acumularemos más grasa. Aunque no recuperaremos músculo, y por eso estaremos mucho peor que antes de haber iniciado el proceso. Por eso, te recomiendo que no adelgaces nunca con dietas muy estrictas.

No te preocupes si, al principio, ganas peso

Vista la progresión que reflejan los contornos de las figuras 3-2 a 3-4, es posible que durante las primeras semanas del entrenamiento que ha de ponerte en forma notes que has ganado algo de peso. Pues bien, no te preocupes, pues entra dentro de lo esperable. Significa algo tan sencillo como que estás ganando músculo, que es el agente consumidor de grasa. De aquí viene la famosa excusa de “es que el ejercicio a mí me engorda”. Pero ahora, una vez conoces el porqué, ya no podrás usarla como disculpa.

También puede pasar que pierdas un poco de peso. En ese caso lo que ha pasado es que pesaba más la grasa que has perdido que el músculo que has ganado.

Ambas opciones son posibles y ninguna de ellas quiere decir que lo estés haciendo mal. Todo dependerá del nivel de grasa acumulada en tu cuerpo y del grado de ejercicio que hagas. Y todo porque estás actuando en dos frentes:

- ✓ Aumentando el tono muscular.
- ✓ Eliminando grasa, ya que estás cuidando la alimentación y quemando más energía que antes.



Lo que es importante es que te quede claro que, en los primeros momentos del entrenamiento, perder o ganar peso es secundario.

La celulitis, ese enemigo de las mujeres

Uno de los enemigos más temidos por las mujeres es la celulitis. Se trata de un enemigo que se instala de una manera silenciosa, como posiblemente sabrás si eres chica. Y es un fenómeno generalizado, pues diversos estudios muestran que más del 90 % de las mujeres tienen celulitis pasada la adolescencia... Así que no sigas pensando que tú eres la única que lo padece.

La celulitis no son más que unos pequeños bultos formados por la presión que los cúmulos de grasa ejercen sobre la piel. Son los molestos hoyitos que se aprecian, sobre todo, en los muslos, caderas y nalgas. Por desgracia, no existe una receta infalible para eliminarla, pues no existe la quema de grasa localizada. La industria farmacéutica y cosmética invierte millones de euros al año en investigar la celulitis para mirar de erradicarla, pero de momento sin resultados convincentes. El único tratamiento que yo conozco es el mismo que te propongo para ponerte en forma: bajar ese porcentaje graso a través del ejercicio y la dieta. Haciéndolo así, el aumento de metabolismo consecuencia del incremento del tono muscular devora la grasa y, con ella, la celulitis.

No existe la quema de grasa localizada

Adelgazar es quemar grasa. Pero eso no significa que puedas elegir de dónde quieres adelgazar. En otras palabras, que no es posible perder grasas de una parte de tu cuerpo y no de otras. Por ejemplo, no puedes dejar la tripa como una tabla de planchar y los brazos, las piernas y la cara como un globo. Si te esperabas lo contrario, siento decepcionarte.

La causa de ello es que tu cuerpo absorbe la grasa por igual. ¿Y por qué hay quien adelgaza más por un sitio que por otro?, me preguntarás.

Es un espejismo. Lo que pasa es que al tener zonas con la capa de grasa más fina, por ejemplo en la cara, proporcionalmente apreciarás una mayor disminución en ellas que si eliminas el mismo grosor de capa en otra con mayor abundancia de tejido graso.

Las partes donde los hombres y las mujeres suelen conservar sus grasas son las siguientes:

- ✓ Los hombres tienen tendencia a acumular la grasa sobre todo en la zona abdominal y en la pectoral. El hecho de marcar abdominales significa que has eliminado el porcentaje máximo de grasa.
- ✓ Las mujeres tienen tendencia a acumular la grasa en la zona de las caderas y en la abdominal.

En este sentido, y que no se me tache de machista, es más fácil entrenar a hombres que a mujeres. Si le quitas la grasa y le pones músculo, el hombre acabará viéndose bien. En cambio, para conseguir el cuerpo que quieren las mujeres hay que jugar con los volúmenes, dando mayor tono a algunas zonas o a otras.

Pero una cosa es cierta: no he conocido a ninguna persona a la que le favorezca la vida sedentaria.



La sopa y los abdominales

Durante los primeros meses de entreno de un hombre siempre se repite la misma batalla: el peso del músculo ganado casi compensa el peso de la grasa perdida por lo que los resultados en la báscula son inapreciables. Y, claro, me piden explicaciones. Y la hay, y muy sencilla: como la capa de grasa es tan ancha, aunque ese hombre pierda la mitad seguirá teniendo la misma forma. Es necesario perder mucho porcentaje de grasa para que se lleguen a perfilar los músculos. Por eso siempre les pongo el ejemplo de la sopa. Entonces les digo: “Imagínate un plato de sopa con un dibujo en el fondo. Puedes estar comiendo sopa y no verás el dibujo hasta que ya te quede muy poca. Eso pasa con los abdominales y el resto de músculos. Mientras tengas una capa de grasa encima, da igual que ésta sea de tres o de seis centímetros. No verás tus relieves hasta que la hayas eliminado toda”.

El convencimiento total llega el día en que se empiezan a ver algunos grupos musculares, y luego otros. Y así hasta llegar a los abdominales.

Quemar a toda máquina

Para acabar este apartado, me gustaría hacer una reflexión sobre las kilocalorías ingeridas al día y su quema a través del ejercicio. En internet hay disponibles numerosas tablas en las que se explica el número de kilocalorías que se quema con cada actividad. Pero en ellas casi nunca se atiende a lo más importante: el metabolismo de base. Es decir, la cantidad de kilocalorías que quemas a diario sólo por el hecho de vivir. Aunque mucha gente hace caso omiso de esto, lo cierto es que es el secreto para mantenerse en forma con el menor esfuerzo.

Tres son las vías que ayudan a eliminar grasa del cuerpo:

- ✓ **La dieta.** Una disminución de la ingesta de productos grasos y dulces, además de una alimentación mucho más ordenada, hace que ingreses menos kilocalorías y que las aproveches más.
- ✓ **El ejercicio aeróbico.** Se trata del ejercicio que se realiza en el gimnasio, en aparatos como la cinta o la bicicleta (de ellos te hablaré en el capítulo 5). Son los que en general se conocen como cardio. Con ellos estás quemando kilocalorías procedentes de las grasas. Si lo haces dos veces por semana ya eliminas una cantidad importante de grasa de tu cuerpo.
- ✓ **El ejercicio anaeróbico.** A través del trabajo de pesas estás dotando a tu musculatura de un tono más fuerte, de una mayor firmeza. El músculo, para mantenerse firme, consume una energía extra, que en su mayoría procede de las grasas.

Estas tres vías las desarrollaré en otros capítulos de este libro, la dieta en la parte II y los ejercicios en las partes III y IV. De momento, lo que ya te avanzo es que si logras mantenerlas de una manera regular siempre vas a tener controlado el balance entre ingresos y gastos calóricos.

La cara buena de la grasa

Hasta aquí, he tratado a la grasa como el malo de la película. Pero lo cierto es que el músculo bien tiene que comer y mal lo pasaría sin grasa de la que alimentarse. Y con él, nosotros. Por tanto, creo que, como conclusión de este capítulo, bien está que rompa una lanza en favor del trascendental papel que la grasa juega en nuestro cuerpo. (Si quieres saber más sobre el papel de la grasa en la alimentación, consulta el capítulo 7.)

Las grasas son la opción más eficaz que tiene el cuerpo para almacenar energía. Eso es un hecho: 1 gramo de grasa tiene unas 9 kilocalorías, más del doble que 1 gramo de hidratos (sobre kilocalorías e hidratos encontrarás más información también en el capítulo 7). Además, casi no necesita agua para conservarse en el cuerpo, de ahí que constituya la reserva energética corporal por excelencia. Y es una suerte, pues si conservásemos las energías en forma de hidratos, iríamos por ahí inflados como globos de agua. Por eso podemos afirmar que la grasa es una forma de almacenamiento energético muy bien evolucionada y muy pero que muy buena. Esa grasa que seguro que ahora ves ya con otros ojos, se almacena en unas células llamadas adipocitos, que aumentan o disminuyen su tamaño según la grasa que contengan.

Por tanto, no lo olvides: no odies a tu cuerpo por almacenar energía en forma de grasa. Te está haciendo un favor. En todo caso, repróchate a ti mismo y a tu falta de cuidado que ese almacén se haya convertido en un océano de grasa sin control...

Capítulo 4

El músculo, motor del movimiento

En este capítulo:

- ▶ Qué funciones cumple el sistema muscular
 - ▶ Cuál es el grado idóneo de masa muscular en el cuerpo
 - ▶ Las características físicas de los músculos
 - ▶ Factores que influyen en el funcionamiento de la musculatura
-

Si has leído el capítulo 3, habrás visto el papel que juega el músculo en el peso del cuerpo. Y que el músculo es también uno de los principales agentes consumidores de energía. Pues bien, ha llegado el momento de que nos acerquemos a este elemento tan importante de nuestro organismo. No sólo por eso, sino porque es, con el sistema cardiorrespiratorio del que te hablaré en el capítulo 5, el actor y el receptor primordial del entrenamiento. Un entrenamiento que, con una dieta sana, es el pilar de mi método para ponerse en forma.

Como te decía en el capítulo 1, en el cuerpo todo está interrelacionado. Y por supuesto también el sistema muscular, que es el que hace realidad todo lo referido a los movimientos de traslación, tanto conscientes como inconscientes, que tu cuerpo realiza a lo largo de todo el día. Es lógico, pues, que sea también el responsable de la práctica deportiva y de los entrenamientos de cualquier método que se precie para ponerse y estar en forma. Si te dicen que hay otros en los que no necesitas sudar y basta con tomarse una pastillita, no hagas caso. Te están tomando el pelo con algo que no existe ni puede existir.

No obstante, antes de seguir adelante conviene acabar con una idea errónea. Y es que, al hablar de músculo, uno de inmediato se imagina a alguien cachas que sube a un escenario y empieza a hacer posturitas y alardear de sus bíceps o a levantar 300 kilos de pesas. No se trata de eso, ni de culturismo ni de halterofilia, aunque por supuesto ambas disciplinas impliquen el trabajo con el músculo y la primera de ellas entrene única y exclusivamente para ganar masa muscular. Pero eso no tiene nada que ver ni con la filosofía de este libro ni con la mía, como irás viendo a medida que pases páginas.



Lo que tiene que quedarte claro es que todos tenemos el mismo número de músculos y la misma composición muscular, por eso debes olvidar que esos músculos sean patrimonio de unos cuantos que se pasan el día en el gimnasio para desarrollarlos a fin de presumir de ellos.

Las funciones de los músculos

Tal vez sea por la imagen que tenemos del culturismo que la palabra músculo asusta un poco. Y sobre todo a las mujeres, porque no quieren “ponerse demasiado fuertes”. Pero eso es quedarse en la superficie, pues el músculo cumple muchas funciones vitales para todos y cada uno de nosotros, y ninguna de ellas está relacionada con el culturismo.

Sus funciones principales son estas:

- ✓ El movimiento.
- ✓ Junto con los huesos, mantener la posición erguida y estable del cuerpo.
- ✓ La producción de calor, pues al realizar contracciones musculares se origina fuente calórica.
- ✓ La protección para el buen funcionamiento de los órganos vitales.

Como puedes ver, la función del músculo no estriba sólo en permitirnos levantar pesas...



Es más, un buen sistema muscular te va a aportar un sinfín de beneficios, entre otros los siguientes:

- ✓ Equilibrio corporal y estético.
- ✓ Aumento del metabolismo basal, con reacciones químicas necesarias para mantener el cuerpo vivo en estado de reposo.
- ✓ Descarga de las articulaciones, con los músculos ayudando al esqueleto a soportar el peso del cuerpo.
- ✓ Reducción del tejido adiposo o grasa.

Por todo ello, no tengas miedo a los músculos. Están ahí y nuestra misión es sacarles el máximo partido posible.

El grado justo de masa muscular

Lo que debes procurar siempre es que la masa muscular sea equilibrada, de manera que tengas justo el músculo que necesitas para alcanzar el máximo en la eficacia. Ni un gramo más ni un gramo menos. En seguida verás por qué.



Si tienes menos masa muscular de la adecuada pierdes gran parte de tus cualidades físicas, además de un metabolismo bajo (para saber más sobre el metabolismo, puedes volver sobre el capítulo 3) que, a su vez, da lugar a la facilidad para acumular grasas. Piensa que en nuestra sociedad el 95 % de la población padece de atrofia muscular, es decir, tiene menos musculatura de la necesaria.

Pero, el caso contrario, tener más músculo del necesario, tampoco es sano, ya que provoca un sobrepeso que afecta a las articulaciones, sobrecarga en el sistema digestivo, supone pérdida de agilidad y un largo etcétera.

Los factores que condicionan la optimización del tejido muscular son muchos, pero en estas páginas voy a centrarme en los cuatro más importantes:

- ✓ Características físicas.
- ✓ El sistema nervioso.
- ✓ El sistema de aporte de oxígeno.
- ✓ El sistema de aporte de energía.

Vamos a ello.

Las características físicas del músculo



El músculo es el tejido contráctil, y es el más abundante en el cuerpo humano. Fíjate que tenemos más de 600 músculos, y que en total forman el 40-50 % de nuestro cuerpo. De ahí que si conservamos una buena musculatura mantengamos la mayor parte del cuerpo en buen estado.

Los músculos, al igual que todos los aparatos mecánicos que soy capaz de imaginar consumen un combustible, para realizar cada contracción requieren disponer de un compuesto químico que procede de los alimentos después de digeridos y procesados. Aquí me voy a centrar sobre todo en la capacidad del músculo de transformar esa energía química en energía mecánica, es decir, en movimiento. Para lograrlo, el músculo utiliza energía: el ATP o adenosintrifosfato. Este puede conseguirse por dos vías distintas:

- ✓ **La aeróbica.** El ejercicio físico que requiere de la respiración, pues el oxígeno es el combustible que produce el ATP.

- ✓ **La anaeróbica.** Consta de ejercicios breves basados en la fuerza, como el levantamiento de pesas.

El músculo, pues, transforma la energía en movimiento. Por eso, cuanto más te muevas más energías quemas o, lo que es lo mismo, más grasa eliminas (sobre la quema de grasas puedes echarle un vistazo al capítulo 3).

Pero ¿de qué se compone el músculo? Pues de una serie de fibras que a su vez están compuestas de miofibrillas. Así, el aumento del tejido muscular no conlleva un aumento en el número de fibras, sino de la cantidad de miofibrillas que hay en cada una de ellas. Al contrario, las fibras musculares, si no se utilizan, lejos de aumentar en número van desapareciendo, por eso es importante no caer en la atrofia, una de esas palabras que verás a menudo en este libro como algo a combatir por todos los medios (saludables) posibles.



Con el entrenamiento no sólo se mantiene intacto el número de fibras, sino que aumentan de tamaño, y por tanto de calidad y capacidad.

La composición muscular



Existen dos grandes tipos de fibras musculares:

- ✓ **Fibras de contracción lenta (ST, del inglés *slow-twitch*) o de tipo I.** Al tener menos velocidad de contracción producen menos fuerza.
A cambio, se fatigan menos porque utilizan la vía aeróbica mayoritariamente y tienen mayor irrigación sanguínea, lo que a su vez hace que les llegue más oxígeno. Tienen un color rojizo.
- ✓ **Las de contracción rápida (FT, del inglés *fast-twitch*) o de tipo II.** Tienen un color blanquecino y a su vez se subdividen en:
 - **Fibras intermedias o tipo IIa.** Estas fibras pueden variar sus características para trabajar como lentas o como rápidas, según las necesidades.
 - **Fibras rápidas o tipo IIb.** Como su nombre indica, son las rápidas sin discusión, y también las más fuertes.

Todos los músculos tienen ambos tipos de fibras, sin embargo el reparto varía. Los músculos que requieren una acción más rápida y que por lo general son más pequeños tienen más fibras de contracción rápida, como es el caso de la musculatura que cierra los párpados y los músculos más grandes, son más ricos en fibras de contracción lenta, como es el caso de los glúteos.

Además el reparto varía en cada individuo, todos tenemos una predisposición genética a desarrollar mejor trabajos de fuerza o de resistencia, en función del predominio de fibras musculares que tengamos. Eso no significa que estemos marcados, porque las adaptaciones que podemos realizar son bastante notables. Salvo que quieras competir en alta competición, la

predisposición genética es muchas veces sólo una anécdota en este caso concreto.

El tamaño del músculo

A lo mejor te has hecho alguna vez esta pregunta: ¿por qué crecen los músculos? Para responder a ella hay que conocer la mecánica muscular. Las fibras musculares se contraen por impulsos eléctricos, por el sistema de todo o nada, es decir, se contraen o no lo hacen, pues una fibra no puede contraerse de forma parcial.

Cuando se afronta una resistencia pequeña, sólo se contraen un número determinado de fibras musculares, que son siempre las mismas, y a medida que aumenta el peso se van sumando fibras a esta contracción y siempre en el mismo orden.

Precisamente por esto es tan importante el sistema nervioso en la fuerza: a mejor sistema nervioso mayor activación de fibras y, por tanto, mayor fuerza.



Teniendo esto en cuenta hay que distinguir dos tipos de entrenamiento muscular:

- ✓ **Entrenamiento de fuerza.** Es el uso de la resistencia para incrementar la fuerza y tamaño muscular, y la capacidad anaeróbica. Consiste en realizar series muy cortas, de 4 o menos repeticiones, de levantamiento de pesas, por tanto con pesos muy elevados. Este tipo de entrenamiento está reservado a deportistas con cierta experiencia.
- ✓ **Entrenamiento de hipertrofia.** Consiste en hacer series de entre 8 y 15 repeticiones de manera que todas y cada una de las fibras reclutadas estén activadas durante tiempo suficiente como para que lleguen a fatigarse con intensidad y, por tanto, crezcan por el fenómeno de supercompensación. Es decir, que durante este entrenamiento los músculos sufren fracturas a nivel de las miofibrillas, pequeñas roturas del tejido que al recuperarse crecen un poco por encima de su tamaño previo al entrenamiento. Eso es la supercompensación (para saber más sobre ella, pasa al capítulo 11).

Factores como la intensidad del entrenamiento, la condición física o la composición del músculo influyen en el resultado. Lo que es importante es que, en el caso de entrenamiento de hipertrofia, el músculo tenga tiempo de reponerse. Si no es así, estarás cayendo en el error del sobreentrenamiento. (Encontrarás más información sobre el entrenamiento y sus peligros en el capítulo 11.)



Por eso, los entrenadores siempre decimos que es tan importante el entrenamiento como el descanso.

El volumen muscular

Lo primero que debe quedarte claro aquí es que no es lo mismo el tono muscular que el volumen muscular. Es una de las confusiones más frecuentes en el mundo del entrenamiento. Tono es la firmeza del músculo; el volumen, la cantidad de masa muscular.

Para el aumento de esa masa es necesaria la presencia de una hormona que es la testosterona. En el hombre su presencia es 20 veces mayor que en la mujer. Esa es la razón de que los hombres tengan una musculatura más voluminosa. También, por este motivo, el entrenamiento no tiene el mismo efecto en los hombres que en las mujeres. En el caso de éstas, con el entrenamiento el aumento es muy sutil, lo que evita que se vean demasiado musculadas.



“No quiero parecerme a una culturista”

Por lo general a las mujeres no les gusta que les mencionen nada referido al músculo. Les parece demasiado “masculino”, demasiado ligado a la testosterona. En este sentido, recuerdo con cierto sentido del humor las veces que las mujeres que acuden a mí para que les recomiende un plan de entrenamiento de media hora, dos días a la semana, me advierten que no quieren “ponerse musculosas como un culturista”. Y siempre les respondo lo mismo: “Si fuera capaz de hacer eso, sería el mejor entrenador del mundo y de la galaxia”. Efectivamente, con esa frecuencia de entrenamiento es imposible acabar con unos bíceps de campeonato. ¡Deberías estar entrenando 7 días a la semana y una media de 4 horas al día para conseguirlo! Y aun así deberías añadir una alimentación que triplicara el número de calorías habitual, además de la ingesta de sustancias químicas... O sea, todo lo contrario de lo que quiero enseñarte en este libro.

El tono muscular

Como te decía en el epígrafe anterior, el tono es la firmeza del músculo que, no lo olvides, es tu gran aliado en la lucha para eliminar las grasas por su condición de mayor agente consumidor de energía del organismo. Y no sólo cuando haces ejercicio, sino durante todo el día. Porque para mantener su tono necesita alimentarse continuamente y lo hace en gran medida a partir de las grasas que tienes almacenadas. Por eso, un aumento en el tono muscular aporta un doble beneficio:

- ✓ Te da un aspecto mucho más firme.
- ✓ Quema la grasa que sobra.

Hay que romper el mito que relaciona el trabajo con pesas con el entrenamiento de alto rendimiento o con el culturismo: un buen tono muscular es necesario para ti, para mí y para todo el mundo.

Las tan temidas agujetas

Aunque no seas deportista, seguro que las has sufrido en más de una ocasión. Pues bien, las agujetas no son más que la demostración de que el entrenamiento ha sido intenso. Se producen porque el músculo, en la fase de cicatrización de las miofibrillas musculares, duele cuando es sometido a un estiramiento o una tensión.

Muchas veces veo entre mis clientes que, al observar que cada vez tienen menos agujetas a medida que avanzan en el entrenamiento, piensan que están entrenando peor. Nada más lejos de la realidad. Las agujetas siempre son muy fuertes al principio y van mermando en intensidad según avanzas en el camino de puesta en forma porque a medida que mejoras disminuye tu margen de mejora. O lo que es lo mismo, cada vez es menor la diferencia entre el nivel de preparación del músculo y el esfuerzo requerido.

Por tanto, si a la vez que avanzas en el plan de entrenamiento notas que tienes menos agujetas, ¡enhorabuena! Eso significa que cada vez estás más en forma. Por tanto, debes verlo como algo positivo, no con añoranza. Eso sí, siempre y cuando respetes los niveles de intensidad adecuados.

Todo eso no quita que las agujetas sean molestas y que darías cualquier cosa por no sentir las. Aunque no sea cierto un

mito, que seguro que has escuchado, que dice que las agujetas son cristales de ácido láctico que pinchan al músculo, es cierto que son muy incómodas. Pues bien, es lo que hay, el peaje que debes pagar para mejorar. Lo de tomar agua con azúcar después del entrenamiento para evitarlas no es más que una receta de la abuela sin el menor rigor científico. El único tratamiento que ayuda a eliminar las agujetas es la movilización de la zona: un trabajo suave con los músculos doloridos ayuda a aumentar el flujo de sangre y, por tanto, ayuda a recuperarse.

El sistema nervioso

Cuando se habla de entrenamiento, se habla de musculatura, de series y repeticiones, de la composición de los músculos, de fibras rojas o blancas... Pero, aunque todo eso es muy importante, hay un factor que no lo es menos y que muchas veces se deja de lado: el sistema nervioso.

El sistema nervioso juega un papel fundamental en el funcionamiento de la musculatura porque es él el que manda la orden de que los músculos se contraigan. Y lo hace a través de la corriente eléctrica. La intensidad de esa corriente es la que determina la cantidad de fibras que se contraen y, por tanto, la fuerza de dicha contracción.

Para actuar sobre este sistema hay que entrenar con cargas muy altas y muy pocas repeticiones, cuatro como mucho. De esta manera el sistema nervioso se desarrolla para diversificar más la señal y, como digo, contraer más las fibras.

Por eso es tan recomendable trabajar la fuerza, para desarrollar la relación de inervación de cada músculo, de forma que en posteriores entrenamientos sea mayor el número de fibras hipertrofiadas. Así, una vez cada quince días o en una de cada cuatro sesiones convendría realizar series cortas, sobre todo al principio de la sesión y siempre con ayuda para no lesionarse.

El aporte de oxígeno

El sistema de aporte de oxígeno es el encargado de llevar este elemento a los distintos órganos del cuerpo para que puedan desarrollar sus funciones. Y debe funcionar a la perfección, pues el oxígeno es parte fundamental de casi todas las reacciones químicas que se producen en nuestro organismo. El tejido muscular no es una excepción.

Los sistemas encargados de esta función son el respiratorio, por el que el aire entra en los pulmones, y el circulatorio, por el que la sangre recoge el oxígeno de los pulmones y lo lleva a los músculos. (Para saber más sobre ellos, puedes leer el capítulo 5.)

Un buen sistema cardiorrespiratorio (porque ambos sistemas son en realidad uno solo) es esencial para el buen funcionamiento de los músculos. A su vez, éstos también son necesarios para el buen desarrollo de dicho sistema. Así que, lejos de separarlos y tratarlos como sistemas independientes debemos hablar de su simbiosis y puntos de conexión. De este modo eliminaremos lecturas tan simplistas como la de que hacer pesas y hacer cardio son sistemas antagónicos, que el primero sólo es bueno para ganar masa muscular y el segundo para perder peso.

Pero dado que este tema es muy importante más allá de lo referido a la musculación, te explicaré más cosas sobre él en el capítulo 5.

El aporte de energía

El sistema de aporte de energía está compuesto por el sistema digestivo, encargado de digerir los nutrientes, y el sistema circulatorio, que tiene como misión recoger esos nutrientes y distribuirlos por los distintos órganos a fin de aportarles la energía que precisan para realizar sus funciones. En concreto en el músculo, es el ATP o adenosintrifosfato, que es, por decirlo de algún modo, la moneda energética con la que trabaja este tejido.

El ATP se desprende de diferentes reacciones químicas dentro de las células musculares, y ello tanto si se obtiene a partir de las grasas como del glucógeno (sobre ambas fuentes de energía puedes consultar el capítulo 7). La presencia de oxígeno es necesaria en la reacción química de obtención de energía de las grasas, pero no en la del glucógeno.

En reposo, el sistema muscular obtiene la mayor parte de la energía que necesita a partir de la grasa. Por eso, una musculatura de tamaño y tono adecuados es el mejor aliado para deshacerse de la grasa sobrante. Y lo mejor de todo es que este fenómeno no se limita al tiempo de entrenamiento, sino que, al estar en forma, vas a quemar grasa durante las veinticuatro horas del día.



El cerebro también consume energía

El cerebro de un ser humano pesa, más o menos, el 2 % de la masa corporal. Sin embargo, su consumo energético, llega a alcanzar el 20 % del total de la energía que consume nuestro organismo. Y, aunque el cerebro consume energía, y mucha, no lo hace cuando realizamos actividades intelectuales, sino, precisamente, cuando descansamos.

Capítulo 5

Dos en uno, el sistema cardiorrespiratorio

En este capítulo:

- ▶ Un buen entrenamiento muscular da rápidos beneficios
 - ▶ Dos tipos de ejercicios, aeróbicos y anaeróbicos
 - ▶ La necesidad de controlar las pulsaciones
-

Como ya sabes, en el cuerpo humano todo está interrelacionado, de ahí que el sistema muscular del que te hablaba en el capítulo 4 vuelva a aparecer de uno u otro modo en éste. Porque tanto el sistema respiratorio como el cardiovascular, las dos partes que componen el sistema cardiorrespiratorio, trabajan por y para los músculos.

Ese sistema cardiorrespiratorio, pues, va a ser el protagonista de este capítulo, que te aconsejo leas con atención pues uno de los objetivos de ponerse en forma es que funcione a la perfección.

Beneficios del entrenamiento



Son muchos los efectos favorables que provoca el entrenamiento en el sistema cardiorrespiratorio. Los más destacables, y los que además notarás en un plazo bastante corto de tiempo si eres constante en tus entrenamientos, son los siguientes:

- ✓ Aumento de la capacidad pulmonar y, por extensión, de sus alveolos, el lugar de intercambio.
- ✓ Aumento de la cantidad de hemoglobina en sangre, que es la encargada de transportar las moléculas de oxígeno a los músculos y al resto del cuerpo. Por tanto, mayor oxigenación.
- ✓ Fortalecimiento de la musculatura y tamaño del corazón, que será capaz de mover más sangre en cada latido. De este modo, un corazón bien entrenado tiene menos pulsaciones en reposo.

Todo ello, en conjunto, supone un aumento del abastecimiento de oxígeno a las células musculares, y por tanto, un mayor rendimiento deportivo que igualmente redundará en tu vida diaria. Aunque sólo sea porque te cansarás menos.

Respiro, luego existo

El sistema respiratorio es el encargado de introducir el oxígeno, que necesitamos para vivir en los pulmones y de expulsar el dióxido de carbono al exterior. En concreto, son los músculos respiratorios los que se encargan de esta misión. En una respiración relajada, el diafragma es casi el único músculo que participa en esta misión. Sin embargo, en condiciones de ejercicio son muchos los músculos que aceleran el proceso: los abdominales y los intercostales, e incluso el pectoral menor, colaboran en ello.

En condiciones normales se respira unas doce veces por minuto y en cada ventilación se introduce medio litro de aire en los pulmones. Cerca de un 25 % del oxígeno de este aire se aprovecha, que es el máximo que la sangre puede recoger en los alveolos pulmonares. A este proceso de captación del oxígeno se le llama *perfusión*, y es el que limita nuestra capacidad de oxigenarnos.



El termómetro del esfuerzo

Una de las medidas que habrás visto muchas veces es el VO_2 máx. Con ello se hace referencia justo a la capacidad que tiene cada cuerpo humano de tomar oxígeno en esa perfusión. Es la referencia en lo que a la capacidad de este sistema se refiere.

El VO_2 máx varía en función de la capacidad pulmonar, de la cantidad de sangre que movilizemos y de la cantidad de hemoglobina que tengamos en sangre. El ejercicio beneficia estos procesos, por eso el VO_2 máx es la prueba, el dato principal, del que se sirven los médicos para medir el estado de cada paciente. Esta medición se realiza a través de una prueba de esfuerzo con análisis de gases, gracias a la cual el médico ve este valor junto con otros muchos. Casi con toda seguridad, te sonará la imagen de un futbolista con una mascarilla mientras realiza la prueba de esfuerzo para fichar por un nuevo equipo.

Con aire y sin él

El entrenamiento tiene dos formas posibles de afrontarse desde el punto de vista cardiorrespiratorio:

- ✓ **La aeróbica.** Aquella durante la cual no tienes sensación de ahogo porque el ritmo cardíaco es lo suficientemente bajo como para aguantarlo durante un largo rato. Aquí la mayor parte de la energía procede de las grasas. Por ello, si corres de forma aeróbica quemas mayor porcentaje de grasa durante la propia carrera. Eso sí, el ejercicio debe ser prolongado. Este sistema de entrenamiento tiene poca repercusión sobre el propio sistema cardiorrespiratorio, pues, al no forzarlo, éste no requiere una adaptación. Así que este sistema se usa para entrenamientos suaves destinados a eliminar grasas.
- ✓ **La anaeróbica.** Aquella en la que la vía de combustión de las grasas es insuficiente por falta de oxígeno y, por tanto, se empieza a obtener energía a partir del glucógeno. Este entrenamiento ayuda a aumentar la capacidad cardiovascular, lo que significa que con él desarrollarás un mejor potencial cardíaco y pulmonar. Éste es el verdadero ejercicio

cardiovascular.

En realidad, ambas formas no son excluyentes, pues ningún ejercicio es cien por cien aeróbico o anaeróbico, sino que todos los movimientos son una mezcla de los dos, inclinándose el porcentaje a uno u otro lado según la intensidad. La diferencia, en todo caso, estriba en saber cuál es la dominante en cada caso. (Para saber más sobre estos entrenamientos, mira el capítulo 14.)

Si entrenas bien y de forma continuada (aquí no vale eso de “corro hoy diez minutos y dos semanas más tarde ya recuperaré con tres horas y media de entrenamiento”) notarás que cada vez te cuesta más cansarte, y también notarás que cuando corras suave, es decir, aeróbicamente tu organismo será capaz de quemar más grasas, ya que habrán aumentado tus umbrales, tanto el aeróbico como el anaeróbico.

Como el entrenamiento anaeróbico no permite afrontar sesiones largas continuas porque fatiga demasiado, lo que se hace es trabajar con cambios de ritmo, lo que se conoce como entrenamiento interválico. (Para saber más sobre este tipo de entrenamiento, puedes consultar el capítulo 14.)



¡No tengo tiempo!

Tienes que tener siempre presente que una práctica deportiva regular representa una inversión para el futuro de cara a vivir más y con mejor calidad de vida. De ahí que si no tienes tiempo para dedicar ni un cuarto de hora al día al deporte, tengas aún menos para caer enfermo... Tu inversión en tiempo y en energía se traducirá rápidamente en una ganancia que mejorará toda tu vida. Por tanto, considéralo de este modo: el deporte permite ganar tiempo, ¡no perderlo!

El corazón, medidor de combustible

El sistema cardiovascular es el encargado de repartir el alimento a todas las células del cuerpo, y también el oxígeno. Y eso es así porque el corazón se encarga de bombear la sangre para que llegue a todos los rincones de tu organismo. Si las células necesitan mayor aporte de oxígeno, por ejemplo porque estás en pleno ejercicio, entonces el corazón tratará de aumentar el reparto elevando el número de pulsaciones.

El corazón, al igual que el resto de músculos del cuerpo, se debe entrenar. Y la forma de hacerlo es exigiéndole un esfuerzo de vez en cuando.



Piensa que un corazón fuerte es una garantía de buena salud. Y sobre todo te ayuda a evitar problemas cardiovasculares, tan frecuentes en nuestra época en la que priman el sedentarismo y el estrés. (Sobre los peligros de ambos, puedes recordar lo que se dice en el capítulo 2.)

Con el ejercicio, el corazón aumenta su capacidad; es decir, aumenta el volumen de sangre que mueve con cada latido. Por esa razón, un corazón entrenado baja el ritmo de pulsaciones en reposo. Por otro lado, incrementa el grosor de sus paredes o, lo que es lo mismo, su fuerza.

El pulsómetro, siempre a mano

Al igual que la mayoría de coches con ordenador te dan el dato de los litros de gasolina que estás consumiendo en cada momento, el número de pulsaciones es la referencia válida para medir el gasto calórico.

Si eres de los que corren en cinta, o pedaleas en el gimnasio, habrás visto que son muchas las máquinas que, además de mostrarte la distancia que recorres, te revelan la cantidad de kilocalorías que estás quemando. Pero, aunque en muchos casos es una buena referencia, no suele ser más que una aproximación derivada de un simple programa informático. Es más, suele pasar que en dos máquinas del mismo modelo aparezca un dato distinto ante el mismo esfuerzo.

Por ello te recomiendo que sólo te fíes del pulsómetro, que va a ser la única referencia certera de tu nivel de esfuerzo y, por tanto, de tu gasto calórico.

Lo bueno de conocer tus pulsaciones en cada momento es que sabes en qué niveles te estás moviendo y si tu número de pulsaciones está más allá del umbral aeróbico, es decir si has sobrepasado el número de pulsaciones a partir del cual tu cuerpo empieza a obtener energía de glucógeno, o si por el contrario sigues por debajo del umbral y estás quemando grasas.

Calcula tu umbral

A falta de una prueba de esfuerzo, puedes calcular tu umbral de varias maneras distintas. Aquí tienes tres:

- ✓ **Sobre el papel.** Tu frecuencia cardíaca máxima se calcularía con la famosa fórmula: $220 - \text{edad}$. En cuanto a tu umbral de esfuerzo se situaría en un 60 % de este resultado. Esta fórmula sólo sería válida para una persona con una condición media de entrenamiento, pero no si estás muy en forma o de lo contrario, un poco dejado, no vale la pena que la calcules, porque el resultado no será relevante.
- ✓ **El test del habla.** Por simple lógica, cuando hay presencia suficiente de oxígeno puedes hablar con cierta normalidad. A partir del punto en que te cueste mantener una conversación estás ya trabajando anaeróbicamente. Es cuestión de encontrar ese punto límite de pulsaciones. Aunque no te lo creas, esta técnica tan sencilla y empírica es muy usada por los entrenadores.
- ✓ **Para los muy preparados.** Realiza una carrera prolongada a intensidad máxima de manera que lleves tu sistema cardiovascular al límite. Así hallarás tu frecuencia cardíaca máxima. Cerca de un 65 % de esa cifra se encuentra tu umbral.

En el capítulo 12 te enseñé los ejercicios cardiovasculares más típicos que puedes llevar a cabo en el gimnasio.

El tabaco, un mal hábito

Un sistema cardiorrespiratorio sano es síntoma de un cuerpo sano. Y eso es algo que olvidan con mucha facilidad los fumadores. En ellos, la capacidad de perfusión está muy menguada y por consiguiente nunca alcanzará los niveles

óptimos de salud.

Por tanto, si eres fumador es imprescindible que dejes de fumar para conseguir el objetivo de ponerte en forma. En otras palabras, que el mejor ejercicio que puedes hacer es el de dejar de fumar. Si lo haces así (y reconozco que no siempre es fácil), los beneficios no tardarán en llegar. ¿No me crees? Sigue leyendo entonces:

- Veinte minutos después de tirar el cigarro disminuyen tu presión sanguínea y tu ritmo cardíaco.
- Dos horas después se habrá reducido mucho la nicotina en tu cuerpo.
- Ocho horas después tendrás niveles de oxigenación de la sangre similares a los de un no fumador, además de haber eliminado el monóxido de carbono de la sangre, un veneno.
- A las veinticuatro horas se reduce mucho la probabilidad de tener un infarto.
- A los dos días recuperas el olfato y el gusto, a la vez que desaparecen los restos de nicotina de tu organismo y el enganche físico.
- A la semana mejora tu rendimiento sexual.
- A las dos semanas tienes unos niveles de actividad deportiva de no fumador.
- A las tres semanas mejora tu fertilidad.
- Al mes ya no tendrás ganas de fumar y las secuelas del tabaco en tu organismo irán desapareciendo poco a poco.

Y los beneficios no son sólo para la respiración, sino también para el corazón, pues el tabaco provoca que el ritmo cardíaco suba debido a su contenido en sustancias estimulantes y a la disminución de la perfusión pulmonar. Ese aumento de las pulsaciones hace que tu cuerpo consuma una energía extra. Por eso se dice que el tabaco adelgaza. Pero ¡a qué precio!

Capítulo 6

La motivación cuenta, y mucho

En este capítulo:

- ▶ Cómo la motivación es la clave para ponerse en forma
 - ▶ Un decálogo para que estés siempre motivado
 - ▶ Consejos para superar aquellos momentos de crisis
 - ▶ Algunas excusas que nunca deben ser las tuyas
-

Estás empezando el último capítulo de la primera parte de este libro. Tras él, se abre la segunda parte, en la que vas a empezar a trabajar ya de una forma práctica ese proyecto de ponerte en forma. Pero antes de comenzar con los temas de la alimentación y los entrenamientos, creo que es básico dedicar aunque sea un solo capítulo a algo tan importante como la motivación. Sobre todo porque si tú mismo no estás cien por cien motivado, es difícil que puedas hacer realidad lo que en los sucesivos apartados de este libro te voy a explicar.

Los buenos deseos e intenciones no bastan, que quede bien claro. Gran parte de las personas que acuden al gimnasio no llegan a obtener los resultados que en un principio esperaban porque nunca llegan a coger un ritmo de asistencia adecuado. Aparecen y desaparecen como se dice que hace el río Guadiana. Son personas llevadas por los mejores deseos, a lo mejor por alguna promesa de éstas que se hacen al empezar un nuevo año. Personas que se mueven por impulsos y que, al poco tiempo, se ven abrumadas por sus tareas diarias o el cansancio y acaban tirando la toalla. La realidad es que les pasa esto porque desde el principio no estaban motivadas o han gestionado mal esa motivación.

La motivación lleva al éxito



El título de este apartado debe pasar a formar parte de tu propia personalidad. Debes creértelo, y no te será difícil, porque si eres consecuente con él verás casi de inmediato que es una verdad como un templo. Y no sólo en lo que se refiere al campo del entrenamiento, sino en cualquier reto que afrontes en la vida. Tanto es así, que estoy convencido que una de mis misiones más importantes como entrenador es la de transmitir la motivación correcta a mis alumnos.



Para mí, éstas son las claves de la motivación:

- ✓ La motivación es el motor.
- ✓ La interiorización.
- ✓ Motivación fría – motivación caliente.
- ✓ La meta.
- ✓ Los incentivos.
- ✓ La fase frágil.
- ✓ No se gasta: se contagia y crece.
- ✓ Busca los resultados, huye de las excusas.
- ✓ El momento de la verdad (el único que importa).
- ✓ Nunca abandones.

Como puedes ver, se trata de un decálogo con todas las de la ley. Y como sólo sus enunciados no bastan y el tema es tan importante, voy a pasar a desarrollarlo uno a uno.

La motivación es el motor

Sin duda, la motivación es la mayor fuente de energía que conoce el ser humano. Sin motivación no hay acción de ningún tipo. Desde el impulso puntual por comprar cualquier objeto que te guste hasta un cambio en tus costumbres más arraigadas, todo cuanto haces en la vida tiene un motivo de ser, una motivación. Es la gasolina de tu cambio de vida, y si no la encuentras no llegarás ni a la esquina.

Por supuesto, estar en forma o no estarlo es también una cuestión de motivación. Es más, es una cuestión tan sólo de motivación. En la era de la comunicación, la falta de conocimiento ya no es una barrera para nadie. Todos sabemos, más o menos, lo que debemos hacer para mejorar y tenemos al alcance de nuestra mano cientos de planes de entrenamiento y dietas con tan sólo hacer unos pocos clics en internet. Pero de nada sirve tanto conocimiento a nuestro alcance si no encontramos la motivación para hacerlo realidad.



Yo mismo me he dado cuenta que todos los conocimientos adquiridos en la escuela y la universidad no sirven de nada si no funciona bien como motivador. Por eso, en este libro, además de darte un plan cerrado de entrenamiento que ha demostrado su validez, quiero aportarte lo más importante que un entrenador puede hacer por ti: ayudarte a encontrar tu motivación.

Sí, ya sé que estás muy motivado para sacar el máximo rendimiento a cada sesión de entrenamiento, pero eso es a priori. En cuanto pasen unas semanas te asaltarán momentos de flaqueza, bien por pereza, bien porque no aprecies resultados en seguida, bien por alguna enfermedad o por un período de mucho trabajo o algún bache emocional. Causas hay tantas como quieras y sería un error tacharlas todas de simples excusas. Pero con una motivación fuerte podrás superarlas.

Sin una motivación suficiente, los objetivos se transforman en decepciones, y esto es lo último que queremos tanto tú como yo. Por tanto, me aplicaré a despertar esa energía que hay en ti.

La interiorización

En las acciones puntuales la motivación no tiene secretos: se produce un impulso y actúas de acuerdo a él. Por ejemplo, cuando te has comprado este libro. Pero en el transcurso de las acciones continuadas la motivación es más vulnerable, ya que puede variar de intensidad o incluso desaparecer. Por eso es importante que, antes incluso de empezar un plan de entrenamiento estés motivado, que entrenar pase a ser una pequeña obligación y acabe siendo una necesidad placentera.

A la hora de buscar anclajes para la motivación, lo mejor es que mires en tu interior aquello que te empuja a querer entrenar y a querer cambiar. La respuesta puede ser estética, o por salud, o por amor propio. Las posibilidades son infinitas, pero debes ser sincero en tu respuesta. Esto es importante, porque si lo haces por una presión externa, movido por lo que piensan los demás, seguro que tarde o temprano acabarás fallando. Los factores externos son efímeros.



Por ello, la fórmula a seguir debe ser:

MOTIVACIÓN → INTERIORIZACIÓN → ÉXITO

El problema de la motivación en mi trabajo es que al alumno le cuesta llegar a conseguir los objetivos que se ha propuesto. Pero mi experiencia como entrenador hace que yo mismo tenga una gran motivación, ya que he ido viendo cómo todos mis alumnos han logrado alcanzar sus metas. Y la parte más importante de mi trabajo es trasladar esa motivación al alumno.

Mi objetivo es motivarte para que alcances tu mejor versión.



También dejar de fumar es una motivación

puedes imaginar también aquí entra en juego la motivación. De hecho, me gusta comparar el fenómeno de la interiorización de la motivación con la que tiene lugar cuando uno se plantea dejar de fumar. Son muchos los que toman la decisión en un momento de ánimo, pero al poco tiempo ya están fumando de nuevo. Han sido víctimas de una motivación puntual. Pero aquellos que lo dejan de verdad, con convencimiento interior, saben que no van a recaer, pues su decisión es firme y fuerte. Y por eso mismo, no recaen.

Motivación fría – motivación caliente

A la hora de buscar una buena fuente de motivación, es importante distinguir entre la motivación fría y la motivación caliente:

- ✓ **La motivación fría.** Es aquella que se fragua poco a poco y que de manera constante nos empuja a lograr los objetivos. Es la fuerza más importante para la consecución de cualquier éxito, la que cada día nos empuja un poquito hacia nuestro destino. Es una motivación que permanece intacta, te encarrila siempre hacia tu objetivo, sea ponerte en forma o sacarte una carrera, y te hace pensar a largo plazo.
- ✓ **La motivación caliente.** Es fruto de un impulso, de un arranque de ganas, por ejemplo de verte bien ante el espejo. Suele ser intensa, pero corta, y te lleva a comportamientos apresurados, atropellados, sin orden. La publicidad y el marketing son los principales artífices de esta motivación.

La gran diferencia entre ambos tipos de motivación es que la fría procede de nuestro interior como fruto de una reflexión y una decisión tomada en firme, mientras que la caliente siempre viene de un impulso procedente del exterior.

A pesar de lo dicho, no creas que la motivación caliente es mala, al contrario. Si se sabe dominar puede llegar a ser muy poderosa. Yo mismo a lo largo de este libro hago uso de ella a base de frases motivadoras que espero calen en ti. Por eso yo no reniego de ella e intento combinar las distintas motivaciones.

La meta

La meta es el objeto del deseo, aquello que buscamos y en lo que estamos dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo para alcanzarlo. La meta es la que va a dar forma y sentido a nuestros caminos.

Pero no todas las metas son iguales. Hay tareas en las que está bien definida, como estudiar para un examen, y otras en que no tanto, como esto de ponerse en forma. “¿Cuándo estoy en forma?” es una pregunta que me suelen hacer mis alumnos. Y es difícil responder, porque cuando han alcanzado uno de sus objetivos pasa a menudo que quieren más, que no se contentan con ello, puesto que sienten en sí mismos los beneficios de estar bien.

Por eso, mi plan de entrenamiento se basa en las referencias, en la toma de medidas antes y después para que los objetivos sean más concretos y las metas estén claras antes de empezar (si quieres conocer ya más cosas sobre los test, puedes mirar el capítulo 13). Para mí es muy importante que sepas a ciencia cierta que has logrado tus objetivos.



Y si luego quieres mejorar, nada te lo impide. Siempre puedes colgarte en la cabecera de tu cama esta frase motivadora: “Lo que hoy es una meta, mañana será un punto de partida”.

Es bueno que haya alguna meta, pues es lo que te marca el camino a seguir y te impide desviarte. Y debe ser una meta alcanzable, porque si no puede provocar el efecto contrario y llevarte a la desmotivación.

Los incentivos

Los incentivos del entrenamiento son, en esencia, dos:

- ✓ **El inmediato.** Es la satisfacción que todos tenemos al cumplir nuestro deber. Si a esa satisfacción le sumas la secreción de sustancias estimulantes de la felicidad que se produce en tu organismo cuando haces ejercicio, entonces obtendrás la sensación de estar plétórico cuando termines.
- ✓ **El a medio-largo plazo.** Coincide con la meta, el sentirse sano y atractivo. El sentimiento de estar en forma es progresivo y a medida que aumenta esta sensación, se interioriza la motivación.

Por todo esto verás que mi plan establece controles mensuales. En ellos se obtiene un premio puntual, uno cada mes, hasta que alcances la meta que te has propuesto.



La cara cambia después del ejercicio

Recuerdo el primer gimnasio que dirigí. Una de mis tareas favoritas era la de la recepción. Fue ahí donde aprendí a ver la diferencia entre las caras de la gente cuando entraba y cuando salía del recinto. La diferencia era tan evidente que cuando una persona venía a quejarse por algún motivo o a pedir la baja, procuraba quedar con ella después del entrenamiento con la excusa de ir rellenando el papeleo. El talante con el que salía era mucho más amable. Sin duda, había aligerado todas las cargas mentales acumuladas durante el día. Este es un claro ejemplo de la recompensa del entrenamiento a corto plazo.

La fase frágil

Aunque tu motivación sea impecable, tarde o temprano pasarás por una fase frágil. Es inevitable, ¡nos ha pasado a todos! En esa fase la motivación disminuye, casi siempre por falta de progresión o de apreciación de esa progresión. Al cumplir con la rutina, la persona se siente bien, pero al pasar los días y no notar diferencias en su evolución empieza a dudar del sistema y a decaer su satisfacción por el deber cumplido.



Para superar esta fase es importante saber que las mejoras no son lineales, sino que, si las

representásemos en una gráfica, ésta tendría forma de escalera: algunos días permaneces estacionario, no se aprecia evolución, y de repente todas las diferencias se hacen evidentes.

Esta fase es peligrosa. Para superarla sólo cabe ser disciplinado, saber que no dura más de siete días y, al terminar, que todo se viene arriba, ánimos, forma física...



Estos son algunos consejos que te ayudarán a dejar atrás la fase frágil:

- ✓ Marca esta página, seguro que en algún momento necesitas recurrir a ella.
- ✓ Piensa en el trabajo que llevas hecho, que no caiga en saco roto.
- ✓ Piensa en que no serán más de siete días totales y, como mucho, cuatro de entrenamiento.
- ✓ Usa el sentido común: evita obedecer el impulso de dejarlo todo.
- ✓ Busca trucos positivos, como llevar la mejor música al gimnasio, comprar la ropa que te apetezca lucir allí o llevarte alguna distracción que te haga más llevadera la hora de ejercicio.
- ✓ Mira revistas de gente sana y guapa antes de entrenar para motivarte.
- ✓ Los días que menos te apetece entrenar son justo aquellos en los que más necesitas el chute de endorfinas que produce el ejercicio, esas famosas hormonas del bienestar que producen una sensación de plenitud comparable a aquella aportada por el consumo de un alimento placentero, de esos hipercalóricos, grasientos y azucarados, ¡y sin sus contraindicaciones! El ejercicio se convierte así en la mejor forma de eliminar el desánimo de tu cabeza y de tu cuerpo.
- ✓ Recuerda que todos los que están en forma han pasado por un momento como éste. Yo el primero.
- ✓ Lo mejor para entusiasmarse por algo es pensar que nos gusta. Así acabarás creyéndolo. Mentalízate que te encanta entrenar y te apetece. El poder de la mente es más grande de lo que imaginas y debes aprender el arte de entusiasmarte.

Con todo eso en mente, ya verás cómo esta fase crítica queda pronto atrás.



Los días malos son los buenos

Por experiencia sé que el día que menos te apetece entrenar es el que más lo necesitas. “Hoy no me apetece nada ir a entrenar. De hecho, tengo un millón de cosas por hacer.” ¿Quién no ha pronunciado una frase parecida alguna vez?

Como entrenador personal he visto que los alumnos me llegan muy cansados y estresados, y es justo el ejercicio lo que les da un desahogo, una forma de canalizar ese estrés y equilibrar un poco el cansancio psicológico con el físico.

Es más, estoy convencido que una de las obligaciones del entrenador personal es la de obligar. Y yo soy el primero en obligarme, porque también yo tengo días malos, no te vayas a creer. Y sé que justo cuando trabajo esos días lo agradezco más. Además de la satisfacción producida por la liberación de endorfinas, la satisfacción que da el deber cumplido es diez veces la de cualquier otro día. Te lo recomiendo, pruébalo.

Lo que pasa es que la mayor parte de las veces que decimos que estamos demasiado cansados en realidad nos estamos refiriendo a cansancio psicológico, mental. Por el contrario, el cansancio físico puede ser mínimo o inexistente, lo que provoca un desequilibrio en tu interior. Lo eliminarás si haces ejercicio. De ese modo tu cuerpo, y no sólo tu mente,

necesitará también descansar, lo que te ayudará a regular el sueño. Durante la sesión, las endorfinas te ayudarán a descubrir un enfoque más positivo a tus problemas. Te pongo un ejemplo: conozco mucha gente que, cuando no puede con un problema, sale a correr. Durante la carrera hay más posibilidades de encontrar la solución que si te quedas sentado delante de la televisión dándole vueltas y más vueltas a lo mismo.

No se gasta: se contagia y crece

La motivación se contagia y se retroalimenta a medida que estás más animado. Por ello no se gasta. Si estás más motivado te vas a sentir con fuerzas para continuar y también se van a animar más los que estén a tu alrededor. Hay que aprovechar los picos de motivación para transmitirla a los demás, pues de esta manera pasarás de depender de la motivación de los otros a ser una máquina y ayudar a los demás.

La motivación compartida nos empuja con una fuerza mayor que la motivación oculta. Es más, si afrontas este reto acompañado será más fácil que os apoyéis uno a otro en los momentos de flaqueza.



Compartir la motivación te obliga a ser también motivador: en el mismo momento en que otras personas necesiten que les acompañes en este camino te sentirás obligado a no fallarles y fortalecerás tu sentido del deber.

Recuerda que los ánimos son gratis para quien los da, pero no tienen precio para quien los recibe.

Busca los resultados, huye de las excusas

Las excusas son las herramientas de los inconstantes, que siempre tienen un motivo para faltar a su cita con el ejercicio. Pero esa excusa no te hará menos culpable. Es más fácil lloriquear y culpar a los demás que a ti mismo.

Sólo para tu información (y no para que las uses) éstas son las tres excusas más vistas y oídas:

- ✓ **La pereza.** Es un mecanismo que tiene el cuerpo para ahorrar energía. Es algo que choca de frente con nuestros intereses, pues ahorrar energía es justo lo contrario de lo que queremos hacer, ponernos en forma. En el fondo sólo te servirá para seguir inmerso en una espiral descendente de amor propio y satisfacción personal. Por el contrario, si te dedicas tiempo y vas a hacer algo de ejercicio, verás cómo entras en una fase de optimismo que te ayudará a tener menos pereza al día siguiente. Y así entrarás en una espiral ascendente de autoestima.
- ✓ **“Esto no es para mí.”** Se puede completar con aquello otro de “ya estoy muy mayor”, “no he hecho deporte en mi vida”, “me duele todo el cuerpo”... Tampoco vale. El ejercicio no está reñido con nada, y menos con la edad o con el físico. Basta con mirar la oferta de cualquier gimnasio, con clases dirigidas a todo tipo de personas (para saber más sobre las actividades de un gimnasio, consulta el capítulo 12). El ejercicio es algo al alcance de todos. Por tanto, no digas “esto no es para mí” porque hay muchas personas con tu mismo perfil que se han beneficiado de una vida sana.
- ✓ **“No tengo tiempo.”** Otra excusa muy popular. Nadie tiene tiempo para nada, y si esto es así,

¿cómo vas a tenerlo para algo como ir al gimnasio? No te engañes, si el día tuviera treinta horas, tampoco tendrías tiempo. En realidad, se trata de una cuestión de prioridades, no de tiempo. Y si en realidad quieres poner tu salud en los primeros puestos de esa escala de prioridades, no tienes más remedio que trabajar por ello. Si lo haces así, ya te digo que sabrás encontrar aquel tiempo que antes te faltaba. Y descubrirás entonces otra realidad: que las personas que hacen ejercicio son mucho más activas y sacan mucho más rendimiento a las horas del día.



Debes, pues, aprender a localizar las excusas y neutralizarlas en el mismo momento en que aparezcan en tu cabeza. Si no lo haces así, se irán cebando y cebando, y cuando te quieras dar cuenta tendrás más excusas que razones. Arráncalas en el mismo momento de su nacimiento como si arrancararas cualquier mala hierba.

Mis alumnos no quieren excusas, sino resultados. Y si eso es válido en la vida profesional y personal, no lo va a ser menos a la hora de ponerse en forma. Esa actitud se refleja en su forma de entrenar, de comer y de cuidarse en general.

El momento de la verdad (el único que importa)



Procura no estar pensando todo el día en que tienes que ir al gimnasio y en la pereza que te dará. Cuidarse puede ser un motivo de estrés si estás pendiente de ello durante todo el día. Si desde primera hora estás pensando que tienes que ir a entrenar y en el esfuerzo que tienes que hacer, es normal que llegues al final del día ya cansado y que tomes una mala decisión.

Si durante la jornada tienes pensamientos de desánimo acerca de tu entrenamiento, y te ves obligado a autoconvencerte para cumplir con él, cuando llegue el momento habrás tenido que luchar tantas veces contra tu pereza que tus argumentos se habrán disipado.

En realidad, el único momento en que debes luchar es el último, aquél en que te diriges ya al gimnasio. Si no has estado pensando en el entrenamiento durante todo el día, tus argumentos a favor del ejercicio vendrán todos juntos y estarán frescos, de modo que no podrás decir que no. Y lo mismo pasa con la comida sana: si todo el día te martirizas pensando que tendrás que comer una triste ensalada, pensar en comértela será una tortura.

Nunca abandones

Piensa que la batalla que estás librando no es contra tu cuerpo, sino contra tu mente. Y que no estarás vencido mientras no creas que lo estás.

Da igual si has fallado un día, una semana o un mes. Mientras tengas claro cuál es tu objetivo, tendrás media batalla ganada. Sólo tienes que seguir caminando para lograr la otra media.

Es también muy importante que sepas abstraerte del pasado y que hagas un análisis distanciado de tus circunstancias en el presente, para así concentrarte en tu naturaleza. Tienes que transformar la

costumbre en el fracaso en alimento para el triunfo en el futuro. Debes aprender de cada fracaso, conocer los motivos que te llevaron a él y extraer la lección pertinente.

Si caes en el derrotismo perderás la ilusión y no hay malestar tan incómodo como el de vivir sin ilusiones. Y el deseo de estar en forma es una ilusión muy importante porque se irradia al resto de las parcelas de la vida.



Por eso, pisa sobre tus fracasos anteriores para hacer de ésta tu victoria definitiva.

Ya has tomado la determinación de convertirte en una persona diferente, ya eres alguien diferente. No reniegues de ello y nunca abandones.

La motivación se puede compartir

En la aventura de cambiar de hábitos para ponerse en forma, encontrar un compañero de viaje es siempre un acicate. Alguien con quien compartir experiencias y en quien apoyarse en los momentos bajos.

Yo conozco una pareja con dos niños que ha decidido ponerse en forma. Los dos se han apuntado a un gimnasio y han hecho el siguiente trato: van en días alternos, y al que le toca quedarse en casa cuida de los pequeños. Sobre el papel parece que no es una buena idea, puesto que la mitad de los días no se puede aprovechar el gimnasio. Sin embargo, el sistema es perfecto para que falten muy poco. Saben, por un lado, que el ejercicio es una liberación de estrés. Y saben que si faltan un día, no podrán volver hasta pasados dos, lo que da bastante rabia. Y lo peor de todo es que, si uno no va al gimnasio y su pareja sí, ésta se pondrá en mejor forma. Y a nadie le gusta verse peor que su pareja...

Cuidarse no tiene que suponer un esfuerzo

Después de haber repasado mi decálogo, espero que te quede clara una cosa: cuidarse no tiene por qué suponer un esfuerzo. A veces, sólo escuchar la palabra “cuidarse” ya da pereza, algunas personas incluso se imaginan en el gimnasio exhaustos y con el cuerpo dolorido por las agujetas.



Si eres de esos, a lo mejor te convendría sustituir la palabra “cuidarse” por otras como “quererse”, “mimarse” o “educarse”, todas ellas con connotaciones más positivas pero que a fin de cuentas tienen el mismo objetivo. Si relacionas el hecho de hacer ejercicio y comer sano con la satisfacción de conseguir resultados todo te resultará mucho más sencillo.

Además, ten en cuenta que cuidarse no es algo que ocupe las veinticuatro horas del día. Decidirse a cocinar un plato u otro no lleva más de un minuto, y lo mismo la decisión de ir al gimnasio o quedarte en casa viendo la tele. Y sí, es cierto que una vez en el gimnasio estarás más tiempo, pero una vez allí eso no te supondrá ningún esfuerzo. Al contrario, mientras haces ejercicio pensarás aquello de “tengo que venir más”...

Pues nada, si estás ya motivado para ponerte en forma, pasa página y entraremos en una nueva parte en la que te hablaré de la alimentación. Porque a estas alturas ya has de saber que la forma sólo se coge a partir de comer bien y ejercitar el cuerpo.

Parte II

Una alimentación sana, la base de todo

The 5th Wave

Rich Tennant



—¿SABES...? ¡MARIPILI HA PERDIDO 20 KILOS!
—YA. SIEMPRE HA SIDO MUY DESPISTADA...

En esta parte...

Mi método para ponerse en forma se sustenta en dos grandes pilares: una alimentación sana y un entrenamiento adecuado. En esta parte te voy a hablar del primero de ellos. Presta atención a estos capítulos, porque en ellos te daré consejos para que comas lo más sano posible. Y no te asustes, porque no se trata de imponerte ninguna dieta draconiana, de esas que al final nunca se cumplen. Yo soy partidario de que se coma de todo, pero con mesura, buscando siempre el equilibrio y la variedad. Sólo así la alimentación será completa y aportará la energía que necesitas tanto para tu día a día como para los ejercicios que te explicaré en la siguiente parte. Pero para que eso sea así, es esencial que conozcas lo que comes y sepas distribuir las distintas comidas a lo largo de la jornada.

Capítulo 7

Conoce lo que comes

En este capítulo:

- ▶ Qué son las kilocalorías y en qué alimentos se encuentran
 - ▶ Los hidratos de carbono, una fuente de energía rápida
 - ▶ Las nuevas tecnologías cambian el mercado
 - ▶ Los micronutrientes que tu cuerpo necesita
 - ▶ El agua, elemento imprescindible para la vida
-

Quítatelo de la cabeza: si no sabes comer, ya puedes matarte haciendo sesiones maratónicas en el gimnasio que nunca conseguirás ponerte en forma. Por eso es importante que aprendas a comer sano y equilibrado. De no hacerlo así estarás tirando por la borda todo ese esfuerzo que haces en el gimnasio. Y al revés. Si comes de fábula pero no obligas al cuerpo a que se mueva un poco, tampoco vas a ser la envidia de nadie.



La clave es una buena alimentación y ejercicio constante. Y para que el primer punto sea una realidad, nada mejor que empezar por el principio: conozcamos aquello que nos llevamos a la boca.

El necesario consumo de kilocalorías

Hace unos años, cuando se hablaba de la capacidad de engordar de los alimentos la estrella absoluta del debate no era otra que las calorías.

Las kilocalorías son la unidad de medida más popular del poder energético de los alimentos. De hecho, son tan populares que su nombre ha quedado acortado al mucho más familiar de calorías a secas. Y si miras cualquier etiqueta de alimentos, aún lo verás más corto: kcal.



Las llamemos como las llamemos, se refieren a la energía necesaria para aumentar un grado la temperatura de un litro de agua. El consumo de kilocalorías diarias necesarias depende del sexo, la edad y el nivel de actividad diario. En el caso de la mayoría de mujeres de España estaría en torno a las 1.600 y las 2.100, mientras que en el de los hombres oscilaría entre las 2.200 y las 2.700 kilocalorías.

Kilocalorías y calorías

La kilocaloría es la medida técnica para medir la energía que aportan los alimentos al cuerpo. La energía que contienen los alimentos antes de entrar en el organismo se expresa en kilojulios (kJ). Una kilocaloría equivale a 4,187 kJ. También puedes encontrarla con la abreviatura Cal, con mayúscula (entonces, Cal=Kcal=1000 Cal), pero lo correcto es usar kilocaloría (kcal).

Al hablar de nutrición se utilizan las kilocalorías, pero muchas veces las encontrarás bajo la abreviatura incorrecta, por lo que debes tener mucho cuidado cuando leas, por ejemplo, que una barra pequeña de chocolate tiene 520 Cal. En realidad, se refiere a 520 kcal, que equivalen a 52.000 calorías, una cantidad enorme de calorías para quemar.

El abecedario de los alimentos

Durante mucho tiempo se consideraba que bastaba conocer el número de kilocalorías que se consumían al día para obrar en consecuencia y mantener un peso adecuado. Pero esto no es así: no es suficiente saber la cantidad de kilocalorías que tiene un alimento, sino que además es muy importante conocer cuál es su composición. Y eso es lo que te voy a explicar a continuación, a través de qué entran las kilocalorías en el cuerpo.

Tres son las vías principales de entrada:

- ✓ Carbohidratos o hidratos de carbono.
- ✓ Proteínas.
- ✓ Grasas.

No sólo ninguna de ellas es nociva si se toma en la cantidad recomendada, sino que además todas son necesarias. Veámoslo de una en una.

Los hidratos de carbono

Los carbohidratos o hidratos de carbono se encuentran sobre todo en alimentos tan básicos como los cereales, las legumbres, las féculas y las frutas. Y, por supuesto, en sus derivados, como la pasta o los dulces. O sea, en una amplísima gama de platos de consumo habitual. Tanto, que si nos los quitaran de la dieta casi no sabríamos ni qué comer... Son, sin duda, los alimentos más frecuentes y abundantes en la alimentación.



No todos estos hidratos tienen la misma composición y no todos son absorbidos de la misma manera por el organismo. Pero una vez han sido digeridos y absorbidos por el organismo, todos se convierten en una sustancia llamada glucógeno. Es un nombre que conviene retener, pues se trata de la sustancia que usa nuestro cuerpo como energía para llevar a cabo las distintas actividades celulares. Es, por decirlo de un modo gráfico y elemental: la gasolina de nuestro organismo.

El glucógeno es una fuente de energía inmediata. El cuerpo es capaz de almacenar poca cantidad, entre 400 y 750 gramos, y puesto que para conservar cada gramo de forma activa necesita 4 gramos de agua, es poco rentable como energía almacenable. Por eso, cuando ingieres más de la cantidad máxima que se puede almacenar, el cuerpo prescinde de guardar la energía en forma de glucógeno, porque necesitaría demasiada agua, y lo convierte en grasa.

Unos 100 gramos de glucógeno se conservan en el hígado y cumplen funciones digestivas. El resto, en el tejido muscular; este último es el que en realidad se utiliza para aportar energía al músculo. Es el combustible que hace posible el movimiento.



De este modo, los hidratos de carbono son una fuente de energía rápida y eficaz para uso inmediato, pero con un límite de almacenaje.



La clave, y uno de los pilares de mi método y de tu salud alimenticia en general, es que si ingieres más hidratos de los necesarios desbordas las reservas de glucógeno y los que excedan de las cantidades de almacenaje se transformarán en grasa al instante. La conclusión de esto es que el aporte de hidratos ha de ser espaciado, para que dé tiempo a ir quemándolos, y en cantidades pequeñas, para no desbordar.

La velocidad de absorción cuenta



Pero no acaba aquí todo lo referido a los hidratos de carbono. Conviene saber que, según del tipo que sean, tienen distintas velocidades de absorción. Es lo que se conoce como índice glucémico. Cuanto más dulce es un alimento, más rápido se absorbe y pasa al torrente sanguíneo, como pasa con el azúcar, del que decimos que tiene un índice glucémico alto. Puedes ver el índice glucémico de los alimentos en la tabla 7-1.

Tabla 7-1: Índice glucémico de los alimentos

	<i>Índice glucémico bajo (recomendamos)</i>	<i>Índice glucémico medio (cuidado con)</i>	<i>Índice glucémico alto (sólo en pequeñas dosis)</i>
CEREALES	Cebada, centeno, trigo	Copos de maíz	Azucarados
PAN	Pan integral	Barra normal	Pan de molde
FRUTA	Arándanos, fresas, cerezas, ciruelas, melocotones	Higos, kiwis, manzanas, peras	Dátil, frutas secas, melón, piña, plátano, sandía
HORTALIZAS	Brócoli, coliflor, calabacín, guisantes, judías verdes, lentejas, pepino, pimiento, tomate	Alubias, judías	Calabaza, zanahoria
PARA PICAR	Frutos secos	Barritas de muesli	Galletas, gominolas, pastelitos

Que el índice sea alto o bajo no es bueno ni malo, pero hay ocasiones en que es interesante conocerlo. Piensa, por ejemplo, en un tenista que está disputando un maratónico partido a cinco sets. Necesita rellenar lo más rápido posible las reservas de glucógeno antes de quedarse sin fuerzas y para ello recurre a un alimento muy dulce, de alto índice glucémico. Por ejemplo, un plátano.

Sin embargo, la gran mayoría de nosotros no tenemos estas urgencias en nuestra vida diaria. Por ello, el tipo de hidratos que más nos conviene es el de absorción media o lenta, para que podamos disponer de su energía al mismo ritmo que la consumimos.



Otro apunte al respecto: cuanto más refinado y tratado es un producto, menos tiempo nos llevará digerirlo y más rápido lo vamos a absorber. Así que si te atiborras de repostería obtendrás mucha energía en poco tiempo que no podrás asimilar, de manera que esos hidratos se convertirán en grasas.

¿Engordan los hidratos? Si ingieres más de los que necesitas, por supuesto, pues como te he dicho los que no gastas se convierten en grasa. Eso sí, decir cuál es la cantidad recomendada es muy aventurado, porque depende de demasiados factores: edad, peso, actividad... Ahí, para cada caso

concreto, lo mejor es que consultes con tu nutricionista o médico.



La gula

Con los dulces hay que tener un especial cuidado dado que provocan un efecto rápido de saciedad, que es lo que se busca cuando te tomas un bombón o un pastel. Ahora bien, presentan el problema de que, al liberar su energía muy rápido, el organismo se encuentra con un pico de energía rápida que no puede quemar en su totalidad en ese momento, por lo que decide almacenarla en la forma en que mejor sabe, en grasa. Así, es fácil que a las pocas horas tu cuerpo haya procesado ya todo el alimento y, como sólo contenía energía rápida, vuelvas a tener hambre. ¡Y a comer otra vez algo dulce! Y así varias veces al día.

Si recurres a los dulces buscando ese instante de placer al final del día sólo habrás tenido picos de energía, derivados en acumulación de grasa y momentos de muy poca energía. Por ello, debes buscar hidratos de absorción lenta, porque ellos son los que van a ir soltando la energía al ritmo que la necesites, evitando tentaciones de atracones de azúcar y, lo más importante, salvando así el problema de la acumulación de grasa.

Las proteínas

Las proteínas son uno de los principales componentes de nuestro cuerpo. Hay incluso quien dice que son sus “ladrillos”, los que aguantan toda la estructura. Las fuentes más importantes de proteínas son:

- ✓ Los pescados.
- ✓ Las carnes.
- ✓ Los huevos y sus derivados.
- ✓ Algunos vegetales como los cereales, arroz, legumbres y derivados, también ricos en proteínas.

La principal función de las proteínas es generar tejido, por lo que son necesarias en cualquier alimentación. Las proteínas contienen también 4,5 kilocalorías por gramo, pero son una de las últimas vías a las que recurriría el cuerpo para obtener energía, puesto que las reacciones químicas necesarias para ello son demasiado complejas.



Así, para que engordasen, las proteínas primero deberían transformarse en glucógeno por medio de un proceso llamado gluconeogénesis (palabra que sólo te doy para tu información y que no necesitas recordar para nada).



Por eso, el problema que puede generar un consumo abusivo de proteínas no es tanto el engordar, como otros relacionados con enfermedades propias del hígado, los riñones, etc. Además, hay que tener cuidado porque este consumo abusivo suele ir acompañado de exceso de grasas, ya sea en los lácteos, las carnes, los embutidos o los pescados. Por eso tienen tan buena

fama las proteínas de los animales con poca grasa, como las pechugas de pollo o pavo, donde puedes excederte un tanto sin dar demasiados problemas a tu organismo.



La cantidad recomendada de proteínas al día es de 1,5 gramos por kilo de peso para aquellos que practiquen deporte, y de 1 gramo para los que no.



Consejos para una alimentación sana

Todos los alimentos están compuestos por dos o tres de los siguientes elementos: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Por ello, para tener una cuidada alimentación te recomiendo que sigas estos consejos:

- ✓ Aunque es muy fácil eliminar kilocalorías procedentes de las grasas, no es conveniente comer demasiado de este tipo de alimentos. Así que cuanto menos pongas en el plato, mejor.
- ✓ Si consumes hidratos de carbono, opta por los que tienen índice glucémico bajo. Éstos, como la pasta y el arroz, deberían ser los protagonistas de al menos el 50 % de las kilocalorías diarias que consumas. En cambio, vigila los de índice glucémico alto, ricos en azúcares. De estos, cuantos menos, mejor, pues tienen muchas posibilidades de acabar en tu cuerpo en forma de grasa. Así, es bueno tomar fruta, por supuesto, pero la mayoría de ellas tienen azúcar, así que una pieza es suficiente por comida.
- ✓ No hay que tomar más de dos gramos por kilo de peso de proteínas, lo que para una persona de 70 kilos de peso equivale a unos 140 gramos al día. Y hay que tener especial preocupación por las grasas que las acompañan: cuantas más elimines, mejor.

Las grasas

Tienen mala fama, sí, pero las grasas son esenciales para disfrutar de una salud óptima. Como lo oyes. Y si no me crees, piensa que ciertas grasas reducen el riesgo de padecer cáncer, problemas de corazón, alergias, artritis, eczema, depresión, fatiga, infecciones, etc. Por eso es un error eliminarlas de la dieta, algo que lo único que ha provocado es que la lista de síntomas y enfermedades asociados a su deficiencia crezca cada año. No obstante, es importante saber qué grasas son las que favorecen la salud y cuáles son nocivas para nuestro organismo (puedes repasar lo que te digo de ellas asociado al peso y al sobrepeso en el capítulo 3). Porque no todas las grasas son iguales.



Dos son los tipos en que se pueden dividir las grasas:

- ✓ **Grasas saturadas.** En dietética están consideradas como grasas “malas”, ya que son las responsables de la aparición del colesterol (para saber más sobre él, lee el recuadro “El colesterol, el malo de la película” en este mismo capítulo). La gran mayoría de estas grasas son de origen animal (carne, leche y derivados sin desnatar). Un ejemplo rápido: 250 mililitros de leche entera tienen 5 gramos de grasa saturada; en cambio, la misma cantidad de leche desnatada contiene sólo 0,3 gramos. Por este motivo, es importante recurrir a lácteos

desnatados o semidesnatados, que te aportan los mismos nutrientes, pero con mucha menos grasa saturada.

✓ **Grasas insaturadas.** Se conocen como grasas “buenas” por el papel que ejercen en el control del colesterol y en las enfermedades coronarias. Estas grasas se dividen en dos tipos, de nombre un pelín largo:

- **Grasas monoinsaturadas.** El máximo representante es el aceite de oliva.
- **Grasas poliinsaturadas.** Hay varios aceites en este grupo: girasol, soja, avellana, semillas de girasol...

Estas grasas son buenas porque, al no estar saturadas, admiten en su estructura la recogida de ácidos grasos que actúan contra el colesterol.

Grasas sí, pero con cautela

Sean saturadas o insaturadas, las grasas hay que consumirlas con precaución y en pequeña cantidad, por el simple hecho de que, aun las más beneficiosas, siguen conteniendo demasiadas kilocalorías. Y ten en cuenta que las grasas no se limitan sólo a las grasas animales que se aprecian a primera vista, sino que están también en la mantequilla, la bollería industrial o los fritos, casos todos ellos de grasas saturadas, las peores para nuestro organismo.



El colesterol, el malo de la película

En una conversación sobre las grasas es fácil que, tarde o temprano, acabe apareciendo el colesterol. Y siempre de forma negativa, pues todo el mundo sabe que una tasa elevada de él es un factor de riesgo. No obstante, las encuestas dicen que tenemos un conocimiento muy escaso de él. Y que la gran mayoría desconoce que hay un colesterol bueno y otro malo.

El colesterol es como una grasa que forma parte de muchos tejidos. Es algo que protege a las células y que interviene también en muchos procesos de la vida. Por ejemplo, la vitamina D, que sintetiza nuestro organismo gracias al sol (para más información sobre esta vitamina, lee el recuadro “La vitamina D, un caso particular” en este mismo capítulo), depende del colesterol. Y también muchas hormonas, como las sexuales, pueden ser sintetizadas gracias al colesterol. De todo ello se desprende que no es tan malo como lo pintan. Es necesario. Ahora bien, el problema es tener una tasa elevada en la sangre, pues el colesterol se comporta como una grasa y ésta, como sabes, no se disuelve en el agua. De ahí una sangre espesa, con dificultades para fluir de forma correcta, lo que acaba influyendo de modo negativo en el sistema circulatorio y el corazón.



Las grasas más abundantes en el cuerpo y en la dieta son los triglicéridos, que pueden ser tanto grasas saturadas como insaturadas. A temperatura ambiental, éstos pueden ser sólidos (grasas) o líquidos (aceites), y proporcionan más del doble de energía por gramo que los carbohidratos y las proteínas de los que te he hablado más arriba. Nuestra capacidad para guardar triglicéridos en las células grasas es ilimitada, de ahí que un exceso de carbohidratos, proteínas y grasas en la dieta se convierta en triglicéridos y se guarde en el tejido adiposo o graso.

Sin grasas no podemos vivir. Y no sólo porque son imprescindibles como aporte energético, sino porque también cumplen funciones vitales, como proteger a los órganos ayudándoles a mantener la temperatura.

Durante millones de años, la grasa fue el único medio que tenía el ser humano de almacenar energía. Nuestros antepasados comían la mayor cantidad posible de alimentos cada vez que se les presentaba la ocasión, porque no sabían cuándo volverían a comer. Y el cuerpo humano ha ido evolucionando para almacenar esa energía de la forma más rentable y eficiente posible. De este modo, no es exagerado decir que la grasa ha permitido la supervivencia de nuestra especie...

Ahora bien, hoy no es necesario tener tanta energía depositada en el cuerpo. Podemos tenerla en la nevera, el congelador o la despensa, sin ir más lejos. Aun así, el instinto animal nos sigue empujando a comer y comer. Y por ello hemos de usar contra él la inteligencia. Debes dejar que tu parte racional se imponga a la animal y comer siempre las cantidades adecuadas.



Por tanto, aplícate la siguiente regla a la hora de comer: en los pescados, la grasa en cantidades justas; en las carnes, cuanta menos, mejor. Y en productos industriales y fritos, evítala sin más.

Los micronutrientes también cuentan

Además de hidratos de carbono, proteínas y grasas, los alimentos cuentan también con otros elementos que son imprescindibles para que esa maravillosa máquina que es el cuerpo funcione a la perfección. Son:

- ✓ Las vitaminas.
- ✓ Los minerales.
- ✓ Los oligoelementos.

Aunque sea por encima, vale pararse un momento sobre cada uno de ellos.

Las vitaminas

Las vitaminas son imprescindibles para el correcto funcionamiento fisiológico. Tanto, que su carencia puede afectar de forma grave a nuestra salud.

Hay 13 tipos de vitaminas, repartidas en dos categorías:

- ✓ **Vitaminas liposolubles.** Son la A, D, E y K y son absorbidas y almacenadas al mismo tiempo que las grasas.
- ✓ **Vitaminas hidrosolubles.** Son la C, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9 (o ácido fólico) y B12, solubles en agua y no almacenables por el organismo, por lo que son expulsadas a través de la orina cuando se han consumido en exceso.

En la tabla 7-2 puedes ver las diferentes vitaminas y sus principales cualidades.

Tabla 7-2: Vitaminas que no deben faltar

<i>Nombre</i>	<i>Cualidad</i>	<i>Alimentos</i>
Ácido fólico (B9)	Mejora el nivel de glóbulos rojos	Carne y verduras de hoja verde
Biotina (B8)	Ayuda a metabolizar la glucosa	Lácteos, coliflor
Vitamina A	Beneficia a la vista y la hidratación de la piel	Huevos, lácteos, lechuga
Vitamina B1	Ayuda a metabolizar los hidratos de carbono	Carnes y lechugas
Vitamina B2	Libera energía a las células, mejora el metabolismo	Lácteos, espinacas y champiñón
Vitamina B3	Ayuda al aparato digestivo	Carne, pescado, champiñones y cereales
Vitamina B5	Ayuda a obtener la energía de los alimentos y mejora el sistema nervioso	Cereales integrales, semillas y carnes
Vitamina B6	Ayuda a la división de los alimentos para la obtención de proteínas	Carnes, cereales, fruta y verduras: espinacas y acelgas
Vitamina B12	Ayuda al sistema nervioso y a mejorar la sangre	Carne y productos lácteos
Vitamina C	Mejora el sistema inmunológico y los huesos, es un antioxidante	Frutas de color rojizo y verduras
Vitamina D	Ayuda a la absorción del calcio y al sistema inmunológico	Arenques, caballa, salmón, huevos
Vitamina E	Mejora el sistema circulatorio y nervioso	Frutos secos, pescado, pollo, carnes y aceites
Vitamina K	Es un coagulante de la sangre	Lácteos, pescados y cereales

La vitamina D, un caso particular

A diferencia de sus compañeras, la vitamina D se encuentra en escasas cantidades en la comida. Y es una vitamina esencial, pues ella es la que procura la absorción del calcio por nuestro organismo y su fijación en el hueso a fin de dar la solidez necesaria a nuestros huesos y dientes. Pescados como la sardina o el salmón la contienen en dosis apreciables, pero la principal fuente de esta vitamina hay que buscarla en el sol. Sí, este nutriente básico es fabricado por el organismo gracias a los rayos solares ultravioletas. Por tanto, antes que consumir cualquier suplemento que la contenga, lo que os recomiendo es salir cada día a pasear 30 minutos al aire libre. Y si es invierno y el sol se oculta, pues a consumir pescado.

Los minerales

Aunque los compuestos minerales están presentes en pequeñas cantidades en nuestro cuerpo, juegan un papel esencial para las células y los tejidos.

En la tabla 7-3 puedes verlos y también sus beneficios para nuestro organismo.

Tabla 7-3: Minerales para una buena dieta

Nombre	Cualidad	Alimentos
Calcio	Mantiene fuertes huesos y dientes, y los sistemas nervioso y muscular	Lácteos, sardinas, brócoli y verduras de hoja oscura
Fósforo	Ayuda a convertir el alimento en energía, mejora el sistema nervioso y muscular y mantiene fuertes huesos y dientes	Lácteos, pollo, huevos y frutos secos
Hierro	Es esencial para los glóbulos rojos	Carnes, legumbres
Magnesio	Es necesario para los huesos y tendones	Cereales integrales, fruta, cacao
Sodio	Ayuda a equilibrar el agua corporal	Cereales y lácteos
Potasio	Es necesario para tener un sistema nervioso y muscular sano	Fruta, frutos secos, brócoli, setas

Los oligoelementos

En cuanto a su composición, poco o nada se distingue de los minerales. En todo caso, lo que cambia es su proporción en el cuerpo, mucho menor que la de aquéllos. Aunque su papel no por ello es menos importante.

Si miras la tabla 7-4 verás cuáles son, sus funciones y en qué alimentos encontrarlos.

Tabla 7-4: Oligoelementos necesarios

<i>Nombre</i>	<i>Cualidad</i>	<i>Alimentos</i>
Cinc	Beneficia a la piel y el sistema inmunológico	Carne, pescados y lácteos
Cromo	Regula niveles de azúcar en sangre	Lácteos y cereales integrales
Flúor	Ayuda a tener dientes y huesos fuertes	Pescado
Manganeso	Ayuda a los huesos y al sistema inmunológico	Frutos secos, cereales, verduras, soja y legumbres
Molibdeno	Metaboliza proteínas	Frutos secos y cereales integrales
Selenio	Es un antioxidante	Pescado, huevos, carne y cereales
Yodo	Ayuda en el sistema nervioso y en las células	Pescados y verduras

No te olvides del agua

Como te decía en el capítulo 3, nuestro cuerpo es en su mayor parte agua. Nada más y nada menos que en un 60 %. Por ello no es de extrañar que el líquido elemento sea indispensable a la hora de alimentarnos.

De hecho, después del aire, es la segunda urgencia de nuestra vida. Si nos privan de ella, nuestra supervivencia no irá más allá de unos pocos días de atroz sufrimiento.

El agua:

- ✓ Alimenta de forma permanente a nuestras células.
- ✓ Contribuye a estabilizar la concentración de los diferentes componentes de la sangre.
- ✓ Permite la eliminación de los desechos de nuestro cuerpo.
- ✓ Mantiene el cuerpo en una temperatura constante.

Basta que nuestro cuerpo pierda un 10 % de agua para que el funcionamiento de nuestros órganos vitales se vea amenazado de muerte.

Pero no quiero asustarte, sólo llamarte la atención sobre la importancia del agua y no sólo de beber, sino también de consumir productos que la contengan. Porque nosotros la conocemos en su forma más simple, en botella o corriendo por el grifo, pero también está presente no sólo en todas las bebidas frías o calientes, sino también en un buen número de alimentos, como frutas y legumbres. Si miras la tabla 7-5 verás cómo se distribuye en algunos productos de consumo habitual:

**Tabla 7-5: Contenido de agua de los alimentos
(por cada 100 gramos)**

<i>Alimento</i>	<i>Agua (en %)</i>	<i>Alimento</i>	<i>Agua (en %)</i>
Carnes y pescados		Cereales	
Pollo	73	Harina	15
Pescado	62 a 81	Pan	25 a 30
Huevos	75	Pan de molde	33 a 38
Carne de ternera y buey	56 a 70	Biscote	5
Frutas y legumbres		Cereales en grano	4 a 8
Aguacate, plátano	78 a 80	Cereales de desayuno	2
Patata, boniato	78	Productos lácteos	
Manzana, pera, naranja, kiwi	80 a 85	Mantequilla y margarina	16 a 20
Lechuga, judías verdes	90 a 95	Crema	30 a 40
Tomate, fresa, frambuesa	90 a 95	Quesos	32 a 55
Berenjena, calabacín	90		
Melón, sandía	95		



Para un adulto, el consumo recomendado es entre 2 y 2,5 litros de agua por día, a repartir entre bebida y contenida en alimentos. De hecho, lo mejor es no esperar a tener sed para beber y acostumbrarse a tomar pequeñas cantidades de agua durante todo el día. ¡Y no hablemos ya si hacemos deporte!

Capítulo 8

Los alimentos, aliados del ejercicio

En este capítulo:

- ▶ No se trata de hacer una dieta cerrada, sino de comer bien
 - ▶ Tres factores cruciales para una dieta: cuándo, cuánto y qué comer
 - ▶ Un buen plan de distribución de kilocalorías a lo largo del día
 - ▶ Consejos para comer bien y sano fuera de casa
-

“Eres lo que comes” reza una máxima de la vida sana. Y es así: la alimentación es una pieza clave en el proceso de puesta a punto del cuerpo. Eso es algo que todos sabemos desde pequeños, pero que aun así acostumbramos a olvidar con sorprendente alegría y facilidad.

Pues ya puedes ir mentalizándote que eso no puede ser. Y que si quieres ponerte en forma debes cuidar aquello que comes. La alianza entre una comida sana y un ejercicio constante (te lo explico a partir del capítulo 11) es lo que hará que el objetivo que te has marcado se cumpla.

Pero antes de seguir adelante, quiero también tranquilizarte. Comer sano no es sinónimo de sufrir comiendo, de estar condenado a alimentarse sólo con insípidas ensaladas. No es así, aunque sólo fuera porque un régimen de ese tipo te daría poca capacidad de resistencia en el gimnasio.

Comemos mucho y mal

El ajetreo de nuestro ritmo de vida diario nos pasa factura a todos. Debemos aprender a prestar atención a todo lo que hacemos y también al tiempo que dedicamos a nuestra alimentación. Y eso a pesar de que vivimos en un país en el que la gastronomía tiene una gran fama, merecidísima, dicho sea de paso. La dieta mediterránea es una de las más completas. A pesar de ello, salvo contadísimas excepciones, los hombres y mujeres modernos nos distinguimos por comer mucho, demasiado y, para más inri, mal. Y aun así, renunciar a esa mala alimentación es en muchas ocasiones la parte más complicada de nuestro propósito de llevar una vida más sana.

Si de verdad estás motivado (para saber más sobre la motivación, vuelve al capítulo 6) para ponerte en forma, debes tener bien presente que la comida es el mejor aliado del ejercicio. Y eso no se discute. Es tan sencillo como que escuches a tu cuerpo. De ese modo, verás como este te va diciendo poco a poco los cambios que tienes que ir introduciendo en tus hábitos alimenticios. Sin ejercicio, nos sobran kilocalorías a lo largo del día; con él, no.

¿Una dieta cerrada?

El objetivo de mi método para ponerse en forma es que en no más de tres meses puedas presumir de una mejor figura y una vida más sana. Es poco tiempo y por eso no podemos jugar con la alimentación. No obstante, creo que marcar una dieta cerrada para ese tiempo es un error. Sería una solución fácil, sin duda, y que en caso de fracaso traspasaría toda la responsabilidad sobre ti, por haberte saltado alguno de los pasos, y no sobre mí, como responsable del método.



Pero yo no creo en soluciones fáciles ni tampoco en este tipo de dietas estrictas. Para empezar, porque conllevan un riesgo muy elevado de incumplimiento, aunque sólo sea por el hecho que las circunstancias personales de cada uno son diferentes; unos cocináis a diario y otros no, algunos tenéis que comer fuera de casa muchos días... Además, una dieta cerrada tiene el importante hándicap de que cuando se deja de cumplir un par de días uno se olvida de ella. Y yo no quiero tampoco que pase eso. El objetivo de este libro es que entrenes de forma adecuada, y no voy a ser yo el que te dé opción a que te desanimes por no poder seguir una dieta cerrada. ¡Quiero ponértelo fácil! Aunque sólo sea para que no me vengas luego con excusas de mal pagador.

Está claro que las bases de una dieta sana son las mismas para todos, y los consejos elementales son válidos para la mayoría de nosotros. Pero si tu caso es excepcional, por enfermedad, porque tienes alguna intolerancia, porque haces mucho ejercicio o, simplemente porque acumulas mucho sobrepeso, parte en manos de un buen nutricionista, o un médico que lleve tu caso personalmente. Es realmente importante que así sea y no vale con leer consejos generales. En mi equipo hay dos, uno para los casos de sobrepeso y otro para aquellos que realizan ejercicio a alta intensidad.

Tres factores cruciales

Antes que dictarte un régimen alimenticio estricto, en el que cada desviación de la báscula quede penalizado como en esas películas americanas en las que un instructor psicópata martiriza a unos pobres reclutas, yo prefiero recomendarte una dieta regida por tres factores muy sencillos:

- ✓ Cuándo se come.
- ✓ Cuánto se come.
- ✓ Qué se come.

Y ello dividido en los tres meses que dura mi método.

Como seguro que te has quedado un tanto intrigado, voy a detallártelo con un poco más de calma.

Fase 1: Cuándo se come

Esta fase está pensada para el primer mes de andadura por este camino que has emprendido para ponerte en forma. Se basa en algo tan sencillo como que una misma cantidad de kilocalorías diarias (sobre las kilocalorías puedes repasar lo que te decía en el capítulo 7) puede provocar que ganes peso o que lo pierdas en función de cómo las hayas distribuido.

Esto, aunque parezca un despropósito desde el punto de vista matemático (ya sabes, aquello del orden de factores no altera el producto) es una realidad fisiológica con la que los que nos dedicamos a esto nos encontramos a diario.



Si durante el día, a causa de una intensa jornada, no comes nada o muy poco y desplazas las ingestas a las últimas horas del día consumiendo la mayor parte de kilocalorías en una o dos comidas, tu cuerpo va a almacenar gran parte de esa energía en forma de grasa (en el capítulo 7 encontrarás más información sobre la grasa como despensa energética del cuerpo). Por el contrario, si esa misma cantidad de kilocalorías las repartes de modo adecuado en cinco comidas, desplazando las más fuertes a primeras horas del día, lo más probable es que pierdas peso.

Te expongo a continuación algunas de las causas de que ello sea así:

- ✓ Las kilocalorías ingeridas en las primeras horas son eliminadas por el trabajo físico y mental realizado durante el día. En cambio, las de la última hora, no.
- ✓ Si haces comidas de mucho volumen provocas que tu cuerpo se vea desbordado de energía en momentos concretos, almacenando la que le sobra en la forma más rentable que tiene para hacerlo, en forma de grasa. Si, por el contrario, diversificas en cinco tomas esa cantidad de alimentos, ninguna de ellas será lo bastante grande como para que sobre energía para almacenar.
- ✓ Alimentarte bien por las mañanas provoca un aumento de tu metabolismo, así como provoca que tengas más energía durante el horario diurno, por lo que serás más activo. Por el

contrario, las digestiones pesadas provocan sedentarismo.

- ✓ Con el arranque de cada digestión se quema una parte importante de kilocalorías, por eso quemas más si haces cinco digestiones que si haces dos o tres.
- ✓ Alimentarte bien durante el día provoca que llegues con menos hambre a las últimas horas de la jornada, y evitarás así los atracones nocturnos, que son los más inadecuados.

De lo que se trata, pues, es de trabajar la reorganización de las ingestas, para que éstas te aporten el combustible que necesitas cuando lo necesitas y no cuando no es necesario.



Para lograrlo, lo primero que tienes que hacer es desayunar consistentemente. Si eres de los que se levantan sin hambre porque suelen cenar en demasía, debes cambiar esa dinámica. Un desayuno fuerte hará que poco a poco vaya disminuyendo tu apetito nocturno.

Y quítate esa idea de la cabeza de que un buen desayuno te roba tiempo. En realidad no te llevará más de diez minutos. Eso sí, diez minutos que se convierten en cruciales, pues es en ellos sobre los que se sustenta tu nueva dieta.



Un buen reparto de kilocalorías sería el siguiente:

- ✓ Desayuno: 20 % de kilocalorías.
- ✓ Media mañana: 15 % de kilocalorías.
- ✓ Comida: 30 % de kilocalorías.
- ✓ Merienda: 15 % de kilocalorías.
- ✓ Cena: 20 % de kilocalorías.

¿Te ves capaz de afrontar este objetivo? Tienes todo un mes para cambiar este hábito tan importante. Si no lo haces, el resto del proyecto de ponerse en forma está condenado al fracaso. (Si quieres saber más sobre este tema, pasa al capítulo 9, donde te doy algunas indicaciones un poco más concretas sobre qué incluir en cada una de estas comidas.)



Controla las cenas

Es muy importante que tengas muy en cuenta la cena. El ritmo de vida frenético hace que no dediquemos el tiempo necesario a comer de manera ordenada. De ahí que, al llegar la noche, se tienda a comer lo que no se ha podido comer durante todo el día. Y es normal, porque el cuerpo sólo pide aquello que no ha obtenido durante la jornada.

¿Qué pasa? Pues que, de entrada, no es bueno comer demasiado en una sola comida, y, luego, es difícil meterse en el cuerpo tantas kilocalorías sólo con comida sana, de ahí que la gente, muchas veces sin ser consciente de ello, opte por otras que no lo son tanto. El resultado es una falta de energía durante el día, justo cuando la necesitas, y una sobrealimentación por la noche, justo cuando te hace menos falta.

Lo primero, pues, que debes hacer en cuanto empiezas a vigilar tu alimentación es cuidar la cena. ¿Recuerdas lo que

decían nuestras abuelas de desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo? Pues eso mismo. Lo ideal por la noche es comer lo mínimo, y para ello tendrás que trasladar las comidas más calóricas a otras horas.

Es verdad que las primeras veces cuesta un tanto acostarse sin la sensación saciante de una cena generosa. Pero el cuerpo es inteligente y se acostumbrará. ¡Y ya verás cómo te levantas con más ganas de desayunar!

No lo olvides, pues: dependiendo de si te acuestas con la tripa llena o no, estarás las ocho horas de sueño acumulando grasa o eliminándola.

Fase 2: Cuánto se come

Pongamos que, como la primera fase ha sido tal éxito, te preguntas cómo no te habían dicho antes la importancia de repartir bien las comidas a lo largo del día. Te sientes, pues, de maravilla. Tanto como para afrontar una segunda fase que te ocupará el mes central de estos tres que dedicas a ponerte en forma.

Lo que viene ahora es la parte más fácil desde un punto de vista logístico, pues no te condiciona ni la compra ni dónde comes. Sólo se trata de controlar las cantidades.

Es importante destacar aquí que la mayoría de personas lo que necesitan es perder algo de peso, y son pocas las que necesiten ganarlo. A las primeras van dedicados los siguientes consejos.

Para controlar las cantidades no necesitas una báscula. Basta calcular por encima. Los nutricionistas recomiendan eliminar unas 500 kilocalorías diarias para perder peso. Si piensas en una persona con estatura y peso medios, que necesita unas 2.500 kilocalorías diarias pero consume 3.000, puedes deducir que sólo eliminando una quinta o sexta parte de la cantidad de cada comida ya estará suprimiendo justo las cantidades que le sobran para ir perdiendo peso al ritmo adecuado.

En el momento en que te acostumbres a comer esa pequeña parte de menos, verás cómo poco a poco vas sintiéndote más activo después de comer, menos pesado, y cómo tu cuerpo se adapta muy bien a estas cantidades, perderás volumen en el estómago y tu cuerpo se irá transformando poco a poco y te lo agradecerá.

Ya pasado este segundo mes, habrás conseguido una triple ventaja en tu dieta:

- ✓ Habrás ordenado la ingesta de kilocalorías.
- ✓ Estarás eliminando lo que necesitas.
- ✓ El deporte estará acabando de regular tu apetito.

Enhorabuena, estás en el buen camino.

Casos en los que ir al especialista

Si, al contrario de la mayoría de personas, no necesitas eliminar grasa, sino lo que quieres es coger peso, el tuyo es un caso especial y como tal lo más indicado es que te pongas en manos de un profesional. Podríamos darle la vuelta a la ecuación y pedirte que comas una quinta parte más de lo habitual, pero mejor que te aconseje un profesional nutricionista. Lo mismo sucede con los que tengan un sobrepeso importante: siempre es recomendable que se pongan en manos de un profesional para que les prepare un plan nutricional a su medida.

Fase 3: Qué se come

Y nada, ya estás en la tercera fase, la definitiva. ¿Has visto qué rápido pasa el tiempo? Tu cuerpo ya está en forma y es necesario que le aportes los alimentos que necesita y que evites abusar de aquellos que necesitas menos.

Por ello, tienes que afinar un poco más la dieta, para que llegues al final de tu objetivo; a conseguir tal y como quieres estar.

Antes, una puntualización: los nutrientes no son las kilocalorías, sino unos compuestos que tu cuerpo necesita para mantener las reacciones químicas que le permiten funcionar de manera correcta. Los minerales, las vitaminas y los oligoelementos de los que te hablaba en el capítulo 7 son los más importantes y por ello debes tomar alimentos ricos en ellos. Las verduras, hortalizas, legumbres y demás productos de la huerta no deben faltar, pues en ellos tienes auténticas minas de nutrientes, además de incluir también las tan necesarias proteínas. Y si además son bajos en kilocalorías, miel sobre hojuelas (expresión muy rica y castiza, pero hipercalórica, por lo que te aconsejo que sólo la tomes como metáfora). De esta manera no sólo perderás los kilos de grasa consecuencia del ejercicio y de la dieta sana, sino que además te encontrarás mucho más saludable, pues tu cuerpo tendrá satisfechas todas las dosis diarias de nutrientes.

Las kilocalorías si acaso nos condicionan a la hora de planificar cuánto comer de cada alimento, y cuando entran en el cuerpo lo hacen a través de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas (si quieres recordar qué son y cómo funcionan, vuelve al capítulo 7).

En todo caso, el tema es tan importante que bien merece detenerse en él. Es lo que trataré en el capítulo 9.



El *tupper*, qué gran invento

Reciba el nombre que reciba, fiambarrera, tartera o *tupper*, este envase es una buena manera de programar y controlar lo que vas a comer. Sabes qué has cocinado, te sirves las cantidades que necesitas y puedes poner justo lo que precisas, por lo que todo son ventajas. Aun así, has de agudizar la imaginación, pues se corre el riesgo de caer en la rutina a la hora de prepararte la comida diaria.

¿Se puede comer bien fuera de casa?

La pregunta del millón sin duda es ésta. Muchas veces los mejores propósitos de seguir una dieta sana chocan con la realidad de unas jornadas laborales partidas que obligan a comer fuera de casa y rápido, con todo lo que ello conlleva de desajustes en el aporte calórico.



Siempre que sea posible, has de dar prioridad a restaurantes de comida casera y variada, en cuyos menús buscarás un conjunto equilibrado. Por ejemplo, si el primer plato es fuerte, por ejemplo un guiso, el segundo debe ser ligero, o incluso prescindir de él. Y si el primero es verdura o ensalada, ricos en fibra, el segundo puede ser el aporte de proteínas que te falta, como pescado o carne.

Otra cosa que suele pasarse por alto es el consumo de pan, que aporta muchos hidratos de carbono. Con una pequeña pieza tendrás más que suficiente. Y de la misma manera has de limitar los postres: un café, una infusión o una pieza de fruta son la mejor opción siempre.

Intenta también ir a comer a la misma hora y no engullir la comida, sino dedicar a ella un mínimo de 45 minutos. Comer de prisa sin apenas masticar produce malas digestiones. Si aun así te levantas con sensación de pesadez, un paseo es una buena solución.

Capítulo 9

Cómo debería ser una dieta adecuada

En este capítulo:

- ▶ Cómo convertir el gesto inconsciente de comer en algo consciente
 - ▶ Hay que comer cinco veces al día
 - ▶ El agua es única
 - ▶ Olvida las dietas milagro: no existen
 - ▶ Una comida sana elimina la necesidad de la suplementación
-

Si has leído los capítulos 7 y 8 espero que te haya quedado claro que hay que comer sano, bien y equilibrado, pues sólo con el ejercicio no conseguirás ponerte en forma.

No obstante, es posible que me digas también que todo lo que te he explicado, como los principios generales, están bien, pero que tú necesitas unas indicaciones más concretas. Es decir, algún guion de dieta que te sirva de referencia.

Como te he explicado en el capítulo 8, yo no soy muy amigo de marcar pautas estrictas. Además, tampoco soy nutricionista y para eso hay profesionales que sabrán guiarte mucho mejor. Sin ir más lejos, en esta misma colección puedes leer *Perder peso para Dummies*, del maestro Ramón Sánchez-Ocaña, que es una herramienta utilísima para tratar en profundidad este tema.

Aun así estoy de acuerdo que hay que bajar un poco más a tierra después de tanta dosis teórica. Y es lo que voy a hacer en este capítulo, en el que te voy a recomendar algunas dietas concretas que, por experiencia, sé que son muy útiles y efectivas.

Pero antes, unas consideraciones previas que profundizan algunos aspectos ya tratados en los dos capítulos anteriores.

El hambre debe ser consciente



La mejor dieta falla si se come más de lo que el cuerpo necesita. Por ello, debes tener muy presente que hay que comer hasta que se nos haya pasado el apetito. No más. O lo que es lo mismo, hay que combatir la sensación de saciedad, ese “ya no me cabe nada más en el estómago” que tanto vuelo tiene en nuestra cultura.

Al principio te costará abandonar la mesa en el momento en que se te haya pasado la sensación de hambre que te llevó a sentarte. Podrías comer más, y tú lo sabes, pero no lo necesitas. Cuando tu cuerpo vuelva a requerir energía, ya te avisará. De este modo te aseguras que estás aportando las cantidades de energía que necesita en cada momento.

Por supuesto, no es fácil dejar de comer cuando aún queda comida en el plato. Y menos aún si se trata de un manjar, pero tienes que educar tu apetito y aprender tú mismo a usar tu parte racional del cerebro sobre aquella otra animal (el cerebro reptil que le llaman) que es la que te empuja a no dejar ni una miga.



En caso de duda, ten siempre presente esta frase: “Es más fácil no ingerir kilocalorías que quemarlas”. Una obviedad como la copa de un pino, sí, pero no tan fácil de cumplir cuando estás delante de una cena de amigos o de un bufet libre...



El hábito de dejar el plato limpio

Seguro que a ti también te ha pasado, lo mismo que a mí. Cuando era niño, recuerdo que uno de los argumentos por los que mi familia me instaba a terminar toda la comida que había en el plato era algo así como que “hay gente que está muriéndose de hambre en el mundo, así que la comida no se puede tirar”. Y la frase no miente. Por desgracia, hay gente que de verdad se muere de hambre. Lo irónico del caso es que a la vez haya personas que mueren de sobrealimentación, ya que esta provoca enfermedades cardiovasculares. ¿Estoy diciendo con ello que hay que tirar la comida? Para nada. La comida no se tira. Nunca. Pero hoy contamos con muchas formas de conservarla que podemos y debemos aprovechar. Eso por un lado, porque por otro con el tiempo aprenderás a ir ajustando las cantidades a cocinar para que no sobre nada.

El gesto de comer es inconsciente

El hambre está en el cerebro. Y el estómago es la víctima. Por tanto, hay que diferenciar entre el hambre consciente y el hambre inconsciente.

El mismo gesto de comer viene del inconsciente. Todo el mundo sabe comer desde que nace. Y es tan fácil comer, que uno no se da cuenta de lo que ha ingerido.



Por ello, estoy convencido de que la mejor manera de comer es ser consciente de lo que comes en cada momento, mirando por tus necesidades y tratando de anular comportamientos instintivos que te hagan comer de forma descontrolada. Piensa que hemos sido capaces de llevar al consciente todo el ritual de la comida: comer con cubiertos, con la boca cerrada, cortando a pequeños trozos la comida... Pero nos falta el último paso: llevar al consciente lo que comemos y cuánto comemos. A propósito de esto, uno de los ejercicios que recomiendo a mis alumnos es que, aunque tengan mucha hambre, no se abalancen sobre la comida. Deben esperar unos segundos para ser conscientes del plato que tienen delante. De esta forma pasarán de comer de manera incontrolada a hacerlo de forma consciente.

Come cinco veces al día



Todo lo que hemos visto hasta ahora sobre la alimentación se puede resumir en los siguientes puntos:

- ✓ Haz cinco comidas al día.
- ✓ Intenta comer lo más energético, en especial los hidratos de carbono, hacia las primeras comidas del día.
- ✓ Las grasas, cuantas menos, mejor, e intenta que sean lo más saludables posibles. Es decir, evita las saturadas.
- ✓ Come variado, porque te asegurarás el óptimo aporte de nutrientes.

Dicho esto, te ofrezco un esquema de cómo debe ser una dieta equilibrada. (Para recordar la distribución exacta de kilocalorías en cada comida, vuelve al capítulo 8.)

El desayuno

Debe contener hidratos de carbono de ambas modalidades, es decir, de índice glucémico alto y bajo (puedes recordar qué es esto en el capítulo 7), el primero para obtener energía rápida, pues estás en ayunas, y el segundo para disponer de energía suficiente hasta la siguiente comida.

También es aconsejable que contenga proteínas y algo de grasa, para retrasar un poco la digestión y que la energía se absorba de forma más progresiva.

Por ejemplo:

- ✓ Tostadas con mantequilla y mermelada, y leche.
- ✓ Cereales con leche y zumo de fruta.

Media mañana

Es importante tomar algo de cereales, aunque sea en forma de pan o barritas, para volver a aportar hidratos de absorción lenta con algo de proteínas.

Por ejemplo:

- ✓ Medio bocadillo de tortilla francesa.
- ✓ Sándwich de pavo con pan integral.
- ✓ Barrita de cereales y yogur.

Comida

Es la ingesta más importante del día, siempre y cuando no nos pasemos, lo que suele ocurrir

demasiado a menudo. De hecho, un solo plato es suficiente para cubrir las necesidades. Debe ser la comida más variada, y en ella debes tener muy presentes las verduras y las ensaladas. También has de intentar que la ingesta de energía procedente de los hidratos de carbono sea variada. Por ejemplo, un día arroz, otro pasta, otro legumbres, etc.

Por ejemplo:

- ✓ Lentejas.
- ✓ Pasta con carne picada y salsa de tomate.
- ✓ Ensalada de arroz.
- ✓ Patata grande cocida y carne roja a la plancha.
- ✓ Ensalada de pasta.
- ✓ Cocido.
- ✓ Carne roja con alcachofas y champiñones a la plancha.



Frutas y verduras, las grandes olvidadas

Las frutas y las verduras son las grandes olvidadas de la dieta actual, lo que para mí es una gran injusticia. Porque, ¿qué mejor restaurante de comida rápida que una frutería? La fruta la puedes conseguir al momento, se conserva muy bien y es muy fácil de comer. Pero lo mejor que tiene es su generosa cantidad de vitaminas. Entonces, ¿por qué no comemos más fruta?

Las verduras son también ricas en vitaminas y, además, dan un sabor a los platos capaz de sorprender. Porque que una comida sea sana no significa renunciar en ella al sabor. A medida que vayas eliminando los productos grasos de tu dieta y aproveches más los distintos alimentos sanos comprobarás cómo el sentido del gusto va cambiando. Las verduras, que tan sosas te parecían antes, empiezan a ganar en sabor. Llegarás a un punto en que ya casi ni te apetezca un filete, a no ser que vaya acompañado de un buen surtido de verduras frescas.

Merienda

En la merienda ya se empieza a necesitar poco aporte energético. Por eso, un yogur o una pieza de fruta pueden ser más que suficientes.

Cena

La cena, igual que la comida, debe ser variada, sobre todo en lo que a verduras y hortalizas se refiere (sobre este tema, puedes volver a leer el recuadro “Controla las cenas” del capítulo 8). Sin embargo, a esta hora necesitamos menos cantidad de energía, por lo que el aporte de hidratos debe ser inferior.

Por ejemplo:

- ✓ Pechuga de pollo con un tomate.
- ✓ Pescado a la plancha con champiñones.
- ✓ Tortilla de dos huevos de alcachofa.

- ✓ Carne blanca a la plancha y ensalada.
- ✓ Emperador (pez espada) a la plancha y guisantes con jamón.
- ✓ Gazpacho o caldo de pollo.

Creo que con estas indicaciones ya tienes para realizar menús variados y sanos, muy sanos, que serán el mejor complemento al entrenamiento.

Planes de menú para toda la semana

Teniendo en cuenta todo lo que te he dicho hasta ahora, lo que te aconsejo es que planifiques en un papel todo el menú de la semana y que cuelgues esa hoja en algún lugar visible de la cocina para tenerla siempre presente y evitar posibles tentaciones.

En las tablas 9-1 y 9-2 te enseñé dos posibilidades de ese menú semanal. Puedes copiarlas tal cual o tomarlas como base para realizar tus propias propuestas, pero siempre intentando que sean equilibradas en cuanto a aporte calórico y proteínico.

Tabla 9-1: Ejemplo de un menú semanal

Desayuno para toda la semana	Un café con leche sin azúcar y cuatro galletas María. Un lácteo y una fruta.
Media mañana	Un lácteo 0% (ya sea yogur o leche fermentada) y una fruta.
En la merienda	Medio bocadillo de jamón serrano con tomate.

Lunes

Comida	Guisado de ternera elaborado con un filete de ternera magra, cebolla, zanahoria, champiñones, calabacín y tomate, y cocinado sin aceite ni sofrito previo. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con gambas y setas de cardo. Una loncha de jamón de pavo y otra de queso fresco con unas hojas de lechuga y medio tomate. Una pieza de fruta.

Martes

Comida	Paella de pollo y verduras, elaborada con una pechuga de pollo, caldo de verduras y, a elegir, judías, pimiento, alcachofa, tomate... Una pieza de fruta.
Cena	Un muslo de pavo deshuesado a la plancha con setas de cardo y calabacín a la plancha. Una pieza de fruta.

Tabla 9-1: Ejemplo de un menú semanal (cont.)

Miércoles	
Comida	Un filete de pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Una pieza de fruta.
Cena	Calabacines a la plancha y 200 gramos de merluza al vapor condimentada con perejil y limón. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Espaguetis con tomate y ternera elaborados con carne de ternera picada, cebolla y tomate natural, cocinados sin aceite ni sofrito previo. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de lenguado a la plancha con champiñones rehogados. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Lenguado a la plancha y ensalada de tomate y queso de Burgos. Macedonia de frutas.
Cena	Verduras a la parrilla y una hamburguesa de pollo a la plancha con champiñón al ajillo. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Merluza a la plancha con berenjena, champiñones, ajos tiernos y pimentón a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Atún a la plancha y espinacas rehogadas. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Ensalada de lechugas variadas, zanahoria, pepino, atún, maíz y langostinos cocidos. Una pieza de fruta.
Cena	Filete de pechuga de pavo a la plancha con setas de cardo y calabacín asado y cocinado sin aceite. Una pieza de fruta.

Tabla 9-2: Un segundo ejemplo de menú semanal

Desayuno para toda la semana	Un lácteo 0% sin azúcar y una pieza de fruta.
Media mañana	Dos tostadas con queso fresco.
En la merienda	Una pieza de fruta y un yogur.
Lunes	
Comida	Lentejas con verduras y calamar a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Hamburguesa de verduras con ensalada de tomate y queso fresco. Una pieza de fruta.
Martes	
Comida	Ensalada de garbanzos con tomates cherry, cebolla troceada, atún sin aceite, maíz y zanahoria, aliñada con vinagre de Módena. Una pieza de fruta.
Cena	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos asados. Una pieza de fruta.
Miércoles	
Comida	Solomillo de cerdo a la plancha con judías verdes salteadas con jamón. Una pieza de fruta.
Cena	Lenguado a la plancha con setas de cardo a la plancha. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Lubina a la plancha con champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de alcachofas con ensalada de lechuga, maíz, manzana y media lata de atún. Una pieza de fruta.

Tabla 9-2: Un segundo ejemplo de menú semanal (cont.)***Viernes***

Comida Dos muslos de pollo deshuesados, sin piel ni grasa, a la plancha con pimienta roja y verde a la plancha.

Una pieza de fruta.

Cena Pescadilla al horno con tomate, pimienta verde y cebolla.

Una pieza de fruta.

Sábado

Comida Arroz de marisco elaborado con trozos de emperador, chirlas y gambas.

Una pieza de fruta.

Cena Huevo revuelto con jamón de York, espárragos blancos, un tomate y medio queso fresco.

Una pieza de fruta.

Domingo

Comida Arroz tres delicias elaborado con arroz, jamón de York, trocitos de tortilla y guisantes y chipirones a la plancha.

Una pieza de fruta.

Cena Sopa de verdura y una tortilla francesa con jamón serrano.

Una pieza de fruta.

Como puedes ver, los menús semanales de ambas tablas incluyen productos muy variados (en el capítulo 10 encontrarás información sobre la cesta de la compra que te puede ser de gran ayuda) como para que no pueda hablarse de una dieta estricta. Espero que ambos ejemplos te sirvan de punto de partida para que tú mismo puedas elaborar tus propios menús, según aquello que más te guste, pero sin dejar de buscar por ello ni el equilibrio ni la variedad. ¡Comer no tiene por qué dejar de ser un placer!



No te obsesiones con las cantidades exactas

Ni el mejor profesional de la nutrición mundial es capaz de decirte (a ti ni a nadie) las cantidades de cada alimento que necesitas con exactitud. Es normal. Ni siquiera tú sabes con precisión el gasto de energía que vas a realizar durante la jornada. Depende de la actividad diaria e incluso entran en juego aquí factores como la temperatura externa. Tampoco sabes qué componentes exactos tiene cada alimento, pues según su estado de madurez o su contenido en agua pueden variar sensiblemente.

Así que no hace falta que vayas con básculas de precisión intentando saber lo que comes en cada momento. Una aproximación es más que suficiente.

Las bebidas también cuentan

Cuando te hablo de alimentos no quiero que pienses sólo en cosas que se comen. Hay que incluir también aquellos que se beben. Es más, muchas de las kilocalorías que entran en nuestro cuerpo lo hacen a través de los alimentos líquidos, sobre todo en verano. Y no me refiero al agua, incolora, inodora e insípida y con cero kilocalorías, sino a:

- ✓ Cerveza.
- ✓ Zumos.
- ✓ Refrescos.
- ✓ Cubatas.

Cuando leas la etiqueta de estos productos (para saber más sobre las etiquetas, salta al capítulo 10) quizá pienses que no engordan tanto como creías. Sin embargo, con los líquidos hay que tener especial cuidado, pues la cantidad ingerida es siempre mayor que la de los alimentos sólidos.



Por poner un ejemplo: una cerveza puede tener unas 50 kilocalorías por 100 mililitros. Pero nadie se toma 100 mililitros. Un tercio normal tiene ya unas 200 kilocalorías. Así, si bebes un día una cerveza, un refresco azucarado, dos vasos de zumo y una copita de vino, estarás ingiriendo un total de 700 kilocalorías extra en forma de líquidos.

La conclusión es obvia: para quitar la sed, nada mejor que el agua. Y para refrescarse, pues cualquier refresco o líquido bajo en kilocalorías. Por supuesto, no digo que no haya que tomar ninguna de estas bebidas. En un día de calor, por ejemplo, es difícil resistirse a una cervecita en una terraza. Pero lo que sí quiero es que seas consciente de lo que supone su ingesta y, por ello, te impongas la moderación. Y si la bebida es alcohólica, con más razón aún.

Piensa que muchas dietas bien llevadas en lo que a lo sólidos se refiere se van a pique justo por las bebidas.

La suplementación no es necesaria

Si sigues una dieta como la que te propongo, variada y que no excluye nada siempre que sea en cantidades equilibradas, no necesitas ninguna *suplementación*. Aun así, creo que vale la pena dedicar ni que sea unas líneas a un tema que veo poco transparente y sobre el que mucha gente me pregunta, supongo que un poco condicionada por las cualidades casi milagrosas que se atribuyen a ese tipo de productos. Algo que entiendo, pues seguro que tú también quieres sacar el máximo provecho a tu entrenamiento y por eso, si alguien (un amigo, un dependiente de una tienda, un anuncio televisivo) te asegura que unos batidos o unas pastillas te van a ayudar a potenciar los resultados, es lógico que te plantees recurrir a ellos.



La suplementación nutricional, como su nombre indica, tiene como misión suplir las posibles carencias que tenga una dieta. Pero yo soy de la opinión que eso mismo te lo da el comer sano y variado. Si comes así, obtendrás todas las kilocalorías y nutrientes que necesitas sin tener que recurrir a ningún suplemento. Aunque, por supuesto, ningún fabricante de estos productos te lo va a decir. Sería tirar piedras contra su propio tejado. Más bien hacen todo lo contrario con el objetivo de crear una necesidad en el subconsciente del deportista.

Estos suplementos se dividen en dos categorías:

- ✓ Los complejos multivitamínicos.
- ✓ Los batidos.

Por mi parte, no tengo nada en contra de los primeros, los complejos multivitamínicos, pues considero que en general son una buena manera de estar seguro de que las vitaminas y minerales que necesitas están en los rangos adecuados.



En cambio, tengo mis dudas con los segundos, los batidos. Por su alto contenido calórico creo que sólo deben tomarse cuando las comidas ingeridas a diario no sean suficientes y no lleguen a las kilocalorías necesarias para el entrenamiento. Pero esto sólo ocurre con un nivel de entrenamiento muy alto, superior a las 2.000 kilocalorías diarias. Así, a los deportistas de fondo con actividades de larga duración, sí les recomiendo fuentes alternativas de energía. Pero sólo a éstos. A ti, que lo que quieres es ponerte en forma, ni por asomo.



La mayoría de los que me preguntan por suplementación son los que buscan un aumento de la masa muscular por el simple hecho de tener más músculo (puedes volver al capítulo 4 para recordar lo que te decía sobre el sistema muscular). Y yo no soy nada partidario de tener más masa muscular de la necesaria. Por eso creo que la suplementación en este caso es una inversión innecesaria y cara, cara económicamente hablando, pero también cara en cuanto al esfuerzo que

hay que realizar, cara en cuanto al desgaste articular que provoca el entrenamiento exclusivo para hipertrofiar, y cara para el sistema digestivo, que se ve muy forzado.



¿Cuánto puedo adelgazar de forma saludable?

Mucha gente se hace esta misma pregunta. Y se puede aventurar una respuesta a partir de una sencilla operación matemática.

Si 1 gramo de grasa contiene 9 kilocalorías, para quitarte 1 kilo de grasa debes quemar 9.000 kilocalorías. Pues bien, una fórmula correcta sería tratar de ingerir 500 kilocalorías menos al día. En una semana restarás así 3.500 kilocalorías de tu dieta. Por otro lado, el hacer ejercicio tres veces a la semana, a razón de 500 kilocalorías quemadas por sesión, supone que has eliminado 1.500 kilocalorías a la semana. Si sumas a ellas las 3.500 kilocalorías que no has comido, te da una disminución de 5.000 kilocalorías por semana. Esto supondría algo más de medio kilo de grasa a la semana, o lo que es lo mismo, unos dos kilos al mes. Así, dos kilos al mes es el peso de grasa que se puede perder de manera sostenible.

Las dietas milagro no existen

Una cosa está clara: si sigues los consejos dietéticos que te doy en este libro, no verás una pérdida de peso inmediata. Pero es que no hay milagros, y las dietas que se venden como tales sencillamente no son válidas, carecen de todo rigor científico. Y hay centenares de ellas que prometen hacerte perder peso de forma rápida y fácil: la dieta de la piña, la del pomelo, la de la avena, la de la alcachofa, la de la manzana, a base de batidos, disociadas, altas en proteínas... y un larguísimo e inacabable etcétera. Todas te garantizan resultados a corto plazo y duraderos, pero luego nadie se responsabiliza ante la falta de resultados. En todo caso, la culpa siempre la cargan sobre el alumno, no sobre la receta mágica.

Todas y cada una de ellas aseguran cosas como “con esta dieta vas a perder 3 kilos a la semana”, “pierde hasta 10 kilos en un mes con la famosa dieta X”, etcétera. Puede que las dietas milagro te ayuden a perder peso rápido, pero... ¿a qué precio? Pues al de recuperar todo el peso perdido o incluso más, y hacer muchísimo más difícil tu pérdida de peso a largo plazo, algo que no te interesa en absoluto.

¿Por qué no funcionan? Pasas hambre y tu cuerpo necesita más energía de la que le estás proporcionando. ¿Consecuencia? El efecto yoyó (para saber más sobre él puedes volver al capítulo 3). Después de la dieta no puedes aguantar las ganas irresistibles de comer y... ¡Vuelves a recuperar todo el peso perdido en menos tiempo del que necesitaste para perderlo! Con el agravante de que al haber perdido mucha masa muscular durante la dieta habrá descendido tu metabolismo basal y ahora te costará más quemar grasas.

Dale gusto al cuerpo alguna que otra vez

La enseñanza de todo lo que te he explicado en este capítulo es que has de estar atento a lo que comes el cien por cien del tiempo. Ésa es la clave esencial para llevar a cabo una dieta sana. Pero sin agobiarse. Procurando no dejarte llevar por el instinto.

Piensa que el apetito no es un capricho que tu cuerpo utiliza para tentarte y obligarte a engordar. Al contrario, es una alerta activada por tu organismo para informarte de que cierto nutriente escasea en tu cuerpo y que ha llegado el momento de que le pongas remedio. Por eso el cuerpo te pide un alimento rico en el nutriente en cuestión. Si eres mujer y has estado embarazada lo sabrás mejor que nadie, pues en más de una ocasión habrás tenido apetencias de lo más curiosas. Y es que crear una nueva vida requiere una alimentación más rica en los distintos nutrientes.

De esta forma, cuando te apetece algo, hay que darle el gusto al cuerpo. Pero ¡que esto no se convierta en una invitación al libertinaje! Hay que vigilar las cantidades, pues una cosa es la necesidad real y otra el hambre descontrolada. No te prives de lo que te apetece, pero tómalo en una medida mucho más controlada de lo que lo hubieras hecho antes de empezar a leer este libro. Y si tienes dudas, porque ese algo engorda una cosa mala, entonces pregunta a tu cerebro consciente.



Es verdad que a veces es más fuerte la ansiedad derivada de la prohibición de algo que la propia necesidad. Por eso, a mis alumnos les recomiendo el siguiente truco: que cuando les apetezca un alimento no recomendado se lo coman al día siguiente. De este modo, si el antojo está justificado seguirán teniendo ganas de satisfacerlo. Pero si es un ataque de gula injustificada, habrá desaparecido.

Dos comidas libres a la semana

En todo caso, y para quitarle hierro a esto de la dieta, yo siempre recomiendo a mis alumnos que hagan hasta dos comidas libres a la semana.

Por muy bien diseñada que esté una dieta es necesario dejar también que el cuerpo se exprese con libertad. Y es obligación tuya que lo escuches, porque debe estar reclamando algún nutriente que echa en falta.

También vale la pena dejar comidas libres en la cuestión de las cantidades. Hay que sentirse saciado alguna vez que otra. Así se evita la molesta sensación de que nunca más vas a poder comer relajado en cuanto a la cantidad se refiere. Es la mejor manera de evitar los atracones provocados por el síndrome de abstinencia. En otras palabras, es como una válvula de escape que te ayudará a regular la presión de cuidarte.

Cada vez que tengas el impulso de comer algo no recomendable, sólo tienes que pensar en que en el fin de semana, durante una de esas dos comidas libres, podrás desquitarte. Se te quitará el ansia de no poder probarlo.

Capítulo 10

La cesta de la compra

En este capítulo:

- ▶ Consejos para saber qué alimentos comprar para una dieta sana
 - ▶ Los productos indispensables en la lista de la compra
 - ▶ Cómo leer la etiqueta de un producto alimenticio
 - ▶ Las propiedades de los alimentos frescos, de las carnes a las legumbres
-

Si te digo que eres lo que comes, me dirás que eso no es nada nuevo, que ya te lo he dicho en el capítulo 8. Y no me quedará más remedio que darte la razón. Pero aun así, te repito la frase y le doy un giro nuevo, a ver qué te parece: “Eres lo que comes, y comes lo que compras”. Antes que me respondas que menuda obviedad, piénsalo un poco, porque es un principio que nunca falla. Ir al mercado y comprar cosas poco sanas no es una buena idea, por la sencilla razón que tarde o temprano te las acabarás comiendo. Un día, abrirás el armario, verás allí una huérfana bolsa de patatas fritas o de cortezas de cerdo y, casi sin darte cuenta, te encontrarás abriéndola y comiéndote su contenido. Que está buenísimo, no hace falta que me lo digas, pero no es nada saludable. Y si caes en esa tentación, poco importa lo sanos que sean los otros productos que hayas adquirido. Por tanto, el éxito de una buena dieta estriba en saber qué compras y qué comes. Y eso es algo que empieza en el mercado, de ahí que crea interesante dedicar un capítulo a hablar de ello.

Compra con la cabeza

Si eres siempre consciente que eres lo que comes y comes lo que compras prestarás mucha atención a aquello que pones en tu cesta. Sin embargo, reconozco que no es fácil. Y no sólo por ti o por mí, que todos somos humanos y podemos caer en la tentación. Lo digo también por todo lo que nos rodea, especialmente cuando vamos a hacer la compra.

Piensa una cosa: las marcas comerciales y los supermercados quieren que consumas. Tu salud les da igual, es secundario y por eso, para lograr su objetivo, van a concentrar sus esfuerzos a generar en ti unas necesidades que no tienes ni tampoco deseabas antes de entrar en el establecimiento. Y lo malo es que lo que te incitan a comprar no es una caja de manzanas o una bolsa de judías verdes, sino más bien algún refresco hipercalórico o unos *snacks* que no lo son menos.



Cometerías un error, casi más grande que ceder de forma puntual a una tentación, si subestimaras la fuerza de la publicidad y el marketing. Su capacidad para hacer que adquieras o no un producto es muy fuerte y persuasiva, a veces estimulada por promociones o descuentos ante los que la resistencia es casi imposible. Y debe ser así, pues para ello invierten grandes cantidades de dinero en campañas publicitarias, en imagen y en posicionamiento en el mercado.



Pero contra eso hay algunos trucos que te pueden ayudar a esquivar las tentaciones. A ver qué te parecen estas ideas:

- ✓ Ve a comprar sin hambre. Es uno de los trucos más viejos, pero que mejor funcionan a la hora de hacer una compra sana.
- ✓ Lleva una lista hecha de casa con lo que necesitas y no te salgas de ella bajo ningún concepto.
- ✓ Intenta no ir a comprar con niños. No sólo lo quieren todo, sino que además sienten una atracción especial por lo más hipercalórico, como las patatas fritas, los caramelos o los helados. Casualmente son productos tan ricos como poco sanos, para ellos y también para ti, que puedes acabar comprándolos sólo para que se tranquilicen.
- ✓ Paga en efectivo, pues así serás más consciente de lo que gastas. Y no lledes tampoco demasiado dinero contigo, sólo la cantidad que más o menos tenías previsto gastar. Con las tarjetas, en cambio, es fácil que te descontroles algo más.
- ✓ Si aun así eres de los que no son capaces de resistir las tentaciones de los mercados, sólo te queda una opción: no vayas. Hoy día muchos establecimientos ofrecen a sus clientes la posibilidad de comprar a través de internet o el teléfono sin salir de casa.

Si sigues estos consejos, comprarás sano y comerás sano.



Los platos precocinados

Un rápido paseo a cualquier sección de congelados de un supermercado nos da un amplísimo abanico de posibilidades culinarias, no sólo tradicionales de nuestro país, sino también exóticas: de la paella al arroz oriental. En otros departamentos salen a nuestro encuentro ensaladas en bolsas de plástico a las que falta sólo del aliño, potajes y cocidos enlatados, sopas en *tetrabrik*... En suma, todo un mundo de recetas preparadas y cocinadas que sólo hay que echar al plato o, como mucho, darle unas vueltas en la sartén o calentarlas en el microondas.

La comodidad es innegable, pero yo no te recomiendo estos productos como base de tu dieta. Todos estos platos han sido preparados de forma industrial, lo que significa que han sido desprovistos de su frescura y aderezados con aditivos de todo tipo, que hacen que estos productos sean más calóricos que si tú mismo te los prepararas en casa. Son ricos en grasas de calidad discutible y en sal, y pobres en proteínas, glúcidos de absorción lenta, vitaminas y minerales.

No te pido que excluyas todos estos productos de tu cocina, pero sí que los restrinjas al máximo y, caso que compres alguno, lees bien su etiqueta para escoger aquel menos malo.

La lista de la compra

Para hacer esta lista basta que abras la despensa, la nevera y el congelador y mires todo aquello que te falta y necesitas. Incluso puedes aprovechar su redacción para preparar un menú de la semana (para tener un modelo de menú semanal vuelve al capítulo 9). De este modo demostrarás una capacidad de organización que siempre va muy bien.



Lo que sí te recomiendo es que a la hora de escoger productos optes por alimentos básicos, es decir, no transformados (puedes leer a propósito de ello el recuadro “Los platos precocinados” de este mismo capítulo). Evita también todos los que sean salados, grasos y que disimulen sus azúcares. Despídete del pescado rebozado y compra pescado fresco, deja la bolsa de patatas fritas y coge patatas de huerto, olvídate del yogur cremoso con frutas y vuelve al yogur en su versión natural y no menos deliciosa. Seguro que estos cambios te obligarán a pasar más tiempo en la cocina, sin duda, pero tu salud te lo agradecerá también.

Te ofrezco a continuación una lista de los productos que considero indispensables en tu cesta de la compra.



En la sección de comestibles:

- ✓ Harinas completas, tanto de trigo como de otros cereales.
- ✓ Arroz de todos los tipos.
- ✓ Sémola de cuscús.
- ✓ Cereales variados: quínoa, bulgur, alforfón...
- ✓ Conservas de legumbres y hortalizas naturales: tomates, pepinillos, pisto, champiñones, alcachofas...
- ✓ Leguminosas: lentejas, judías, guisantes, garbanzos...
- ✓ Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, pasas...
- ✓ Conservas de pescado: atún, sardinas en aceite de oliva, caballa...
- ✓ Compotas de fruta sin azúcares añadidos.
- ✓ Aceites y vinagres de varios tipos.
- ✓ Tabletas de chocolate negro.

En la sección de productos frescos:

- ✓ Frutas y legumbres variadas.
- ✓ Carnes magras: carne picada de ternera, pechuga de pollo o de pavo...
- ✓ Pescado entero o cortado a filetes.

- ✓ Tofu.
- ✓ Lácteos desnatados: leche, queso, queso fresco, yogur...
- ✓ Postres de soja y leches vegetales.
- ✓ Huevos.
- ✓ Mantequilla y margarina vegetal.
- ✓ Pan normal y pan integral.

En la sección de congelados:

- ✓ Pescado en filetes o rodajas.
- ✓ Legumbres y hortalizas: guisantes, espinacas...

Como puedes ver, hay donde escoger. Y todo muy bueno, sano y natural. ¿Qué más quieres?

Los mercados, un mundo a redescubrir

Por comodidad y por horarios, mucha gente compra hoy en supermercados de grandes superficies. Y no es de extrañar, pues en un mismo viaje uno puede hacerse con todo lo que necesita. Pero aun así, no está de más tener presentes los viejos mercados de toda la vida.

Un estudio realizado en nuestro país en 2004 daba un dato muy curioso: Entre las personas que compran en el mercado existe un 30 % menos de sobrepeso que entre aquellas que lo hacen en grandes superficies. ¿Significa esto que sólo las personas delgadas compran en los mercados? Ni mucho menos. Pero sí indica que la gente que acude a esos sitios tiene muy claro lo que busca, esto es, productos de calidad y sanos, sin verse asaltada por las distracciones y tentaciones propias de las grandes superficies. Es gente, además, bien aconsejada por dependientes con los que se puede establecer una relación de confianza. Y no sólo eso, pues los mercados permiten estar más al tanto de los productos de temporada y de las variedades locales, sin esa uniformidad que se da en los supermercados, lo que se traduce en un mayor sabor y valor nutricional.

En el mercado, el trato con los vendedores es mucho más directo y te van a recomendar género de más calidad. Eso va a hacer que nazca un interés en ti por los productos más frescos y sanos. Y, además, lo que es más importante, tú puedes elegir la cantidad exacta. Por eso, si tienes un mercado cerca de tu casa, no desaproveches la oportunidad y ve allí a comprar.

Hay que saber leer las etiquetas

Sea en el mercado, sea en una gran superficie o en un pequeño comercio de ultramarinos de barrio, hay que saber siempre qué se compra. A facilitarnos la labor vienen las etiquetas de los envases, pues no todo el mundo está obligado a conocer cuántas kilocalorías tiene cada ingrediente o alimento. La normativa europea obliga a proporcionar la información nutricional de una forma clara y fidedigna en las etiquetas. Eso nos facilita conocer de primera mano la composición de lo que comemos. Por eso, debes aprender a leerlas correctamente.

En la parte superior de las etiquetas (tabla 10-1) verás que vienen indicados los siguientes datos: kilocalorías y gramos de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Tabla 10-1: Información de una etiqueta de un producto alimentario

	<i>100 g</i>	<i>Unidad (125 g)</i>
Kcal	73	92
Hidratos	11	13,8
De los cuales azúcares	9,3	11,7
Proteínas	2,8	3,5
Grasas	1,7	2,1
De las cuales saturadas	0,2	0,3

La información casi siempre viene indicada por 100 gramos de producto, pero a veces aparecen dos columnas:

- ✓ Una que informa de las cantidades por esos 100 gramos.
- ✓ Otra que presenta los componentes de una unidad de producto.

En las filas, se suele encontrar la siguiente información:

- ✓ **Las kilocalorías** (kcal, como ya sabes), acompañadas de su equivalente en kilojulios (kJ), una unidad dirigida a medir energía, calor y trabajo. (Para más información sobre las kilocalorías, vuelve al capítulo 7.)
- ✓ **Los hidratos de carbono.** Contiene un apartado que dice “de los cuales azúcares”, en el que se señala la cantidad de esos hidratos que vienen en forma de azúcares. Es un dato importante por el tema del índice glucocémico (en el capítulo 7 encontrarás también más explicaciones sobre este índice y los hidratos de carbono). Los hidratos tienen unas cuatro kilocalorías por gramo.
- ✓ **Las proteínas.** Suelen tener un valor más bajo, salvo que hablemos de productos de origen

animal. Al igual que los hidratos, tienen unas cuatro kilocalorías por gramo. (En el capítulo 7 te explico más cosas sobre este tema.)

- ✓ **Las grasas.** Tienen también un desglose, “de las cuales saturadas”, que son las que no benefician en nada a nuestro organismo. Las grasas aportan nueve kilocalorías por gramo. (Encontrarás más información al respecto en los capítulos 3 y 7.)

Vistas las kilocalorías de cada gramo de componente a igualdad de gramos, las grasas aportan muchas más kilocalorías. Por eso, si las pirámides nutricionales recomiendan que, como máximo, un 25 % de las kilocalorías sean en forma de grasa, estamos hablando de que por cada 100 gramos sólo unos 10 sean de grasa.

Para que todo te quede más claro, algunos envases incluyen también otro tipo de información muy valiosa. Me refiero a la CDR, siglas de Cantidad Diaria Recomendada, que no es otra cosa que lo que su nombre indica: la cantidad de un nutriente que una persona sana debe ingerir por término medio cada día, a través de la dieta, para mantener un buen estado de salud. Ten en cuenta que por *sana* se entiende la persona cuyo estado de salud es bueno. Y, habría que añadir, que se halla “en condiciones normales”, pues si estás embarazada o en período de lactancia no entras dentro de esta categoría, no porque estés enferma, sino porque se considera una situación excepcional que hace que tu organismo tenga otras necesidades nutricionales. Niños y adolescentes tampoco estarían contemplados.

Lo que no debe pasar en ningún caso es que la composición de los alimentos se convierta en una obsesión.

Escoger es todo un arte

La ventaja de los alimentos frescos es que no han sufrido ninguna transformación. Consumirlos es el mejor modo de administrar uno mismo sus aportes en materias grasas y azúcares, es decir, en kilocalorías. Y todo evitando introducir en nuestro organismo los aditivos y sustancias químicas de que tanto uso hacen las industrias.

A continuación voy a mostrarte algunos productos muy recomendables a la hora de ir a hacer la compra.

Las carnes

Comer carne, pese a los argumentos de los vegetarianos, es importante, pues se trata de un producto que aporta proteínas, vitaminas (sobre todo la B12) y numerosos minerales y oligoelementos, entre ellos el hierro conocido como “hemínico”, fácilmente asimilable por el organismo, a diferencia del contenido en verduras, huevos y productos lácteos. (Para más información sobre los nutrientes de los alimentos, vuelve al capítulo 7.)

Pero tampoco conviene abusar, pues las carnes son también ricas en grasas saturadas y polisaturadas, cuyo exceso favorece las enfermedades cardiovasculares (consulta el capítulo 5 para refrescar lo que te decía del sistema cardiovascular). Además, la costumbre de ofrecer carne en todos los menús es uno de los factores que ha influido en la progresión exponencial de la obesidad en las sociedades occidentales (en el capítulo 3 encontrarás más explicaciones sobre el peso y el sobrepeso). Por tanto, conviene alternar su consumo con otras carnes más ligeras o pescados. Y escoger los trozos más magros para beneficiarse de sus aportes más nutricionales y menos dañinos para la salud.

Buey y ternera

Tradicionalmente, el buey ha sido un animal apto para el trabajo que sólo al final de su vida se sacrificaba. De ahí una carne coriácea, que necesita una larga cocción. A pesar de eso, se consume casi toda su carne, que aporta una gran variedad de componentes nutricionales, como proteínas, hierro, selenio y manganeso. La ternera es mucho más popular y respecto al buey aporta casi las mismas kilocalorías y proteínas, y sólo algo menos de minerales y oligoelementos.

El cerdo

Denostado por culturas como la judía y la musulmana por su carácter impuro, el pobre cerdo no goza de muy buena reputación. Y sin embargo es un animal del que se aprovecha todo. Y todo es bueno. Con un aporte calórico similar al de las aves, tenidas siempre por más ligeras, y un contenido mínimo de lípidos, es una carne perfecta para una alimentación ligera y equilibrada. Otra ventaja es que su carne diferencia lo magro de la grasa, de modo que ésta se puede retirar sin problema.

El cordero

De todas las carnes, ésta es la que tiene una peor reputación por su riqueza en grasas poco

recomendables para la salud. Sin embargo, es también una carne cuyos aportes nutricionales merecen ser tenidos en cuenta. Por ejemplo, contiene menos colesterol que la ternera. Si acaso, hay que primar aquellas partes más magras o bien quitar la grasa de las partes más sabrosas, como las costillas. Algo doloroso, sí, pero la salud manda.

El conejo

Por su textura se asemeja más a una carne de ave que a las de los animales de los que hasta ahora te he hablado. Es una carne blanca poco calórica (entre 100 y 160 kilocalorías por cada 100 gramos), poco grasa (entre 6 y 8 % de lípidos) y rica en proteínas de buena calidad (entre el 22 y el 24 %). Todo ello hace del conejo una opción ideal para comer ligero, siempre, eso sí, que no lo prepares estofado...

Las aves

Por supuesto, son también carne, pero por su textura más ligera merecen una categoría aparte.

El pollo

Sin duda se trata de la más popular de las aves. El pollo es rico en proteínas y muy pobre en grasas, siempre que le retires la piel, que será todo lo sabrosa que quieras, pero no es nada recomendable, pues es bajo ella donde se localiza toda la grasa. Lo verás más claro si tienes en cuenta que un muslo con piel tiene 226 kilocalorías por cada 100 gramos, mientras que sólo 139 kilocalorías sin ella. Es una diferencia apreciable.



Si conoces algún productor que deje libres a sus pollos por el campo y los alimente sólo de grano, mejor que mejor. No sólo comerás más sano que si compras pollo de granja industrial, sino que también lo encontrarás más sabroso.

El pato

No es un plato habitual en nuestras cocinas, pero vale la pena tenerlo en cuenta. Sobre todo porque sus grasas son de buena calidad incluso para combatir las enfermedades cardiovasculares. Eso sí, siempre que, como en el caso del pollo, extraigas la piel.

Los “frutos” del mar

Entre pescados, crustáceos y mariscos, el mar es una fuente impresionante de manjares exquisitos y sabrosísimos. Prácticamente todo lo que se pesca es bueno sin discusión, pues los productos son ricos en proteínas, vitaminas (B y D), minerales (fósforo, hierro, yodo...) y ácidos grasos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Lo recomendable aquí es comprar pescado lo más fresco posible. Y, para acertar aún más el tiro, optar por el pescado de temporada.

El pescado

Al contrario de lo que pasa con las carnes, el pescado tiene grasas poliinsaturadas (en el capítulo 7 te explico más sobre ellas) que son muy beneficiosas para nuestra salud, pues:

- ✓ Mejoran nuestra capacidad de concentración.
- ✓ Aumentan la memoria.
- ✓ Reducen las cantidades de triglicéridos en sangre.
- ✓ Disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Atenúan las inflamaciones.
- ✓ Participan en el desarrollo del cerebro y la retina del futuro bebé durante el embarazo.

La lista de beneficios podría incrementarse aún más, pero creo que es suficiente para que veas que el pescado ha de formar parte de tu dieta habitual.

Mariscos y crustáceos

Siempre que sean frescos y de calidad, estos dos productos del mar son excelentes tanto para mantener la línea como para la salud. El hecho que haya que descascarillarlos hace que se saboreen con lentitud y que relativamente rápido produzcan una sensación de saciedad. Por otro lado, es cierto que aportan mayor cantidad de colesterol, pero al ser sus grasas insaturadas se pueden consumir sin miedo. Aunque, como en todo, procura no excederte.

Frutas, hortalizas y legumbres

Son imprescindibles en toda dieta que presuma de sana. Al menos siempre que se cumplan algunas condiciones básicas:

- ✓ **Apuesta por la proximidad.** Hoy día ya no sabemos lo que es fruta de temporada. Tenemos toda la que queramos durante todas las estaciones del año. Pero eso es al precio de que no todo lo que consumimos sea fresco. Muchas veces se trata de una naranja o de un tomate recogido cuando aún estaba verde, que se ha dejado madurar en cámaras frigoríficas y luego ha viajado miles de kilómetros para venderse meses después de recogido. Todo eso, como no podía ser menos, afecta al sabor y a la calidad nutricional del producto. Por ello, busca frutas y legumbres frescas, que sean de estación y, a ser posible, cultivadas en la misma región en que vives, para que así el transporte sea mínimo.
- ✓ **Privilegia la agricultura biológica.** La etiqueta *bio* es constante en infinidad de productos. Siempre va bien que te asegures que no te están dando gato por liebre, pero si en tu tienda venden hortalizas ecológicas, no lo dudes. Ve a por ellas. Aunque el precio sea un poco mayor, el sabor, la calidad nutricional y la ausencia de pesticidas y abonos químicos bien lo valen.
- ✓ **Selecciona los productos en su punto.** Otro aspecto muy importante, porque hay frutas que maduran muy rápidas o que sencillamente no maduran una vez han sido recolectadas, por lo que si la compras verde, verde te la comerás.

En la tabla 10-2 encontrarás un calendario de las principales frutas para que lo tengas siempre en cuenta.

Tabla 10-2: Calendario de recolección de las principales frutas

	<i>Ene.</i>	<i>Feb.</i>	<i>Mar.</i>	<i>Abr.</i>	<i>May.</i>	<i>Jun.</i>	<i>Jul.</i>	<i>Ago.</i>	<i>Sept.</i>	<i>Oct.</i>	<i>Nov.</i>	<i>Dic.</i>
Albaricoque					X	X	X	X				
Caqui										X	X	X
Cereza					X	X	X					
Ciruela						X	X	X				
Chirimoya										X	X	X
Frambuesa						X	X	X				
Fresa		X	X	X	X							
Granada									X	X	X	
Higo							X	X	X			
Kiwi	X	X	X									
Limón	X	X	X	X	X						X	X
Mandarina	X	X	X								X	X
Mango								X	X	X	X	
Manzana	X							X	X	X	X	X
Melocotón					X	X	X	X	X			
Melón						X	X	X	X			
Membrillo								X	X			
Naranja	X	X	X	X							X	X
Nectarina					X	X	X	X	X			
Pera							X	X	X	X	X	
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pomelo	X	X	X	X								X
Sandía						X	X	X				
Uva									X	X	X	
Breva						X	X					
Níspero				X	X							

Si tienes en cuenta el calendario de la tabla 10-2 ahorrarás dinero en el momento de ir a hacer la compra y te asegurarás de que la fruta que te llevas a casa es fresca y de buena calidad.

Los lácteos

Sean de vaca, cabra u oveja, los productos lácteos constituyen una buena fuente de proteínas y calcio. Por el contrario, contienen grasas saturadas que hay que evitar consumir en grandes cantidades si quieres conservar una buena salud.



Por eso mismo a la hora de escoger mejor inclinarse hacia los lácteos desnatados o semidesnatados. En lo que se refiere a los quesos, si los prefieres sin pasteurizar adelante, pero límitate a un máximo de tres porciones de 30 gramos por semana.

Cuanto más seco y duro es un queso, más rico es en materias grasas y calcio, mientras que cuanto más agua contiene, menos graso y calórico es.

La cesta de la compra está llena

Con todo esto ya puedes ver que no vas a pasar hambre. La cesta de la compra está llena de productos sanos y frescos con los que vas a poder preparar una dieta variada que sirva de complemento perfecto a los ejercicios que te voy a comenzar a explicar a partir de los próximos capítulos.

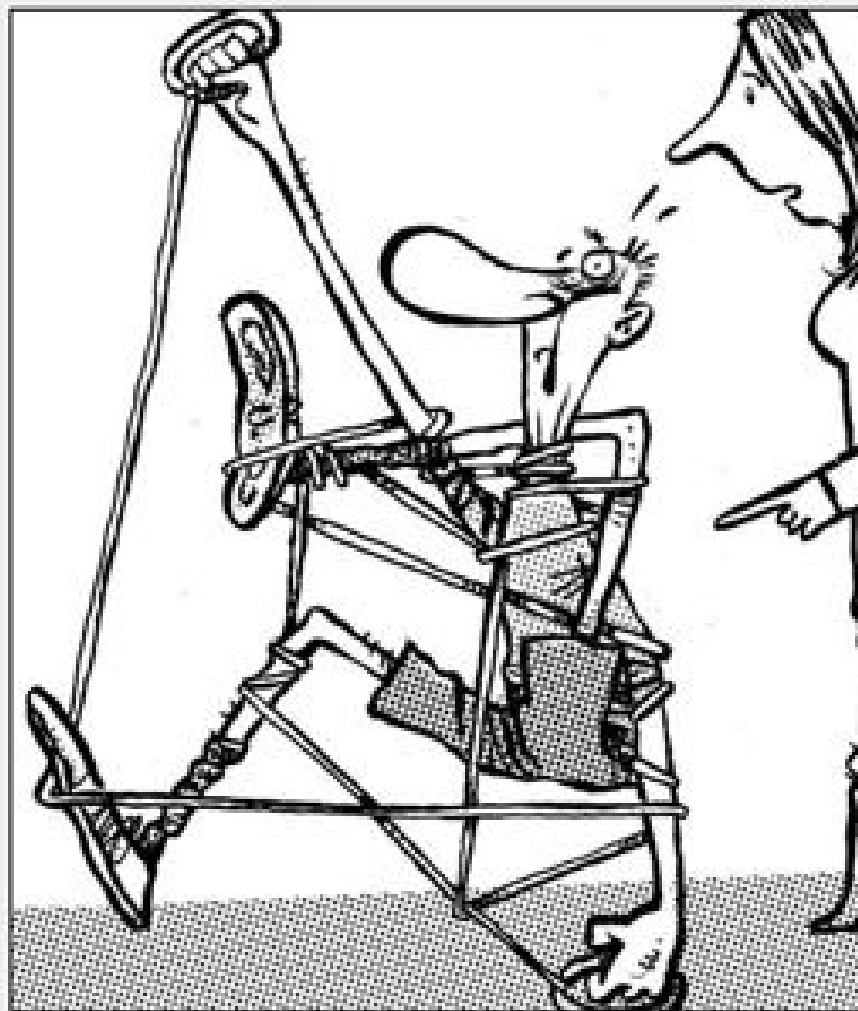
Si estás listo, levántate ya de la mesa que vamos a empezar a ejercitar ese cuerpo. Empieza, pues, la segunda parte de esta carrera de ponerse en forma: el entrenamiento.

Parte III

Entrenar es mejorar

The 5th Wave

Rich Tennant



-CREO QUE EL EJERCICIO NO ERA ASÍ...

En esta parte...

Después de haberte hablado de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, toca ya empezar a tratar el otro pilar de mi método para ponerse en forma: el ejercicio. Para ello, en esta parte voy a darte algunos principios generales para que le saques todo el provecho al entrenamiento. Un entrenamiento que yo te recomiendo lleves a cabo en un gimnasio, tanto por las máquinas y pesas que encontrarás como por los profesionales que en él trabajan y que siempre podrán ayudarte con sus consejos. Por último, te enseñaré a elaborar un test personal. Presta mucha atención a ese capítulo, porque ese test te permitirá saber en todo momento tu evolución, si realmente de verdad los ejercicios (combinados con la dieta, no lo olvides) te están haciendo progresar y ponerte en forma.

Capítulo 11

Los pilares del entrenamiento

En este capítulo:

- ▶ La clave para mejorar es siempre hacerlo poco a poco
 - ▶ Nueve principios básicos del entrenamiento que debes tener en cuenta
 - ▶ La importancia de ser fiel a un único plan de entrenamiento
-

Una de las máximas que guían todo mi quehacer es la de “entrenar es mejorar”. Y es así. Si quieres ponerte en forma, o lo que es lo mismo, mejorar, no te queda otra que alimentarte bien, como te he explicado en la parte II de este libro, y hacer ejercicio. Por eso, no lo olvides nunca: “entrenar es mejorar”.

En este capítulo voy a explicarte en qué consiste eso de mejorar y voy a proporcionarte aquellos principios básicos que harán que saques el mejor partido posible a tu entrenamiento. Son los mismos que dan sentido a los ejercicios que te explicaré en la parte IV.

Qué significa “mejorar”

El verbo “mejorar” se aplica aquí a tus cualidades físicas, por lo menos a las básicas, como la fuerza, la resistencia, la elasticidad, el equilibrio y la coordinación (para recordar más cosas de las cualidades básicas, consulta el capítulo 1). Por eso te recomiendo que combines actividades que te gusten, pero que sean variadas. De esta manera diversificarás más el trabajo.



Si alternas distintos ejercicios, además de variar las cualidades físicas de una forma más general, mejorarás más partes de tu cuerpo. Aunque sólo sea porque normalmente en general las actividades no afectan a los diferentes grupos musculares por igual.

Ten en cuenta que el ejercicio ayuda a regular una gran parte de los sistemas corporales. El aparato locomotor es el gran beneficiado a priori, porque es en el que se aprecian los cambios por fuera, pero hay otros sistemas, como el hormonal, el cardiovascular, el respiratorio e incluso el digestivo que también se verán igualmente mejorados por la práctica regular del ejercicio.



Si tienes poco apetito, el ejercicio te ayudará a aumentarlo, y si tienes demasiado, te ayudará a rebajarlo y, al mismo tiempo, a quemar kilocalorías (sobre estas, encontrarás más información en el capítulo 7). Si padeces de insomnio, el ejercicio te aportará ese extra de cansancio físico que necesitas; si por el contrario duermes demasiado, te ayudará a mejorar el estado de alerta.

¿Ves cómo todo son ventajas? O lo que es lo mismo, mejoras.

La clave es ir poco a poco

Por supuesto, no se trata de ir a las próximas olimpiadas, pero eso no significa que no nos guste ser exigentes y queramos mejorar. Es más, si cada vez te ves un poco mejor siempre tendrás ganas de seguir adelante. El problema en todo caso vendrá cuando empieces a hacer ejercicio sólo “para mantener”, pues en ese momento dejarás de mejorar. Tu cuerpo se irá acostumbrando al entrenamiento establecido y no pasará de ahí.



Soy un gran defensor de las progresiones lentas. Hace falta un poco de paciencia, sin duda, porque los resultados no se perciben inmediatamente, pero a cambio, cuanto más tiempo le des al cuerpo para que vaya asimilando las mejoras, más durarán. Además, evitarás también los esfuerzos innecesarios propios de querer mejorar demasiado rápido.



No mezcles planes de entrenamiento

Muchos alumnos vienen a mi consulta después de haber probado varios tipos de entrenamiento. En ocasiones se da lo que denomino "entrenamiento conglomerado". Me refiero a que cogen algunas ideas de cada entrenador y se quedan con lo que les gusta, pero no con lo que les conviene. Estos planes siempre fracasan. Recuerdo una chica que llegó al gimnasio en el que yo trabajaba y me pidió un plan de entrenamiento. Al llegar el lunes siguiente y mirar su ficha, vi que tenía tres planes de entrenamiento: el que me pidió a mí, otro del monitor de las mañanas y otro del de los fines de semana. Y todo para ver cuál era el que más le gustaba. Por eso te recomiendo que te hagas con los servicios de un buen profesional y confíes en él y sólo en él.

Un plan de entrenamiento hecho por varios entrenadores sería algo así como un plato realizado por varios cocineros. Uno no sabría si el anterior le ha puesto sal o cuánto tiempo lleva en el horno. Estos planes siempre fracasan.

Los pilares del éxito

Da igual que quieras subir el Everest, correr un maratón o simplemente tan sólo estar en forma. Para planificar y ejecutar con éxito cualquier entrenamiento debes seguir unos principios básicos. Es algo en lo que todos los entrenadores estamos de acuerdo.



Esos principios del entrenamiento son los siguientes:

- ✓ Principio de la unidad.
- ✓ Principio de la especificidad.
- ✓ Principio de la continuidad.
- ✓ Principio de la variedad.
- ✓ Principio del “umbral mínimo” o de la “carga eficaz”.
- ✓ Principio de la carga progresiva.
- ✓ Principio de la periodización.
- ✓ Principio de la técnica.
- ✓ Necesidad de objetivos realistas.

Son muchos los que entrenan sin tenerlos en cuenta y eso se nota porque su evolución es nula. Tal vez haya sido tu caso.



Por eso es importante que utilices un lápiz durante el entrenamiento: ponerlo todo negro sobre blanco te ayudará a tener clara tu evolución, repasarla y, dado el caso, saber qué es aquello en lo que puedes mejorar.

¿Me acompañas a ver uno a uno cada uno de estos principios en detalle?

El principio de la unidad

Tu cuerpo trabaja como un todo, y como un todo se debe desarrollar. Por poner un ejemplo extremo, no puedes desear tener unos bíceps de culturista y unas piernas de ciclista, porque en ese caso estarás violando este primer principio.

Igualmente, tu cuerpo funciona como un todo, para lo bueno y para lo malo. Por eso, si te esfuerzas en desarrollar una cualidad (fuerza, resistencia o elasticidad; te explico más cosas sobre ellas en el capítulo 1), debes contar que las otras no se van a quedar al margen. Por eso es importante tener claros los objetivos.

Esto que a priori parece tan básico no siempre es tenido en cuenta. Todos los días veo cómo hay gente que repite, año tras año, el mismo entrenamiento de pesas, ese que le planificaron hace

tiempo cuando querían ganar masa muscular, a pesar de que ahora están más dedicados a otras disciplinas, como correr o cualquier otro deporte, que les reclama otras necesidades.



Por eso debes trabajar tu cuerpo pensando en él como en un todo. Sea cual sea el deporte que practiques, tu preparación debe incluir estos tres aspectos físicos básicos:

- ✓ Fuerza.
- ✓ Cardio.
- ✓ Flexibilidad.

La manera en que los combines estará en función de los objetivos que te hayas marcado. Y no olvides que todos ellos están interrelacionados y que la carencia en uno de ellos limitará al resto. (Si quieres saber cómo se trabaja esto en ejercicios concretos, puedes mirar al capítulo 16, en el que te explico el plan de entrenamiento de mi método.)

El principio de la especificidad

Todo entrenamiento debe perseguir un objetivo, y todo lo que hagas debe estar encaminado a lograr ese objetivo. Entrenar por entrenar no tiene sentido, y especificar tu objetivo es clave para lograrlo.

En este libro ya te propongo un plan y unos objetivos marcados (para saber cuáles, puedes pasar a los capítulos 16, 17 y 18), pero puedes ver que muchos de los asiduos a centros deportivos van a la deriva en este sentido.



Por eso repito muchas veces otra de mis frases favoritas: “La mejor máquina de entrenamiento es el lápiz”. Con ello me refiero a la planificación y el seguimiento que debes seguir y que se plasman en el test personal (para saber más sobre él, pasa al capítulo 13). Está claro que quien dice un lápiz dice un teléfono inteligente, una agenda electrónica o lo que quieras, pero es necesario que tomes tus notas durante el entrenamiento.

El principio de la continuidad

Una vez fijado tu objetivo (en este caso, ponerte en forma) y planificado tu entrenamiento, es el momento de ejecutarlo. Pero para obtener resultados con el trabajo físico, debes entrenar de forma continuada. Sólo así tus cualidades se verán mejoradas.

Se trata de un principio muy importante porque nada de lo que hagas te llevará a buen puerto si no tienes continuidad. Eso no significa que tengas que matarte a entrenar para conseguir objetivos, sino que a la hora de elaborar un plan y llevarlo a cabo, semana a semana, hay que tener en cuenta este principio porque es esencial.

El principio de la variedad

La variedad de ejercicios es imprescindible a la hora de planificar tu entrenamiento porque los diferentes ejercicios trabajan de forma distinta el conjunto de articulaciones involucradas y, por ello, trabajan también diferentes grupos musculares. (Puedes ver los ejercicios de mi plan en el capítulo 15.)

El cuerpo humano es un sistema de palancas de alta complejidad en el que no existen dos grandes articulaciones iguales, ni en su forma ni en los movimientos que posibilitan. Por eso es necesario trabajar con todos los ángulos posibles. Sólo así podrás decir que estás en forma. Aun así, es inexacto decir que cuantos más ejercicios distintos usemos será mejor, porque algunos son mejores y otros peores, unos son más genéricos y otros más localizados, etc. Por eso, para entrenar hay que conocer unos ejercicios básicos de referencia a los que acudir con cierta frecuencia.

Con el entrenamiento cardiovascular se debe aplicar el mismo principio. Está demostrado que un entrenamiento variado provoca mejores resultados en el sistema cardiorrespiratorio tanto en lo que se refiere a sus umbrales como en las recuperaciones.

Además, el refuerzo psicológico que conlleva variar evitará que caigas en el aburrimiento, lo que convierte a la variedad también en una excelente arma de motivación. (Para recordar más cosas sobre la motivación, puedes volver al capítulo 6.)

El principio del “umbral mínimo” o de la “carga eficaz”

Todos los procesos de entrenamiento físico siguen un mismo patrón, que consiste en llevar a cualquiera de sus cualidades a una situación de estrés con el fin de que el cuerpo se adapte y mejore dicha condición para estar preparado ante futuras situaciones similares.



Para que un entrenamiento tenga efectos positivos, es decir, para que el cuerpo sufra las adaptaciones fisiológicas adecuadas y mejore, es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel de exigencia llamado *umbral mínimo*. Todo lo que se realice por debajo de ese umbral no tiene ningún efecto, puesto que el cuerpo no se ha visto estresado suficientemente. Por ejemplo, para aumentar la fuerza muscular de un principiante puede bastar con trabajar al 40 % de su fuerza máxima, mientras que un deportista entrenado necesitará hacerlo por encima del 70 %.

Lo mismo pasa con el entrenamiento cardiovascular si sólo aceleras el corazón a ritmo de paseo, es decir, subes sólo unas pocas pulsaciones con respecto a las de reposo: el sistema estará cómodo y, por tanto, no evolucionará. La misma situación se daría si en la sesión de elasticidad estirases muy poco. El músculo no aumentaría su elasticidad.

Por supuesto, el umbral mínimo no es fijo, sino que va creciendo a medida que mejoras. Así, un ejercicio con una intensidad concreta puede mejorarte al principio, pero no ser suficiente una vez hayas alcanzado cierto nivel. Y de ahí nace el siguiente principio...



El estrés continuado no es bueno

Hay algunos entrenadores que sostienen que lo bueno es el estrés continuado. Para ellos, si sometes tu cuerpo a un esfuerzo sin dejarlo descansar lo suficiente, mejorará de golpe al final del proceso todo lo que no había mejorado durante éste. Pero en realidad esto es un error que hay que evitar por dos motivos básicos:

- ✓ Porque los entrenamientos bajo cansancio hacen que bajes de intensidad.
- ✓ Porque aumentan los riesgos de lesión.

Por todo ello, te recomiendo que no pases por alto el descanso. Tu cuerpo lo notará.

El principio de la carga progresiva

Este principio indica que en el entrenamiento es necesario elevar gradualmente de forma gradual el trabajo a realizar porque si siempre se entrena al mismo nivel el cuerpo se acostumbra y deja de experimentar adaptaciones fisiológicas y de mejorar. Es más, incluso puede empeorar. Cada vez que el cuerpo se adapte a las sobrecargas hay que añadir otras mayores y así sucesivamente.



Es aquí donde la frase “entrenar es mejorar” adquiere todo su sentido: si en algún momento dejas de buscar mejores resultados, estás fallando en este principio y por tanto estarás estancado por mucho que te ejercites.

Recuerdo que una vez un alumno me preguntó si siempre es posible mejorar. En realidad, no: todos tenemos un potencial máximo al que podemos y debemos aspirar, y que una vez alcanzado no es superable. Pero sólo los deportistas de alto rendimiento, y no siempre, llegan a alcanzar ese potencial. En realidad, lo que debes plantearte es una cuestión de porcentaje, cuánto quieres estar en forma, si al 80, al 90 o al 95 %. Aunque debes tener en cuenta que el margen de beneficio es cada vez menor y la inversión en tiempo y esfuerzo para estos niveles, muy alta.

El principio de la periodización

Tan importante o más que el qué se entrena es cuándo hacerlo. Todos los procesos fisiológicos derivados del entrenamiento siguen el patrón que te he mencionado anteriormente antes y en el que ahora ahondo un poco más.

Cuando sometes una cualidad física del cuerpo (para recordar más sobre estas cualidades, puedes repasar el capítulo 1) a un esfuerzo suficiente se provoca una situación de estrés que le obliga a esforzarse intensamente, tanto que, en las siguientes horas, dicha capacidad merma. Aquí es donde empieza el proceso conocido como supercompensación, por el cual el cuerpo empieza a recuperarse hasta el punto de mejorar las condiciones iniciales, en previsión de estar preparado por si se repite la situación de estrés. Es importante entender este proceso, que es el que rige todas las cualidades físicas y por el cual el cuerpo mejora tras el entrenamiento.



Este fenómeno explica también la necesidad de descansos tras los entrenamientos, y por él los entrenadores insisten en que es tan importante el entrenamiento como la fase de descanso, en la que el músculo está mejorando o el sistema cardiovascular se está reponiendo y mejorando. Si no respetas estos tiempos, puedes volver a entrenar una cualidad justo en el momento en que está mermada y con ello sólo conseguirás rebajarla más. Es lo que se conoce como sobreentrenamiento, fenómeno que se produce con demasiada asiduidad.

Si por el contrario esperas demasiado, la cualidad trabajada tiende a recuperar su condición inicial. Por eso hay que ser preciso en el momento de repetir un trabajo.

Los tiempos de recuperación varían en función de varios aspectos. Algunos son genéticos, otros alimentarios y los más importantes dependerán de tu nivel de forma y de la intensidad con que hayas trabajado. A mayor intensidad, mayor tiempo de descanso será necesario.



Pero para ser prácticos, un entrenamiento de fuerza requiere un descanso de entre cuarenta y ocho y setenta y dos horas, y uno cardiovascular, uno menor, entre veinticuatro y cuarenta y ocho horas, según si eres experto o principiante.



Dormir, la parte más placentera del entrenamiento

El descanso es esencial para recuperar el organismo de los esfuerzos a los que le hemos sometido y permitir que se regenere hasta alcanzar cotas de mejora. Y si esto es así, no cabe duda que las horas de sueño son las horas de mayor descanso físico; son las horas en las que el cuerpo rinde más en cuanto a esa recuperación se refiere. Dormir es el más alto rendimiento del descanso.

Los deportistas profesionales lo saben y lejos de interpretar las horas de sueño como horas perdidas las perciben como parte inexcusable de su entrenamiento. Tanto, que pocos deportistas de alto rendimiento físico duermen menos de nueve horas al día.

Durante el sueño se produce una relajación muscular importante, desciende el ritmo cardiaco y respiratorio, y se efectúan respiraciones más lentas y profundas, lo que ayuda a oxigenar mejor las células de tu cuerpo. Además, tienen lugar reacciones químicas que no ocurren cuando uno está despierto. Por ejemplo, se segrega mayor cantidad de *melatonina*, que, además de antioxidante, ayuda a regular los ritmos y las funciones endocrinas. Y aunque parezca mentira, es durante el sueño cuando el cerebro asimila los patrones de movimientos deportivos concretos, como el *drive* de tenis o el *swing* de golf. Por tanto, ya sabes lo que toca: ¡a dormir! Al menos ocho horas los días de entrenamiento.

El principio de la técnica

Al realizar el ejercicio es crucial que respetes la técnica. Y da igual si estás entrenando la fuerza, la resistencia o la elasticidad, porque una buena técnica es lo que te permite rendir más con menos esfuerzo. O lo que es lo mismo, concentrar todo el esfuerzo en las zonas o cualidades que pretendes trabajar.



Tanto si corres con malos gestos, como si levantas pesas sin la técnica adecuada o estiras sin las condiciones oportunas tienes muchas posibilidades de lesionarte a corto plazo. Y lo que es peor, también a largo plazo debido a la repetición de un mal gesto.

Es muy frecuente ver a chavales picándose en el gimnasio para ver quién levanta más kilos. En realidad, esta actitud es la culpable de muchas lesiones crónicas en espaldas y hombros, así que valora tu salud ahora que la tienes.

Una de las funciones del entrenador personal es mirar cada repetición de cada serie de cada ejercicio para que el deportista no se separe de la técnica correcta. En tu caso es más difícil, ya que no te ves desde fuera, pero tienes un arma de la que los entrenadores no disponen. Me refiero a las sensaciones: debes tener la sensación de que tu movimiento es correcto durante toda la trayectoria del ejercicio.



Si sacrificas la técnica, sacrificarás eficacia y seguridad, y entrenarás mal.



Controla tus entrenamientos

Una buena estrategia para controlar los entrenamientos es apuntar lo que haces cuando realizas un ejercicio. Por un lado, dejarás anotados todos los días que haces ejercicios, lo que siempre es una buena herramienta de motivación, pues te muestra todo lo que has llevado a cabo, y, por otro, verás los progresos que has hecho en todo momento. También es muy bueno porque no quieres volver a estar como al principio, antes de que empezaras a ponerte en forma.

Necesidad de objetivos realistas

La mayoría de los entrenamientos fracasan ya desde su diseño porque en ellos se incluyen más sesiones de las que el deportista tiene posibilidad de afrontar. Ten mucho cuidado con eso, no vayas a caer en la trampa del entusiasmo, que es un arma de doble filo.



Es normal que, al ver resultados en otros, quieras igualarlos o superarlos en menor tiempo, pero no siempre se es consciente de lo que los demás han hecho para alcanzar esas cotas. Así que no te compares con nadie y marca tu propio ritmo para dar lo máximo de ti mismo.

Estos son los principios básicos de todo entrenamiento. Harás bien en tenerlos en cuenta. Pero tampoco hace falta que los memorices. Mi método de entrenamiento los contempla, por lo que si lo sigues ya tendrás muchos de estos puntos cumplidos.

Capítulo 12

En casa y en el gimnasio

En este capítulo:

- ▶ Las ventajas de entrenar en un gimnasio
 - ▶ El equipo necesario para realizar el entrenamiento en casa
 - ▶ Las máquinas para el entrenamiento cardiovascular
 - ▶ Qué actividades dirigidas se pueden llevar a cabo en un gimnasio
-

“Y o quisiera ponerme en forma, pero no tengo tiempo. Al menos no para ir a un gimnasio. En casa podría ser diferente. ¿Puedes recomendarme algo?” Comentarios así me los encuentro muy a menudo. Y mi respuesta es siempre la misma: “Si de verdad quieres ponerte en forma, no te queda otra que acudir a un gimnasio; si de verdad no puedes, entonces mejor hacer ejercicio en casa que nada”. Y es así, mejor eso que nada, pero no es lo mismo.

Si de verdad quieres ponerte en forma, el mejor sitio para llevar a cabo el entrenamiento es el gimnasio. Público o privado, eso es lo de menos, pero sólo en un local de estas características encontrarás las máquinas y pesas que tarde o temprano tendrás que utilizar para seguir avanzando en este camino de ponerse en forma.

El ejercicio, mejor en compañía

La posibilidad de disponer de aparatos como la cinta, la bicicleta estática o la máquina de remo no es la única ventaja de ir a un club deportivo o a un gimnasio. No menos importante a mi entender es que allí no estás solo. Y eso, sobre todo al principio de tu entrenamiento, es muy recomendable, aunque sólo sea porque de esta manera todo se hace más entretenido.

Otra razón añadida para acudir al gimnasio es la presencia en él de monitores. Seguro que esos profesionales te explican las actividades que mejor se adaptan a tus gustos y posibilidades. En el caso que tengas dolores, lesiones o miedo a contraer algún tipo de dolencia, esa consulta es del todo imprescindible. Y no hablemos ya si tienes cierta edad y no te has cuidado de una forma suficiente. En el resto de casos es aconsejable.

No obstante, no todo se acaba en el gimnasio. Hablo de él porque, por mi trabajo, es lo que conozco mejor. Pero también hay posibilidades de hacer deporte en instalaciones como una piscina, un club de tenis o un centro de pilates. Todos ellos son lugares que no debes descartar sin haberlos probado antes.



Por tanto, ya sabes: busca un gimnasio. Hoy hay muchos donde escoger y seguro que tienes alguno muy cerca de tu casa. Pronto te convencerás que es el lugar apropiado para entrenar y sacarle el máximo provecho al ejercicio que hagas.

No estés parado en casa

A pesar de lo dicho más arriba, no conviene despreciar tampoco la opción de ejercitarte en casa. No, no me contradigo. Yo mismo hago mucho ejercicio en casa, aproximadamente uno de cada cuatro entrenamientos. Y tengo también alumnos que, por sus obligaciones profesionales y horarios intempestivos, lo tienen muy difícil para ir a un gimnasio con la regularidad requerida, por lo que realizan todo el plan de ejercicios en la intimidad del hogar. Si te organizas bien, y ésa es la clave, una sesión en casa puede sustituir perfectamente a una sesión en el gimnasio.

No necesitas casi espacio y tampoco invertir mucho dinero: por menos de lo que te pueden costar unos vaqueros puedes entrenar en casa y reproducir casi todos los ejercicios que haces en el gimnasio. “Casi”, porque hay máquinas indispensables para determinados movimientos y prácticas que sólo encontrarás allí. Pero, aun así, disponer de un pequeño equipo en casa te da la posibilidad de entrenar esos días en que de verdad no puedas ir al gimnasio sea por la razón que sea, porque esté cerrado por ser festivo o porque no te apetece ver a nadie.

Cuando te acostumbras a entrenar en casa te das cuenta de las ventajas que tiene, como hacer cosas productivas entre serie y serie. Además, la motivación es diferente, puedes elegir tu música, entrenar sin camiseta y nunca tendrás que esperar a que quede libre una máquina. Otra de las ventajas son los horarios: no hay. También puedes entrenar viendo el fútbol o cualquier programa que te guste de la televisión, con lo que no serán horas que pases perdidas delante de la pantalla.

Además con internet o con las propias consolas, ya dispones de planes de entrenamiento y de gimnasios virtuales que te permiten realizar las mismas clases que en el gimnasio, pero en la comodidad de tu casa.

Un equipo de estar por casa



Para que le saques todo el partido posible a esas horas de ejercicio en casa te recomiendo que tengas un pequeño equipamiento a mano. Algo tan simple como:

- ✓ **Una colchoneta.** Las hay muy económicas, pero te recomiendo que te gastes un poco más y que sea de calidad, de un material de tacto entre silicona y espuma.
- ✓ **Un juego de mancuernas o pesas.** Si eres chico puedes comprarlas de hasta diez kilos y si eres chica, de hasta cinco. Con el tiempo irás necesitando más, pero para empezar ya está bien.
- ✓ **Arcos de suelo.** Son ideales para hacer flexiones en el suelo sin que sufran tus muñecas y también para algunos ejercicios de abdominales.
- ✓ **Fitball.** Se trata de una esfera de goma de gran tamaño que va perfecta para hacer abdominales sobre ella y para utilizarla como banco en el trabajo con pesas, pues al ser elástica impide las sobrecargas de los discos intervertebrales. Las hay de varios tamaños: si mides más de 1,75 te recomiendo la de 65 centímetros de diámetro, y si mides menos, la de

55 centímetros.

- ✓ **Un banco.** Si compras uno, mejor que sea con respaldo reclinable, pues multiplicarás por tres su versatilidad.
- ✓ **Una barra de dominadas.** Es una barra que se instala en un pasillo estrecho o en el marco de una puerta. No requiere ningún tipo de obra, pues se coloca y se quita con facilidad y, si lo haces bien, no deja rastro alguno. Es perfecta para hacer dominadas, y con ellas trabajarás prácticamente toda la musculatura de tu tren superior.

No hace falta que compres todo esto de inmediato. A medida que vayas entrenando y viendo qué ejercicios se adaptan mejor a tus necesidades o con cuáles disfrutas más ya irás ampliando tu repertorio de instrumentos. ¡Y no se acaba ahí la oferta! Puedes sumar también ruedas de abdominales, cintas de entrenamiento en suspensión, gomas, lastres para tobillos, etc. Pero, lo dicho, no quieras abarcarlo todo desde el principio. Con lo que te he puesto por orden de prioridad tienes todo lo que necesitas para empezar.



Para un cuerpo de atleta, vive como un atleta

Son muchos los jóvenes y no tan jóvenes que entrenan duro durante los días laborables, tanto que podría casi decirse que llevan vida de atleta a juzgar por las horas que le dedican. Pero, aun así, no tienen cuerpo de atleta. ¿Sabes por qué? Pues porque el fin de semana, lejos de competir como los atletas de verdad en la pista de deporte, compiten en comer y beber mucho y mal, de modo que destrozan el trabajo físico realizado durante toda esa semana.

Yo entiendo que hay que divertirse, pero para ello no es necesario beber, y en caso de hacerlo, el consumo moderado siempre te permitirá divertirse más. Y no perder la forma... Por tanto, si quieres un cuerpo de atleta no te queda otra que vivir como un atleta. Es decir, comer como un atleta, dormir como un atleta y cuidarte como un atleta.

El gimnasio, un mundo a descubrir

Quizá, más que la falta de tiempo, lo que te asusta de ir a un gimnasio es la posibilidad de encontrarte gente más entrenada o diestra que tú que te hagan pensar que, en realidad, eso no es para ti. Y sí, por supuesto encontrarás gente que entrena mucho y que además se ve beneficiada por un físico que parece hecho ex profeso para eso. Pero tú no vas hasta allí para competir. Ni ellos tampoco. Cada uno sigue su ritmo. Y si lo haces así, verás cómo ir a un gimnasio es una experiencia a la que te acabarás enganchando. No sólo por las amistades que puedes hacer o los consejos de los profesionales que trabajan, sino sobre todo por la variedad de la oferta deportiva que encontrarás a tu disposición.

Verás cómo hacer ejercicio es beneficioso, siempre y cuando sea progresivo en su intensidad, aunque suficientemente intenso como para que cueste cierto esfuerzo.

Un amplio abanico de actividades

Sería imposible hacer un listado completo de las actividades que ofrece cualquier gimnasio, pues además se renuevan y amplían casi a diario. No obstante, seguro que te interesa saber algo de sus actividades más características.

Las más populares son estas tres:

- ✓ **Ejercicio cardiovascular.** Es conveniente hacerlo de manera suave, a un ritmo que no te fuerce la respiración más de lo que puedas aguantar. En el gimnasio encontrarás muchas máquinas destinadas a este tipo de ejercicio: la cinta, la bicicleta, la elíptica, etc. Todas ellas son apropiadas para todo el mundo, adaptando siempre la resistencia, claro. Pruébalas todas con el asesoramiento de tu monitor.
- ✓ **Actividades dirigidas.** Son clases que te resultarán muy divertidas, pues se hacen en grupo y en general con música. Además, en ellas te sentirás controlado, pues siempre se realizan con un monitor. Por esa razón, son muy aconsejables, sobre todo al principio. Encontrarás clases de todos los niveles, por lo que sólo has de consultar cuál es la que más te conviene. ¡Aunque no renuncies a probar el resto!
- ✓ **Ejercicios de pesas o de tonificación.** Han de ser supervisados por un profesional. Así, cualquier posible error en el movimiento será corregido al instante. El secreto de las pesas consiste en vigilar mucho la técnica y que no necesites mucho peso para cansarte. Es decir, que fatigues el músculo de manera que se vea forzado a mejorar.

A continuación te explicaré con más detalle los dos primeros tipos. El tercero, el entrenamiento con pesas, lo trataré ya cuando nos pongamos a trabajar con ejercicios concretos en el capítulo 15, pues es muy importante en mi método para ponerse en forma. No obstante, lo que sí haré es presentarte algunos de los aparatos que usarás entonces.



Una revisión médica como prevención

Da igual si estás sano o no, si eres joven o mayor, si has hecho deporte toda tu vida o apenas te has levantado del sofá más que para ir a la nevera. Antes de empezar un plan de entrenamiento es conveniente que te hagas las revisiones médicas oportunas. Y no sólo antes de dar inicio a esos ejercicios, sino también de forma periódica cuando lleves un tiempo realizándolos. Una vez al año es suficiente.

Cada vez son más numerosos los centros en los que las personas de la calle, que no son deportistas profesionales, se pueden realizar pruebas de salud y de rendimiento. Además del aspecto preventivo, es bueno que conozcas en qué condiciones físicas te encuentras, aunque sólo sea para ver los progresos con datos objetivos año a año. (Sobre este tema, puedes encontrar más información en el capítulo 16.)

Cómo hacer ejercicios cardiovasculares

Hay dos maneras principales de realizar un trabajo cardiovascular:

- ✓ **Intenso.** Se da el máximo posible durante 15 o 20 minutos. Este método permite quemar el máximo de kilocalorías en el mínimo tiempo posible, de modo que se gana tiempo cuando éste es un bien escaso.
- ✓ **De larga duración.** Aquí se va más lentamente y se extiende como mínimo a lo largo de 20 minutos. Es un método que sobre todo quema grasa.

En el fondo, todo depende de tu disponibilidad de tiempo o tu particular interés por un tipo de esfuerzo u otro. Incluso puedes alternar ambos sin problemas. (En el capítulo 14 encontrarás más información sobre este tipo de esfuerzo.)

Escojas el que escojas, para llevarlo a cabo los gimnasios cuentan con los mejores aparatos. Toma nota de ellos, porque este tipo de ejercicios juega un papel importante en mi método, tal y como podrás ver en los capítulos 16, 17 y 18.

La cinta

No es necesario que corras si no quieres. El primer día es más recomendable que camines a velocidad rápida y que te familiarices con el movimiento. Una vez te sientas cómodo puedes empezar a correr. Pero si no te gusta, no pasa nada, siempre puedes subir la inclinación de la máquina a fin que parezca que estás ascendiendo una montaña. Así aumentarás bastante las pulsaciones sin tener que correr.

Debes tener cuidado en caminar recto, porque si hay un punto de atención (una televisión o un compañero) a un lado, es posible que sin darte cuenta te vayas hacia él.

La bicicleta

Hay de dos tipos básicos:

- ✓ La bicicleta estática.
- ✓ La bici de ciclo *indoor*, más conocida en los gimnasios como *spinning*.

Es una máquina muy sencilla y tiene muchas posibilidades. Sube a una de ellas y mantén las pulsaciones recomendadas. Para alcanzarlas es recomendable que subas la resistencia. Es ideal para aquellos que han sufrido lesiones articulares que les impiden correr, pues en la bicicleta no hay impacto alguno.

Pregunta al monitor cuál debe ser tu posición, altura e inclinación del sillín antes de subirte. La frecuencia buena se encontraría en torno a las 65 pulsaciones por minuto, aunque se pueden subir y bajar de forma puntual.

La elíptica

Es una mezcla de bici y cinta que consiste en un movimiento casi circular como el de la primera, aunque en este caso más bien elíptico, de ahí su nombre. Se hace de pie y es muy buena también por su ausencia de impacto. Lo mejor es alternarla con la bicicleta, pues al ir de pie en una y sentado en la otra se hace más llevadero combinarlas.

Para subir las pulsaciones es recomendable aumentar la resistencia. La frecuencia buena está en torno a las 45 revoluciones por minuto.

El remo

Es un artilugio estupendo porque en él se trabaja también con las piernas y los brazos, de modo que se suben antes las pulsaciones. Hay que estar un poco en forma y es un ejercicio que requiere más técnica. En este caso sería recomendable que te lo explicase bien el monitor.



Lo ideal es que estés 15 minutos en cada máquina, de manera que sumes un total de 45 minutos si usas tres máquinas.

Sea cual sea la máquina que elijas, lo importante es que empieces de forma progresiva. Los órganos necesitan ir ajustándose a las necesidades, pues de lo contrario empezarás creando una deuda de oxígeno muy importante que arrastrarás durante toda la sesión. (Sobre la deuda de oxígeno y cómo solucionarla encontrarás más información en el capítulo 14.)

Actividades dirigidas en detalle

Vamos a ver ahora algunas actividades dirigidas más comunes en los gimnasios. Todas ellas se hacen en grupo.

Tonificación

El objetivo de esta actividad es la mejora del desarrollo muscular, la fuerza y la resistencia, todo en una sesión de unos cincuenta minutos de duración dirigida por un monitor bajo fondo musical. Va dirigida a personas mayores de dieciocho años que no tengan ninguna contraindicación médica. En cambio, si padeces alguna lesión muscular o articular severa, mejor que te abstengas.

Gimnasia de mantenimiento

Aquí de lo que se trata es de mejorar las distintas cualidades físicas básicas (para recordar más

cosas sobre ellas puedes volver al capítulo 1):

- ✓ Resistencia.
- ✓ Fuerza.
- ✓ Flexibilidad.

Las sesiones, de unos cincuenta minutos de duración, están dirigidas por un monitor. Como en el caso anterior, si padeces alguna lesión muscular o articular grave, o problemas cardíacos graves, no te acerques aquí.

Estiramientos

La mejora de la flexibilidad y elasticidad musculares, así como la movilidad articular mediante ejercicios específicos son los propósitos de esta actividad. Las sesiones son más breves, de una media hora, y aquí no hay contraindicación alguna.

Body tonic, pump

En sesiones de una hora dirigidas por un monitor se trabaja la fuerza, la resistencia y el tono muscular a través de coreografías con pesas. Están dirigidas a personas mayores de dieciocho años con un buen nivel de condición física, y totalmente desaconsejadas para aquellos que padezcan lesiones y enfermedades articulares de rodillas, tobillos y columna.

Si puedes, no dejes de practicar esta variante al menos una vez por semana. En una sesión de una hora puedes llegar a quemar hasta 10 kilocalorías por kilo de peso.

Yoga, taichí, pilates, balance

Muy populares, estas actividades dirigidas buscan la mejora del nivel de bienestar tanto físico como psíquico a través de la respiración, la movilidad articular, el control postural... Se trata de ejercicios suaves desde el punto de vista cardiovascular, pero muy exigentes en cuanto a potencia muscular y elasticidad.

No sólo no hay contraindicaciones, sino que algunas de estas disciplinas, como el taichí, se recomiendan precisamente en procesos de rehabilitación tras una lesión o dolencia. Si estás interesado en el tema, te recomiendo *Taichi para Dummies*, del maestro Joan Prat González, la mejor herramienta para descubrir todo lo que te puede aportar este arte marcial interno. Y lo mismo *Yoga para Dummies*, de Larry Payne y Georg Feuerstein, otro libro de cabecera.

Combat, box

La capacidad cardiovascular y la tonificación muscular son los dos ámbitos en los que se centran estas actividades. Las puede hacer cualquier persona mayor de dieciséis años con un buen nivel de entrenamiento, siempre que no sufra lesiones o enfermedades articulares de rodillas, tobillos y columna, o que padezca problemas severos de corazón.

Las sesiones duran una hora y en ellas se simulan movimientos parecidos a los del boxeo y otros deportes de contacto en los que se permiten patadas. La coreografía suele ser muy sencilla. Aunque es bastante exigente desde el punto de vista físico, es ideal para eliminar el estrés.

Aerobic, step, estilos latinos

El aeróbic es una de las actividades más populares. Se trata de aprender los pasos de las diferentes modalidades y estilos, trabajando, mediante una coreografía, el sistema cardiovascular y muscular. No hay ninguna contraindicación y es ideal si te gusta bailar. Aquí las kilocalorías quemadas en una hora son unas 7 por kilo de peso. Si pesas 70 kilos, unas 490 kilocalorías, lo que no está mal.

El *step* es una variedad del aeróbic, al que se incorpora un escalón para complicar la actividad y ampliar el trabajo de piernas. Es ideal para quien esté un poco más en forma y tenga algo de experiencia en coreografía.

En lo que se refiere a los estilos latinos, como la salsa, es tan sólo una evolución del aeróbic con este tipo específico de música. La coreografía contiene más movimientos de baile que el aeróbic propiamente dicho, con muchos movimientos de cadera y pierna. No es necesario contar con una gran forma física, pero sí es una clase muy aeróbica y adecuada para quien quiera perder grasa con una actividad que garantiza mucha diversión.

Treinta minutos de abdominales

Aquí no hay misterio con el nombre: es una actividad dirigida a mejorar el tono muscular de la faja abdominal. No hay contraindicaciones siempre que se realicen bien y no tengas dolencias en la espalda o el abdomen.

Body bike, spinning, ciclo indoor

La mejora de la resistencia y capacidad cardiovascular sobre una bicicleta y al ritmo de diferentes músicas es lo que busca esta actividad. Va dirigida a personas mayores de dieciocho años y las sesiones duran unos 45 minutos. Si sufres lesiones o enfermedades articulares de rodillas, tobillos y columna vertebral deberías evitar asistir a estas actividades, lo mismo si tienes problemas de corazón.

El *spinning* en concreto es una clase dirigida de bicicleta en la que el monitor marca el ritmo de pedaleo en función de la música. La dificultad la regula el alumno guiado por el profesor y lo cierto es que la exigencia física es grande. Piensa que en una sesión de una hora se pueden llegar a quemar hasta 12 kilocalorías por kilo de peso...

Como puedes ver, en el gimnasio tienes a tu disposición todo tipo de actividades para que puedas ponerte en forma sin aburrirte.

¿Y la tecnología?

Buena pregunta. Y con toda la razón de ser, pues la tecnología cada vez está más presente en nuestras vidas y el ámbito del *fitness* no iba a ser una excepción. Cada vez hay más programas de ordenador, *gadgets* o aplicaciones que te ayudan a programar un plan de entrenamiento, cuantificar tus evoluciones o ¡incluso a seguir una dieta!

La tecnología ha traído buenos instrumentos para la planificación de los entrenamientos, pero sobre todo es una herramienta excelente, y te lo digo por experiencia, para tomar referencias de ellos. Me explico: para saber qué distancia has recorrido, cuántas kilocalorías has quemado o qué registros de pulsaciones tienes en cada punto del entrenamiento. Todos ellos son datos muy útiles para evaluar cómo ha respondido tu cuerpo al esfuerzo. Y no sólo eso, sino que son datos que pueden ser muy motivadores, pues el hecho de ver tus progresiones en gráficas te ayuda a mirar tu entrenamiento con mayor perspectiva.

Por tecnología incluyo también música y vídeos que hagan que el tiempo que pases entrenándote se te haga lo más distraído posible.

Sin embargo, lo que no debes hacer es obsesionarte con estos artilugios. Un programa de ordenador, por muchas aplicaciones que tenga, nunca va a poder tener en cuenta todos los factores que intervienen en el complejo mundo de la salud. Sin ir más lejos, tu genética.

Capítulo 13

Tu test personal, una gran herramienta

En este capítulo:

- ▶ Una herramienta muy útil para comprobar tus progresos
 - ▶ Cómo debes tomar tus medidas corporales
 - ▶ Consejos para medir tus aptitudes físicas
-

Antes de pasar a hablar de los ejercicios prácticos de mi método en el capítulo 15 y a su desarrollo en mi plan en los capítulos 16, 17 y 18, me gustaría comentarte un tema que creo es esencial para seguir todo el proceso de medir-planificar-entrenar-medir. Me refiero a tomarse las medidas, seguir un test personal que te indicará tu evolución, si realmente estás progresando en este camino para ponerte en forma o no. Se trata de algo tan importante que creo es el principio y el final, pues la clave que marca el éxito o el fracaso depende de esas referencias que hayas tomado.

Medirse es planificar un reto

Que te midas a la hora de empezar un plan de entrenamiento tiene una doble finalidad:

- ✓ Ayudarte a planificar este reto.
- ✓ Ayudarte a medir tus progresiones.

A ello se puede añadir que el hecho de medirte es un refuerzo motivacional muy potente, porque permite comparar cómo empezaste y cómo evolucionas (para recordar más cosas sobre el tema de la motivación puedes repasar el capítulo 6).



Para afrontar este reto vas a tomar tres tipos de referencias distintas, fáciles, rápidas y muy descriptivas. Apúntalas:

1. **Foto.** Es el testigo más sincero de los cambios corporales, y en ella se aprecian perfectamente las evoluciones en la forma del cuerpo.
2. **Medidas corporales.** El peso y los contornos son esenciales para llevar un seguimiento correcto de la evolución. Al igual que con la fotografía, debes tomarte las medidas siempre en las mismas condiciones para que los datos que se desprendan de ellas sean los correctos.
3. **Aptitudes físicas.** Vas a realizar unas sencillas pruebas para saber en qué grado de forma te encuentras. Estas referencias son las más completas, porque no hablan de tu aspecto, sino de tu estado de forma general.

Todas juntas van a ser tu referencia durante los próximos noventa días y tres meses, así que no debes faltar a tu cita con ninguna de ellas. Vamos a verlas más detenidamente.

La foto que te retrata

Para que la foto sea una referencia exacta de tu evolución, es determinante muy importante que la hagas siempre en las mismas condiciones, tanto personales (hora del día en que la tomas, ropa que llevas, comida realizada, etc.), como ambientales (siempre en el mismo sitio y con la misma luz).

Eso sí, hay que tener cuidado con la frecuencia con la que te haces la foto, pues si la haces en un plazo excesivamente corto no verás cambio alguno, lo que puede acabar desmotivándote. Por eso, te recomiendo que te la hagas cada cuatro semanas. Es un lapso de tiempo suficiente para que tu cuerpo refleje el trabajo que estás llevando a cabo y la foto pueda captarlo.

Las medidas corporales

A continuación te detallo cada una de las medidas corporales que debes tomarte. Es importante que las tomes bien: de lo contrario perderás las referencias iniciales ¡y las demás serán erróneas!

La altura

Las condiciones para tomarte la altura son bien fáciles: descalzo, con la espalda estirada y la cabeza recta. De todos modos, éste es un parámetro útil como información, pero en el que no debes esperar variaciones.

El peso

Es recomendable que te peses siempre el mismo día de la semana. Está comprobado que los lunes pesamos entre 1 y 1,5 kilos más de media como consecuencia de los excesos del fin de semana sumado a la falta de estrés. Así que, para empezar bien, te recomiendo que te peses los viernes.

El peso debe tomarse por las mañanas, en ayunas y después de haber ido al baño. Y, por supuesto, sin ropa. Si tu báscula no es de precisión, lo mejor será que te peses dos veces seguidas y te quedes con el menor valor. (Encontrarás más datos sobre el peso en el capítulo 3.)

Los contornos

Los contornos se miden con una cinta de sastre, que es la que mejor se adapta a las formas del cuerpo. Si no tienes una, cómprala. Son baratas y será uno de tus acompañantes más fieles (y grata o dolorosamente sinceros) en esta aventura.

Los contornos concretos que debes medirte son:

- ✓ El muslo, por su parte más ancha y en reposo.
- ✓ Las caderas, por su parte más ancha.
- ✓ La cintura, a la altura del ombligo.
- ✓ Los brazos, con el bíceps en contracción.

Para que la medida de la cintura no varíe, debes tomarla en respiración neutra, es decir, ni espirando ni inspirando, y con la misma contracción abdominal con la que andas normalmente por la calle, sin meter ni sacar tripa.

Una tabla para los datos

Una vez tomadas todas estas medidas, anota los resultados en una tabla como la que te muestro en la tabla 13-1.

En el capítulo 3 encontrarás la tabla que te permitirá calcular tu índice de masa corporal (IMC).

Tabla 13-1: Tabla de medidas corporales

<i>Medidas</i>	<i>Inicio</i>	<i>2.º mes</i>	<i>3.º mes</i>	<i>Final</i>
Edad				
Altura (en cm)				
Peso (en kg)				
Cintura (en cm)				
Caderas (en cm)				
Muslo (en cm)				
Bíceps (en cm)				
Índice de masa corporal (IMC)				
Porcentaje grasa				
Kilos de grasa				

La casilla del porcentaje grasa

Para completar la casilla de porcentaje grasa debes usar una de las siguientes fórmulas, según tu sexo (el peso se calcula en kilos y la altura, en centímetros):

$$\% \text{ grasa} = 1,2 \times \text{IMC} + 0,23 \times \text{edad (años)} - 10,8 \times \text{sexo} - 5,4 \text{ siendo } \text{sexo} = 1 \text{ (en el caso de los hombres) y } 0 \text{ (para las mujeres)}$$

Así que esa es la fórmula que debéis aplicar para que los cálculos salgan correctos.

El *factor de actividad* depende de la actividad que realices. Se calcula de la siguiente manera:

- ✓ Si eres una persona sedentaria, es 1,2.
- ✓ Si tienes una actividad ligera (haces deporte de 1 a 3 veces por semana), es 1,375.
- ✓ Si tienes una actividad moderada (haces deporte de 3 a 5 veces por semana), es 1,55.
- ✓ Si tienes una actividad alta (haces deporte de 6 a 7 veces por semana), es 1,725.
- ✓ Si tienes una actividad extremadamente muy alta (atletas profesionales, corredores de maratón, entrenas varias horas casi todos los días, etc.), es 1,9.

La casilla de los kilos de grasa

Para completar la casilla de kilos de grasa, debes aplicar esta fórmula:

$$\% \text{ grasa} \times \text{peso (en kg)} / 100$$



Todas estas medidas van a ser la base de tu entrenamiento. Debes guardarlas y no perderlas, así que lo mejor es que escribas directamente en los huecos que te dejo para ello.

Las aptitudes físicas

Para conocer tus aptitudes físicas tienes que realizar una serie de sencillas pruebas cuyos resultados te revelarán el estado de forma en que te hallas. Para desarrollar las que a continuación te presentaré he tenido en cuenta el factor que considero más importante: la simplicidad.

Las he dividido en tres grupos, correspondientes a las cualidades de fuerza, resistencia y flexibilidad.

Muy importante: no olvides calentar antes de afrontar cada prueba (sobre el calentamiento puedes mirar el capítulo 14).

Aptitudes de fuerza

Estos son los dos ejercicios que tienes que hacer y anotar:

- ✓ **Flexiones.** Anota todas las flexiones de brazos seguidas que puedes hacer hasta que notes que no puedes más.
- ✓ **Salto horizontal.** Ponte detrás de una línea recta con ambos pies pegados a la línea, sin pisarla, y salta, impulsándote con los dos pies al mismo tiempo lo más lejos que puedas llegar. Mide la distancia entre la línea y la parte trasera de tus talones en la caída.

Aptitud de resistencia

Tras un calentamiento progresivo, corre 12 minutos a un ritmo al que puedas aguantar durante este tiempo. Anota la distancia que has recorrido.

Aptitudes de flexibilidad

Estas dos pruebas te permitirán calcular tu flexibilidad:

- ✓ **Prueba del cajón.** Descalzo, siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Apoya los pies en una superficie plana que tenga unos 40 centímetros de altura (una caja de zapatos puede servir). Sin flexionar ni separar las rodillas, desliza las manos por la parte superior de la caja tratando de llegar con la punta de los dedos lo más lejos posible sin usar ningún tipo de impulso y controlando en todo momento el movimiento. Para que te resulte más fácil medirlo, puedes empujar algún objeto ligero por encima de la caja, como un lápiz, por ejemplo. Una vez terminado, mide la distancia desde el principio de la caja al punto donde habías llegado con el lápiz. Esos centímetros serán tu puntuación.

- ✓ **Prueba de flexibilidad profunda.** Dibuja una U en el suelo, de manera que la base tenga una longitud de 80 centímetros. Descalzo, coloca los pies separados en el interior de la U sin pisar ninguna línea y empuja, hacia atrás entre las piernas y con ambas manos, un objeto apoyado en el suelo. La distancia a la que quede el objeto de la línea de base es la que debes medir para la puntuación.

¿Y qué hago con estos datos?

Cuando tengas todas estas medidas de aptitud física, rellena un recuadro como el que te muestro en la tabla 13-2.

Tabla 13-2: Tabla de medición de las aptitudes físicas

<i>Pruebas físicas</i>	<i>Inicio</i>	<i>2.º mes</i>	<i>3.º mes</i>	<i>Final</i>
Flexiones				
Salto horizontal				
Resistencia				
Flexibilidad 1				
Flexibilidad 2				

De este modo podrás apreciar tu evolución mes a mes.

Tu tabla de seguimiento

Debes hacer el test de tus progresos una vez al mes para que, de esta manera, puedas apreciar los cambios en tus medidas y en tus marcas. Cuando veas tus avances, tu motivación también aumentará.

En las tablas representadas en la tabla 13-3 y la tabla 13-4 aparecen las distintas puntuaciones en cada una de las pruebas que has realizado. Una vez obtenidas las marcas y calculados los puntos que has ganado con ellas, puedes volcar los resultados en tu tabla de seguimiento (tabla 13-5).

Tabla 13-3: Tabla de puntuación para chicos***Prueba 1: flexiones***

Flexiones	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 2: salto horizontal

Centímetros	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 3: resistencia

Metros	1.650	1.800	1.950	2.100	2.250	2.400	2.550	2.700	2.850	3.000
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 4: flexibilidad cajón

Centímetros	-4	0	4	8	12	16	20	24	28	32
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 5: flexibilidad profunda

Centímetros	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Tabla 13-4: Tabla de puntuación para chicas***Prueba 1: flexiones***

Flexiones	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 2: salto horizontal

Centímetros	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 3: resistencia

Metros	1.500	1.630	1.760	1.890	2.020	2.150	2.280	2.410	2.540	2.670
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Tabla 13-4: Tabla de puntuación para chicas (cont.)***Prueba 4: flexibilidad cajón***

Centímetros	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Prueba 5: flexibilidad profunda

Centímetros	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
Puntuación	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Tabla 13-5: Tabla de seguimiento

Fecha: *Fecha:* *Fecha:* *Fecha:*

PRUEBA MARCA PUNTOS MARCA PUNTOS MARCA PUNTOS MARCA PUNTOS

1
(flexiones)

2
(salto
horizontal)

3
(resistencia)

4
(flexibilidad
cajón)

5
(flexibilidad
cajón)

TOTAL

Y ya está, con estas herramientas sólo te falta ponerte en marcha y empezar a entrenar. ¡Ponerse en

forma está cada vez más cerca!

Parte IV

Ejercicios para lucir el mejor cuerpo

The 5th Wave

Rich Tennant



—¡ANDAI! ¿A QUE ME HE PASADO CON EL PESO?

En esta parte...

Si has ido siguiendo los consejos e instrucciones que te he ido dando a lo largo de los anteriores capítulos, llegados a esta parte ya debes saber cuánto mides, cuánto pesas, cuánto deberías pesar, cuánta grasa te sobra, cuántas kilocalorías tiene cada uno de esos gramos de grasa, cuánto quemas por sesión... Es decir, que tienes todos los datos necesarios para que un plan de entrenamiento funcione. ¿Qué te falta? Pues ese plan de entrenamiento, que es lo que voy a enseñarte en esta parte. Aunque en un principio te pueda parecer difícil, no te asustes, porque no lo es en absoluto. Y menos si estás motivado, como espero que lo estés, y comes como es debido.

¿Estás preparado para descubrir el plan? ¡Pues sigue leyendo!

Capítulo 14

Cómo calentar y tonificar el cuerpo

En este capítulo:

- ▶ Los distintos pasos a seguir en una sesión de entrenamiento
 - ▶ En el entrenamiento, seguir un orden establecido es básico
 - ▶ La importancia esencial del calentamiento
 - ▶ Algunos ejercicios para sacar el máximo provecho a los estiramientos
-

Amenudo comparo entrenar con cepillarse los dientes. No es algo divertido, pero cuando lo haces te sientes mejor. ¿O no? Pues con el entrenamiento pasa exactamente lo mismo: aunque no te divierta, deberías hacerlo casi instintivamente, como el cepillado después de comer, o sea, como si se tratara de una medida de higiene o salud más. Si lo haces así, ya verás como el día que faltes a tu cita con el gimnasio lo echarás mucho de menos. Habrá pasado a formar parte de tus hábitos de vida.

Con esto quiero decirte que debes considerar el ejercicio como algo importante para tu vida y tu salud, algo que debes practicar regularmente. Y más en estos primeros momentos, cuando de lo que se trata es de ponerse en forma.

¿Qué necesitas? Pues básicamente dos cosas: motivación, que corre de tu parte (puedes repasar lo que te digo de ella en el capítulo 6), y un plan, que eso es lo que voy a darte yo en estos capítulos que siguen. Y ya verás que es un buen plan, un muy buen plan. Tanto, que debes seguirlo si de verdad quieres tener el cuerpo que deseas. No te muevas por impulsos o por otras opiniones: céntrate en él y verás cómo los resultados acabarán llegando más pronto que tarde. En 90 días, que eso es nada.

Si eres fiel, éxito garantizado

Un buen plan es lo que marca la diferencia entre el éxito o el fracaso del entrenamiento, sea al nivel que sea, seas deportista profesional o aficionado. El peligro puede venir cuando el plan de entrenamiento es modificado por otro entrenador o por ti mismo. Con eso no quiero ponerme medallas de ser el mejor entrenador del mundo, porque no lo soy, pero sí sé que cada entrenador tiene sus métodos y que es mejor que su plan no se vea interferido por elementos extraños. ¿Recuerdas lo que te decía en el recuadro “No mezcles planes de entrenamiento” del capítulo 11? En él comparaba un plan de entrenamiento programado por varios entrenadores con un plato preparado por varios cocineros que añaden y quitan sin saber qué han hecho sus colegas. Pues es eso mismo. Por eso, cíñete a un plan. El mío funciona y está contrastado. Pero si prefieres otro, ve a por otro, e insiste con él hasta el final.

El orden de los entrenamientos

El plan en sí te lo explicaré en los capítulos 16, 17 y 18. Pero ¡espera! No te vayas todavía a ellos, porque en éste que estás ahora leyendo hay materias muy interesantes. En concreto, quiero centrarme en algunos temas preliminares que considero muy importantes para el buen resultado de esa empresa de ponerse en forma. Y el que anuncia el título de este epígrafe lo es, y mucho. Tanto, que un orden equivocado puede acabar llevando al traste el mejor de los planes. En el que yo te propongo ya vienen los entrenamientos ordenados, pero no está de más recordar el porqué de cada secuencia de entrenamiento.

El orden de factores sí altera el producto

En matemáticas no te digo que sea así, más bien al contrario, pero en una sesión de entrenamiento el orden de factores sí altera los resultados. Por eso, lee bien lo que viene a continuación y aplícalo siempre.



Todo entrenamiento debe empezar por un calentamiento, sea cual sea el tipo de entrenamiento que vayas a realizar. Luego ya tendrás tiempo de introducirte en el entrenamiento de lleno.

Si en una sesión coinciden entrenamiento cardiovascular y pesas, siempre harás las pesas primero y después el cardio (lo verás en la distribución diaria de los ejercicios que hago a partir del capítulo 16). Y para finalizar, nada mejor que unos ejercicios suaves, conocidos como “vuelta a la calma”, y unos estiramientos.

Por tanto, recuerda este orden y no te lo saltes nunca:

- ✓ Calentamiento.
- ✓ Pesas.
- ✓ Cardio.
- ✓ Vuelta a la calma.
- ✓ Estiramientos.

“¿Y por qué no puedo variar este esquema?”, te preguntarás. Pues bien, no es por un capricho mío, sino por un par de razones de mucho peso:

- ✓ **Por una cuestión de eficacia.** Para realizar el trabajo de pesas adecuado necesitas estar fresco y tener las reservas energéticas llenas, porque los esfuerzos deben ser intensos. Si consumieras esa energía con el cardio antes de hacer las pesas, éstas perderían su efectividad en un alto porcentaje.
- ✓ **Por una cuestión de prevención.** Un músculo deshidratado multiplica su riesgo de lesión ante una contracción intensa. Durante el ejercicio cardiovascular se suda mucho más que con

las pesas, así que si hicieras éstas después, tendrías muchas posibilidades de no terminar la sesión a causa de una lesión. Además, el hecho de haber sudado en el cardio haría que entrenaras las pesas con la ropa mojada, lo que también multiplica el riesgo de contracturas en cuello y espalda.

Ya ves que no se trata de una manía mía, sino que todo tiene su porqué.

Pero vamos a ver ahora cada uno de esos estadios del entrenamiento más detenidamente. Y, por supuesto, siguiendo el orden establecido. Toca, pues, hablar del calentamiento.

¡No te olvides de calentar!



Uno de los errores más frecuentes del entrenamiento es el de omitir la fase de calentamiento. He dicho error, pero en realidad quería decir gran error, gravísimo error, pues, como ya deberías saber, el calentamiento juega un papel fundamental en la seguridad y, no menos, en la optimización de los resultados.

De igual modo que parece que no nos acordamos de la salud más que cuando la perdemos, no es buena idea acordarse del calentamiento después de haberse lesionado por no hacerlo. Piensa que sólo son cinco minutos y que es el tiempo mejor invertido de todo el entrenamiento. Aunque sólo sea porque, lesionado, no podrás volver a entrenar y perderás todo lo que hayas avanzado en tu puesta a punto.



Hay que empezar con un calentamiento genérico, es decir, con un ejercicio que aumente la temperatura de nuestros músculos y articulaciones y que vaya preparando el sistema cardiovascular para los esfuerzos intensos. Así, 5 minutos de algún ejercicio cardiovascular son suficientes, como bicicleta, elíptica, remo o cinta con ritmo suave.

Calentamiento específico para pesas

Una vez terminado ese calentamiento genérico, puedes pasar al calentamiento articular y muscular de la zona que vas a trabajar en los siguientes ejercicios:

- ✓ **Para el calentamiento articular** moviliza las articulaciones que vas a implicar en el siguiente ejercicio, de manera que vayan calentándose y su líquido sinovial alcance la temperatura y viscosidad óptimas. Con tres o cuatro giros a cada lado es suficiente.
- ✓ **Para el calentamiento muscular** realiza el ejercicio que vas a hacer, pero con el 30 % del peso que vas a cargar y el movimiento de corto recorrido y lentamente, y ve aumentando progresivamente recorrido y velocidad.

Estos calentamientos tienes que realizarlos cada vez que cambies de ejercicio. En total no te llevará más de un minuto.



Un buen calentamiento es esencial porque traerá consigo la eficacia o no del trabajo posterior. Con él rendirás al cien por cien desde la primera serie, que es a la que mayor partido puedes sacar, ya que en ella llegarás a un mayor nivel de esfuerzo por estar fresco.

Calentamiento específico para cardio

Los cinco minutos de calentamiento general suelen ser suficientes para afrontar con seguridad una sesión de cardio, tanto a nivel muscular como articular. Pero si entre medias has hecho las pesas, es necesario que vuelvas a hacer el calentamiento general. Bastará con una progresión de intensidad de unos 5 minutos.

En una sesión de cardio, así como en la práctica de deportes, el calentamiento cardiovascular juega un papel esencial. Como ejemplo, un amigo, ex jugador de baloncesto, me contaba que no tenía mucho fondo, sobre todo al comienzo del partido, porque nada más salir a jugar estaba ahogado. Y así hasta que, pasados unos 5 minutos, se volvía a sentir fuerte cardiovascularmente. Eso se debía a la falta de calentamiento.

Cuando empezamos a movernos se produce una secuencia de fenómenos en el organismo. Las primeras contracciones musculares provocan que los músculos demanden más oxígeno. Esto hace que la capacidad pulmonar se amplíe, el corazón se acelere y el sistema arterial se dilate para llevar ese oxígeno extra al músculo.

Si las contracciones iniciales son fuertes y seguidas, la demanda de oxígeno es muy alta, pero como los ajustes circulatorios y respiratorios requieren más tiempo, se crea en los primeros minutos una deuda de oxígeno. La recuperación de ese déficit de oxígeno inicial se hace muy lentamente en condiciones de esfuerzo continuado, por lo que esa deuda de oxígeno se va a arrastrar no sólo hasta que los ajustes cardiorrespiratorios se produzcan, sino más allá. Por eso, durante los primeros minutos de juego el corazón de mi amigo debía ir mucho más rápido de lo necesario, y ésa era la causa de su ahogo inicial. Su problema tenía fácil solución: calentar convenientemente y con la debida progresión para que su sistema cardiorrespiratorio se fuera ajustando al ritmo de la demanda.

Empuña bien las pesas

Después de haber calentado como toca, llega el momento de hacer ejercicios de tonificación, es decir, de pesas. Por supuesto, también aquí hay que seguir un orden para sacar el máximo rendimiento. Lo siento, pero si lo tuyo es la anarquía y la improvisación, ya te habrás dado cuenta que en este campo vas a tener que aprender a imponerte una disciplina...

El orden al que me refiero consiste en empezar con los músculos más grandes y potentes, pues son los que más energía van a necesitar para rendir al máximo. Y luego pasar a los más pequeños, que no requieren de tanta energía.

Durante estos ejercicios de pesas es bueno que varíes la velocidad del movimiento. Como ya sabes, la variedad es uno de los principios generales del entrenamiento, y de la misma forma que vas a variar los ejercicios y el número de repeticiones, también es recomendable que varíes la velocidad tanto en la subida como en la bajada. Así, habrá días en los que harás mejor los movimientos lentos, y otros, los más explosivos.



Otra medida que también afecta de modo directo al rendimiento de la sesión de pesas es el descanso entre series. Nunca debe ser lo suficientemente amplio como para que te enfríes ni lo suficientemente corto como para no haber recuperado la respiración. También depende de la cantidad de musculatura que hayas involucrado en el movimiento: cuanta mayor sea, más recuperación necesitas. En cualquier caso, nunca será superior a los 2 minutos ni inferior a los 30 segundos.

Repeticiones para ganar masa

Una de las preguntas que más me hacen es la de cuántas repeticiones hacen falta para ganar masa muscular. La verdad es que ganar masa depende, más que del número de repeticiones, de la velocidad del movimiento o, sobre todo, de aspectos relacionados con la alimentación o el total de kilocalorías que quemes entrenando.

Incluso el descanso juega un papel mayor que el propio número de repeticiones a la hora de responder adecuadamente a esta pregunta.

El número de series no es infinito



Yo no soy partidario de hacer más de 22. Hay que pensar que, sin energía, el músculo entrenado poco esfuerzo va a poder hacer y poco va a rendir. Ya que nuestras reservas son limitadas, 22 series es un número perfecto porque podrás trabajarlas todas bien. Hacer más no sólo no te va a servir de nada, sino que te va a restar energía para otros entrenamientos y va a aumentar el riesgo de lesión.



Las sesiones de pesas deben terminar con unos leves estiramientos de la zona trabajada con el objeto de descontracturar los músculos. Es la vuelta a la calma de las pesas.

El corazón, a tope



El primer y mejor consejo que te voy a dar antes de que empieces con el trabajo cardiovascular es que te compres el calzado adecuado, sobre todo porque la mayor parte del trabajo cardiovascular viene en forma de carrera, por lo que unas zapatillas inadecuadas pueden provocarte problemas articulares. En las tiendas cada vez están más informados y seguro que te asesoran correctamente para que te hagas con un calzado acorde con tu peso y altura.



Para mí, el trabajo cardiovascular es el más agradecido de todos. La sensación de poder dejar la mente libre sin tener la sensación de estar perdiendo el tiempo y con las endorfinas a tope, hace que te invada una impagable sensación de bienestar y felicidad. ¡Y todo natural, pues esas endorfinas las segrega tu propio cuerpo sin necesidad que te tomes nada! Pero hay más: corriendo, a mí no sólo se me ocurren las mejores ideas, sino que me cambia el humor después de un día complicado. Por eso te recomiendo que te abras a estas buenas sensaciones.

Hay muchas formas de afrontar el ejercicio cardiovascular. Puedes hacerlo a tu aire, sin la presión del crono, o midiendo los tiempos. Durante el ejercicio, el pulso va a ser tu cuentakilómetros, pues medirás los ritmos en función de las pulsaciones. Por eso, si tienes un pulsómetro, mejor, pero si no, verás como a medida que vas conociendo tu cuerpo te cuesta menos encontrar los ritmos.

Por otro lado, para hacer estos ejercicios no necesitas ir a gimnasio alguno: puedes practicarlos al aire libre, corriendo a pie o en bicicleta. Y si prefieres quedarte en el gimnasio, en él tienes a tu disposición los aparatos de que te hablaba en el capítulo 12, como la bicicleta estática, la elíptica o la cinta.

Correr mucho y lento, o poco y rápido

Una pregunta frecuente en este tipo de ejercicio es la de si es mejor entrenar mucho tiempo a ritmo bajo o, por el contrario, poco tiempo pero con un ritmo elevado. En el fondo de esta cuestión se encuentra un mito muy difundido: el de que sólo se empieza a quemar grasa a partir de los 30 minutos de carrera (si necesitas recordar más cosas sobre la quema de la grasa, vuelve al capítulo 3). No te lo creas, es falso.

Lo entenderás bien si distinguimos dos tipos básicos de entrenamiento:

- ✓ El entrenamiento aeróbico.
- ✓ El entrenamiento interválico.

Vamos a verlos ahora con más detalle.

El entrenamiento aeróbico

Piensa que con el entrenamiento aeróbico buscas eliminar kilocalorías sin perder el umbral aeróbico para asegurarte que estás obteniendo la energía de las grasas acumuladas. Los procesos químicos destinados a obtener energía desde las grasas requieren una presencia de oxígeno suficiente y, si aceleras el ritmo demasiado, te faltará oxígeno y se bloqueará esa vía. A partir de ese punto, el cuerpo trabajará anaeróticamente (sobre el entrenamiento aeróbico y anaeróbico encontrarás más información en el capítulo 5) para obtener la energía del glucógeno (para recordar todo lo referido a esta fuente energética puedes volver al capítulo 7). Es sencillo, ¿no? Ahora bien:

- ✓ **Pros.** Prácticamente sólo se consume energía procedente de las grasas, es más relajado y no hace falta estar en forma para ponerlo en funcionamiento.
- ✓ **Contras.** No ayuda excesivamente a mejorar el sistema cardiovascular y requiere más tiempo para eliminar menos kilocalorías.

El entrenamiento interválico

El entrenamiento interválico se caracteriza por cambiar de intensidad, de modo que se suben las pulsaciones a ritmos muy elevados, cercanos al 90 % en tramos relativamente cortos, como de uno, dos o tres minutos, y a continuación se baja el ritmo para recuperar las pulsaciones a niveles confortables, para volver después a subir, y así sucesivamente.

Los picos de intensidad y las fases de descanso pueden variar en intensidad y tiempo. Con este entrenamiento se produce una importante mejora en todo el sistema cardiorrespiratorio y, además, se consigue reducir el tiempo de entrenamiento para quemar las mismas kilocalorías.

Además, estas kilocalorías no proceden exclusivamente de las grasas. Y, por otra parte, el hecho de haber sometido al cuerpo a un esfuerzo más intenso provoca que las pulsaciones se mantengan elevadas después de haber acabado el ejercicio, pudiendo llegar la fase de recuperación a las dos horas. Es decir, que tu cuerpo estará quemando kilocalorías más tiempo que el estrictamente dedicado al ejercicio.

Resumiendo:

- ✓ **Pros.** Necesita poco tiempo, quema muchas kilocalorías, las pulsaciones residuales queman mucha grasa, mejoran los sistemas cardiovascular y respiratorio, y eleva el umbral aeróbico, permitiendo que en posteriores sesiones tu cuerpo queme más kilocalorías procedentes de las grasas.
- ✓ **Contras.** Es más estresante y cansado, provoca más hambre que el aeróbico, requiere un buen estado de forma para practicarlo y consume mucho glucógeno, energía que usas para las pesas.

¿Cuál de los dos tipos de entrenamiento es mejor? Como casi siempre, en la variedad está el gusto. Sin embargo, hay que tener en cuenta de qué tipo de persona se trate. A un principiante no le pediría que trabajase con intervalos y a una persona entrenada le recomendaría que lo hiciera con mayor frecuencia que la media. Por tanto, lo ideal es trabajar alternando ambos sistemas en una proporción adecuada.

Una vez terminada la sesión de cardio, no olvides la vuelta a la calma. Es esencial para que ayudes a tu corazón a recuperar las pulsaciones antes de terminar.



Un escultor de cuerpos

En cierto modo, mi trabajo como entrenador se parece bastante al de un escultor. Con la importante diferencia de que el escultor es el protagonista de su obra y hace y deshace a su gusto, mientras que en mi caso, el protagonista es el deportista, aunque siguiendo mis consejos.

Me viene esto a la cabeza cuando me preguntan cosas del tipo: ¿qué diferencia hay entre hacer diez o doce repeticiones? O ¿cuántos gramos de comida debo comer exactamente? Yo entonces siempre contesto con ese símil del escultor. Cuando a uno de estos artistas le traen una piedra, tras esbozar el diseño se pone a trabajar con un cincel grueso dando martillazo tras martillazo hasta que brota la figura que había imaginado. Será entonces cuando saque el cincel fino y comience a trabajar suavemente para acabar de ajustar los detalles y dejarla perfecta. Si hubiera empezado con el cincel fino desde el principio, lo más seguro es que hubiera acabado cansado y aburrido, y la pieza acabaría tirada en cualquier rincón del taller.

La experiencia me dice que los seres humanos tenemos la necesidad de saberlo todo antes de comenzar a entrenar. Supongo que es la forma de asegurarnos que vamos a ir por el camino más corto. Queremos hacerlo todo perfecto y así empezar con el cincel fino.

Pues no, los detalles se dejan para el final. Lo importante es empezar a hacer deporte ya. Sólo así verás cómo tu cuerpo avanza de forma impecable.

No te preocupes por las cosas pequeñas, sobre todo cuando hay tantas cosas grandes por hacer.

La vuelta a la calma

Después de entrenar, debes bajar las pulsaciones poco a poco. Eso es lo que conocemos como “vuelta a la calma”, algo completamente obligado para aquellos que quieran hacer las cosas bien. Y tú, sin duda, eres uno de éstos, ¿no?

La técnica no tiene misterio. Sólo has de cesar el ejercicio lenta y progresivamente, bajando la intensidad hasta detener la actividad por completo. Así darás tiempo a los distintos sistemas corporales que se habían acostumbrado al ejercicio a volver a su estado habitual. Me refiero en concreto al sistema cardiorrespiratorio y al nervioso.

Al alcanzar este punto, es recomendable realizar una pequeña sesión de relajación de unos 5 minutos. ¿Y cómo? Pues de la más sencilla de las maneras: tumbado y sin hacer absolutamente nada. Ya verás que es un momento absolutamente impagable.

Por último, toca estirar

Los estiramientos son quizá la niña fea del entrenamiento. Por eso, mucha gente se los salta. Pero todos los entrenadores pensamos que son los minutos mejor invertidos de toda la sesión junto con los del calentamiento.

Una buena elasticidad no sólo va a repercutir en tu salud, sino que también te va a aportar una calidad de vida superior. Después de unas cuantas sesiones bien realizadas notarás que estás mucho más cómodo sentado en distintas posturas o que no tienes que hacer malabarismos para ponerte los calcetines. En resumen, serás mucho más ágil, mucho más libre. Se puede decir que la sensación de adquirir una buena elasticidad es como la de quitarse un traje de neopreno que está continuamente limitando nuestros movimientos.

Si además de la salud te interesa la parte estética, otra razón de peso para estirar adecuadamente es que un músculo estirado es visualmente mucho más agradable y estilizado que esos músculos de aspecto forzado y apelmazado.

Y si tienes la sensación de que estirar no forma parte del entrenamiento, te equivocas. Al ser estirados, los músculos se contraen por un acto reflejo. Por eso, cuando estés estirando un grupo muscular es imposible relajarlo. Esta contracción es mayor cuanto más intenso es el estiramiento, lo que significa que éste también provoca contracciones isométricas, que en una sesión intensa de elasticidad pueden llegar a provocar agujetas.



En fin, ¡los estiramientos no reportan más que beneficios!:

- ✓ Te sentirás menos pesado.
- ✓ Te notarás más ágil y coordinado.
- ✓ Tendrás menos riesgo de lesiones.
- ✓ Tus movimientos serán más amplios y elegantes.
- ✓ Tus músculos se alargarán, con lo que tus miembros tendrán un aspecto más esbelto y espigado.

Que los estiramientos sientan bien es una obviedad. Y la prueba es el auge de que disfrutan actividades como el yoga o el pilates, basadas sobre todo en los estiramientos. (Si quieres saber más sobre ellas, vuelve al capítulo 12.)

Estira, pero correctamente



El procedimiento correcto para estirar tus músculos es el siguiente:

1. Siempre en caliente, ve estirando la musculatura implicada poco a poco.
2. Cuando llegues al punto donde la sensación esté a punto de ser dolor, pero sin serlo, aguanta 15 segundos.
3. Destensa también con progresión suave.

Y ya está. Sólo te queda repetir esta operación dos veces por cada grupo muscular. Los grupos musculares que te conviene estirar son los más grandes e importantes:

- ✓ Pectoral.
- ✓ Dorsal.
- ✓ Cuádriceps.
- ✓ Femorales.
- ✓ Gemelos.
- ✓ Abductores.

Con esto es más que suficiente. Y si en lugar de estirar por tu cuenta prefieres meterte en una clase de yoga o pilates (sobre ellas puedes consultar el apartado sobre las actividades dirigidas del capítulo 12), mejor que mejor. Cuantas más actividades pruebes más posibilidades tienes de encontrar la que más te guste.

Dos tipos de estiramiento, dos objetivos

Según el estado en que esté un músculo antes de ser estirado, obtendrás una u otra recompensa:

- ✓ Si estiras un músculo que has entrenado durante la sesión, el objetivo es descontracturante. Puesto que este grupo muscular se encuentra altamente tonificado en ese momento, no vas a poder estirarlo tanto como si estuviera descansado. Casi no ganarás elasticidad, pero evitarás el apelmazamiento. Este estiramiento debe ser muy suave.
- ✓ Si estiras un músculo no entrenado, entonces podrás exigirle mucho más, lo que sí te llevará a un incremento de la elasticidad muscular.

La solución para obtener los dos beneficios pasa por estirar al final de cada sesión todos los grupos musculares, exigiendo un poco más a los que no se han trabajado en esa sesión. Así conseguirás ganar elasticidad paulatinamente poco a poco y evitar el acortamiento del vientre muscular.



Y para no olvidarte ningún grupo, sigue este truco: estira ordenadamente de abajo arriba. Por ejemplo, empieza por los gemelos y a partir de ahí ve ascendiendo.



El calentamiento es esencial

Antes de someter al músculo a una tensión tan importante como es un buen estiramiento, es esencial que tenga la temperatura adecuada. Se puede comparar el estado del músculo con el de un chicle antes y después de ser usado. Si lo estiras en frío es fácil que se rompa, mientras que en caliente se elonga mucho más. Pues con el tejido muscular, tres cuartos de lo mismo.

En cambio, el caso contrario, el de estirar para calentar, es algo que va cayendo en desuso. Cuando estiras un músculo, éste se contrae por un reflejo conocido como miotático. Esta contracción es la que aporta el calor, y no el estiramiento propiamente dicho. Además, con el calentamiento a través de los estiramientos no se calientan las articulaciones, así que como calentamiento es inseguro y deficiente.

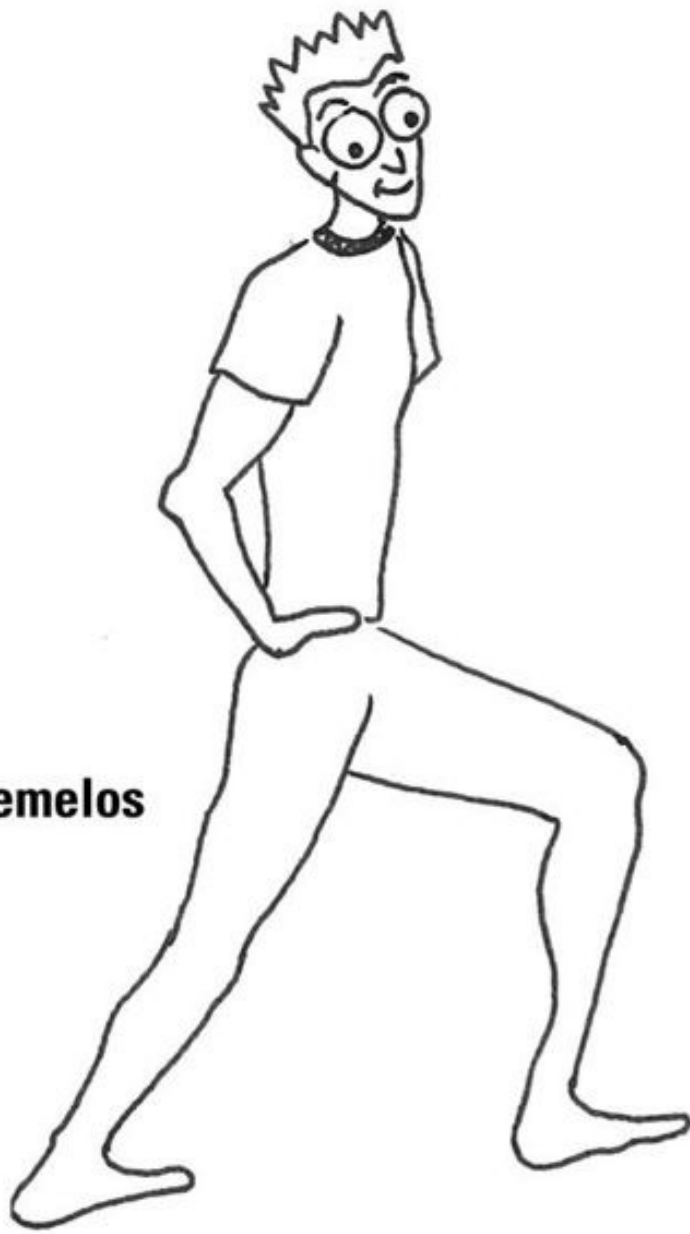
Algunos estiramientos recomendados

A continuación, te explico algunos ejercicios de estiramientos muy útiles para acabar cualquier sesión de entrenamiento como las que te explicaré a partir del capítulo 15. ¡Ya puedes empezar a practicar!

Gemelos

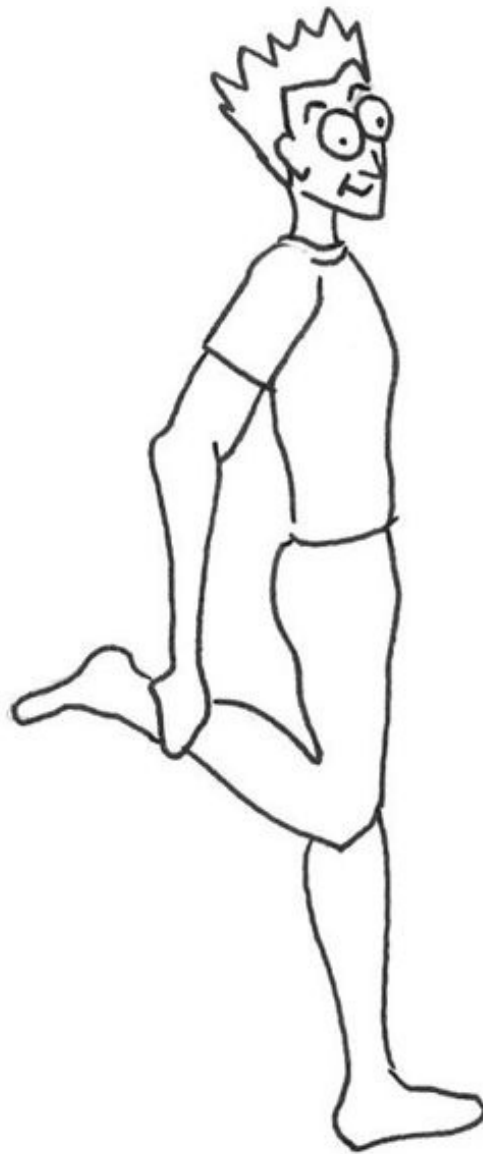
De pie, avanza una pierna y, sin doblar la rodilla de la pierna de atrás, ve flexionando la rodilla adelantada hasta que te tire el gemelo de la pierna posterior. Adelanta el tronco, pero manteniendo la columna erguida. Vigila que el talón del pie posterior se mantenga apoyado en el suelo.

Estiramientos gemelos



Cuádriceps

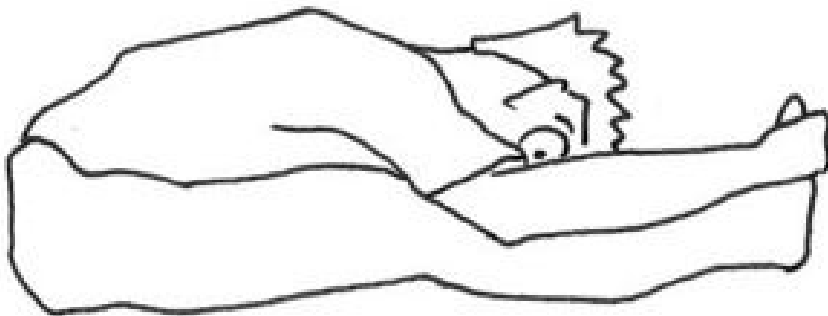
De pie, flexiona la rodilla hasta agarrar el pie con la mano del mismo lado por detrás de los glúteos. Estira del pie hasta que te tire del cuádriceps. Puedes apoyarte con la otra mano para mantener el equilibrio. No inclines el tronco hacia delante.



Estiramientos cuádriceps

Femoral (sentado)

Sentado en el suelo con las rodillas estiradas, flexiona las caderas intentando agarrarte los pies para tirar de ellos. En caso de no llegar, puedes ayudarte con una toalla o agarrarte a los tobillos. Vigila que las rodillas estén siempre estiradas.



Estiramientos femoral sentado

Abductores

De pie, separa los pies casi todo lo que puedas; flexiona una rodilla mientras la otra permanece

estirada. Mantén el tronco erguido durante todo el recorrido.



Vigila que los movimientos sean muy lentos para evitar lesiones.



Estiramiento abductores

Glúteo

Sentado en el suelo, cruza la pierna izquierda sobre la derecha y apoya la planta del pie izquierdo a la altura de la rodilla derecha. Con la espalda erguida y rotada hacia la izquierda, rodea la pierna izquierda con el brazo derecho y tira hacia ti. Para mantener el equilibrio puedes apoyar la mano izquierda en el suelo.

Si no encuentras el punto de estiramiento, flexiona un poco más la rodilla izquierda.



Estiramientos glúteo

Lumbares

Sentado, flexiona las rodillas apoyando las plantas de los pies en el suelo y abraza tus muslos pegándolos al pecho. Luego ve estirando las rodillas deslizando las plantas de los pies por el suelo hasta que te tire la zona lumbar. Vigila que durante todo el recorrido el pecho quede pegado a los muslos.

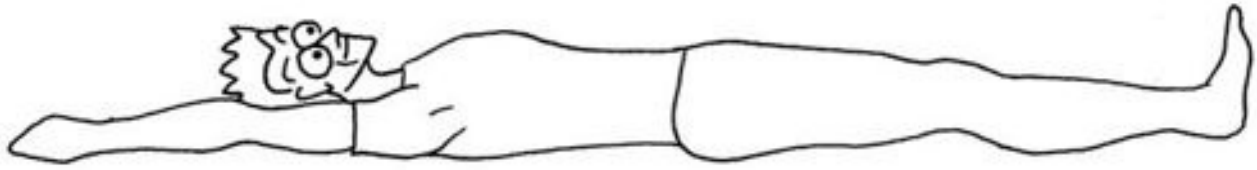


Estiramientos lumbares

Abdominal

Tumbado boca arriba, estírate todo lo que puedas alargando al máximo la distancia entre los dedos de las manos y de los pies.

Si no encuentras el punto de estiramiento, contrae ligeramente el abdomen.

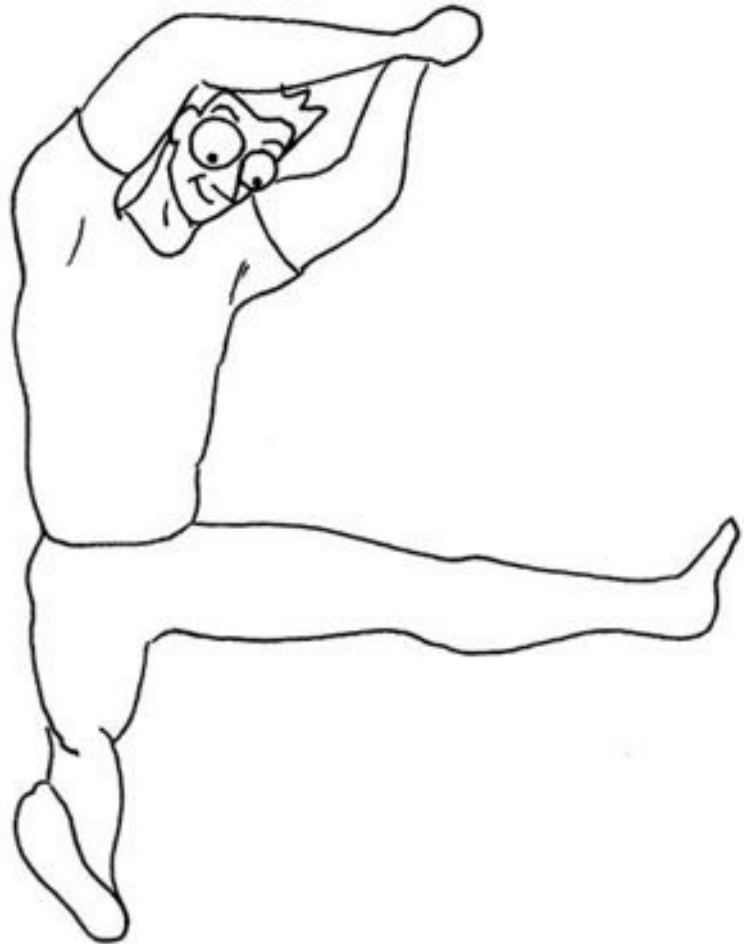


Oblicuos

Sentado en el suelo con la espalda erguida, estira los brazos por encima de la cabeza, agárrate la muñeca derecha con la mano izquierda y tira de ella flexionando el tronco a la altura de la columna lumbar.

Si te cuesta mantener la postura, puedes hacer de pie este ejercicio.

Estiramientos oblicuos



Pectoral

De pie, ponte al lado de una columna, puerta, espaldera, etc., y con el brazo casi estirado, pon la palma de la mano más o menos a la altura de la cabeza en este punto de apoyo. Luego, rota el tronco hacia el exterior para que tire de la zona pectoral.

Si no consigues encontrar el punto de estiramiento, haz el gesto de sacar pecho o varía la altura de la mano apoyada.

Dorsal

De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, estira los brazos por encima de la cabeza, agárrate la muñeca derecha con la mano izquierda y tira de ella, flexionando ligeramente el tronco.

Vigila que los brazos no se flexionen demasiado.

¿Cuánto debo estirar?

Al final de cada sesión, dedica 10 minutos a realizar estos estiramientos y repítelos dos veces cada uno de ellos. Estira suavemente aquellos músculos que hayas forzado durante la sesión para descontracturarlos, y con más intensidad los que no hayas trabajado, con objeto que ganen flexibilidad.

Y ya está. Con estos ejercicios tan sencillos habrás puesto fin de la mejor de las maneras a tu sesión de entrenamiento. Para saber cómo debe ser ésta, pasa página, que empezaré a explicarte el plan de ejercicios para que, en tan sólo 90 días, estés en una forma envidiable.

Capítulo 15

Vas a empezar a sudar

En este capítulo:

- ▶ La relación de los ejercicios que componen el plan de entrenamiento
 - ▶ Un entrenamiento eficaz para las distintas partes del cuerpo
 - ▶ Ejercicios válidos tanto para hombres como para mujeres
-

Sí, ya sé que estás deseando empezar con el plan de entrenamiento. Pero si una cosa tiene el deporte es que en él las prisas nunca son buenas consejeras. Si ahora mismo te digo que tienes que hacer *curl alterno* o *press de hombros* con mancuernas lo más seguro es que protestes y pidas que te hablen en un lenguaje que se entienda. Y justo eso es lo que quiero hacer en este capítulo.

Presentarte aquellos ejercicios que van a ser la base de tu entrenamiento. Al principio puede que sus nombres te choquen, pero ya verás como en cuanto empieces a practicarlos pierden todo ese halo de cosa rara para convertirse en algo de lo más habitual.

Como verás también, algunos de ellos requieren de la ayuda de algún aparato o máquina, razón por la que insisto tanto en que el gimnasio es el mejor sitio para llevarlos a la práctica. Otros no, por lo que con una sencilla esterilla o unas pesas podrás realizarlos también en casa los días que no puedas acudir a la instalación.

A cada parte del cuerpo, su ejercicio

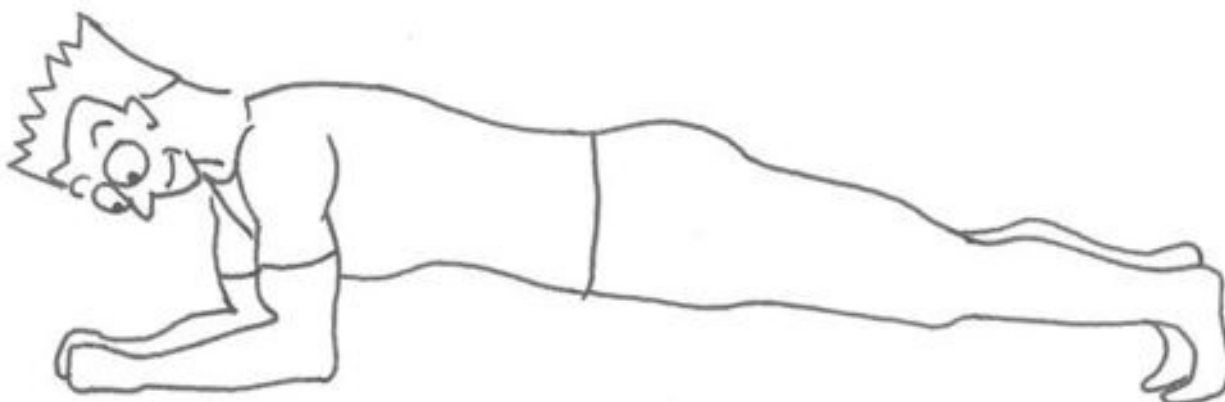
Para que entiendas mejor estos ejercicios, te los explico clasificándolos a partir de la zona que trabajan. El número que antecede a cada ejercicio te servirá para localizarlos en las tablas de los capítulos 16, 17 y 18.

Abdominales

Éstos son los principales ejercicios que encontrarás para trabajar esta parte del cuerpo.

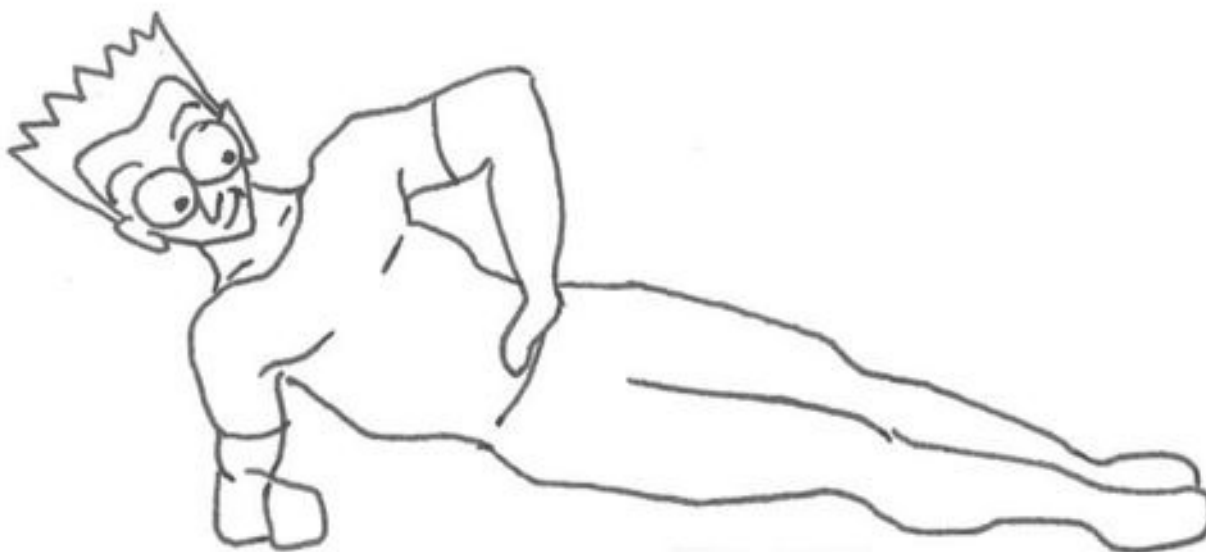
1. Isométricos

Apoyado sobre tus antebrazos y pies, mantén fija la posición del dibujo.



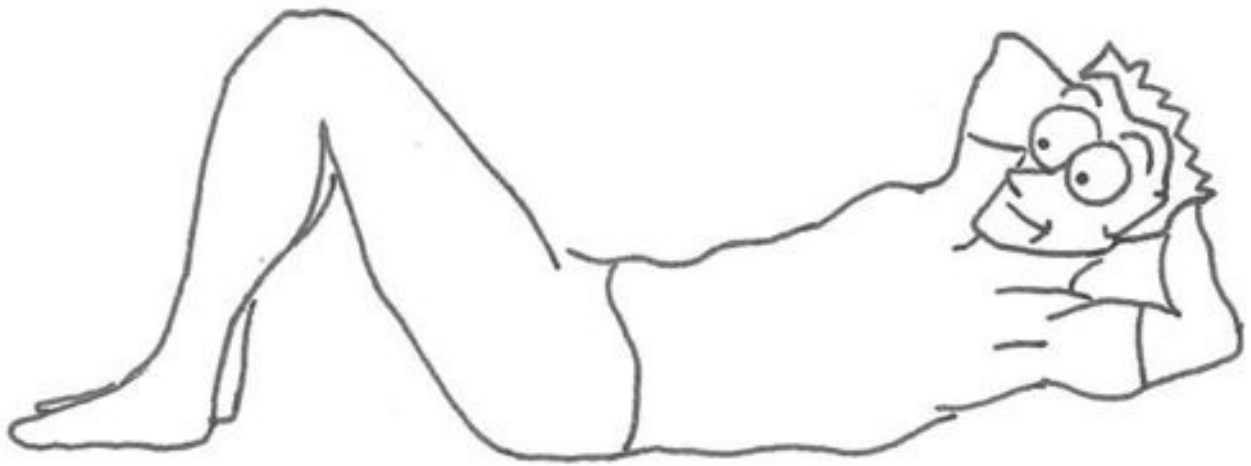
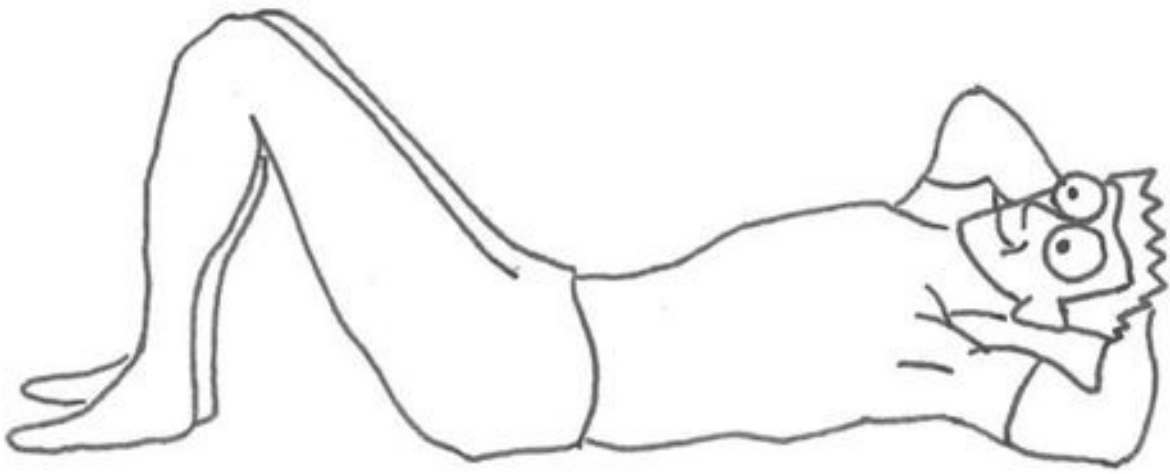
2. Isométricos laterales

Apoyado lateralmente sobre un antebrazo y el costado de un pie, mantén la posición del dibujo.



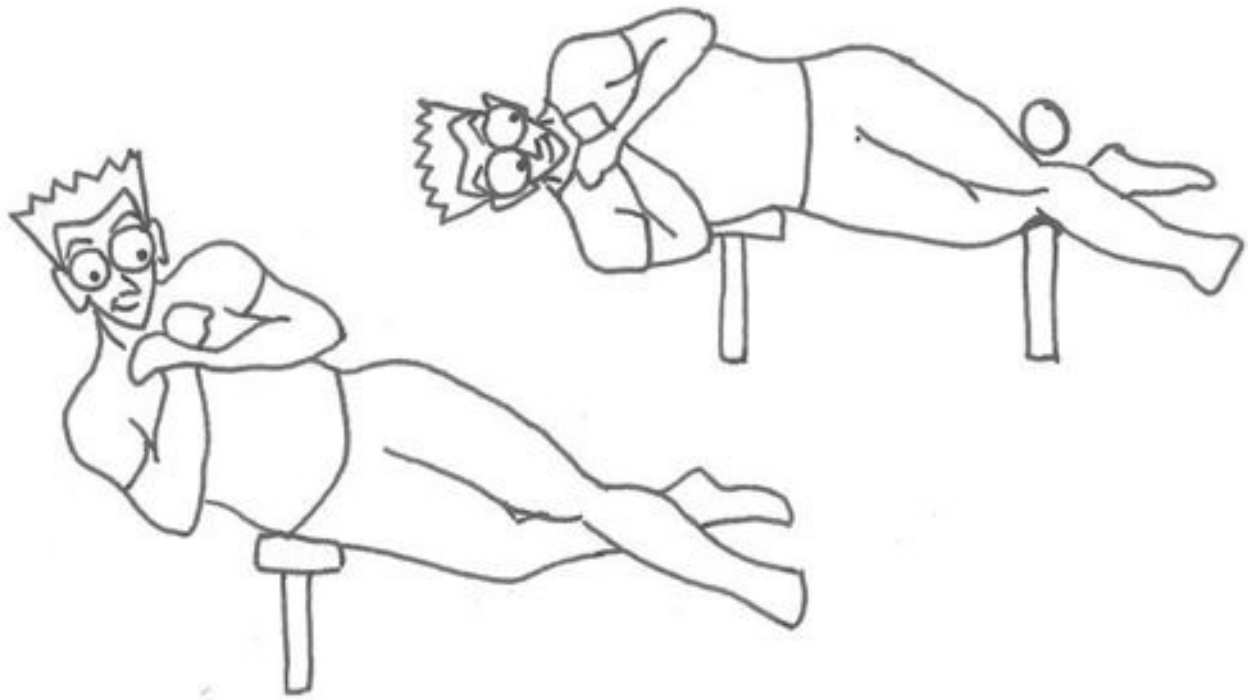
3. Encogimientos

Tumbado en el suelo boca arriba, flexiona las rodillas y apoya totalmente las plantas de los pies en el suelo. Contrae el abdomen para separar poco a poco la parte alta de la espalda del suelo.



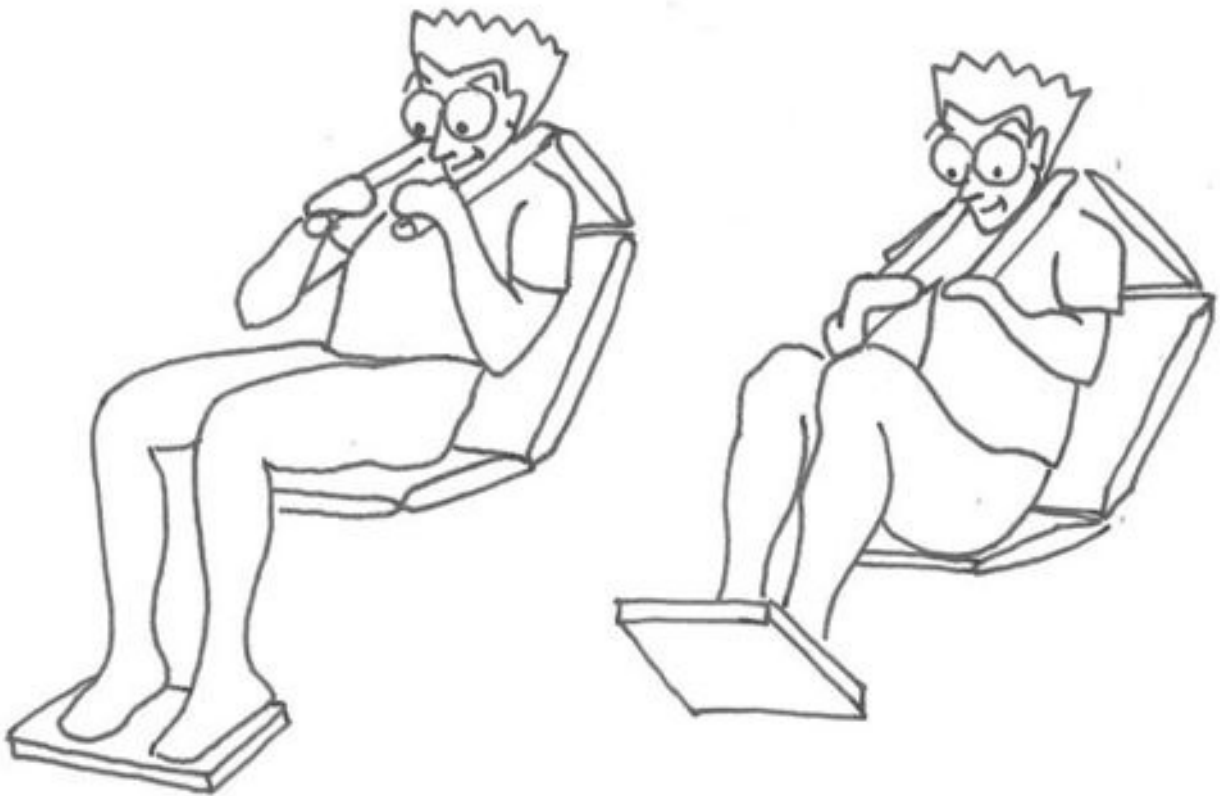
4. Oblicuos

Colócate lateralmente en la máquina de lumbares y sube y baja el tronco poco a poco. Las piernas deben estar bien fijadas en los apoyos.



5. Abdominales en máquina

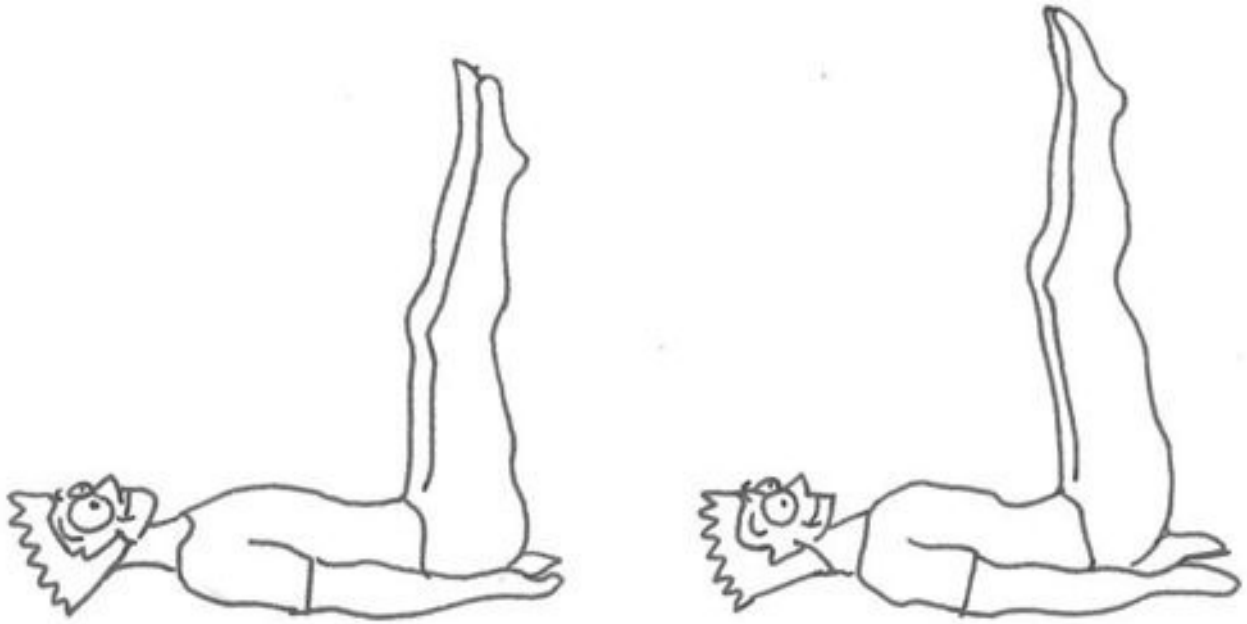
Siéntate en la máquina de abdominales, ajusta bien el peso y los apoyos, y flexiona el tronco tratando de concentrarte en hacer el esfuerzo con los abdominales para que sea tu columna la que se flexione, y no tu cadera. Vuelve lentamente hasta la vertical (nunca más allá de ésta), reteniendo el peso.



6. Elevación vertical de piernas

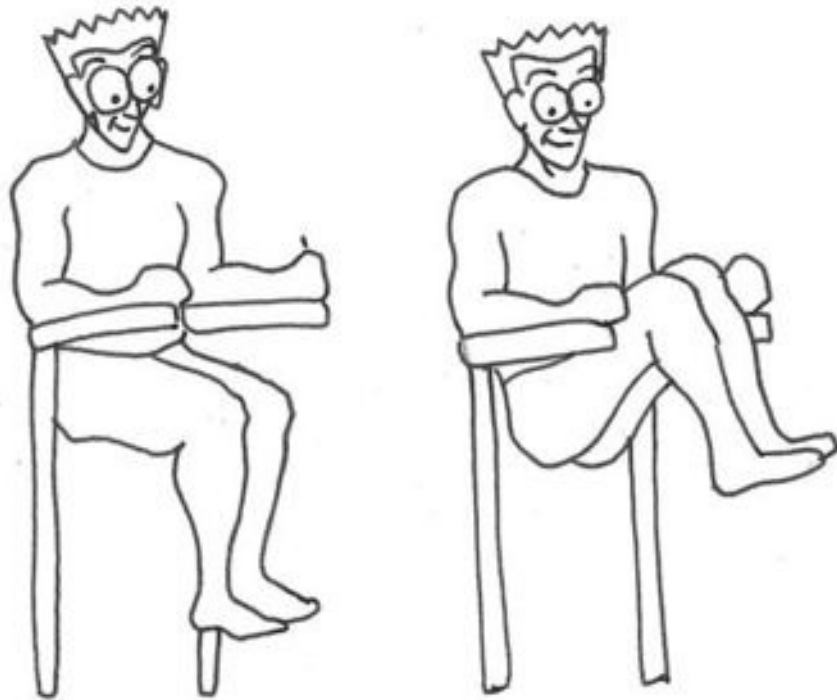
Tumbado en el suelo boca arriba, flexiona la cadera 90° . Desde esta posición trata de levantar la parte inferior de la espalda, acercando los pies al techo. Usa los brazos para ayudarte a mantener el

equilibrio.



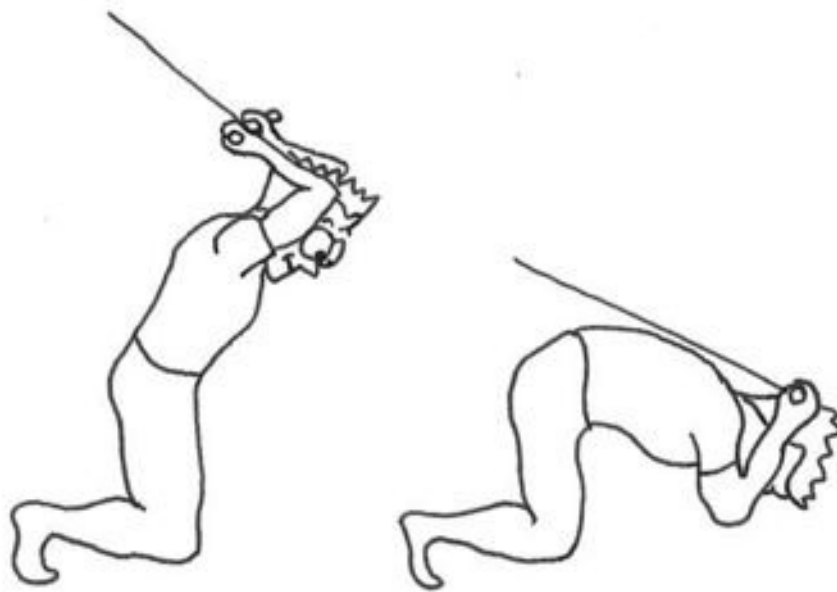
7. Elevación de cadera en paralelas

Sujétate con los antebrazos en la máquina de fondos y con la espalda sobre ella. Con las piernas un tanto flexionadas, sube las piernas y las caderas.



8. Abdominales en polea

De rodillas, de espaldas a la polea, agarra una cuerda que hayas enganchado a la polea alta. Coge los extremos y, sin mover ningún otro elemento de tu cuerpo, flexiona ligeramente la columna gracias a la fuerza abdominal. Vuelve poco a poco a la posición inicial.



Lumbares

9. Lumbar

En este caso, sólo hay un ejercicio. Para llevarlo a cabo, fija bien los pies en los apoyos y, desde la posición inicial, flexiona el tronco reteniendo la caída; una vez abajo, vuelve a subir.



Dorsal

Éstos son los principales ejercicios que trabajarás utilizando la dorsal.

10. Dominadas

Agárrate a la barra de dominadas con agarre un poco más ancho que los hombros y las manos mirando al frente. Sube el cuerpo hasta que la barbilla te quede a la altura de la barra. Desciende poco a poco.



11. Dominadas en supinación

Agárrate a la barra con agarre ligeramente más estrecho que los hombros y palmas de las manos mirando hacia ti. Sube el cuerpo hasta que la barbilla te quede un poco más alta que la barra. Desciende poco a poco.



12. Jalón polea

Agárrate ahora a la barra de la polea con un agarre ancho y palmas de las manos mirando hacia delante. Tira de la barra hasta bajarla a la altura del cuello. Vuelve a subirla poco a poco.



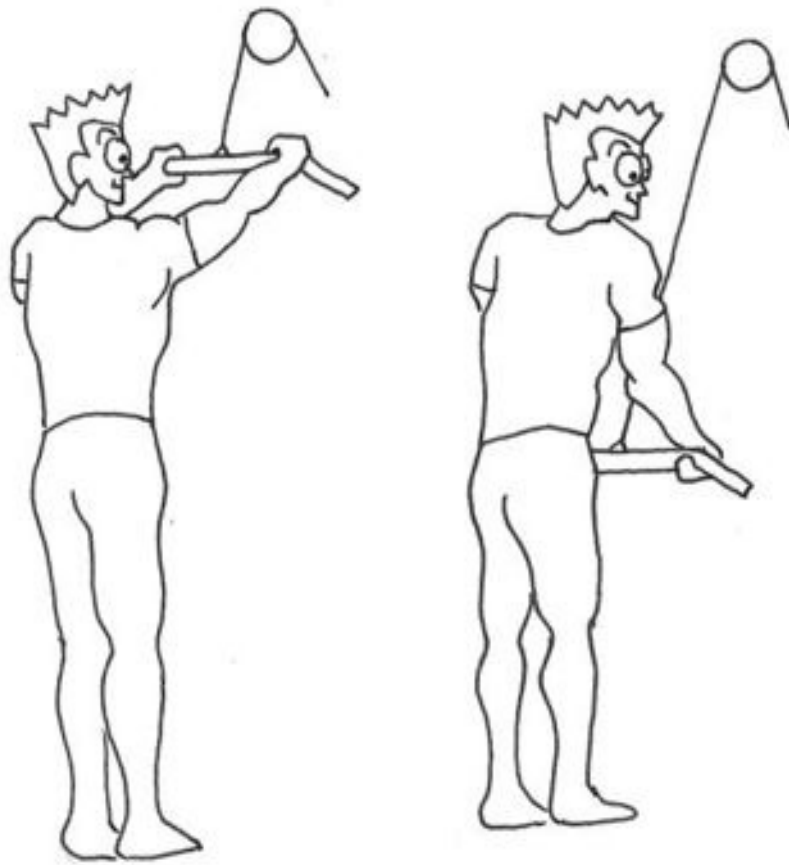
13. Remo en polea alta

En la máquina de jalón, cambia la barra por la manija estrecha de remo. Agárrala con ambas manos y tira hasta llevarla al pecho. Vuelve a subirla mirando los brazos poco a poco.



14. Pull over polea

De pie, agarra una barra enganchada en una polea alta con las dos manos. Con los brazos casi estirados durante todo el recorrido, baja poco a poco la barra y vuelve a subirla a la posición inicial, también poco a poco.



15. Remo

Siéntate frente a la polea baja o en la máquina de remo. Con las piernas casi estiradas del todo, agarra la manija con ambas manos y, sin encorvar la espalda, tira de la manija hasta llevarla a la altura del abdomen. Luego estira los brazos poco a poco.



16. Remo ancho

De pie, agarra la barra fijada en la polea alta, con rodillas ligeramente flexionadas y tronco inclinado hacia delante unos 45°. Sin balancear el tronco ni impulsarte con las piernas, tira de la barra pasando los codos cerca del cuerpo; luego súbela poco a poco.



17. Remo con mancuerna

Apoya una rodilla y la mano del mismo lado en un banco. Con una mancuerna en la otra mano y el tronco paralelo al suelo, tira y sube la mancuerna, pasando el brazo cerca del tronco. No te impulses con la espalda.

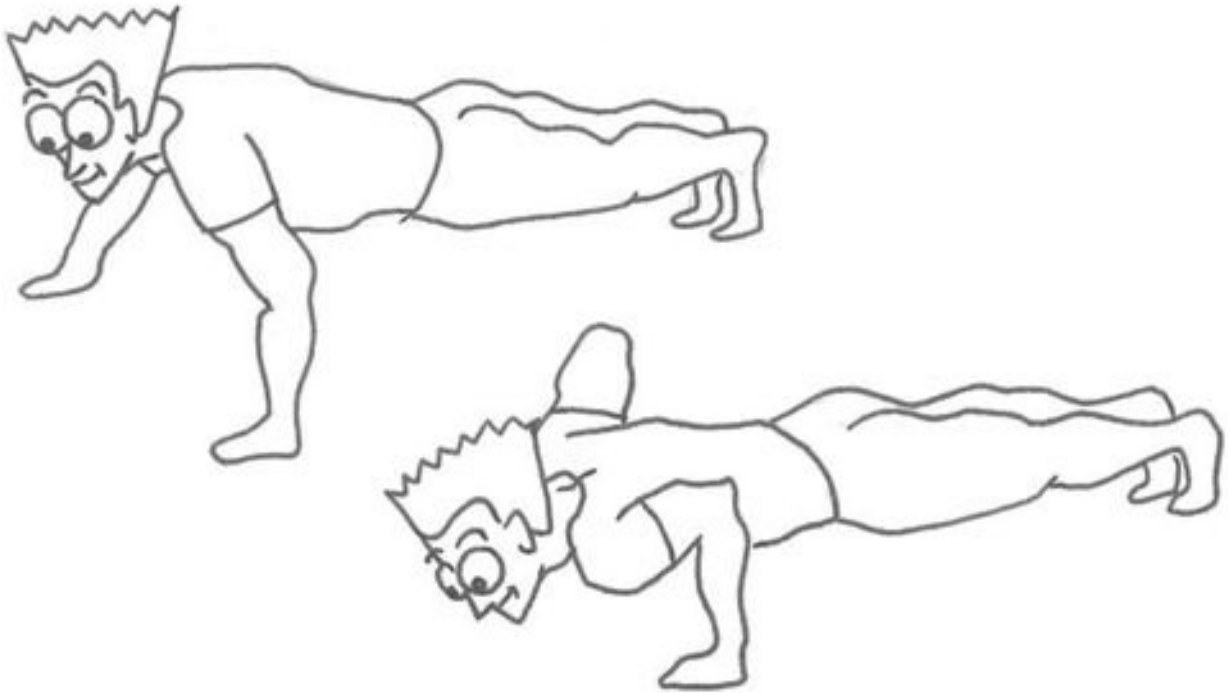


Pectoral

Éstos son los ejercicios con los que trabajarás el pectoral.

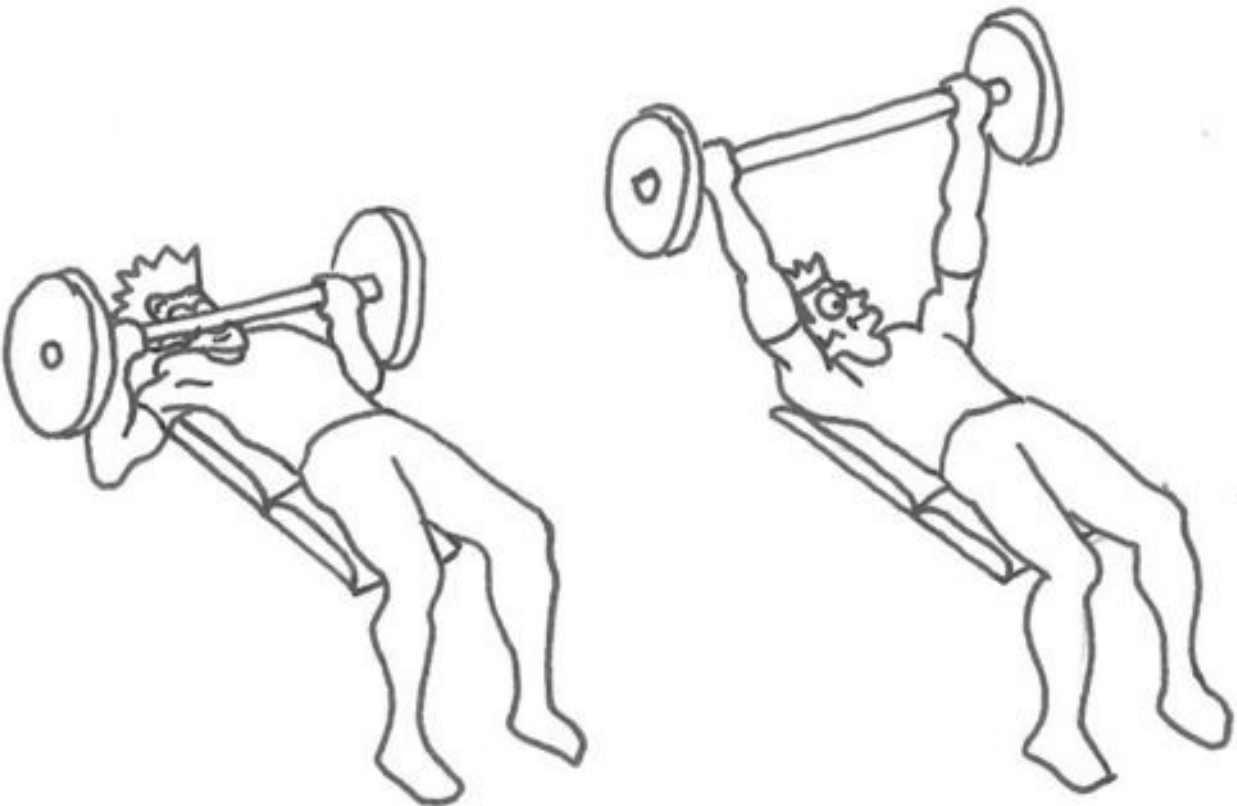
18. Flexiones

Tumbado boca abajo, apoya las palmas a los lados de los hombros, en una posición cómoda, y levanta el peso de tu cuerpo. La espalda y las caderas deben estar rectas durante todo el recorrido.



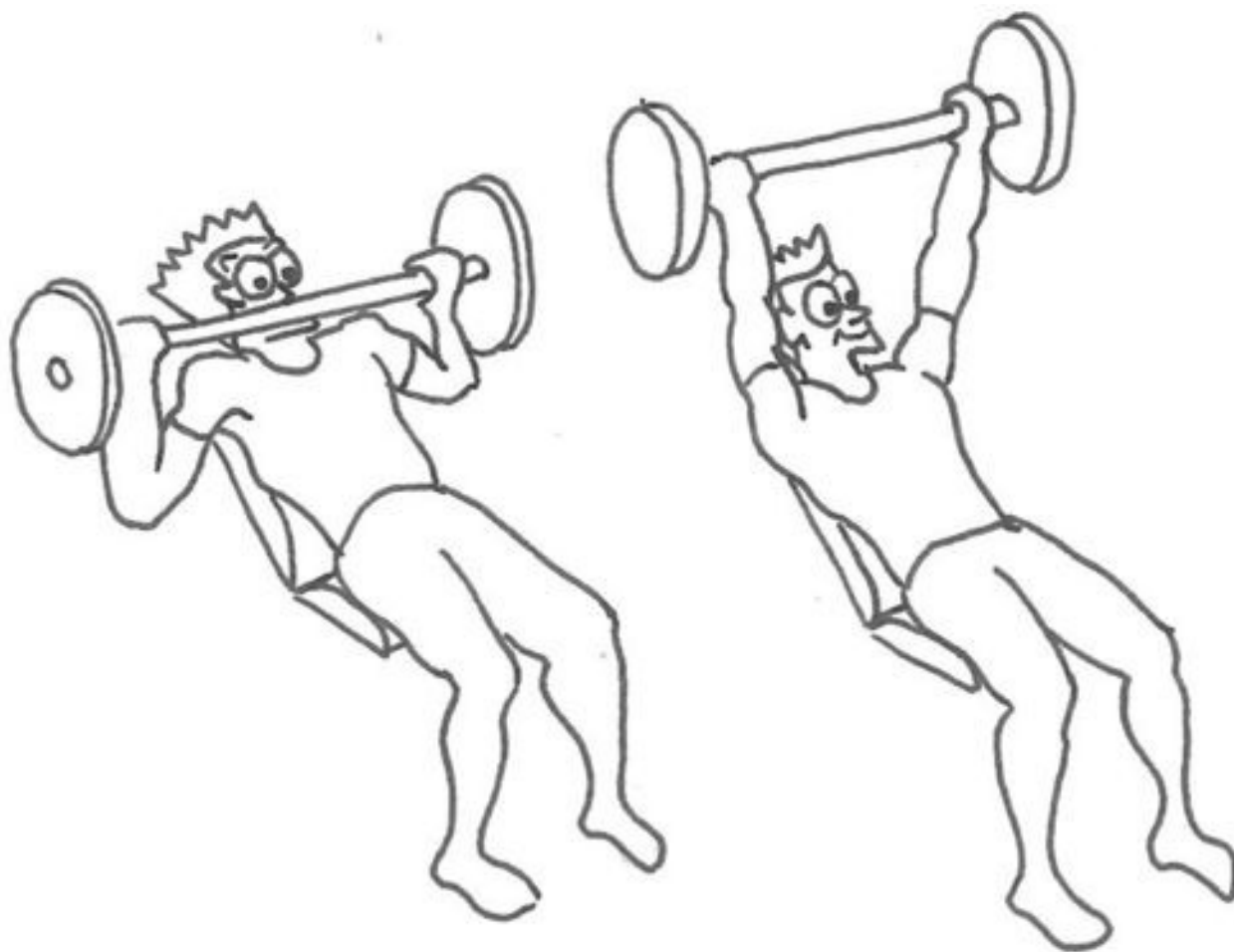
19. Press banca

En un banco de press de banca, coge la barra en un agarre ancho y cómodo, sácala del soporte y extiende los brazos hacia arriba. Baja el peso llevando los codos hacia los lados y cuando la barra casi te toque el pecho, vuelve a subir.



20. Press banca inclinado

En un banco de press de banca inclinado, coge la barra en un agarre ancho y cómodo, sácala del soporte y extiende los brazos hacia arriba. Baja el peso llevando los codos hacia los lados y cuando la barra casi te toque la parte más alta del pectoral, vuelve a subir.



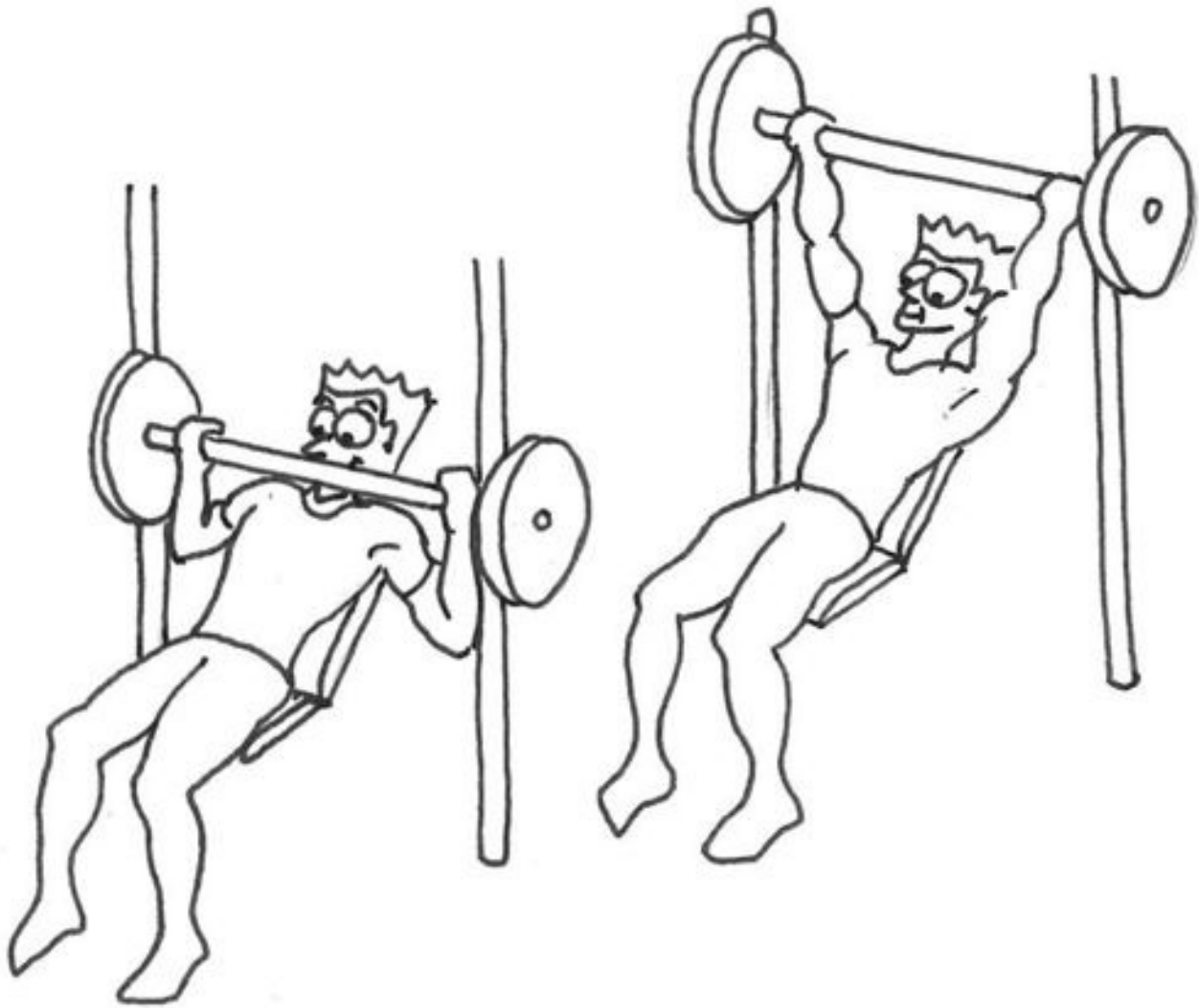
21. Press mancuerna inclinado

Inclina el banco entre 30° y 45° , coge dos mancuernas y tumbate en el banco colocándolas sobre tus hombros. Empuja las mancuernas verticalmente hasta juntarlas en la parte alta del movimiento, y luego baja poco a poco.



22. Press inclinado Smith

Coloca un banco inclinado entre 30° y 45° en la máquina Smith o multipower. Coge la barra con los brazos extendidos, bájala poco a poco hasta que te quede a la altura de la parte superior del pectoral, y empuja la barra hasta estirar los brazos sin bloquear los codos.



23. Press de pectoral en máquina

Siéntate en la máquina de press de pectoral, ajusta bien el asiento a tus medidas y peso. Coge los agarres y empuja hasta estirar los brazos. Baja el peso poco a poco.



Hombro

A continuación, te enseñó los ejercicios dirigidos al hombro.

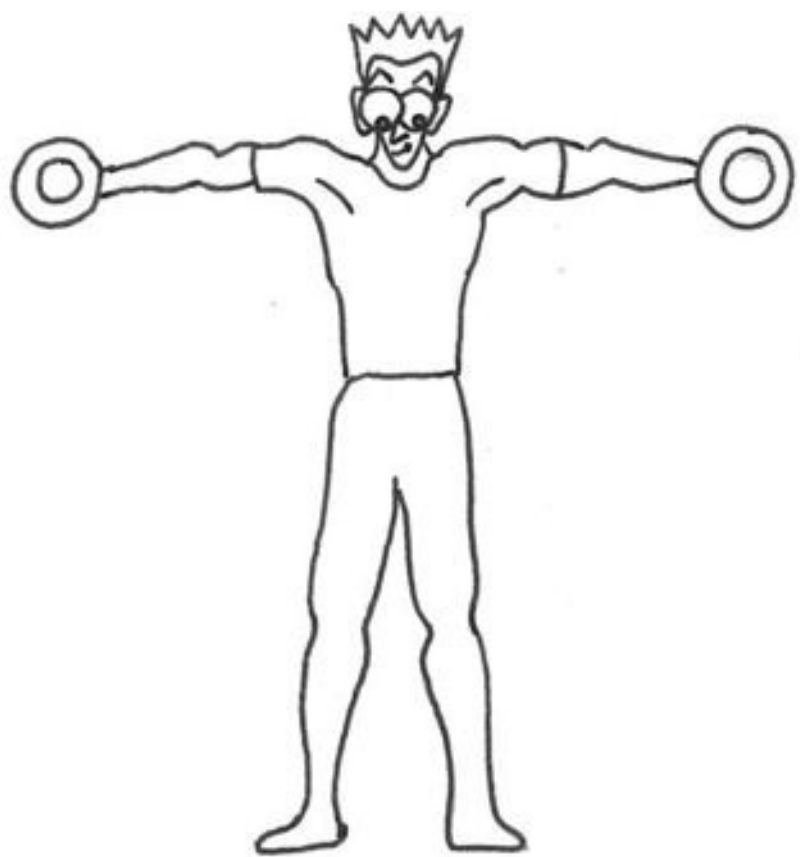
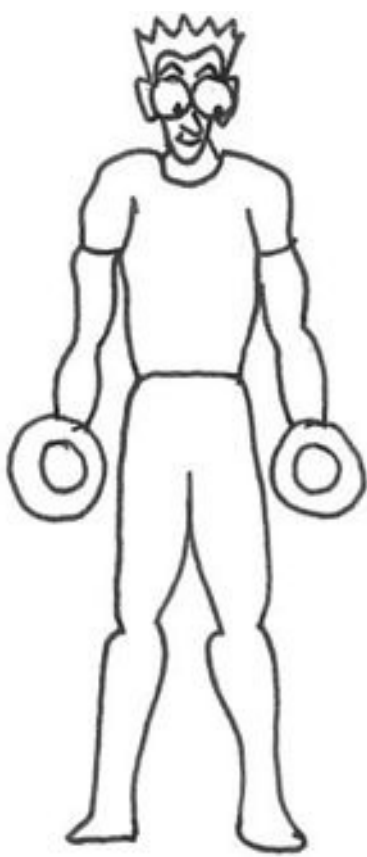
24. Elevación frontal

De pie, con mancuernas en las manos y los codos casi estirados durante todo el recorrido, levanta las mancuernas de manera alterna hacia delante hasta que queden a la altura de los hombros; luego baja poco a poco.



25. Elevación lateral

De pie, levanta lateralmente dos mancuernas con los brazos casi estirados durante todo el recorrido, hasta que los codos te queden a la altura de los hombros. Luego baja poco a poco. No hagas fuerza con la espalda.



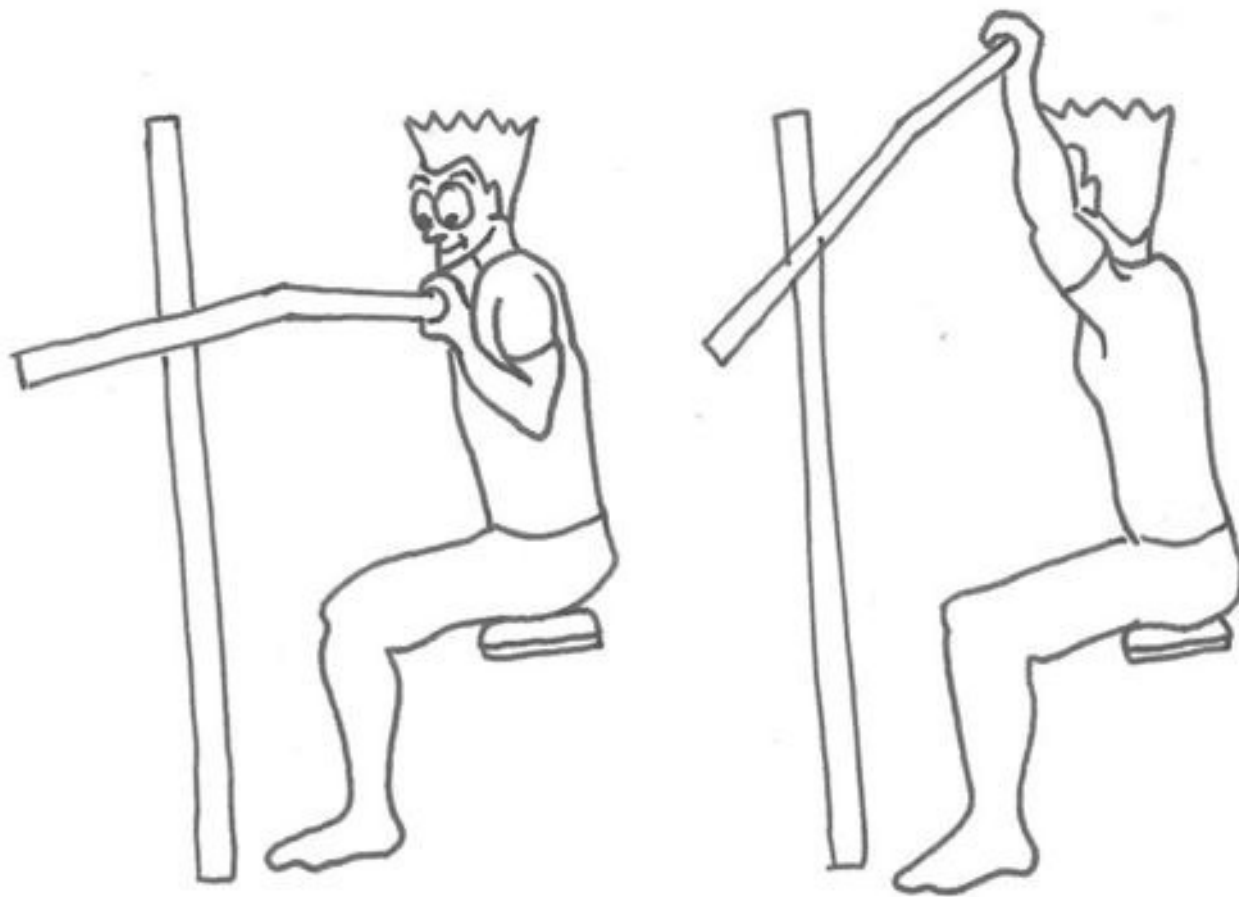
26. Pájaro

De pie, con las caderas flexionadas y el tronco recto, agarra dos mancuernas. Con los brazos casi estirados, levanta las mancuernas por los lados. Bájalas poco a poco.



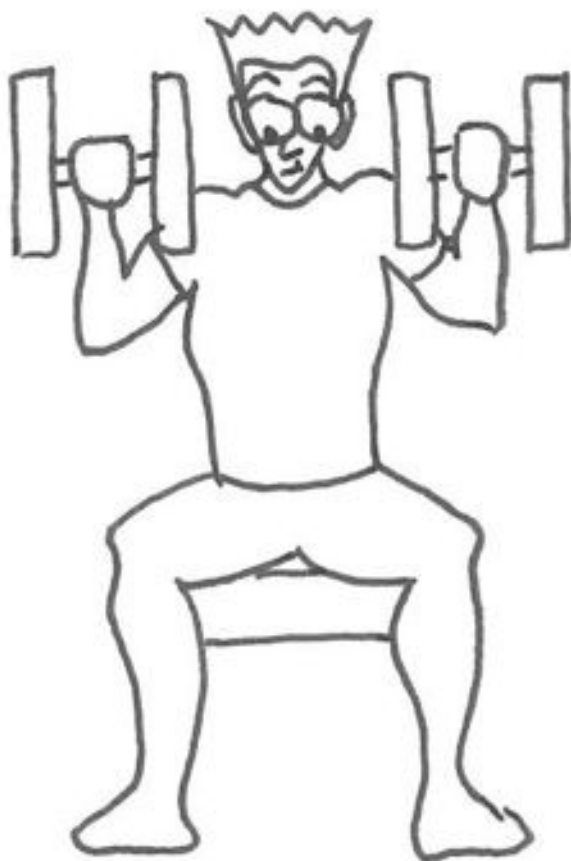
27. Press de hombros en máquina

Sentado en la máquina de press de hombros, agarra las manijas. Desde ese punto súbelas hasta estirar los codos. Luego baja el peso poco a poco hasta la altura de los ojos y vuelve a subirlo.



28. Press de hombros con mancuernas

Sentado en un banco con el respaldo casi vertical, agarra las mancuernas y súbelas hasta tener los brazos estirados. Desde ese punto bájalas poco a poco hasta la altura de los ojos y vuelve a subirlas.



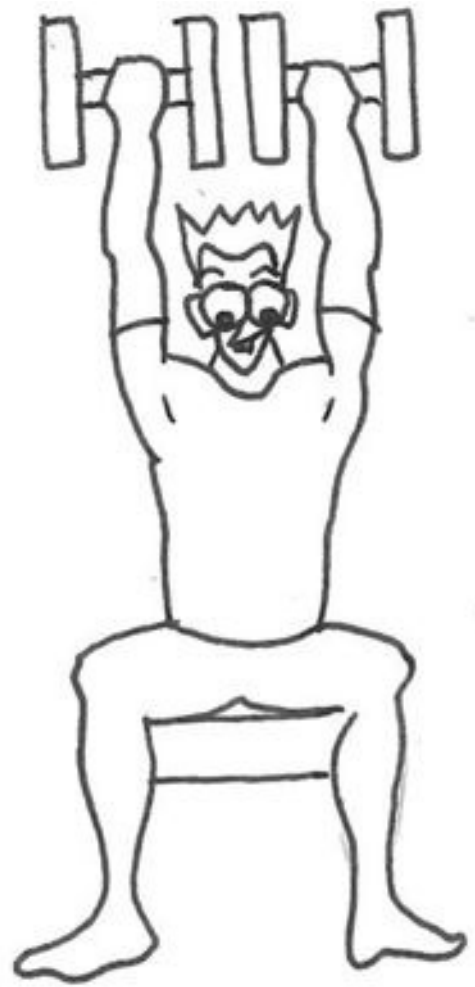
29. Hombro posterior máquina

Siéntate en la máquina de hombro posterior, agarra las manillas o coloca los brazos sobre las almohadillas y tira los brazos hacia atrás. Manteniendo los codos altos durante todo el recorrido, vuelve a la posición inicial controlando la vuelta.



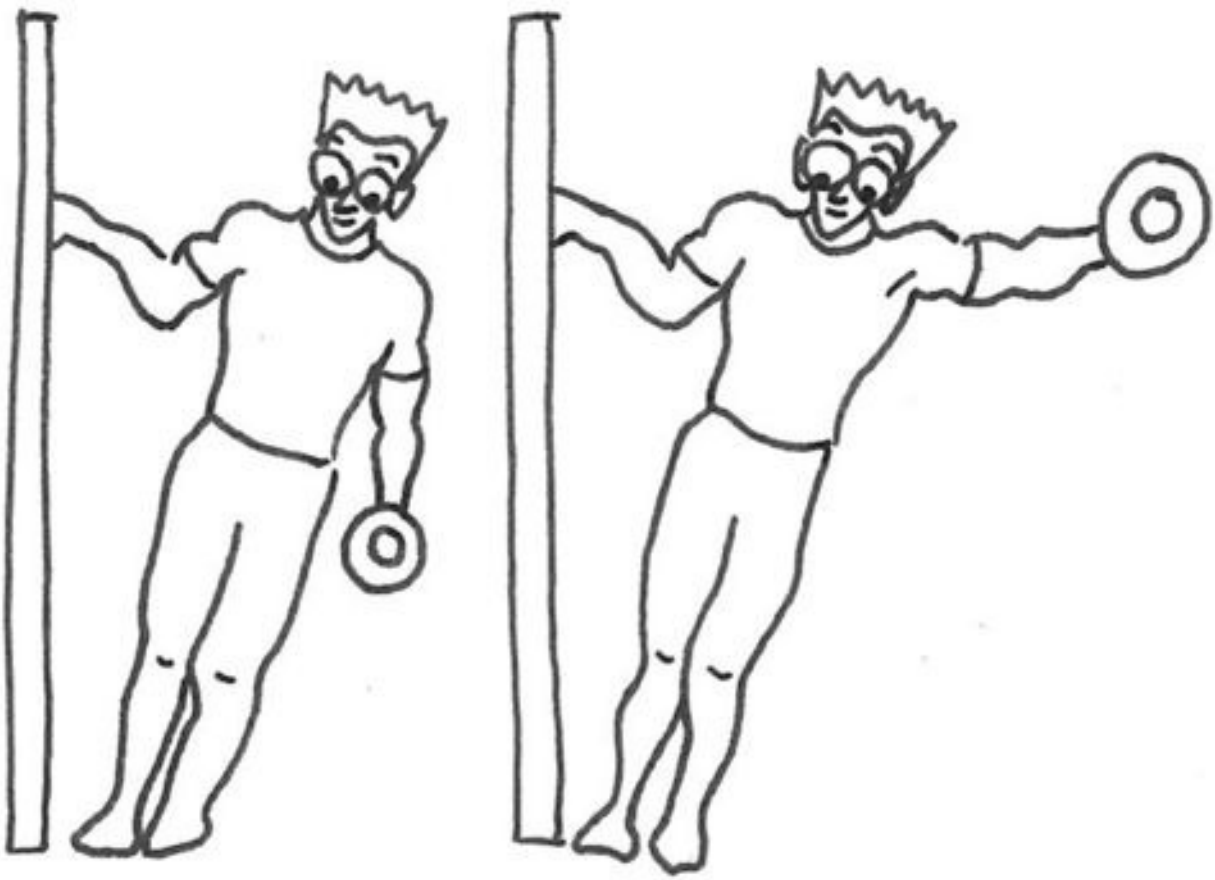
30. Press Arnold

Agarra dos mancuernas y siéntate en un banco con respaldo. Levanta los brazos hasta la vertical con las palmas mirando hacia delante, baja poco a poco las mancuernas a la vez que giras las muñecas hasta que los dos discos que estaban arriba en la parte de dentro queden delante de tus ojos ahora. Luego vuelve a subir.



31. Elevación lateral a una mano

De pie, coge una mancuerna y con la otra mano sujétate a algún poste, e inclina tu cuerpo colgándote suavemente. Con el brazo de la mancuerna casi estirado durante todo el recorrido, levanta lateralmente la mancuerna hasta que el codo te quede a la altura de los hombros. Luego baja poco a poco.



32. Elevación lateral polea

De pie a un lado de la polea, coge con la mano más alejada de ésta una manilla enganchada a una polea baja. Con el brazo casi estirado durante todo el recorrido, levanta lateralmente la manilla hasta que el codo te quede a la altura de los hombros. Luego baja poco a poco.



33. Pájaro con polea

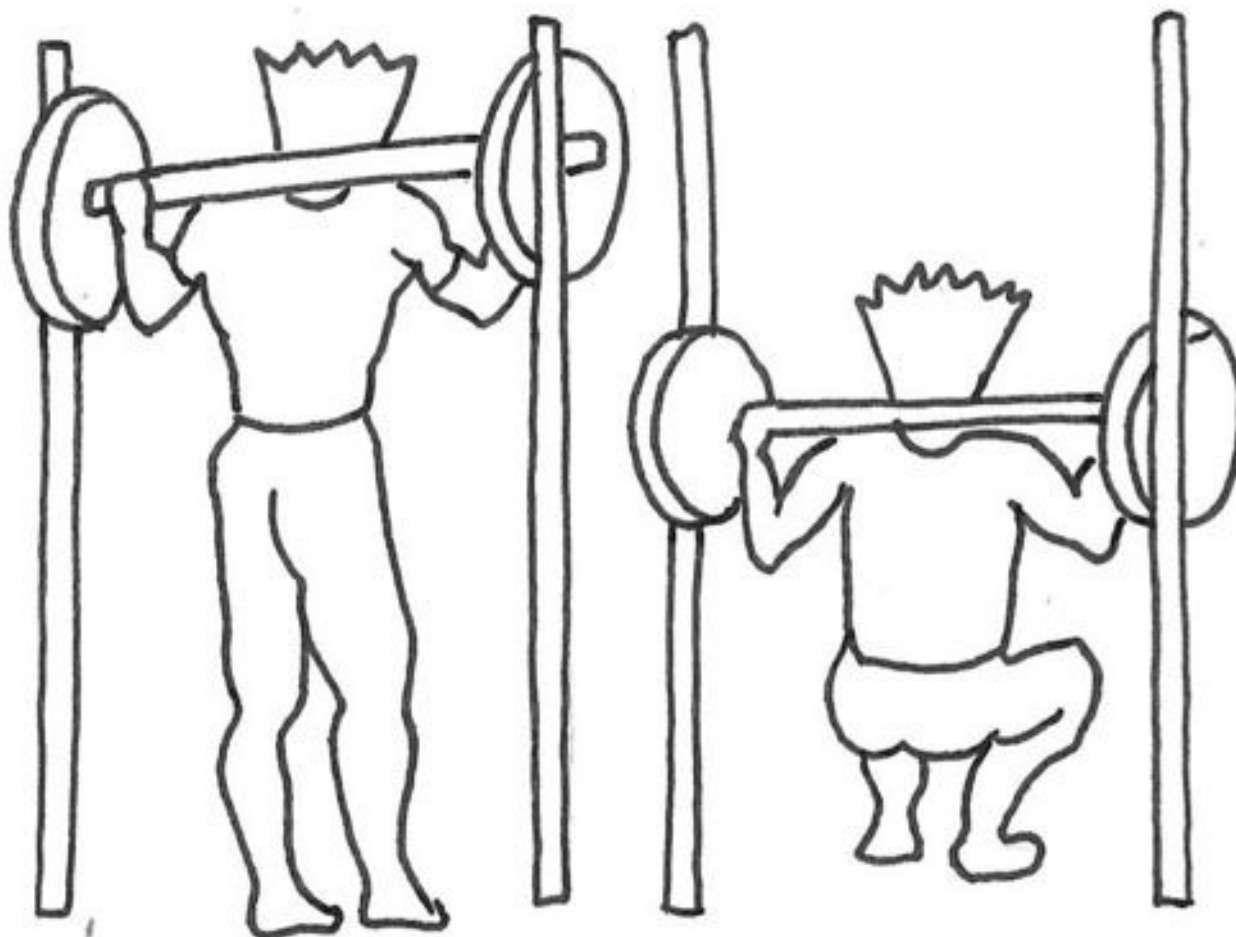
De pie a un lado de la polea, con las caderas flexionadas y el tronco recto, agarra una manilla enganchada en una polea baja con el brazo más alejado de la polea. Manteniendo el brazo casi completamente estirado, levanta la manilla lateralmente. Luego, bájala poco a poco.



Éstos son los ejercicios que te recomiendo para trabajar con las piernas.

34. Sentadilla Smith

En la máquina Smith o multipower coloca la barra a la altura de los hombros y apóyatala en los trapecios, por detrás de la nuca. Adelanta un poco los pies, y baja un poco más allá del ángulo recto en las rodillas; luego sube empujando sobre todo en los talones.



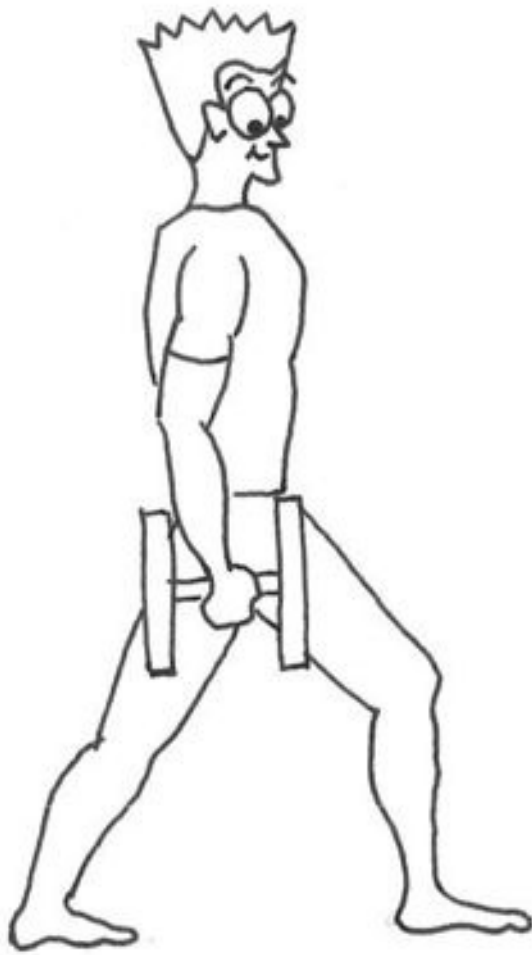
35. Press sentado

Siéntate en la prensa y ajusta el asiento. Coloca los pies separados y extiende las piernas impulsando la plataforma sobre todo con los talones; baja poco a poco.



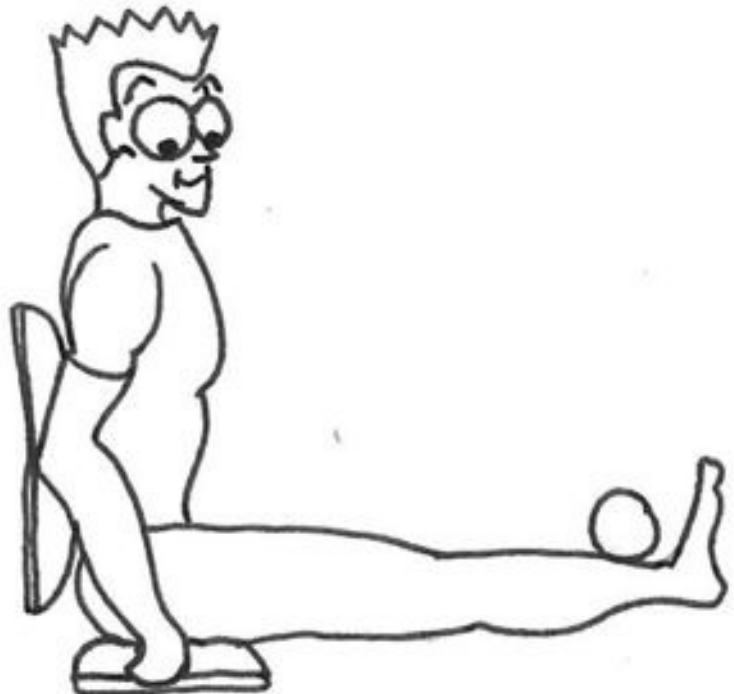
36. Zancadas

De pie, da un paso largo adelantando el pie tanto como puedas, flexiona la rodilla adelantada hasta que el muslo te quede paralelo al suelo e, impulsándote con el talón del pie adelantado, vuelve a la posición inicial.



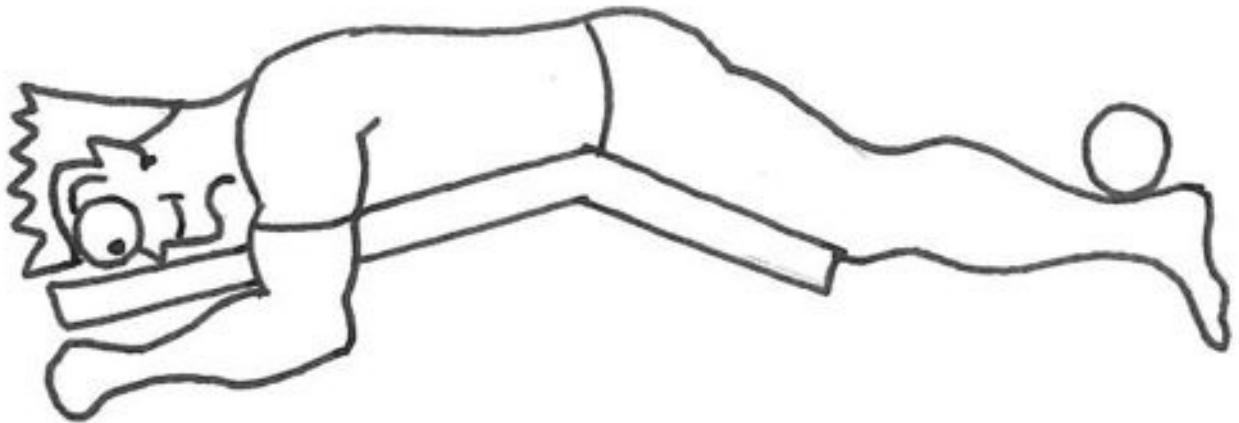
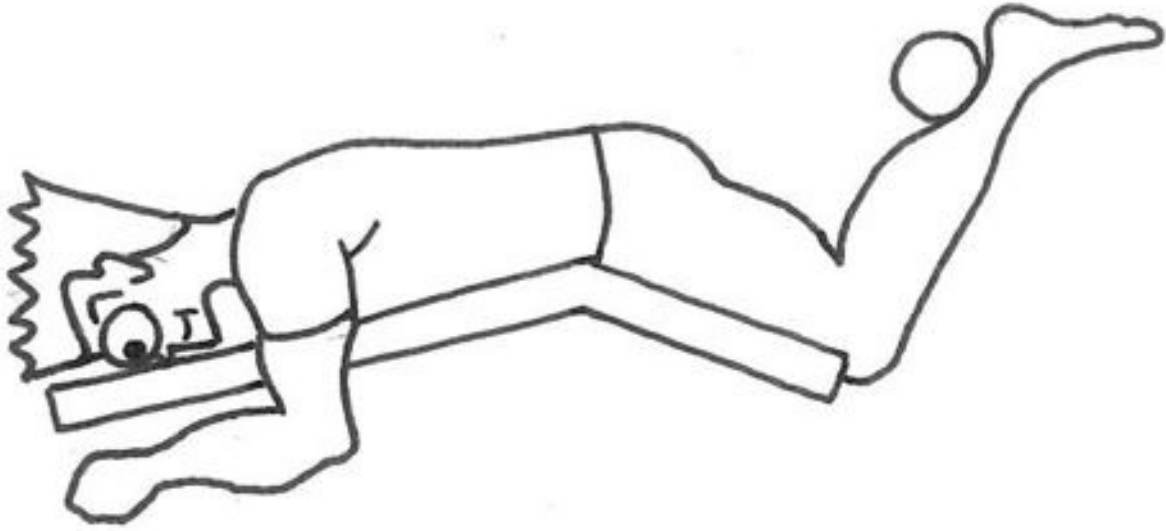
37. Extensión de rodillas

Siéntate en la máquina de extensión de cuádriceps, ajusta bien las medidas y extiende las rodillas.



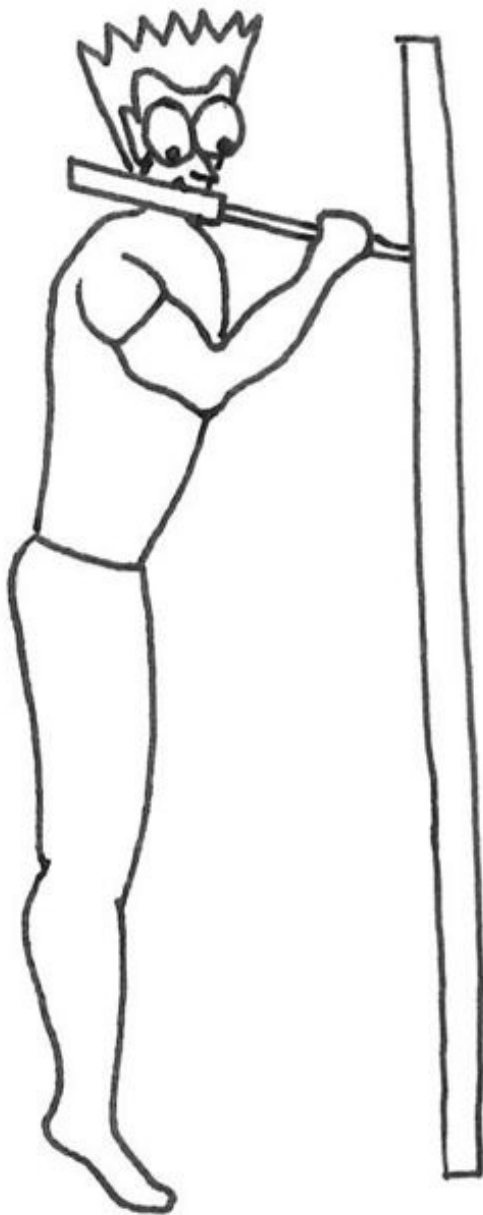
38. Femorales

Ajusta bien las palancas de la máquina de femorales, tumbate, coloca las pantorrillas en las almohadillas y, sin tirar de la espalda, flexiona las rodillas. Baja poco a poco.



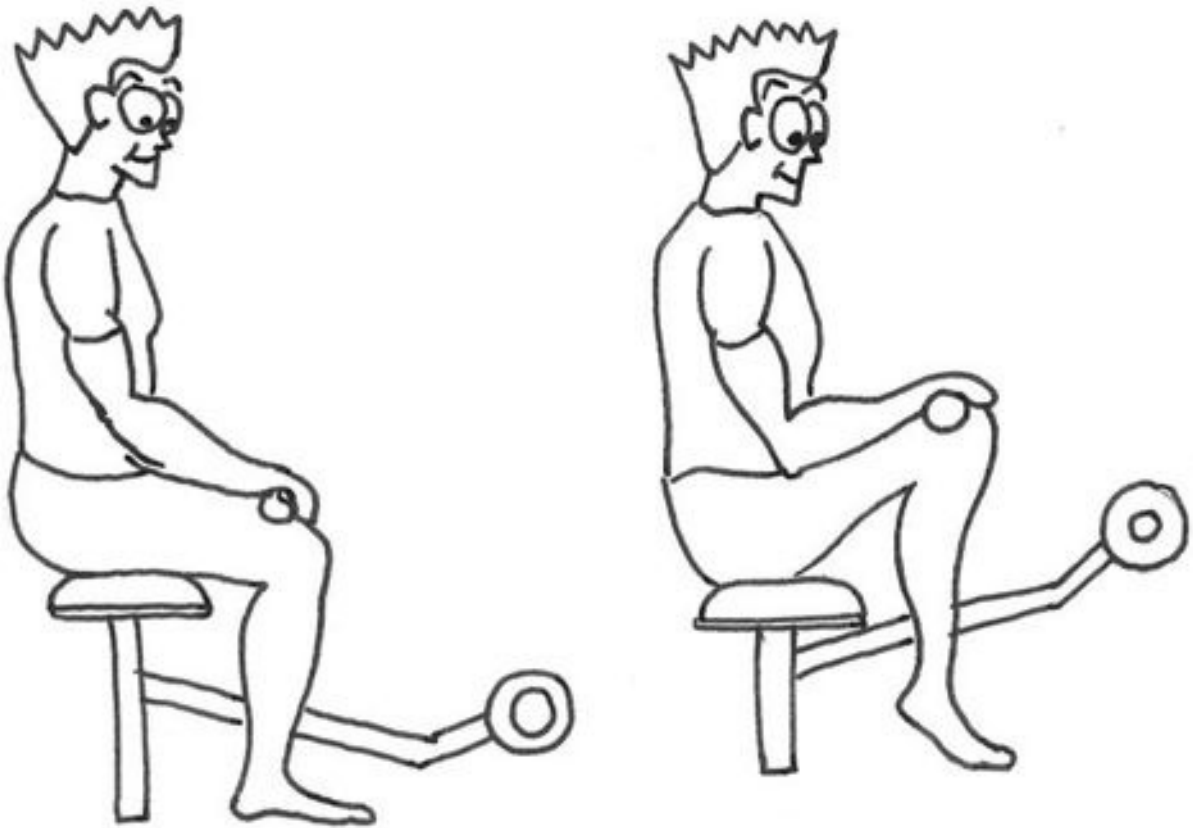
39. Gemelos de pie

Colócate en la máquina de gemelos. Ponte de puntillas todo el recorrido que te permita el tobillo. Luego, desciende poco a poco.



40. Sóleos

Siéntate en la máquina de sóleos, coloca las plantas de los pies en las plataformas y estira los tobillos todo cuanto puedas. Luego baja poco a poco.



Tríceps

Y ahora, vamos a ver los ejercicios más aptos para los tríceps.

41. Tríceps polea barra

De pie, frente a la polea alta, agarra la barra de tríceps y, con los codos pegados al cuerpo, extiende los brazos. Luego vuelve a subirlos poco a poco, sin despegar los codos del tronco.



42. Tríceps polea cuerda

Este ejercicio permite una variación. Todo es igual, pero en lugar de hacerlo con barra se hace con cuerda.



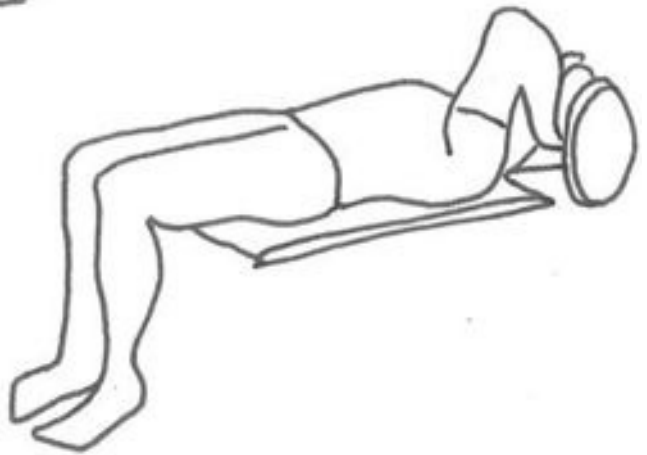
43. Press francés

Tumbado en un banco, coge una barra EZ y levántala con los brazos extendidos de manera que te quede en la vertical del pecho. Luego flexiona los codos llevando la barra a la frente y vuelve a extenderlos subiendo la barra a la posición inicial.



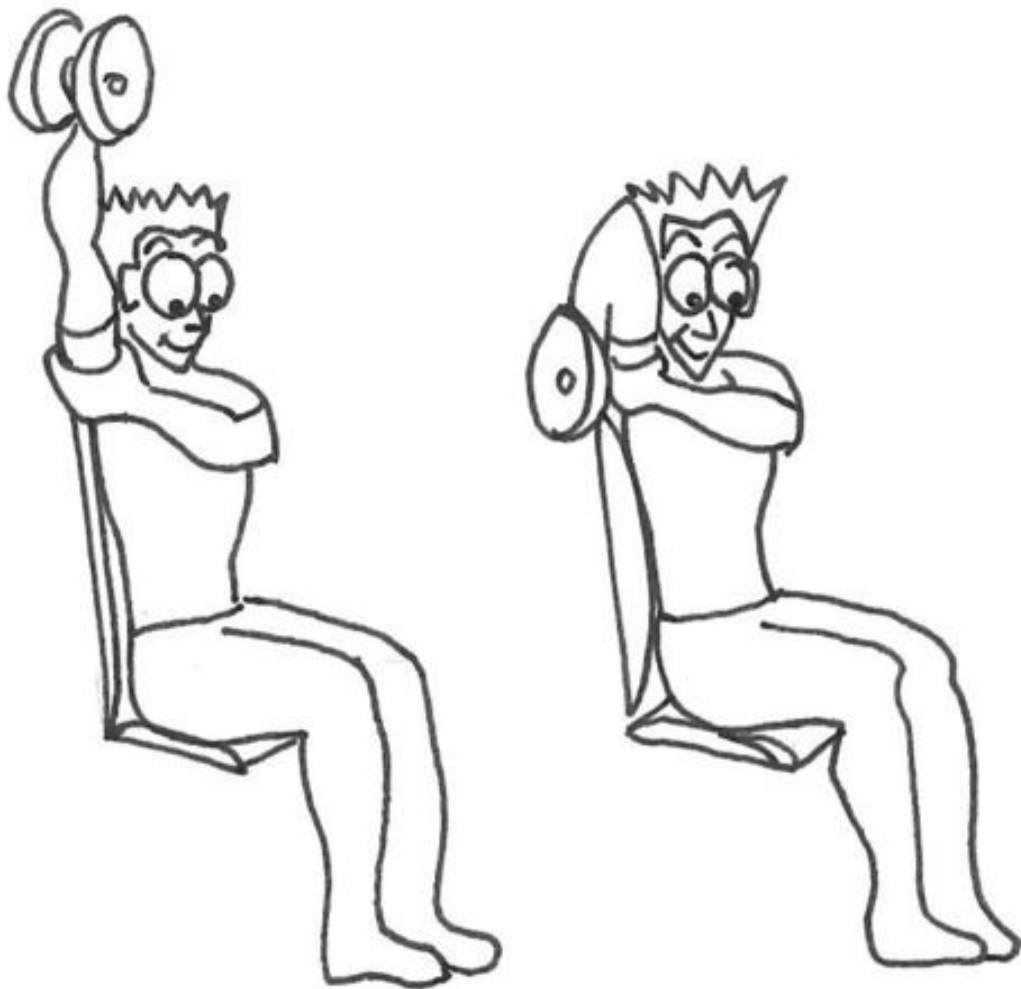
44. Press francés a una mano

Tumbado en un banco, coge una mancuerna y levántala con el brazo extendido de manera que te quede en la vertical del hombro. Luego flexiona el codo llevando la mancuerna al hombro y vuelve a extenderlo subiéndola a la posición inicial.



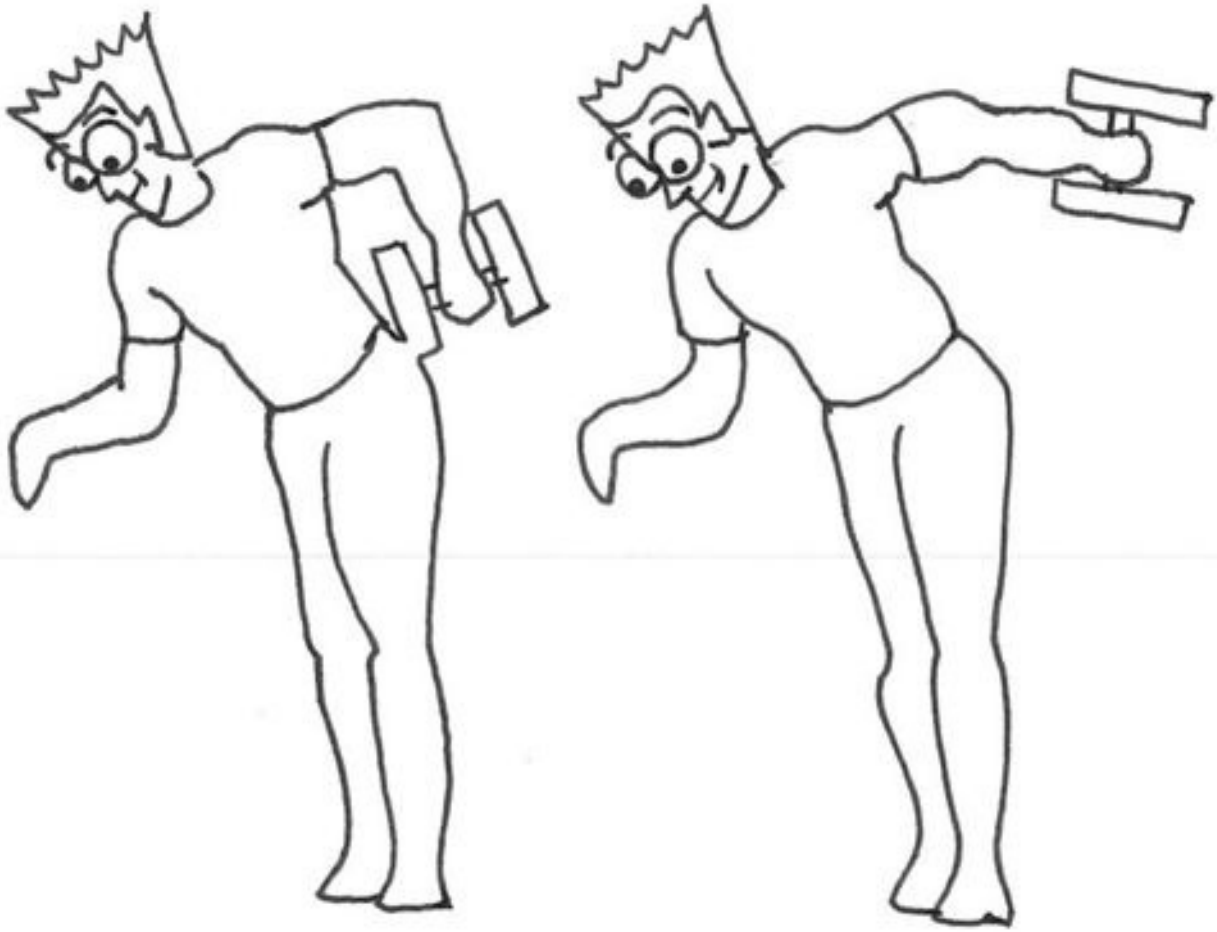
45. Extensión superior

Sentado en un banco con la espalda apoyada, agarra una mancuerna y levántala verticalmente extendiendo el brazo. Desde ese punto, flexiona el codo 90° llevando la mancuerna por detrás de la cabeza y vuelve a extender el brazo.



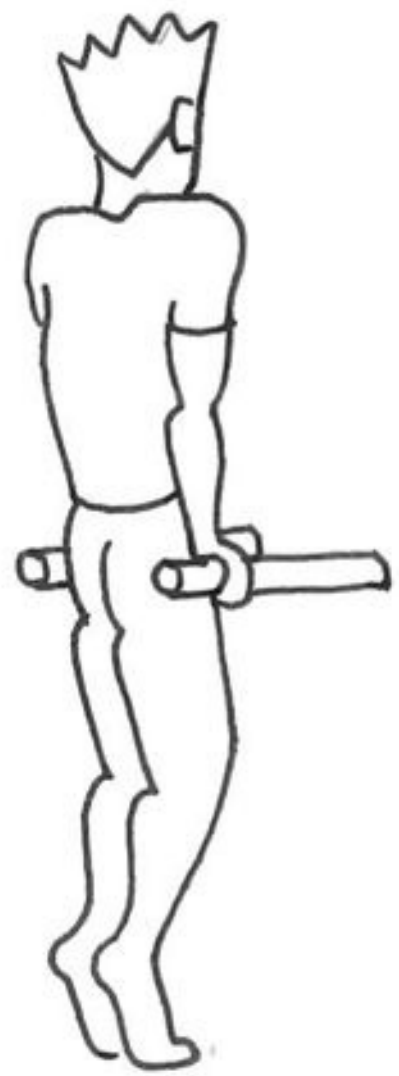
46. Patada de tríceps

Apoya una rodilla y el mismo brazo en un banco de manera que el tronco te quede paralelo al suelo. Con la otra mano agarra una mancuerna y con el brazo pegado al tronco, flexiona el codo y vuelve a extenderlo.



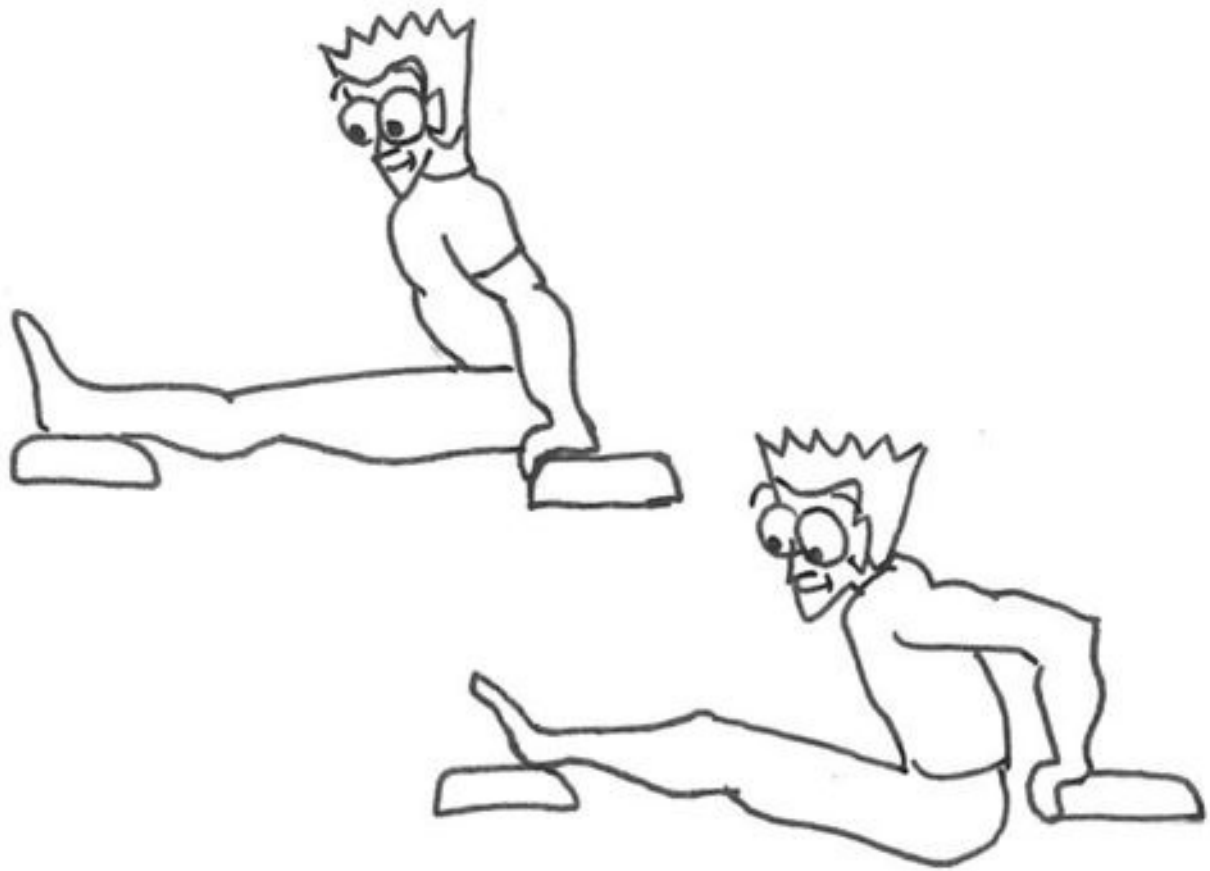
47. Fondos

Agarra las paralelas y súbete apoyando todo el peso de tu cuerpo en las manos. Flexiona los codos, hasta que los brazos te queden paralelos al suelo, luego extiéndelos para subir todo el peso de tu cuerpo. Si las paralelas tienen varias posiciones de agarre, escoge la de agarre más estrecho (el agarre ancho se usa para pectoral).



48. Fondos en banco

Apoya tus manos casi juntas detrás de tus glúteos sobre un banco. Con las piernas estiradas y los pies apoyados en el suelo o en otro banco, flexiona los codos y vuelve a extenderlos.

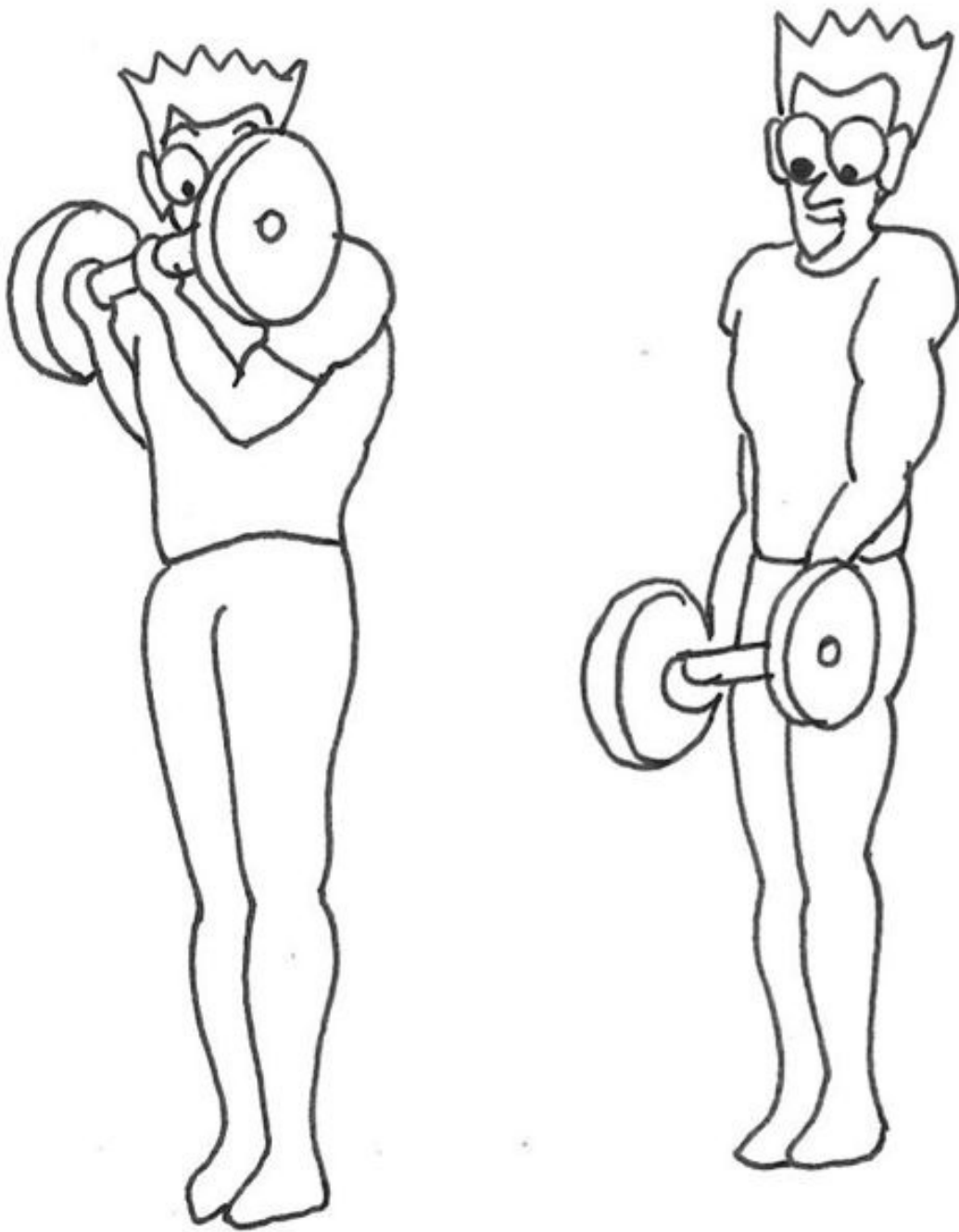


Bíceps

Por último, te explico los ejercicios más apropiados para desarrollar la zona de bíceps.

49. Curl barra

De pie, pies algo separados y rodillas ligeramente flexionadas, agarra una barra con discos y flexiona los codos levantando el peso; luego baja poco a poco. No tires ni hagas fuerza con la espalda.



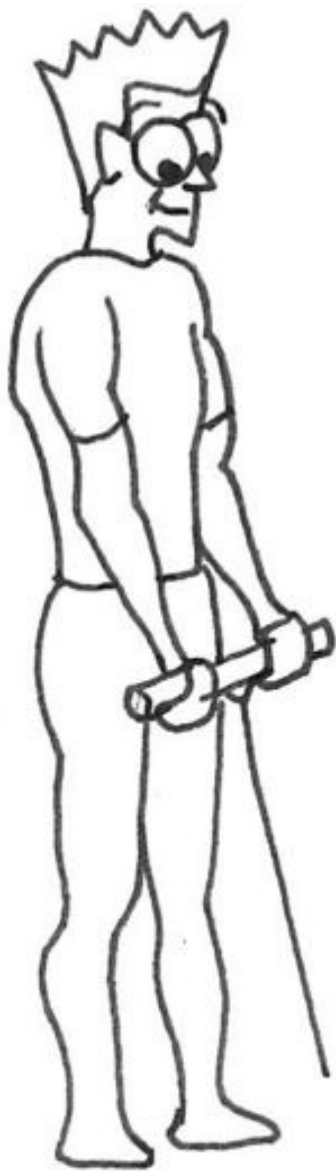
50. Curl sentado

Sentado en un banco con el respaldo inclinado, agarra dos mancuernas y flexiona los codos levantando el peso; luego baja poco a poco. Apoya bien los codos en tus costados para que queden fijos.



51. Curl polea

De pie, de cara a la polea, engancha la barra a la polea baja. Agarra la barra con fuerza con ambas manos y flexiona los codos, vuelve a la posición inicial controlando el peso.



52. Curl alterno

De pie, coge dos mancuernas y, con las palmas de las manos mirando hacia arriba, flexiona los brazos de manera alterna. Controla el peso durante todo el movimiento.



53. Curl martillo

Este ejercicio es igual que el anterior, pero con las palmas de las manos mirando hacia dentro.

Todos estos ejercicios están pensados para ser realizados por personas que estén en buenas condiciones físicas, es decir, carentes de lesiones, molestias articulares o propensión al mareo. Así que, si tienes algún tipo de lesión, molestia, enfermedad o si estás embarazada, consulta a tu médico y revisa ejercicio por ejercicio.



Un entrenamiento unisex

Los ejercicios de este plan de entrenamiento son tan válidos para hombres como para mujeres. No es por ser ni feminista ni machista ni políticamente correcto, es sólo porque es así. Piensa que el cuerpo de una mujer y el del hombre, desde un punto de vista biomecánico, presenta pocas diferencias. Los entrenadores de alto rendimiento lo saben y por eso programan las mismas sesiones para hombres y para mujeres. Está claro que las mujeres tienen formas corporales diferentes que los hombres, pero estas formas ya vienen en su genética y en su sistema hormonal, no son fruto del entrenamiento.

Un entrenamiento intenso dará una imagen sana a un hombre, al que se verá más atlético, y a una mujer, a la que se la verá más fina. Si eres mujer, no tengas miedo al músculo, porque no te vas a poner grande como un culturista (a propósito de esto puedes volver a leer el recuadro “No quiero parecerme a una culturista” del capítulo 3). Tu sistema hormonal no tiene ese potencial y no te lo va a permitir.

Otra ventaja de este plan de entrenamiento es que es genérico y preparado para conseguir un estado de forma sano y equilibrado, que te permitirá practicar cualquier deporte con garantías de éxito. Por tanto, no esperes más y pasa página, que en el capítulo siguiente empiezo a explicarte ya mi método semana a semana.

Capítulo 16

90 días para ponerse en forma

En este capítulo:

- ▶ La importancia de hacerse una revisión médica antes de empezar
 - ▶ Los ejercicios de las tres primeras semanas de entrenamiento
 - ▶ Las consecuencias de tener en cuenta el ejercicio cardiorrespiratorio
-

El momento que tanto has esperado ya ha llegado: un plan de ejercicios para ponerte en forma en 90 días. Aunque la verdad es que parte del plan ya te lo he dado cuando te hablaba de la alimentación. Porque una cosa has de tener clara: por mucho que sudes no te vas a poner en forma si el ejercicio no lo completas con una alimentación sana y equilibrada. Y al revés, por mucho que cuides aquello que comes y mucha dieta que hagas, no conseguirás resultados si no haces que el cuerpo se mueva. Por tanto, esto que te voy a explicar ahora es sólo una parte del plan. La otra, la referida a la alimentación, ya te la expliqué en la segunda parte de este libro.

Ten en cuenta a tu médico



Antes de empezar con esta parte del plan quiero recordarte que necesitas hacerte una revisión médica y que sea el doctor el que te dé permiso para llevar a cabo los ejercicios del entrenamiento.

Lo mismo que, si estás embarazada o tienes diabetes, osteoporosis, presión arterial alta, colesterol alto, artritis, anorexia-bulimia, anemia, epilepsia o cualquier otra enfermedad, o te has sometido a una intervención quirúrgica, no sólo debes tener la autorización médica, sino que, obtenida ésta, debes llevar un seguimiento médico durante todo el proceso.

Además, si tu índice de masa corporal (IMC) es mayor de 30 (para saber como calcularlo puedes volver al capítulo 3), es necesario que pierdas peso antes de empezar. Y si tu IMC es inferior a 20 antes de empezar, o lo rebasas durante el entrenamiento, vuelve a consultar con tu médico.

Por supuesto, si durante la ejecución de algún ejercicio sientes dolor, mareos o malestar, debes dejarlo inmediatamente en seguida y consultar con un profesional cualificado, sea doctor, fisioterapeuta o entrenador.

Con toda esta serie de advertencias ¡no quiero que te asustes! Para nada. El plan de entrenamiento es seguro, y con todo esto no estoy más que dándote unos consejos válidos a la hora de hacer cualquier tipo de práctica deportiva. No es ni más ni menos que la plasmación de aquello tan viejo pero tan cierto de “más vale prevenir que curar”. Todo sea para ahorrar sustos, por el bien de tu salud y por el mejor aprovechamiento de ese tiempo que quieres dedicar al deporte y a ponerte en forma.



¿Qué edad es mejor para este plan?

La respuesta a esta pregunta es fácil: ¡todas! O casi, casi. Cuenta que es un entrenamiento intenso, y justo por eso no es tan importante la edad como las condiciones físicas iniciales. Pero por fijar edades concretas, debes estar entre los dieciocho y los sesenta años si llevas un ritmo de vida activo. Eso sí, si tienes más de cincuenta es necesario un seguimiento médico durante el proceso. Si eres sedentario, la edad máxima es de cincuenta años.

Todo listo para empezar

Como verás a continuación, el plan está diseñado por semanas y comienza siempre en lunes. Aun así, como es recomendable empezar a hacer ejercicio cuanto antes, para ir avanzando puedes empezar cualquier otro día de la semana. Una serie de sesiones suaves de ejercicios cardiovasculares es una excelente opción hasta llegar a ese lunes y dar comienzo al plan de verdad.



Piensa también que no se acaba el mundo si un día o más no puedes entrenar. A ese fin he dejado los fines de semana libres para que puedas recuperar esos días atrasados (y, por supuesto, para que también descanses). Lo que debes hacer es mantener un orden, es decir, no saltarte ningún entrenamiento antes de hacer el siguiente. Si no has podido entrenar durante una semana, retoma el entrenamiento en el punto en que lo dejaste. Te costará un poco más el primer día, pero a cambio podrás rendir más al haber descansado.

En cuanto al horario, cualquier hora es buena para entrenar, así que lo mejor es que adaptes los horarios a tus circunstancias personales. Busca el momento que mejor te venga y bloquéalo en tu agenda. Si tienes varias horas disponibles, elige la más tardía, pues así te asegurarás que llevas varias comidas en el cuerpo y dispones de más energía para aprovecharla en la sesión.

Y si un día no te da tiempo a terminar la sesión, puedes dividirla en dos y acometerla en días distintos, eso sí, respetando en cada uno de ellas las fases de calentamiento y vuelta a la calma.



Las máquinas de cardio se pueden cambiar

Los entrenamientos cardiovasculares de este plan están diseñados para cubrir todos los aspectos y debes seguirlos. Por eso, no te recomiendo que los sustituyas por otras cosas, como las clases que ofrecen muchos gimnasios (para saber más sobre las clases dirigidas, consulta el capítulo 12). Si quieres asistir a alguna de ellas, puedes, por supuesto, pero como un añadido, no un sustituto al cardio.

Lo que sí puedes hacer libremente con total libertad es escoger la máquina de cardio que más te guste para practicar con ella (para recordar cuáles son, vuelve también al capítulo 12). No olvides que en el trabajo cardiovascular importa la intensidad más que el movimiento en sí. No obstante, siempre recomiendo la variedad, pues no sólo te será más difícil caer en la rutina, sino que tu cuerpo notará también mayores beneficios que si, por ejemplo, haces sólo bicicleta estática.

Algunas abreviaturas y signos



En las tablas que condensan los planes semanales del plan de entrenamiento encontrarás abreviaturas y signos cuya comprensión es básica. Son los siguientes:

✓ Repeticiones:

- **Reps.** Es el número de repeticiones que tienes que hacer por serie.
- **Máx.** Significa máximas, esto es, debes hacer todas las repeticiones que puedas.
- **R.M.** Significa repetición máxima. Es el peso máximo que podrías cargar en cada repetición.

✓ Peso:

- **B.** Significa bajo, aproximadamente un 50-60 % de tu R.M.
- **M.** Significa medio, aproximadamente un 60-70 % de tu R.M.
- **A.** Significa alto, aproximadamente el 70-80 % de tu R.M.
- **AA.** Significa muy alto, aproximadamente el 90 % de tu R.M.

✓ Velocidad:

- **Vel.** Significa velocidad, y hace referencia a la velocidad con que tienes que mover las pesas.
- **L.** Significa lento. Tienes que mover el peso poco a poco tanto en la subida como en la bajada, aproximadamente un segundo y medio por trayecto.
- **N.** Significa normal. Debes hacer un movimiento rápido en la subida y lento en la bajada.
- **R.** Significa rápida. Tienes que mover el peso, sin perder el control del movimiento, a la máxima velocidad que puedas.

✓ Descanso:

- **Desc.** Significa descanso y es el tiempo que debes descansar entre que terminas una serie y empiezas la siguiente expresado en segundos.

✓ Cardio:

- **E.I.** Significa entrenamiento interválico y hace referencia a las sesiones con cambio de ritmo.
- **E.E.** Significa entrenamiento extensivo y hace referencia a las sesiones de ritmos constantes.
- **%.** Se refiere al nivel de esfuerzo sobre la máquina, de manera que un 100 % sería velocidad máxima en la cinta o resistencia y velocidad máxima en la bicicleta, y el 50 %, un ritmo muy suave, incluso caminar o dejarse llevar por la bicicleta.

Aclarado esto, sólo cabe empezar. ¿Estás preparado? ¡Pues adelante! En lo que resta de este capítulo te explicaré el plan para las tres primeras semanas. El de las siguientes lo encontrarás en los capítulos 17 y 18.

La primera semana



Un error muy común de la gente cuando se empieza un plan de vida sana es querer hacerlo todo el primer día de gimnasio. Pues no, ¡olvídate de ello! Aunque sólo sea porque las agujetas que vas a tener no te van a dejar moverte durante los próximos cinco días (sobre ellas puedes recordar lo que digo en el recuadro “Las tan temidas agujetas”, del capítulo 4), y mucho menos aún regresar a un gimnasio que verás como algo parecido a una cámara de torturas que te ha dejado el cuerpo destrozado. Aunque quizá sea peor aun el que esas agujetas afecten de forma negativa al resto de tus actividades cotidianas, como es posible que suceda...

Tampoco debes caer en otro error muy común, como es el de querer acudir al gimnasio los siete días de la primera semana. Sé por experiencia que esos intentos duran muy poco, porque además de suponer un esfuerzo muy importante para el cuerpo y la mente, te quita mucho tiempo para realizar otras cosas que solías hacer de forma habitual y que tarde o temprano querrás repetir. Es casi imposible seguir ese ritmo. ¡Y te lo dice alguien habituado a hacer deporte y que vive de ello!



La solución para que esto no sea así es muy sencilla, tanto como que te lo tomes con calma y empieces el trabajo en el gimnasio de forma paulatina. Por eso, mi consejo es que esta primera semana vayas sólo dos días al gimnasio, de forma que te quedes con ganas de hacer más ejercicio del que hayas hecho; en otras palabras, que quieras y, sobre todo, que puedas volver. Si al final decides ir uno más, haz sólo una suave sesión de cardio.

Y si no te has apuntado al gimnasio, haz algo de ejercicio, como practicar tu deporte favorito, o salir a dar un largo paseo a paso rápido o una carrerita, algo que despierte tu respiración, tu corazón, tus músculos. Sencillamente, algo que haga notar en tu cuerpo la sensación de cansancio físico.

Éste es el plan. Verás que en la tabla he colocado los ejercicios de manera que los que estén más próximos entre sí sean los más parecidos. Si hay alguno que no puedas hacer, por el motivo que sea (por ejemplo, porque tu gimnasio no tenga determinada máquina), cámbialo por el anterior o por el siguiente del mismo grupo.

Para saber cómo es cada ejercicio, sólo debes tomar nota del número que aparece en la tabla y buscarlo en la relación que te he dado de todos ellos en el capítulo 15. En poco tiempo ni tendrás que volver a él, pues habrás automatizado toda la secuencia del entrenamiento.



Pero antes, algo muy importante: en estas tablas encontrarás sólo el plan de entrenamientos, tanto de pesas como de cardio. A cada sesión no te olvides de añadir las fases que te especificaba en el capítulo 14: el calentamiento previo y, tras el entrenamiento en sí, la vuelta a la calma y los estiramientos. Sólo siguiendo estos pasos evitarás el riesgo de lesiones y sacarás el

máximo partido a tu cuerpo.

Dicho lo cual, podemos empezar.

Tabla 16-1: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de pectoral en máquina	23	3	15	M	N	30
Jalón polea	12	3	15	M	N	30
Elevación lateral	25	3	15	M	N	30
Tríceps polea barra	41	3	15	M	N	30
Curl barra	49	3	15	M	N	30
Encogimientos	3	3	15		N	30

Cardio: E.E. 20 minutos al 65 %.

→ **Martes** – Descanso.

→ **Miércoles**

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

→ **Jueves** – Descanso.

Tabla 16-2: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press mancuerna inclinado	21	3	12	M	N	30
Remo	15	3	12	M	N	30
Press de hombros con mancuernas	28	3	12	M	N	30
Patada de tríceps	46	3	12	M	N	30
Curl alterno	52	3	12	M	N	30
Extensión de rodillas	37	3	12	M	N	30
Femorales	38	3	12	M	N	30
Isométricos	1	3	45"			30



Por supuesto, después de cada una de estas sesiones no te olvides de realizar la vuelta a la calma y los estiramientos de que te hablaba en el capítulo 14. Sólo así la sesión de entrenamiento habrá sido cien por cien provechosa.



¿Puedo hacer más ejercicio del que viene en el plan?

Tengo alumnos que quedan tan entusiasmados con los resultados de estos ejercicios que quieren más y me hacen esta pregunta: ¿puedo hacer más ejercicio del indicado en el plan? La respuesta es que sí, que puedes hacer más ejercicio. Eso sí, si estás en forma. Entonces puedes practicar más deporte sin problemas, como añadir alguna carrera o salida en bici durante la semana. Es más, sumarás en salud.

En todo caso, lo que te encontrarás es que necesitarás comer un poco más y tratar de descansar bien para recuperarte mejor. Pero si de lo que hablamos es de sumar más sesiones de pesas, yo te recomendaría que no lo hicieras, pues sólo te va a servir para perder intensidad en cada entrenamiento.

Segunda semana

Para esta semana el objetivo es añadir un día más de trabajo. Cambian también los ejercicios, pues mi intención es que conozcas de primera mano la extensa oferta que tienen los gimnasios. Está claro que no todo te va a gustar, pero si lo pruebas, tendrás tu propio criterio e irás viendo lo que se adapta mejor a tus necesidades, gustos y aptitudes.

Como verás, de lo que se trata es de eliminar la palabra rutina de tu entrenamiento. Es tan fea como injusta aplicada al deporte.

En el caso de no ir al gimnasio, puedes practicar tu deporte favorito o dar un paseo rápido durante una hora.

Allá va el plan:

→ **Lunes**

Cardio: E.E. 45 minutos al 60 %.

Tabla 16-3: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press inclinado Smith	22	3	12	M	R	45
Flexiones	18	3	12		R	45
Curl barra	49	3	12	M	R	45
Curl martillo	53	3	12	M	R	45
Extensión de rodillas	37	3	12	M	R	45
Femorales	38	3	12	M	R	45
Encogimientos	3	3	15		L	30
Abdominales en máquina	5	3	15	M	L	30

→ **Miércoles** – Descanso.

→ **Jueves**

Cardio: E.E. 45 minutos al 60 %.

Tabla 16-4: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Jalón polea	12	3	12	M	R	45
Remo con mancuerna	17	3	12	M	R	45
Elevación lateral polea	32	3	12	M	R	45
Pájaro	26	3	12	M	R	30
Tríceps polea cuerda	42	3	12	M	R	30
Fondos en banco	48	3	12	M	R	30
Elevación vertical de piernas	6	3	12		N	30
Elevación de cadera en paralelas	7	3	12		N	30

Tercera semana

Es el momento de forzar un poco tu sistema cardiorrespiratorio (para saber más sobre él, te invito a repasar el capítulo 5). Tu cuerpo siempre tiende a optimizar todos los recursos, y si ve que no necesita tener un corazón más grande y fuerte o unos pulmones con mayor capacidad, pues no se va a esforzar para conseguirlo. Ya ves, ¡la ley del mínimo esfuerzo! En los casos más extremos puede pasar que esos órganos reduzcan su tamaño y se atrofien, y eso es algo que hay que evitar por todos los medios.

Ahora bien, no nos vamos a engañar, la probabilidad de que seas un deportista de élite es muy remota. Pero eso no significa que no tengas que hacer ejercicio. En realidad, todos nosotros, y me incluyo en la lista, exigimos a nuestros sistemas corporales menos de lo que deberíamos y eso provoca ciertas atrofas en nuestro organismo.

En lo que al corazón respecta, suele ser más pequeño y débil de lo que debería. Y otro tanto cabe decir de los pulmones. Y eso comporta que las venas y arterias sean menos elásticas. Para evitarlo, es necesario que te muevas un poco, que fuerces la máquina para tener una salud mejor.

Gracias al entrenamiento, tu sistema cardiovascular va a mejorar notablemente de forma significativa, se va a hacer más grande y más fuerte, y tú vas a estar mejor preparado ante cualquier eventualidad.

Esta semana, pues, vamos a incrementar la atención que prestamos al entrenamiento cardiovascular en el plan. Es un ejercicio continuado, de larga duración, en el que las pulsaciones se mueven de forma más o menos constante a un ritmo medianamente elevado. Por ejemplo, caminar rápido, correr, montar en bicicleta, etc. Aunque si lo prefieres puedes cambiarlo por cualquier deporte que te guste (tenis, pádel...).

Las consecuencias de este entrenamiento son:

- ✓ Aumenta el tamaño del corazón y el grosor de sus paredes, con lo que ganará en fuerza y resistencia.
- ✓ Mejoran tus sistemas respiratorio y circulatorio.
- ✓ Ayuda a fortalecer las piernas y evita muchos problemas en ellas de circulación, retención de líquidos y pesadez.

Por si fuera poco, este entrenamiento también quema kilocalorías. En una sesión de 45 minutos quemarás aproximadamente entre 350 y 500 kilocalorías.

Tabla 16-5: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press banca	19	3	12	A	N	90
Remo en polea alta	13	3	12	A	N	90
Press de hombros en máquina	27	3	12	A	N	90
Fondos	47	3	12		N	90
Curl polea	51	3	12	A	N	90
Lumbares	0	2	12		L	90

Cardio: E.E. 20 minutos al 65 %.

→ **Martes** – Descanso.

Tabla 16-6: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	Máx.		N	60
Flexiones	18	4	Máx.		N	60
Fondos	47	4	Máx.		N	60
Isométricos	1	2	60"		N	45
Isométricos laterales	2	2	45"			30

Cardio: E.E. 45 minutos al 60 %.

→ **Jueves** – Descanso.

Tabla 16-8: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Sentadilla Smith	34	4	12	A	N	90
Extensión de rodillas	37	4	12	A	N	90
Femorales	38	4	12	A	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Oblicuos	4	3	12		N	30

Cardio: E.E. 20 minutos al 65 %.



El ejercicio cardiovascular nunca sobra. Por eso, he añadido un tercer día de este ejercicio para que tu corazón y pulmones no dejen de esforzarse. Lo que no te recomiendo es que lo hagas cada día, porque eso lo único que producirá es fatiga en tu organismo. Pero si estas tres sesiones de cardio que te he preparado para esta semana notas que te han sentado bien, mantenlas en las próximas con una pequeña variación: suma 5 minutos más cada semana. Parece poco, pero aun siendo así implica un esfuerzo progresivo y creciente que tu organismo agradecerá.

Cuarta semana

El objetivo que nos vamos a marcar en esta cuarta semana es el de fortalecer los abdominales. Todo un objeto de deseo en hombres y mujeres, ¡o por lo menos eso reflejan las revistas!

La pregunta clave aquí es: ¿realmente de verdad son tan importantes los abdominales? A ver si consigo contestártela.

Durante mucho tiempo los abdominales se han utilizado como efectivo reclamo publicitario. Por esta razón, la imagen que tenemos de este grupo muscular es más bien frívola. Pero este uso de los abdominales no es casual. Tiene una justificación, pues ya sabes que todo lo que es sano es atractivo, y que se vean estos músculos es un síntoma de que el porcentaje de grasa del cuerpo en cuestión es suficientemente bajo, pues es en esa zona donde precisamente justo tiende a acumularse la grasa y la última de donde desaparece. Sobre todo en los hombres.

Y no acaba ahí todo. Una pared abdominal fuerte es síntoma de salud. En la zona abdominal el cuerpo anda flojo de estructuras óseas. Está formada por unas vértebras, unidas entre ellas mediante unos discos de tejido blando que acaban cargando el peso del cuerpo. Sin embargo, con una pared abdominal bien trabajada, la columna se ve descargada de forma significativa. Y es que una buena pared abdominal ejerce de faja natural, que, además, te ayudará a evitar hernias discales y abdominales.

Por otra parte, la mayoría de los movimientos del cuerpo requieren una buena pared abdominal. El tronco soporta los brazos, convirtiéndose en sustento de todos sus movimientos. Con un buen tronco como soporte, los brazos mejoran mucho su funcionalidad. Lo mismo pasa con cualquier movimiento que involucre las piernas.

Así que olvida los anuncios y mira los abdominales como un síntoma saludable. No importa tu sexo ni tu edad. Una buena pared abdominal te va a aportar mucho bienestar.

Si eres mujer, mira cuida también tus abdominales

Para las mujeres, los abdominales no son tan deseados estéticamente. No obstante, son igual de necesarios para mantener una buena postura y unos movimientos elegantes y de calidad. A pesar de todo, en las mujeres es menos probable que se marquen estos músculos. La razón es la misma que afecta al resto del sistema muscular. Por un lado, porque cogen menos volumen, y por otro, porque las mujeres suelen y deben tener un porcentaje graso un poco más elevado que los hombres.

Dicho lo cual, no te hago esperar más. Aquí tienes el plan para esta cuarta semana:

Tabla 16-8: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	4	12	M	R	45
Press mancuerna inclinado	21	4	12	M	R	45
Elevación lateral	25	4	12	M	R	45
Pájaro	26	4	12	M	R	45
Curl alterno	52	4	12	M	R	45
Dominadas en supinación	11	4	8		N	45
Abdominales en máquina	5	3	20	M	L	30
Elevación vertical de piernas	6	3	15		M	30

→ **Martes**

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

6 intervalos de: 30 segundos al 90 % - 90 segundos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Tabla 16-9: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Jalón polea	12	3	12	M	N	45
Pull over polea	14	3	12	M	N	45
Press francés	43	3	12	M	N	45
Patada de tríceps	46	3	12	M	N	45
Sentadilla Smith	34	3	12	M	N	45
Gemelos de pie	39	3	12	M	N	45
Lumbares	9	2	15	M	N	30

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

→ **Jueves** – Descanso.

→ **Viernes** – Pruebas físicas (test personal).

Llegados a este punto, has acabado tu primer mes de entrenamiento. Toca, pues, hacer el test personal para ver cuánto has avanzado en este tiempo (encontrarás las instrucciones para realizarlo en el capítulo 13). Pero tampoco te obsesiones, ni para bien ni para mal, con las cifras. El mejor indicador de tu estado de forma eres siempre tú mismo. Tú y tus sensaciones.

Si estás bien y con ganas de más, pasa página, que el segundo mes de ejercicios te está ya esperando.

Capítulo 17

Avanzamos un mes más

En este capítulo:

- ▶ Las sesiones de entrenamiento se hacen más largas e intensas
 - ▶ Los síntomas positivos que aprecias en tu salud empiezan a hacerse notar
 - ▶ Uno de los secretos del éxito: la variedad de ejercicios
-

Si has hecho los deberes durante las cuatro primeras semanas seguro que has empezado a notar que te sientes más ligero, que tu cuerpo te responde mejor.

Es verdad que el entrenamiento perfecto no existe. Pero no por ello debes prestar oídos a esos pájaros de mal agüero que, en cuanto digas que haces ejercicio porque quieres cuidarte, intentarán convencerte de la tontería que estás haciendo. “Eso no sirve para nada, sólo para perder dinero y tiempo”, te dirán. Peor para ellos, porque ellos sí que se pierden algo. Lo único que debe interesarte es cómo te encuentras y no cómo los demás te dicen que te encuentras o que se encuentran ellos mismos. Y si notas mejoría, ¿qué otra demostración necesitas para confirmar que el ejercicio funciona y es sano?

Si tienes la aprobación de tu médico y haces deporte de forma razonable como te estoy enseñando a hacerlo en el plan que empecé a explicarte en el capítulo 16, el entrenamiento siempre te sentará bien. Desde luego, te será mucho mejor que quedarte sentado en el sofá con una botella de cerveza, unas patatas fritas y viendo un programa en la tele. Y si a los ejercicios unes una dieta razonable y equilibrada, entonces no hay más que hablar: vas por el buen camino.

Dicho lo cual, vamos a seguir avanzando etapas en este proceso de ponerse en forma. ¿Preparado? Pues adelante, que entras ya en el segundo mes.

Quinta semana

Las sesiones a partir de este momento se hacen más largas e intensas, por lo que te recomiendo que realices los estiramientos de que tanto te hablaba en el capítulo 14. ¡Aunque espero que me hayas hecho caso y no hayas descuidado este tema tan importante en las sesiones de entrenamiento del primer mes!

Sea en casa o en el gimnasio, no dejes de hacer los estiramientos, ni descuides tampoco el calentamiento ni la vuelta a la calma, pues todos ellos son elementos esenciales para tu bienestar, y más aun llegados a este punto del entrenamiento. No vaya a ser que por no estirar de forma correcta tengas una lesión muscular y debas volver a empezar desde cero todo el proceso...

Allá va el plan:

Tabla 17-1: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	3	12	A	N	90
Flexiones	18	3	12		N	90
Curl sentado	50	3	12	A	N	90
Curl martillo	53	3	12	A	N	90
Extensión de rodillas	37	3	12	A	N	90
Sóleos	40	3	12	A	N	90
Encogimientos	3	4	20		L	30

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

Tabla 17-2: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	3	12		N	90
Remo	15	3	12	A	N	90
Press de hombros en máquina	27	3	12	A	N	90
Pájaro con polea	33	3	12	A	N	90
Fondos en banco	48	3	12		N	90
Extensión superior	45	3	12	A	N	90
Isométricos	1	3	90"			60
Isométricos laterales	2	4	45"			30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

5 intervalos de: 1 minuto al 85 % - 2 minutos al 50 %.

10 minutos de vuelta a la calma.

→ **Miércoles** – Descanso.

Tabla 17-3: → Jueves – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Zancadas	36	4	Max.		N	60
Flexiones	18	4	Max.		N	60
Fondos	47	4	Max.		N	60
Elevación de cadera en paralelas	7	3	15		N	45
Oblicuos	4	3	15		N	30

→ **Viernes**

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

2 intervalos de: 10 minutos al 75 % - 10 minutos al 55 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Sexta semana

Nos acercamos al ecuador de este plan para ponernos en forma. ¿Cómo te encuentras? Espero que bien y con ganas de seguir adelante. “Espero” porque, según diversos estudios, el peligro de abandonar las actividades físicas es mayor en los dos primeros meses, justo la franja en la que entramos en este capítulo... Si es tu caso, vuelve de nuevo sobre el capítulo 6 dedicado a la motivación: léelo y ponlo en práctica sin dudarlo. No vayas a tirar la toalla ahora que has llegado hasta aquí.

Una vez superado ese período crítico (porque lo superarás, no te quepa la menor duda), justo coincidiendo con los primeros síntomas positivos, empiezan a reconocerse los beneficios de una vida sana.

En esta semana vamos a seguir incrementando las cargas de trabajo, sobre todo de ejercicios cardiovasculares. Poco a poco notarás cómo tu capacidad de resistencia es mayor que cuando comenzaste a hacer deporte. Te cansas menos, te concentras mejor e incluso es posible que te resfríes menos.

Vamos a por el plan:

Tabla 17-4: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press banca	19	4	8	A	N	90
Press banca inclinado	20	4	8	A	N	90
Flexiones	18	4	8		N	90
Curl barra	49	4	8	A	N	90
Curl alterno	52	4	8	A	N	
Curl martillo	53	4	8	A	N	90
Abdominales en maquina	5	4	20	M	L	45
Abdominales	8	3	15	M	L	30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

4 intervalos de: 3 minutos al 80 % - 3 minutos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

→ **Martes** – Descanso.

Tabla 17-5: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	Máx.		N	90
Remo ancho	16	4	Máx.	A	N	90
Pull over polea	14	4	8	A	N	90
Fondos	47	4	8		N	90
Press francés a una mano	44	4	8	A	N	90
Tríceps polea barra	41	4	8	A	N	90
Lumbares	9	2	12		N	30

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

→ **Jueves**

Cardio: E.E. 60 minutos al 55 %.

Tabla 17-6: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press sentado	35	4	12	A	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Extensión de rodillas	37	4	12	A	N	90
Sóleos	40	4	12	A	N	90
Oblicuos	4	3	15		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	15		N	45

Séptima semana

El secreto de todo buen entrenamiento estriba en dar variedad a los ejercicios, en hacer todo lo posible para que no se instale la rutina a la hora de entrenar. Por eso el plan que te propongo cambia cada semana. El esfuerzo se incrementa sin que en ningún momento llegue a ser excesivo y al mismo tiempo varían los ejercicios especificados, sus series y el tiempo que has de dedicarles.

De este modo, tu acercamiento al gimnasio siempre tendrá algún aliciente. Y descubrirás también lo infundado de algunas cosas que se comentan sobre el ejercicio en estos establecimientos. Por ejemplo, en lo que se refiere a las pesas.

Las pesas tienen bastante mala fama en el mundo del deporte, sobre todo entre aquellos que no lo practican. Por lo general, lo relacionan con el culturismo, cuando en realidad no se trata de eso. El trabajo con pesas no está concebido, al menos no en origen, para que te conviertas en una copia de Conan el Bárbaro, sino para que aporte tono muscular. Es decir, firmeza a la musculatura (para todo lo relacionado con la masa muscular puedes repasar el capítulo 4). ¡Y un aspecto mucho más estético! Por eso el trabajo con pesas ocupa tanto espacio en mi plan de entrenamientos.

En el de la séptima semana no podían faltar. Ni, por supuesto, tampoco el cardio.

→ Lunes

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

4 intervalos de: 3 minutos al 80 % - 3 minutos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Tabla 17-7: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	3	4	A	N	120
Jalón polea	12	3	4	A	N	120
Elevación lateral a una mano	31	3	4		N	120
Zancadas	36	3	4	A	N	120
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			60

→ Miércoles

Cardio: E.E. 60 minutos al 55 %.

Tabla 17-8: → Jueves – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	Máx.		N	90
Dominadas en supinación	11	4	Máx.		N	90
Flexiones	18	4	Máx.		N	90
Fondos	47	4	Máx.		N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Encogimientos	3	4	15		L	30
Flexiones	7	4	15		N	45

→ Viernes

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

6 intervalos de: 30 segundos al 90 % - 90 segundos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Octava semana

Seguro que, llegado a este punto, notas tu cuerpo más tonificado. La prueba del algodón es subir unas escaleras. Si antes notabas que llegabas hasta arriba resollando y ahora subes mucho más ligero, sin esa sensación de pesadez que antes te invadía, significa que vas por buen camino. ¡Y espérate a que acabes el plan!

Tu sistema cardiovascular agradece el trabajo que le estás obligando a hacer (sobre todo lo relacionado con este sistema, repasa el capítulo 5). Pero también tus piernas, que sin duda serán más fuertes y duras ahora que ya llevas siete semanas trabajando a buen ritmo con ellas. Y estoy convencido que eso se nota en tus andares y en tus gestos, que serán mucho más armoniosos. Pues no conozco a nadie que haga ejercicio y no ande con elegancia. Aunque sólo sea porque en unas piernas fuertes se puede apoyar un paso firme y elegante.

Las piernas contienen la mayor parte del músculo esquelético. Por eso, si tienes unas piernas fuertes este músculo va a necesitar una dosis de energía para mantener el tono o dureza. Una vez más, esta dosis extra de energía procede de las grasas (repasa el capítulo 7 para saber más sobre los aportes energéticos de la grasa). De ahí que, pase lo que pase, nunca descuides las piernas.

Dicho esto, este es el plan para esta semana.

Tabla 17-9: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	4	12		N	90
Press de banca inclinado	20	4	12		N	90
Flexiones	18	4	12	M	N	90
Fondos	47	4	12	M	N	90
Lumbares	9	3	12		N	30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

5 intervalos de: 1 minuto al 85 % - 2 minutos al 50 %.

10 minutos de vuelta a la calma.

Tabla 17-10: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	12		N	90
Dominadas en supinación	11	4	12		N	90
Remo con polea alta	13	4	12	M	N	90
Remo en polea alta	17	4	12	M	N	90
Lumbares	9	3	15		N	30

Cardio: E.E. 45 minutos al 60 %.

→ **Miércoles** – Descanso.

Tabla 17-11: → Jueves – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Sentadilla Smith	34	4	12	M	N	90
Zancadas	36	4	12		N	90
Gemelos de pie	39	4	12	M	N	90
Abdominales en polea	8	4	15	M	L	30
Oblicuos	4	3	15		L	30

→ **Viernes** – Pruebas físicas (test personal).

Espero que los resultados del test personal de este segundo mes confirmen esa progresión que estás experimentando.

¡Pero aún quedan otras cinco semanas de trabajo! Pasa al capítulo siguiente, en el que llegarás al final de este plan de entrenamiento. Será entonces cuando tendrás que decirme si la experiencia ha valido la pena.

Capítulo 18

Encara la recta final del plan

En este capítulo:

- ▶ El valor del entrenamiento continuado
 - ▶ No hay que conformarse con lo adquirido: hay que mejorar
 - ▶ Consejos para el día después de acabar el programa de entrenamiento
-

La meta ya se vislumbra, apenas cinco semanas más y habrás concluido este plan de entrenamiento. ¿Qué puede pasar una vez hayas llegado a este punto? Pues que los resultados estén por debajo de las expectativas que te habías creado. Hay momentos en que el cuerpo parece estancarse, acomodarse, a pesar de que tú seas perseverante en tu trabajo y además lo hagas bien. Pero eso no quiere decir que el plan haya fracasado. Tan sólo hay que tener paciencia e insistir. Y huir de extremos. Ni obcecarte a hacer más de lo que te toca, porque ello sólo te acarreará lesiones o un cansancio que acabará impidiéndote hacer nada más, ni tampoco tirar la toalla y dar la empresa por imposible.

Todos los que nos dedicamos a esto del deporte hemos pasado por momentos de crisis y es posible que ése sea tu caso también. Pero mira el calendario, mira cuánto has hecho en estos dos meses que ya has recorrido, y qué poco te falta para llegar al final. ¿Vas a abandonar el barco ahora? ¡No!

Si, en cambio, eres de esos que no ha pasado por crisis alguna, sino que estás muy contento de haber leído este libro porque el método te está funcionando, entonces sólo me queda alegrarme. Y decirte que no te confíes, que todavía no está todo hecho. No bajes, pues, el ritmo y ataca estas pocas semanas con el mismo entusiasmo y empuje que has tenido hasta ahora.

Novena semana

El gran valor del entrenamiento continuado es que cada vez haces mejor los ejercicios. Tienes más experiencia, tus músculos están más habituados a los movimientos y se sienten más flexibles y tonificados... Y eso te lleva a mejorar. De hecho, éste es uno de los pilares fundamentales del entrenamiento: tratar de mejorar siempre.



Cada uno de los días que has practicado deporte has mejorado. Y a medida que avanzas, te sientes más sano. Para no estancarte debes intentar que ese progreso permanezca. Porque en el momento en que dejes de mejorar pasarás justo al extremo opuesto, a empeorar, pues uno no se puede quedar parado en el tiempo.

Por tanto, afronta esta novena semana con esa intención muy clara en tus objetivos: mejorar.

→ **Lunes**

Cardio: E.E. 60 minutos al 55 %.

Tabla 18-1: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de pectoral en máquina	23	4	15	B	A	45
Press mancuernas inclinado	21	4	15	B	A	45
Curl barra	49	4	15	B	A	45
Curl martillo	53	4	15	B	A	45
Extensión rodillas	37	4	15	B	A	45
Femorales	38	4	15	B	A	45
Abdominales en máquina	5	4	20	M	L	45
Elevación de cadera en paralelas	7	4	20		N	30

Tabla 18-2: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Jalón polea	12	4	15	B	A	45
Remo en polea alta	13	4	15	B	A	45
Elevación lateral	25	4	15	B	A	45
Pájaro	26	4	15	B	A	45
Press francés	43	4	15	B	A	45
Extensión superior	45	4	15	B	A	45
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

4 intervalos de: 3 minutos al 80 % - 3 minutos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

→ **Jueves** – Descanso.

Tabla 18-3: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Flexiones	18	4	Máx.		N	90
Fondos	47	4	Máx.		N	90
Dominadas	10	4	Máx.		N	90
Dominadas en supinación	11	4	Máx.		N	90
Encogimientos	3	4	20		L	30
Lumbares	9	3	12		N	30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

2 intervalos de: 10 minutos al 75 % - 10 minutos al 55 %.
5 minutos de vuelta a la calma.

Décima semana

Si en la novena semana te hablaba de mejorar, vuelvo ahora sobre ese tema, porque creo que, a estas alturas de partido, hay que insistir en ello tantas veces como haga falta. Así, cuando estés haciendo un ejercicio cardiovascular, por ejemplo en la bicicleta, intenta aguantar siempre un poco más que la vez anterior, aunque sólo se trate de 10 segundos. Para ti no serán nada, pero esos 10, sumados a otros 10 y a otros, empieza a dar ya una bonita suma que tu cuerpo puede asumir sin problemas por su carácter progresivo.



Con esto quiero decirte que destierres la idea de que al gimnasio vas a mantenerte. No es así. Vas a mejorar. Tampoco a batir un récord o buscar una plaza en las próximas olimpiadas. Pero sí vas a hacer todo lo que esté en tu mano para intentar verte y sentirte mejor.

Lo fantástico de los cambios lentos es que cada día te sientes rejuvenecer un poquito. Es como darle la vuelta al reloj.

Afronta, pues, con esa mentalidad, el plan de trabajo para esta décima semana.

Tabla 18-4: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca inclinado	20	4	8	A	N	120
Fondos	47	4	8		N	120
Curl sentado	50	4	8	A	N	120
Curl martillo	53	4	8	A	N	120
Extensión rodillas	37	4	8	A	N	120
Gemelos de pie	39	4	8	A	N	120
Oblicuos	4	3	15		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	15		N	45

Cardio: E.E. 20 minutos al 65 %.

Tabla 18-5: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Jalón polea	12	4	8	A	N	120
Remo	15	4	8	A	N	120
Elevación frontal	24	4	8	A	N	120
Hombro posterior máquina	29	4	8	A	N	120
Press francés	43	4	8	A	N	120
Extensión superior	45	4	8	A	N	120
Lumbares	9	3	15		N	45

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

5 intervalos de: 1 minuto al 85 % - 2 minutos al 50 %.

10 minutos de vuelta a la calma.

→ **Miércoles** – Descanso.

Tabla 18-6: → Jueves – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press banca	19	4	15	B	R	45
Flexiones	18	4	15		R	45
Curl barra	49	4	15	B	R	45
Curl polea	51	4	15	B	R	45
Sentadilla Smith	34	4	15	B	R	45
Sóleos	40	4	15	B	R	45
Abdominales en máquina	5	4	20	M	N	30
Oblicuos	4	3	15		N	30

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

Tabla 18-7: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	15		R	45
Remo con mancuernas	17	4	15	B	R	45
Press arnold	30	4	15	B	R	45
Pájaro con polea	33	4	15	B	R	45
Tríceps polea cuerda	42	4	15	B	R	45
Patada de tríceps	46	4	15	B	R	45
Abdominales en polea	8	4	20	M	L	30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos

5 intervalos de: 1 minuto al 85 % - 2 minutos al 50 %.

10 minutos de vuelta a la calma.

Undécima semana

Esta semana la vas a dedicar sobre todo a realizar ejercicios de cardio, un poco para compensar también el entrenamiento de pesas de la semana anterior. Por supuesto, habrá pesas también, pues si no el cuerpo se “olvidaría” de ellas, pero lo importante es hacer trabajar tu corazón y pulmones, que no se crean que vas a dejar de exigirles como se merecen.

¿Estás listo? Pues este es el plan:

Tabla 18-8: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	3	4	A	N	120
Jalón polea	12	3	4	A	N	120
Elevación lateral a una mano	31	3	4	A	N	120
Encogimientos	3	4	20		N	30
Elevación de cadera en paralelas	7	4	20			45

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

6 intervalos de: 30 segundos al 90 % - 90 segundos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

→ **Martes**

Cardio: E.E. 60 minutos al 55 %.

→ **Miércoles**

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

4 intervalos de: 3 minutos al 80 % - 3 minutos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

→ **Jueves** – Descanso.

Tabla 18-9: → Viernes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Fondos	47	4	12		N	60
Press francés	43	4	12	M	N	60
Curl barra	49	4	12	M	N	60
Curl martillo	53	4	12	M	N	60
Extensión de rodillas	37	4	12	M	N	60
Femorales	38	4	12	M	N	60
Lumbares	9	3	12		N	45

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

Duodécima semana

Lo más seguro es que llegados a esta semana te corra la impaciencia porque el final del plan de entrenamiento ya lo tienes creca. Pero no te impacientes, porque todo llega y todo pasa.

Lo importante es que estés motivado (a propósito de la motivación, recuerda todo lo que te decía en el capítulo 6). Y si has llegado hasta tan lejos es porque lo estás, aunque hayas pasado algún que otro momento de crisis absolutamente comprensible. Porque ¡no somos robots!

Por tanto, sigue así, disfruta de cada sesión de entrenamiento, sácale todo el jugo posible y sin miedo a que esto se acabe, porque la verdad es que no se acaba, porque mi plan te va a poner en forma, pero luego toca mantenerse en forma. No perder lo que has conseguido.

Aquí tienes el plan que te propongo para estos días:

Tabla 18-10: → Lunes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	4	10	M	N	90
Press mancuerna inclinado	21	4	10	M	N	90
Flexiones	18	4	10	M	N	90
Curl barra	49	4	10	M	N	90
Curl alterno	52	4	10	M	N	90
Curl martillo	53	4	10	M	N	90
Abdominales en máquina	5	4	20	M	N	45
Oblicuos	4	4	15		N	30

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

6 intervalos de: 30 segundos al 90 % - 90 segundos al 50 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Tabla 18-11: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	10		N	90
Remo en polea alta	13	4	10	M	N	90
Remo	15	4	10	M	N	90
Fondos	47	4	10		N	90
Press francés a una mano	44	4	10	M	N	90
Extensión superior	45	4	10	M	N	90
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

Tabla 18-12: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de hombros con mancuernas	28	4	10	M	N	90
Elevación lateral	25	4	10	M	N	90
Pájaro	26	4	10	M	N	90
Sentadilla Smith	34	4	10	M	N	90
Extensión de rodillas	37	4	10	M	N	90
Femorales	38	4	10	M	N	90
Encogimientos	3	4	20		L	45
Elevación vertical de piernas	6	4	20		N	45

→ Jueves

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

5 intervalos de: 1 minuto al 85 % - 2 minutos al 50 %.

→ Viernes

Cardio: E.I. Calentamiento: 5 minutos.

2 intervalos de: 10 minutos al 75 % - 10 minutos al 55 %.

5 minutos de vuelta a la calma.

Decimotercera semana

Ahora sí que se puede decir que ya está, que todo el esfuerzo de estos tres meses llega a su fin. Bien, aún no, queda esta última semana y las pruebas físicas para el test final que acabará de confirmar lo bien que lo has hecho.

Por tanto, no te entretengo más, que seguro que estás deseando empezar a entrenar. Estos son los ejercicios que tendrás que hacer:

→ **Lunes**

Cardio: E.E. 60 minutos al 55 %.

Tabla 18-13: → Martes – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Press de banca	19	4	12	M	N	60
Flexiones	18	4	12		N	60
Curl sentado	50	4	12	M	N	60
Curl martillo	53	4	12	M	N	60
Extensión de rodillas	37	4	12	M	N	60
Femorales	38	4	12	M	N	60
Isométricos	1	2	90"			60
Isométricos laterales	2	2	60"			30

Tabla 18-14: → Miércoles – Pesas:

<i>Ejercicio</i>	<i>Número</i>	<i>Series</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Peso</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Descanso</i>
Dominadas	10	4	12		N	60
Remo con mancuernas	17	4	12	M	N	60
Press de hombro con mancuernas	28	4	12	M	N	60
Hombro posterior máquina	29	4	12	M	N	60
Press francés	43	4	12	M	N	60
Patada de tríceps	46	4	12	M	N	60
Oblicuos	4	4	20		N	30
Elevación vertical de piernas	6	4	20		N	45

Cardio: E.E. 30 minutos al 65 %.

→ **Jueves** – Descanso.

→ **Viernes** – Pruebas físicas (test personal).

Es el momento que cojas las riendas

Y ahora sí, ya está, ya has realizado todo mi plan de entrenamiento para ponerte en forma en 90 días.



Es posible que, una vez lo hayas completado, te quede una sensación de vacío. Por un lado, estás contento porque has llevado a cabo una cosa que te habías propuesto y te notas bien, más fuerte, más resistente y con más capacidad pulmonar. Y esos beneficios del deporte los ves no sólo en tu salud y en tu físico, del que has eliminado la grasa sobrante (siempre que hayas ido haciendo con el mismo empeño una dieta sana, como te explicaba en la parte II de este libro), sino que también los aprecias en tu vida diaria. Por ejemplo, en el trabajo, pues ahora notas que te concentras mejor. O en tu vida familiar, porque sabes aprovechar mejor tu tiempo. Pero has llegado a la meta y ahora te preguntas qué vas a hacer.

Pues seguir adelante. En el deporte no se llega nunca a la meta. O mejor dicho, se llega, pero ésta se desplaza y te obliga a seguir, y a seguir y a no abandonar nunca más. Y eso es lo que debes hacer. Has descubierto los beneficios del deporte y debes persistir en su práctica. En caso contrario, todo este trabajo no habrá servido de nada. La grasa volverá a invadirte, tu corazón empezará a perder la capacidad conquistada... No te queda otra, pues, que seguir con el deporte.

Cuídate con objetivos

Ahora eres tú quien debe ponerse los objetivos. Ya no tienes unos objetivos marcados, como en estos tres meses anteriores. No obstante, debes buscar tus propias metas.



Es mejor que estas metas te las pongas a corto plazo. Podrías, por ejemplo, hacer ejercicio tres veces esta semana o, con respecto a la nutrición, utilizar algún mecanismo de control, como apuntar durante una semana lo que comes.

Siempre es más fácil cumplir los objetivos a corto que a largo plazo. Ir cumpliendo etapas es la forma más fácil de motivarse para alcanzar la meta.

A la hora de planificar tu entrenamiento debes marcarte unos objetivos lógicos y realistas. De lo contrario, fallarás.



En cuanto al tiempo que hay que dedicar cada semana para estar en forma, mi respuesta es casi siempre la misma: 2 días son suficiente; 3, notable, y 4, sobresaliente.

Nunca dejes de cuidarte

Ahora que ya estás acabando de leerlo, puedo decirte que lo más importante de este libro no son los detalles, ni los conocimientos puntuales, ni siquiera los consejos que te doy en él, por muy valiosos que sean. Lo más importante es que te contagies para siempre de una actitud positiva ante la posibilidad de verte mejor. Busca en todo momento la vida sana, porque compensa.

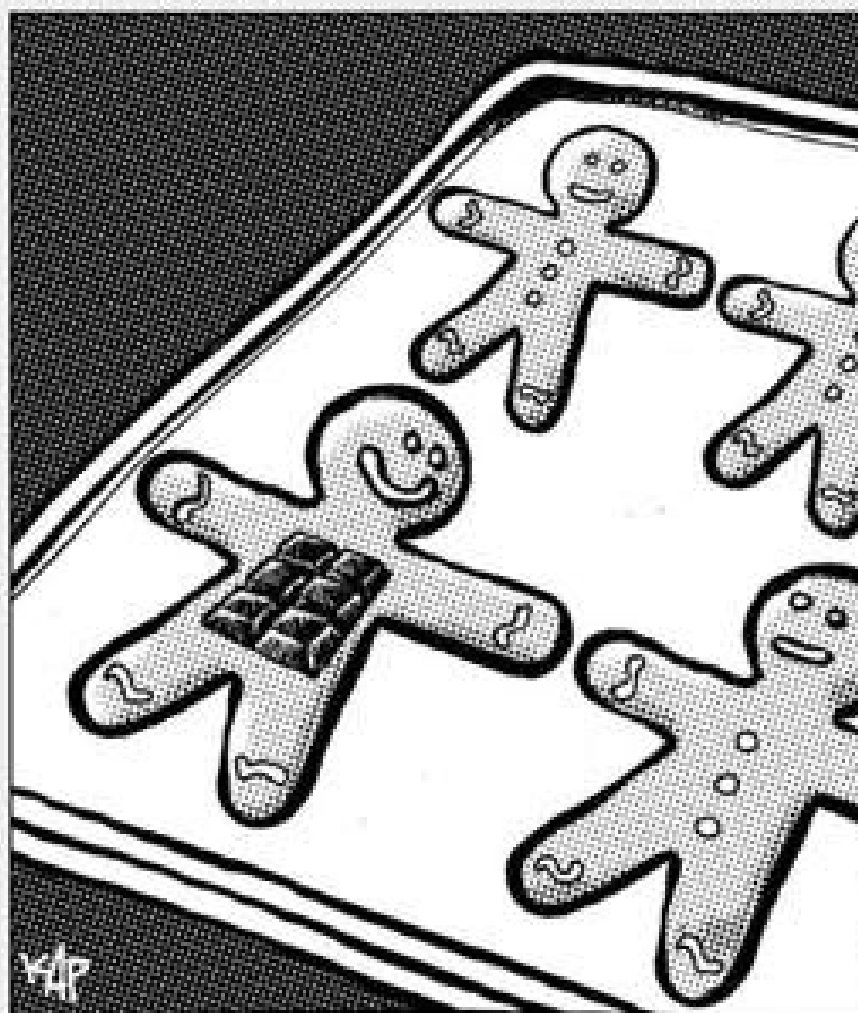
Nunca dejes de cuidarte. Nunca te des por un caso perdido. Nunca te abandones. Da igual si has estado un tiempo sin hacer ejercicio o si una temporada has comido más y peor. Pase lo que pase, tienes que procurar que la vida sana suponga una meta. Y que tú quieras llegar a ella.

Parte V

Los decálogos

The 5th Wave

Rich Tennant



—¿HAS VISTO MIS ABDOMINALES DE TABLETA DE CHOCOLATE?

En esta parte...

Todos los libros de la colección *Para Dummies* incluyen una última parte con información sencilla y entretenida sobre el tema en cuestión. Este volumen no es una excepción y por eso he pensado que sería interesante regalarte diez consejos que te ayudarán a disfrutar del rato que pases dedicado al entrenamiento. Y como la dieta es igual de importante que el ejercicio para estar sano, te hablaré también de diez alimentos con los que te lo tienes que pensar dos veces antes de comerlos, pues su abuso tarde o temprano afectará a tu línea y tu salud.

Capítulo 19

Diez ideas para disfrutar del *fitness*

En este capítulo:

- ▶ Consejos para sacar el máximo provecho al plan de ejercicios
 - ▶ El concepto de reto, un aliciente para ir más allá y superarse
 - ▶ Entrenarse en compañía es siempre una buena idea
 - ▶ Una idea clave: ser realista y práctico
-

Es un fenómeno que suele pasar sobre todo cuando acaba un año y empieza otro. Mucha gente se promete entonces cambiar sus hábitos de vida a mejor y ponerse en forma. Y va tan en serio, que incluso se apuntan a un gimnasio. Quién sabe, a lo mejor ha sido éste también tu caso o conoces gente, ya sean amigos o familiares, que han obrado así.

Pero ¿qué pasa la mayoría de las veces? Pues que el entusiasmo inicial va agotándose y al final, un cúmulo de circunstancias (el ajetreo de la vida diaria, la falta de tiempo por las ocupaciones familiares y laborales, el desencanto ante la lentitud o falta de resultados o, simplemente, el aburrimiento), hacen que el propósito se arrincone hasta el próximo fin de año.

Pues bien, dado que se trata de algo que dista mucho de ser una simple anécdota aislada y puede considerarse como una experiencia bastante generalizada, creo que vale la pena dedicar este primer decálogo a una serie de consejos que te animarán a seguir adelante, a no desistir en ese propósito de mejorar tu salud a través tanto de una alimentación sana, como del ejercicio. Verás que no te estoy pidiendo ningún imposible, sino más bien todo lo contrario. Porque ponerse en forma ha de ser algo natural, no una imposición.

Presta, pues, mucha atención al contenido de este capítulo. Y no dudes en volver sobre él cuando notes que tu determinación flaquea.

No intentes cambiar tu vida de golpe

Mucha gente que pretende ponerse en forma se obstina en cambiar casi todos sus malos hábitos de vida de golpe, de un día para otro, por aquellos típicos de un deportista de alto rendimiento. No lo hagas, es un error que te condiciona desde el principio; si te impones un listón muy alto no podrás mantenerlo y, más pronto que tarde, acabarás abandonando cualquier tentativa de llevar una vida sana. Piensa que ni siquiera los deportistas de élite empiezan a tope el primer día de entrenamiento tras la vuelta de sus vacaciones. Lo hacen poco a poco, de modo que su cuerpo se vaya acostumbrando de nuevo al trabajo y al esfuerzo.

Mi consejo, pues, es que empieces poco a poco a cambiar tus viejos hábitos. Ésa es la única garantía de mejorar. De lo contrario, fracasarás, y eso es algo que ni tú ni yo como entrenador queremos.

Sin prisa por ver resultados

Los resultados son el motivo principal por el que decidimos embarcarnos en una vida de deporte y alimentación sana. La mayoría de veces lo que se persigue son sólo resultados estéticos (por ejemplo, perder esos michelines que tanto afean la figura), mientras que en otras es una cuestión de salud la que nos guía (como ganar en resistencia y capacidad cardiorrespiratoria). Tú eres sin duda el que mejor sabe la razón concreta por la que te has animado a llevar una vida más sana.

Ahora bien, es fácil que esperes que esos resultados lleguen de inmediato. O que al menos, tras unas pocas sesiones de entrenamiento y apenas unos días de dieta, ya se aprecien algunos resultados que te hagan seguir adelante con más ánimo y convicción. Por desgracia, la realidad es otra: los conjuros mágicos se quedan en las películas y en el mundo real (y nada más real que tu cuerpo) todo lleva su tiempo. Y debe ser así para que los resultados no sean flor de un día. Porque lo que se pierde rápido, por ejemplo en peso, se recupera aún más rápido.

Sea cual sea el resultado que esperas de este proceso, te recomiendo que no te impacientes. El cuerpo se adapta en forma y rendimiento a las necesidades de cada individuo, pero tiene su ritmo. Si eres constante e incorporas el ejercicio a tu vida cotidiana, ese cuerpo va a acabar por transformarse tanto por dentro como por fuera. E insisto en lo de “vida cotidiana”, porque para que el cuerpo te haga caso, ese trabajo debe ser una cuestión del día a día, y no de un momento de inspiración pasajero. En caso contrario, obtener resultados sería un milagro y, al menos en este campo, si algo tengo claro, después de años trabajando, es que los milagros no existen. Sólo queda el trabajo y la motivación de llevarlo a cabo.

Busca actividades que te gusten

Incluso el mismo Supermán acabaría harto de hacer cosas que no le gustasen. ¡Y nosotros no vamos a ser más que él! Por eso mi recomendación es clara: busca el tipo de entrenamiento que más te guste para que así puedas persistir en él sin que haya luego lugar a excusas del tipo “¡es que esto a mí me aburre!” o “¡estos ejercicios no están hechos para mí!”. A día de hoy, tanto en los gimnasios como fuera de ellos hay una oferta muy amplia y variada de ejercicios, unos más movidos, otros más intensos, más musculares, más de agilidad...

Seguro que conoces esa frase que dice: “Hasta que no lo pruebes no sabrás si te gusta”. Pues aplicada al campo del entrenamiento es cien por cien cierta, tanto como para que se la plantee a mis alumnos. Les insto a probar todas las actividades que ofrece un gimnasio para que ellos mismos vean las que realmente cuadran con su estilo de vida y sus gustos. Y no una vez, sino al menos un par, pues hay muchas en las que el primer día es fácil sentirse más perdido que a gusto, mientras que el segundo ya se sabe mejor por dónde van los tiros y es posible que se acaben enganchando. Pues lo mismo te digo a ti, anímate a probar, porque eso te abrirá todo un mundo de posibilidades en esto del deporte y hará que tu acercamiento al gimnasio no caiga nunca en la rutina.

De lo que se trata es de que busques, pruebes, compares y elijas lo mejor. Lo mejor para ti, porque sólo así sacarás el máximo provecho a ese tiempo que dediques al ejercicio. Si lo haces así verás como todo lo que llega después es bueno. No puede ser de otra forma porque, en vez de ver la práctica del ejercicio como una obligación la verás como un momento del día que te reservas para disfrutar.

Introduce el concepto del reto

En el momento de ponerse en forma el componente del reto o de la competición contra uno mismo es sumamente adictivo. La capacidad de medirse y ver cómo se mejora es de lo más motivador en éste y otros campos de la vida. ¿Cómo hacerlo? Pues, por ejemplo, corriendo cada vez algo más de distancia o imponiéndote una mayor marca en cuanto a fuerza o velocidad. Lo cierto es que hay muchos parámetros en los que puedes mejorar. Para ello, lo primero es que anotes tus primeras marcas y cada cierto tiempo (un mes es un período bastante razonable) te las vuelvas a tomar para así ver si has progresado o no.

Eso sí, el reto personal te lo recomiendo sólo después de llevar ya cierto tiempo practicando deporte. Es entonces cuando ya conoces tu cuerpo, cuando sabes qué puedes pedirle y qué no. De otro modo corres el riesgo de imponerte un reto imposible que acabe provocándote desánimo o, peor aún, suponga un grave riesgo para tu salud. En cambio, si ya has tenido una fase previa de progresión todo te será más fácil. De ese modo evitarás el agobio de tener que mejorar sí o sí, que al principio, si no surge de manera natural, puede frenar más que ayudar a tu evolución.

Por supuesto, no caigas en el error de compararte con los que llevan mucho más tiempo que tú entrenando, porque no saldrás bien parado. El reto es contigo mismo, no con el resto de compañeros, quienes a su vez tendrán sus propios retos, objetivos e intereses, que no tienen por qué coincidir con los tuyos.

Quien tiene un amigo tiene un tesoro

Para estar comprometido de verdad con el entrenamiento muchas veces no basta con el propio convencimiento ni las ganas de cumplir. Hay ocasiones en que va muy bien contar con un aliciente externo que te empuje a acudir al gimnasio incluso en aquellos momentos de bajón, sea porque ese día hace mal tiempo, estás cansado o simplemente no te apetece. Ese aliciente puede ser contar con un amigo o compañero de entrenamiento con quien quedar. Y eso porque no es lo mismo adquirir el compromiso contigo mismo que quedar a una hora y en un sitio con otra persona.

Además, el hecho de entrenar en compañía da pie, más veces de lo que te crees, a una sana rivalidad que ayuda a mantener la intensidad del entrenamiento muy por encima que cuando lo haces solo.

Y, cómo no, nada comparable a tener un compañero de entrenamiento para comentar todo aquello destacable que veas en el gimnasio. Y no sólo en lo que se refiere a los ejercicios...

No comas menos de lo necesario

Si has leído el libro, te habrá quedado claro que para mí el objetivo de disfrutar de una vida sana sólo se puede lograr a partir de dos bases: el ejercicio y una alimentación equilibrada. Esto último es muy importante y no debes confundirlo, como tanta gente hace, con someterte a una dieta estricta para adelgazar. En absoluto. Como te he especificado en los capítulos de la parte segunda, soy partidario de que comas de todo, pero con conocimiento. En caso contrario, si abor das una dieta que limite mucho las kilocalorías lo que conseguirás es someter tu cuerpo a una doble carga: por un lado, esa alimentación insuficiente y, por otro, el ejercicio. De este modo, rebajas la energía que proporciona la comida y al mismo tiempo aumentas el gasto energético que produce el entrenamiento. El resultado obvio es que el cuerpo se agota rápidamente.

Para no tensar tanto la cuerda debes introducir una dieta sana en tu vida, lo que no significa rebajar súbitamente el número de calorías, y menos si empiezas un programa de entrenamiento. El desequilibrio puede ser excesivo y tu salud se acabará resintiéndose.

En cambio, los beneficios de la dieta sana los disfrutarás de inmediato. Aunque sólo sea por un pequeño detalle: que un cuerpo ligero es más fácil de mover que uno pesado. Sentirás una ligereza que provocará que tengas ganas de mover más el cuerpo. Con el resultado de que ese movimiento te hará sentirte más sano y ligero... Lejos de ser un círculo vicioso (como mucho, lo sería virtuoso), esto es lo que se conoce como *espiral positiva*. Una vez entras en ella apenas necesitas esfuerzo para mantenerte dentro, pues es tu propio cuerpo quien te pide más salud.

Por el contrario, puedes entrar en una espiral negativa. Basta con que comas demasiado. En ese caso, te sientes pesado y eso provoca que no hagas ejercicio, con el resultado de que te atrofies y te cueste más moverte. Para salir de esta situación hace falta energía, por lo que te aconsejo que busques la espiral sana, la positiva. Y para ello, el único sacrificio que debes hacer es comer bien y equilibrado. En cuanto lo hagas, verás que de sacrificio nada de nada y te sorprenderás de no haberlo hecho antes.

Mejor con música

Yo disfruto haciendo sesiones de cardio, por ejemplo, en una bicicleta estática, pero reconozco que a mucha gente eso de estar media hora pedaleando sin moverse se le puede hacer aburrido, por muchas endorfinas que cree. En algunos gimnasios aprovechan para poner pantallas de televisión con espacios deportivos o vídeos musicales, pero yo soy de la opinión que no hay nada mejor que la música para ayudar a la concentración. Y no la música de fondo que ponen en algunas salas, si no la tuya propia, la que más te gusta.

Hoy la tecnología permite que ya no necesites, como antes, un equipo específico para llevar música. Basta con tener el más sencillo de los teléfonos móviles para ajustarse unos auriculares y escuchar lo que más te guste. Incluso en algunas máquinas del gimnasio encontrarás música disponible para escuchar en cualquier momento.

Lógicamente, hay música y música, y lo que es perfecto en casa no tiene por qué casar en el ámbito del gimnasio. Por ejemplo, no sé tú, pero yo no me veo haciendo una sesión de pesas con Mozart o con una balada romántica de fondo, por muy maravillosas que sean estas músicas. Sí, en cambio, con algo más activo, más rítmico, más pobre o previsible si quieres, pero con un claro efecto motivador. Aunque para gustos, los colores.

Por supuesto, el caso de las actividades dirigidas es diferente. Ahí no puedes llevarte la música que te gusta sino que lo que suena, suena para todos. Y así ha de ser, porque es lo que el monitor o monitora considera que se adapta mejor a los ejercicios que te va a plantear. Pero fuera de ahí, eres libre de escoger la música que más te guste, siempre que no obligues a escucharla a los demás...

Lo que debe quedarte claro es que la música es una de las mejores ayudas a la hora de hacer más entretenido el entrenamiento y así motivarte a que acudas a tu gimnasio. O a que alargues un poco más la sesión, pues tu buen estado de ánimo no es difícil que te lleve a aguantar una canción más. O dos...

Sé lógico y práctico

A la hora de planificarte un entrenamiento, el dónde, el cuándo y el cuánto son elementos fundamentales que debes tener en consideración para encajar esa nueva actividad en tu vida cotidiana.

Así, si decides apuntarte a un gimnasio es importante que éste esté cerca de tu casa o de tu trabajo, porque si lo coges a una distancia relativamente larga no vas a poder ir tres veces por semana. En esto debes guiarte por el sentido práctico. A lo mejor el gimnasio que te es más cercano no es ni el más bonito ni el más moderno ni el que más máquinas ni disciplinas tiene. Pero cuenta con la proximidad y ése es un detalle clave. De otro modo, por muy bonita que sea la otra instalación acabarás yendo a ella sólo de forma esporádica.

Lo práctico afecta también al tiempo que vas a pasar en ese gimnasio o club deportivo o como quieras llamarlo. Mi recomendación es que vayas tres veces a la semana y estés ejercitándote como mínimo 30 minutos. Ese es un plan realista. Que luego puedes hacer más, ningún problema, porque si has leído los programas de entrenamiento de los capítulos 16, 17 y 18 verás que en ellos pido algo más. Pero si no puedes, no te agobies. Ese tiempo es un tiempo que aprovecharás bien, hasta el último segundo. Todo lo contrario que si te impones entrenar dos horas al día, que es un objetivo que lo más seguro es que no puedas cumplir. Muchas veces nos complicamos tanto buscando un entrenamiento perfecto que no nos paramos a pensar en nuestra disponibilidad real.

La bolsa, siempre a mano

¡Y no para dársela a ningún caco, por aquello de “la bolsa o la vida”! La bolsa a la que me refiero es, como ya debes imaginarte, la de deporte. Si durante el día te mueves en transporte público o a pie, lógicamente no voy a pedirte que vayas todo el día cargado con la susodicha bolsa. Pero este consejo es más práctico de lo que te crees si te desplazas en coche. Llevar en él la bolsa con las zapatillas, la ropa, la toalla, una muda y en definitiva todos los enseres que necesitas para practicar deporte en el gimnasio y luego ducharte y cambiarte es muy útil. ¿Por qué? Pues porque te ayudará a sacar una sesión de entrenamiento extra a la semana.

Tarde o temprano siempre se da un momento de esos en los que, por ejemplo, te han cancelado una reunión de trabajo o un amigo te llama y te dice que no puede quedar. Y entonces te quedas sin saber qué hacer. Pues si tienes la bolsa de deporte en el coche sólo tienes que dirigirte a tu gimnasio y aprovechar ese tiempo de la mejor manera.

Recuerda que al gimnasio puedes ir siempre, no sólo cuando tu plan de entrenamiento te pide que vayas. Dependiendo del tiempo que tengas, de las ganas y cuándo hiciste la última sesión, puedes hacer otra más suave, privilegiar el cardio o las pesas, apuntarte a una actividad dirigida... La libertad ahí es total, siempre que cumplas la única condición posible: disfrutar de lo que haces.

Por tanto, aunque en un momento parezca que eso de tener una bolsa siempre preparada en el coche es una invitación al desorden, ya verás como hacerlo así te garantiza entrenar cuando quieras.

No te agobies por el entrenamiento, sé feliz

Ésta es la norma diez y para mí la más importante de todas, pues de nada te sirve buscar cosas que no te hagan feliz. Si te planteas el estar en forma como un reto para estar como tus ídolos deportivos o lucir un cuerpo y una figura que provoque la envidia de tu grupo de amistades, entonces vas por mal camino. Y es así porque tarde o temprano comprobarás que no consigues lo que buscas y eso te llevará a una fase de agobio que no te permitirá ser feliz. Las metas tienen que ser realistas, y la de ponerse en forma lo es. La experiencia cotidiana de miles de personas en tu misma ciudad lo prueba. Pero modelar un cuerpo como si fueras una estrella de cine es otra cosa muy distinta y depende de factores muy diversos, incluido el genético, que pueden evitar que tu cuerpo sea semejante al soñado.

Por tanto, te recomiendo que hagas ejercicio para ser feliz y no para ser un esclavo del entrenamiento y de la dieta, pues entonces fracasarás.

Capítulo 20

Los diez alimentos a evitar si quieres estar en forma

En este capítulo:

- ▶ Los enemigos de tu salud: calóricos, azucarados, grasos... y sabrosos
 - ▶ El alcohol, los embutidos y los dulces, siempre con moderación
 - ▶ Hábitos alimenticios a combatir para estar en forma
-

Ponerse en forma es un proceso que se sostiene sobre dos pilares: la práctica de ejercicio y una alimentación sana y equilibrada. En fin, algo que ya sabes porque te lo he repetido unas cuantas veces a lo largo de este libro. Si descuidas uno de esos dos aspectos, será más complicado que consigas ese objetivo. Y lo cierto es que es muy fácil despistarse. No lo digo ya por el ejercicio, que también, sino por la alimentación, en la que casi te diría que es más difícil seguir una disciplina. Más que nada porque estamos rodeados de alimentos que no son todo lo sanos que debieran y que, encima, por su composición, aspecto y sabor, son toda una tentación.

Por sorprendente que parezca, el cuerpo suele sentir una predilección absolutamente irracional por aquellos alimentos más perjudiciales. Y ello no por una tendencia suicida, sino por nuestro propio historial como seres humanos: durante buena parte de nuestra historia como especie, comer ha sido una aventura. Había que buscar, cazar, recolectar, robar... Y cuando había algo que echarse a la boca, había que consumirlo rápidamente antes que se pasara o que otro nos lo arrebatara. De lo que se trataba era de acumular energía, la máxima posible, pues nunca se sabía cuándo habría una nueva oportunidad de recargar baterías. Pues bien, esa atracción por los alimentos más energéticos ha prevalecido hasta hoy, cuando las circunstancias en que se vive no son exactamente las mismas.

¿Quieres ver algunos de esos alimentos cuyo consumo es tan placentero como poco recomendable? Pues sigue leyendo.

Los platos precocinados

Las prisas y la consecuente falta de tiempo de la sociedad en que vivimos hace que hayan pasado a la historia aquellas horas que nuestras madres y abuelas pasaban en la cocina preparando platos tan suculentos como deliciosos... y sanos. Y, como te guste o no, no hay más que alimentarse para seguir funcionando y viviendo, pues se suele acudir a lo fácil y práctico: hacia los platos ya precocinados, tales como conservas o productos congelados que sólo hay que calentar y servir. Pues bien, lo que ahorramos en tiempo lo perdemos en equilibrio nutricional, pues muchos de estos productos son excesivamente ricos en sal y grasas. Y eso obviando sus conservantes, colorantes y otros añadidos químicos...

Mi recomendación es que saques tiempo para prepararte tú mismo aquello que vayas a comer. Siempre resultará más sano y sabroso, y en todo momento sabrás qué ingredientes has añadido.

La charcutería, una tentación

Una charcutería sin grasa no es charcutería. Y esa misma seña de identidad, por otro lado tan sabrosa, hace que su consumo deba realizarse con cautela. ¡Aunque sea difícil resistirse a sus especialidades, y más en un país como el nuestro con una cultura tan amplia de embutidos a cuál más sabroso! Pero si quieres estar en forma y mantener una línea que no tienda escandalosamente hacia la curva, no te queda otra opción.

Además, ten presente que los embutidos pocas veces se consumen tal cual, sino que se suelen acompañar de pan y de alguna bebida, una conjunción que antes de que te des cuenta puede derivar en una densidad calórica abisal.

No obstante, hay embutidos y embutidos. Los que son de fabricación artesanal suelen tener menos grasa y usar ingredientes más nobles que los de fabricación industrial, que, además, para acentuar el gusto, recurren a lípidos y aromas artificiales extra. Por tanto, averigua el quién, cómo y dónde ha elaborado tal embutido antes de comprarlo y asegúrate que sea de buena calidad. De ese modo, siendo consciente que su contenido calórico es alto, tendrás la seguridad de que al menos te aportará nutrientes de los buenos. Aun así, consume este tipo de productos sin abusar.

Más tentaciones, las salsas

Son el acompañamiento adecuado para todo tipo de pastas, carnes y pescados, pero todas ellas suelen coincidir en algo. Y no me refiero a su cualidad sabrosa, que no se discute, sino a su carácter graso, lo que las hace excesivamente densas en kilocalorías. Y como de por sí no sacian el apetito, llevan a comer más de lo aconsejable y a rebañar con pan el plato hasta dejarlo limpio como un espejo.

Helados y sorbetes

Están buenísimos, no te lo pongo en duda, pero tanto los helados como los sorbetes entran en la categoría de falsos alimentos. Al menos los que son de producción industrial, ricos en grasas y azúcares a través de sus cremas. Para más inri, y dejando de lado su contenido calórico, no aportan ningún nutriente que merezca la pena reseñar.

Si realmente eres un fan de este tipo de productos, ¿te has planteado la posibilidad de hacerlos tú mismo? Como en el caso de los pasteles o incluso los refrescos de los que te hablaré a continuación, no hay nada mejor que lo que se hace en casa. Un zumo de naranja natural es siempre mucho más sabroso (y lo más importante, también sano) que cualquier refresco que puedas comprar. Y lo mismo pasa con los helados. Tú mismo puedes hacer riquísimos helados de frutas libres de todos los azúcares y grasas que contienen aquellos otros industriales.

Los refrescos, el terror del páncreas

Cuando aprieta el calor, tomarse un buen refresco de cola o de frutas es toda una tentación. Pues bien, ¡cuidado! Porque estas bebidas aportan una barbaridad de kilocalorías, por no hablar ya de los productos químicos incluidos en su composición. O de su altísima concentración de azúcares, que puede ser todo un desafío para tu páncreas, y de su combinación con la cafeína, que acelera y aumenta la absorción calórica de esos azúcares. De este modo, un consumo desmesurado puede acabar provocando diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Y dado que se trata de bebidas que no sacian a pesar de su alto contenido calórico, el aumento de apetito desemboca irremediabilmente en obesidad.

Por supuesto, no se trata de ser alarmistas y prohibir taxativamente su consumo, pero sí de que controles y, sobre todo, seas consciente de lo que estás tomando. Y si después del ejercicio sigues teniendo sed, agua o un buen zumo de naranja natural sólo te aportarán beneficios.

La fructosa industrial

Como su propio nombre indica, la fructosa viene de la fruta. De hecho, es el azúcar que se encuentra en la fruta, y así poco hay que objetar a ella, pues no voy a ser yo quien te desaconseje consumir un producto natural tan rico, además en vitaminas, nutrientes y fibras. Otra cosa es la fructosa industrial: si la que se encuentra en la naturaleza está integrada en las fibras, la que se fabrica artificialmente destaca por ser mucho más concentrada. Y eso es tanto como decir que se trata de una bomba de relojería para tu salud.

¿Dónde la encontrarás? Pues en esos burbujeantes refrescos de los que te he hablado en el punto anterior y en general en todo tipo de productos azucarados, como golosinas o bollería industrial. Por ejemplo, el azúcar de los refrescos, por lo general, se extrae de un jarabe de glucosa-fructosa derivado del maíz, que es la peor versión posible de azúcar que te puedes echar en el cuerpo. Pero para las empresas resulta económico, de ahí su empleo.

Otra razón para que tengas cuidado en el consumo de fructosa es que reduce la capacidad del cuerpo de usar sus propias grasas como carburante. Y como al mismo tiempo acelera la hipertrofia del tejido adiposo, no encontrarás otro medio más eficaz para convertirte en un obeso en tiempo récord.

Esas golosinas...

¿Conoces la frase de que “a nadie amarga un dulce”? Pues, ojo, porque no es del todo cierta. Sobre todo porque por lo general no se trata de *un* dulce, un único y solitario dulce, sino de unos cuantos. Y eso no te amargará el paladar, pero seguramente sí el ánimo en cuanto el espejo te devuelva una silueta oronda, imagen luego corroborada por lo que te dice la báscula...

Convengo contigo que las golosinas son toda una tentación. Por su composición azucarada, la amplia posibilidad de bombones, piruletas, caramelos, barritas azucaradas y gominolas es tan atractiva para nuestro cerebro como los alimentos grasientos, y todo por su espectacular contenido energético. Además, están en cualquier lugar al que miremos, en la televisión, en los escaparates de pastelerías, panaderías y grandes almacenes, en los anuncios de la calle, a lo que se añade que son fáciles de conseguir, de transportar y de consumir... Pero ¡no de quemar una vez entran en tu organismo!

Glucosa y fructosa son parte esencial de este tipo de productos, de ahí que debas vigilar su consumo. Piensa también que, al no saciar el apetito, es fácil comer más dulces de los que se debería. Si luego sumas a ello tu alimentación habitual, queda claro que el aporte calórico habrá sido excesivo. Las kilocalorías sobrantes correrán a refugiarse en el tejido adiposo y ¡a ver quién se las quita luego de ahí!

Pasteles, qué delicia... grasienta

Los peligros que la repostería comporta para tu línea y tu objetivo de ponerte en forma no se agotan en la fructosa y glucosa. Pasteles, galletas o croissants incluyen en su composición también grasas, como las que proporcionan la mantequilla o la crema. Por tanto, son una auténtica bomba de relojería.

Sí, ya me imagino tu cara de fastidio al ver esta descripción tan negativa de unos productos tan deliciosos. Pero yo no te prohíbo que los comas; sólo te advierto de sus consecuencias si te excedes en su consumo. Si eres consciente de lo que comes, comerás con la cabeza y entonces sabrás que una cosa es un día darse un capricho y otra atiborrarse un día sí y otro también. Otra cosa es que esos pasteles los hagas tú mismo sabiendo qué pones y en qué medida. Entonces seguro que tu salud lo notará, y esta vez a favor. Aunque incluso en ese caso no te excedas tampoco en su consumo.

Los malos malísimos de la película

Los que figuran a continuación bien merecen encabezar las listas de los más buscados: patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, cortezas, quicos... Se trata de toda una serie de productos que prácticamente sólo aportan añadidos químicos, aromas artificiales y, por supuesto, kilocalorías en cantidades desorbitantes. Para encontrar en estos productos algún nutriente bueno hay que emplearse a fondo, mientras que los que son perjudiciales para la salud saltan de inmediato a la vista, con la sal y las grasas como estrellas principales.

Lo cierto es que es difícil resistirse a ellos. Sus sabores y su mismo aspecto incitan a su consumo indiscriminado. A lo que hay que sumar la forma en que por lo general se lleva a cabo ese consumo: como aperitivo o en posición absolutamente sedentaria, sentado delante de la televisión o del ordenador. De este modo, con la atención puesta en la conversación o a lo que se ve por la pantalla la ingesta de estos productos se dispara. Y con ella, el nivel de kilocalorías que entran en el organismo. Pero no acaba todo ahí, ¡ojalá! Dado que se trata de tentaciones que no sacian el apetito, al comer luego lo habitual el resultado es una preocupante sobrealimentación.

¡Y hay más! Como su sabor es salado, eso lleva a beber alguna bebida que raramente es agua. Más bien refrescos que no son menos calóricos... Si luego tu cintura presenta un aspecto desbordante, tú te lo has buscado. Y si persistes en debacles nutricionales como ésta, ya puedes hacer deporte, que no te servirá de ninguna ayuda.

Una copa, otra copa y otra más

Una copita de vino al día puede ser incluso beneficiosa para la salud. Pero ello no debe confundirse con tomarse una botella durante la comida, después de haber hecho el aperitivo con cerveza o vermut, para acabar con un chupito y una copa de coñac con el café. Para empezar, porque el consumo inmoderado de alcohol es un atentado contra la salud que puede costarte muy caro, empezando por tu hígado. ¿Te parece poco? Al lado de eso, que además aporte una enormidad de kilocalorías es casi lo de menos. Encima, quitando el vino y un poco la cerveza, los nutrientes de este tipo de bebidas son más bien escasos.

Los efectos del alcohol se dejan notar también en la práctica del deporte, pues su consumo retrasa la recuperación muscular. Aunque sólo sea por eso, si de verdad quieres ponerte en forma, ahí tienes una buena razón para moderar su ingesta.

Ponerse en forma para Dummies

Juan Rallo

ISBN edición en papel: 978-84-329-0148-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Juan Rallo, 2013

© de las ilustraciones, Nusifil Art, 2013

Editor literario: Juan Carlos Moreno Delgado

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2013

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.paradummies.es

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2013

ISBN: 978-84-329-0179-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com