

AREPO MASTER-RACE 2015

“De la pc al rin”

Antes que nada:

Todos debemos saber que cada uno tiene su forma de progresar en múltiples campos, en esta guía explicare lo que a mí me ha funcionado y tratare de abarcar los temas más básicos relacionados al fitness.

Recordemos que cada quien entrena a su manera, no todos son iguales, y tal vez cosas que te parezcan absurdas a ti a otros si les funciona.

En todo caso, si deseas comentar alguna crítica puedes hacerlo de manera **bien argumentada** y no con alguna estupidez como: *“mi entrenador me dijo que si hacía muchos abdominales quemaría bastante grasa abdominal”*.

INDICE

- ¿Qué es un alfa?
- Los cuatro gigantes a seguir
- Nutrición y vida (el 70% del progreso)
- Entrenamiento (el 30% del progreso)
- Suplementos
- Bonus:
 - **La música*
 - **Twitter's recomendados*
 - **Youtubers recomendados*
 - **Paginas recomendadas*
 - **Ser disciplinado*
- Reflexión a todos los que hablan mierda

¿QUÉ ES UN ALFA?

Se define como un Alfa a aquel animal o persona que sobresale sobre otras, normalmente mediante actos que impliquen proezas físicas o un alto nivel de disciplina e intelectualidad.

Un animal no puede ganar dinero, por ende el dinero no influye en lo más mínimo para alcanzar el nivel de un alfa. **Un hombre con dinero puede comprar el interés de una mujer, PERO NO SUS INSTINTOS.**

LOS CUATRO GIGANTES A SEGUIR



Cada quien necesita una figura o ejemplo a seguir... no te estoy pidiendo que seas un fanboy, simplemente que veas lo que es el tipo de vida de estos personajes y luego analices si quieres llegar a ser como ellos.

MIKE TYSON

Su padre lo abandono cuando tenía 2 años, durante toda su niñez era foco de burlas por parte de sus compañeros y los chicos mayores lo golpeaban diariamente, hasta que un día, todo cambió.

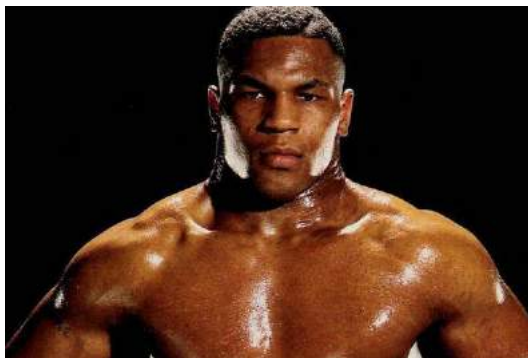
Mike guardaba algunas palomas en la azotea de un edificio, las cuidaba, las alimentaba. Un día llegó uno de los muchachos que solían molestarlo y tomó una paloma.

Tyson rogó que no la lastimara, que se la devolviera, pero el chico, riéndose, le torció el cuello al animal, le arrancó la cabeza y tiró el cuerpo aún convulsionándose a los pies de Mike. **Ese fue el punto. Ahí cambió todo.** Por primera vez en su vida, Mike Tyson peleó.

“Alguien había cruzado una línea”, escribe su biógrafo Peter Heller en el libro *Bad Intentions: The Mike Tyson Story*. “Y desde ese momento, ya no había marcha atrás, Mike Tyson ya no sería el niño abusado que había sido. Pelear era nuevo para él. No sabía qué hacer pero su instinto, su furia ciega, su ansiedad de revancha, su miedo, sus emociones al límite. Todo eso se había desbordado y atacó como un animal arrinconado”.

Le dio una golpiza al muchacho que era mayor que él y por primera vez salía triunfador con sus puños. Se había abierto la caja de pandora. La violencia, la agresividad y el instinto animal de Mike Tyson habían salido al mundo. Con 12 años, era un niño endurecido por la calle, y se convirtió en un criminal hasta terminar en un centro penitenciario para menores.

Tyson es un claro ejemplo de lo que podemos llegar a ser si enfrentamos nuestros miedos.



ROCKY BALBOA

Comenzó a boxear a los quince años de edad debido a que su padre le dijo que “no tenía cerebro”, por lo que era mejor que aprovechara su cuerpo.

100% fiel a su maestro y a sus humildes entrenamientos, aunque Rocky sea un personaje ficticio, sus películas muestran las 3 fases a las que se enfrenta todo hombre:

-sufrimiento: salir derrotados

-entrenamiento: fuerza y determinación para lograr la victoria

-gloria: el fruto del arduo entrenamiento

Rocky nos enseñan que no debemos valernos de lujos para lograr nuestras metas, que la disciplina y constancia valen más.



RICH FRONING

Hablar de Froning en el Crossfit, es como hablar de Cristiano o Messi en el futbol. Cuatro veces campeón mundial del título “El hombre más en forma del mundo”, creo que nada más con eso podemos darnos cuenta del porque recomiendo seguir a este personaje.

Ver la vida que lleva este sujeto, es simplemente ver la vida de un deportista COMPLETO EN TODOS LOS SENTIDOS.

Si quieren ver a lo que me refiero:

https://www.youtube.com/watch?v=f5pweLAQo_g



DWAYNE "THE ROCK" JOHNSON

Actor, Culturista, jugador de futbol americano en su adolescencia, luchador profesional, en la actualidad es el presentador de varios realitys de superación personal; aunque todo esto no fuese poco tiene un título de licenciatura en criminología y fisiología de la universidad de Miami y es conocido en los círculos Samoanos como Seiuli Dwayne Johnson, por sus servicios al pueblo de Samoa.

Uno de los únicos hombres reconocidos por otros hombres, como UN VERDADERO ALFA, Y LA CLARA META A LA QUE TODOS QUEREMOS LLEGAR.



NUTRICION:

Primero que nada debo dejar claro, que los temas que abarcare son básicos y no me enfocare en profundizarlos mucho, pero al final en la lista de youtubers dejare unos cuantos profesionales en nutrición, de los que puedes sacar más información.

La nutrición es lo más importante en nuestro progreso, podemos hacer mucho ejercicio, pero si tenemos 30 kilos de grasa jamás mostraremos nuestros músculos, y si somos flacos y no nos alimentamos bien, por más que levantemos el peso que levantemos, jamás nuestros músculos crecerán.

Las calorías diarias recomendadas para hombres:

Peso	Entre 18 y 35 años	Entre 36 y 55	Más de 55
60 kg	2480	2300	1900
65 kg	2620	2400	2000
70 kg	2760	2480	2100
75 kg	2900	2560	2200
80 kg	3050	2670	2300
85 kg	3200	2760	2400
90 kg	3500	3000	2600

FASE DE DEFINICION (adelgazar)

Una buena dieta en fase de definición debe enfocarse en aportar un déficit calórico diario a la persona, es decir que si una persona normalmente ingiere 2500 calorías diarias, su dieta debería aportar menos de 2500 calorías.

Proteínas, Carbohidratos de bajo IG (índice glucémico), vegetales, vegetales, vegetales, vegetales, vegetales y más vegetales serán tus principales amigos durante esta fase.

Se deben preferir las carnes blancas (pollo, pescado o pavo) por encima de las carnes rojas.

Debe eliminarse TOTALMENTE las grasas trans, es decir frituras y salsas, ya que no aportan nada positivo a nuestro organismo.

Debe tratar de solo acompañar las comidas con agua, café o té verde. Los jugos no son necesarios, si deseas comer frutas hazlo, pero en su estado sólido, ya que al hacerla jugo se pierden muchas de las vitaminas que aportan.

La gelatina light puede usarse la cantidad que sea, para calmar la ansiedad de hambre.

Eliminar por completo la sal y el azúcar, esto es algo realmente fácil de hacer, en tan solo 2 días podemos acostumbrarnos a comer sin ellos, y por muy estúpido que suene es algo que realmente funciona.

En esta dieta los platos deberían estar distribuidos de la siguiente manera:

Desayuno: proteína, fruta, carbohidratos (huevos revueltos con espinaca, una manzana, unas cuantas cucharadas de avena cruda y 2 rebanadas de pan integral tostado)

Almuerzo: proteína, vegetales, carbohidrato de bajo IG (pechuga a la plancha, arroz integral revuelto con espinaca, una ensalada de vegetales crudos)

Cena: proteína, vegetales (pescado a la plancha, ensalada de vegetales crudos)

Postres: batidos de proteína, una fruta o un yogurt sólido.

FASE DE VOLUMEN (ganar musculo)

Seria básicamente la misma dieta que en fase de definición, solo que en esta no se enfocara en un déficit calórico, si no por todo lo contrario, necesitaremos mas calorías de las normales, pero ojo que necesitamos calorías buenas es decir que aporten algo a nuestro organismo y no malas como las grasas trans.

Se debe consumir alto contenido de proteínas, en todos y cada uno de los platos.

Tus principales aliados serán todas las carnes, batidos de proteínas y carbohidratos que en mínima cantidad aporten grandes calorías buenas (como los frutos secos)

En ayunas se debe tomar un batido de proteínas para detener el catabolismo. El batido puede contener fructuosa, ya que esta es absorbida inmediatamente por el hígado para reemplazar el glucógeno perdido durante la noche, y todas las proteínas asimiladas van directamente al musculo.

Luego de cada entrenamiento también debemos beber un batido de proteína, para restablecer y nutrir los músculos agotados, y también para restablecer los niveles de glucógeno.

En esta dieta los platos deberían estar distribuidos de la siguiente manera:

Desayuno: proteína, poco carbohidrato (tortilla de clara de huevo con espinaca, cebolla y tomate; acompañada de unas cuantas cucharadas de avena cruda, junto un batido de proteína)

Almuerzo: proteína, vegetales, carbohidrato (lomito con vegetales salteados, ensalada de espinacas, puré de papas)

Cena: proteína, vegetales (una lata de atun con un picado de cebolla y tomate)

Postres: batidos de proteína, frutos secos.

RELACION ENTRE SAL Y AGUA

Antes recomendé disminuir considerablemente el consumo de sal y azúcar en nuestras dietas, bien el azúcar es debido a que aporta muchas calorías basura, pero la sal se debe eliminar ya que aumenta la retención de líquido.

La retención de líquido es la que nos impide mostrar una piel ceñida a nuestros músculos (¿has visto a esos tipos que levantando pesas se les marcan las venas?), y por el contrario le da una apariencia de suave y gorda por así decirlo.

NUESTRO ESTILO DE VIDA

No solo debemos cuidar nuestras comidas, también nuestro estilo de vida.

Lo que quiero decir con esto es que de nada nos sirve cuidarnos de lunes a viernes, si el sábado nos bebemos una botella completa de Vodka.

Cosas como acostarnos temprano y no dormir ni más, ni menos de las 8 horas necesarias, impulsaremos mucho más nuestro progreso.



EL ENTRENAMIENTO

Al igual que en la nutrición, nuestros entrenamientos deben variar dependiendo de si queremos enfocarnos en ganar o perder peso.

EL CARDIO

Esencial para quemar grasa de manera directa, normalmente se usa en su mayoría durante fases de definición o marcar, se debe hacer de una forma moderada (de 30 a 60 min), para evitar sobreesfuerzos innecesarios que pueden conllevar a lesiones.

Caminar, trotar, correr, bailar, nadar, andar bicicleta; son claros ejemplos de él.



CARDIO HIIT

Es una forma diferente de hacer cardio a la tradicional, en este tipo de entrenamiento no nos enfocamos en entrenar unos 30 o 60 minutos, si no por el contrario solo unos 20 minutos, pero a una intensidad muy fuerte, de manera que conseguimos acelerar nuestro metabolismo durante unas cuantas horas, por lo cual quemamos grasa aun después de entrenar.

Para más información acerca del HIIT:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKRmqpWtcSI>

PESAS PARA MARCAR O DEFINIR

Este tipo de entrenamiento se usa para tonificar y marcar nuestros músculos, normalmente las personas creen que con solo cardio adelgazarán y se verán bien, pero están errados, solo adelgazarán pero mantendrán un aspecto de flacucho o chupado (hablando coloquialmente).

El entrenamiento con pesas es necesario para mantener un aspecto tonificado, y para lograrlo la **rutina debe consistir en pesos moderados con altas repeticiones**, por ejemplo si en press recto logramos levantar con dificultad unos 70Kg, en este tipo de rutina deberíamos trabajar con unos 50 o 60Kg.

Una ejemplo de rutina para marcar pecho seria:

Flexiones: 3 series hasta el fallo (hasta no poder mas)

Press horizontal o recto: 20x16x14x12

Press inclinado: 16x14x12

Press declinado: 16x14x12

PeckDeck: 16x14x12

Curl 21: 4 series por 21 repeticiones

Martillo: 16x14x12x12

PESAS PARA AUMENTAR VOLUMEN Y GANAR PESO

Este tipo de entrenamiento se usa para ganar masa muscular y por ende podremos mostrar más volumen muscular.

Para lograrlo la **rutina debe consistir en pesos altos con bajas repeticiones**, por ejemplo si en fase de definición nos acostumbramos a trabajar con pesos de 50 o 60Kg en press recto, durante la fase de volumen deberíamos trabajar con unos 70Kg:

Un ejemplo de rutina para ganar volumen en pecho seria:

Press horizontal o recto: 12x10x8x6

Press inclinado: 10x8x6

Press declinado: 10x8x6

Flexiones: 8x8x8

PeckDeck: 12x10x8

Curl barra curva: 12x10x8x6

Martillo: 12x10x8

LAS FASES

No importa si somos gordos o flacos, es importante que cada uno o dos meses variemos nuestras rutinas y ejercicios, es decir:

2 meses definición, 2 meses volumen, 2 meses definición, 2 meses volumen.

Esto es importante para **mantener nuestro progreso y no estancarnos siempre en los mismos pesos.**

SUPLEMENTOS

Al igual que en el apartado de nutrición, en este hablare desde el aspecto personal y solo tomare en cuenta los suplementos con los que he trabajado, pero luego daré mas fuentes de donde poder sacar más información.

BATIDOS DE PROTEINA:

Importante e indispensable sea cual sea nuestro enfoque, debemos mantener y nutrir nuestros músculos diariamente.

Debe tomarse por las mañanas en ayunas, inmediatamente después de entrenar y también se puede tomar como meriendas.

Recomiendo la proteína Isolate de Evolution Advance



TE VERDE:

Trabaja como un acelerador de nuestro metabolismo, es decir que nos hace quemar grasa más rápido, con una taza diaria podremos quemar alrededor de 5% o 10% más de la grasa que normalmente quemamos.

Debe tomarse a mitad de mañana o mitad de tarde. También se puede tomar unos 30 minutos antes de realizar nuestras sesiones de cardio.

Podemos conseguirlo en las tiendas naturistas a precios realmente bajos.



CAFÉ:

Trabaja como un estimulante pre-workout, es decir que nos dara un impulso de energía extra durante nuestros entrenamientos.

Debe tomarse 30 minutos antes de nuestras rutinas y debe prepararse negro, fuertemente concentrado y sin azúcar.

L-ARGININA:

Aminoácido que estimula el crecimiento de masa muscular, por ende también ayuda a quemar grasa (entre más musculo más grasa quemamos).

Puede tomarse en ayunas, antes de las comidas y luego de nuestros entrenamientos.

Recomiendo la Arginina de la marca NowSport



L-TAURINA:

Al igual que el café trabaja como un estimulante pre-workout, dándonos ese sentimiento de energía para nuestros entrenamientos.

Debe tomarse antes de nuestros entrenamientos.



L-CARNITINA:

Trabaja como un quemador de grasa, permitiéndonos quemar grasa fácilmente.

Debe tomarse 30 minutos antes de nuestros entrenamientos.

Recomiendo la carnitina líquida de la marca Genetics

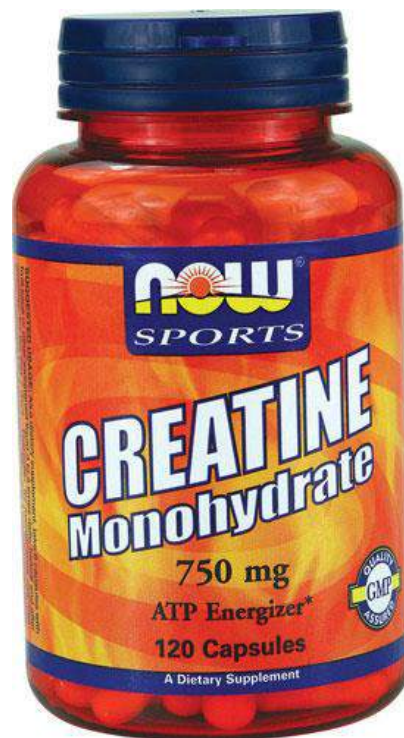


CREATINA:

Trabaja como estimulante pre y post-workout, nos ayuda a mejorar nuestra fuerza y nuestra resistencia. Debe tomarse en cuenta que si se va a tomar creatina, debemos tener una dieta baja en calorías, ya que esta nos da unas calorías extras y por eso las personas que no poseen información suficiente afirman que esta engorda.

Parta tomarse recomiendo leer al etiqueta del embace, ya que no todas se toman de la misma manera y varían dependiendo del peso de la persona.

Recomiendo la creatina de la marca NowSport





BONUS

APRENDE A UTILIZAR LA MUSICA

Está comprobado científicamente que si entrenamos con nuestra música favorita podremos aumentar nuestro progreso considerablemente.

Recomiendo unos buenos audífonos que con un volumen suficiente te aleje del ambiente y te mantenga concentrado en lo tuyo.

Normalmente se recomienda la música electrónica ya que es movida y energética, pero yo me decanto más por el rock y el metal, sus fuertes golpes te dan la energía suficiente para tus ejercicios. Obviamente esto es personal, tu puedes entrenar con la música que te plazca, en todo caso deberías trabajar unas cuantas horas creándote una buena playlist para tus rutinas.

Mi ejemplo de playlist:

<https://www.youtube.com/watch?v=3enNltkGAYI&index=1&list=PLaCfm15dasdyGhtLztl843tucVq2JhpmX>

TWITTEROS RECOMENDADOS

Existen millones de cuentas twitter destinadas a ofrecer ayuda con el mundo relacionado con el fitness y aquí les voy a dar las principales en Venezuela.

@SaschaFitness: modelo deportista y madre de familia, famosísima entre todos los venezolanos.

@LinaresRichard: entrenador y preparador de las misses.

@tbuenavista: tienda de suplementos y accesorios de deporte.

@Dra_Orellana: doctor y nutricionista.

@NowSportsVzla: marca de suplementos

@EstandoEnForma: consejos diarios

@SuplementoVzla: venta de suplementos y accesorios de deporte.

@Leo_Fit: preparador físico

@Mago_Fit: preparador físico

@ErwinEntrenador: preparador físico

YOUTUBERS RECOMENDADOS

Estos son la crema nata de nuestra vida, son de quienes sacamos toda la información necesaria para saber qué y que no hacer en nuestras rutinas y dietas.

PowerExplosive: <https://www.youtube.com/user/Powerexplosive/videos>

El primero que busco a la hora de información acerca de los diferentes tipos de movimiento. Enseña todos los ejercicios desde el aspecto teórico y práctico.

CuerposPerfectosTV: <https://www.youtube.com/user/CUERPOSPERFECTOSTV/videos>

Contiene un apartado muy bueno sobre nutrición y dietética con Jose Maria Forte, también muestra rutinas y diarios de culturistas ya avanzados.

ImparableTV: <https://www.youtube.com/user/themffitness/videos>

Da consejos muy buenos a seguir, aparte que comúnmente subí distintas rutinas que podemos seguir.

Crossfit®: <https://www.youtube.com/user/CrossFitHQ/videos>

Aunque no lo entreno, me encanta ver estas competencias.

SITIOS Y PAGINAS RECOMENDADAS

Menshealth: <http://www.menshealth.es/>

La revista que todo hombre debería leer. Contiene distintas rutinas a seguir.

Vitonica: <http://www.vitonica.com/>

Blog de fitness y nutrición, contenido muy bueno.

Trendencias: <http://www.trendenciashombre.com/>

Consejos de moda y elegancia para caballeros.

SER DISCIPLINADO Y EDUCADO

No solo con mantener un buen físico podemos llamarnos alfas, cosas tan simples como cortarnos el cabello cada tantos días nos da una apariencia de aseados y nos hará sentir bien.

Si estas de vacaciones busca la forma de aprender alguna actividad extracurricular o aprender un idioma. Imagina que pensara una caraja de ti cuando vea que no solo tienes un buen físico sino que también hablas inglés y francés.

Los hombres debemos mantener un horario rígido y disciplinado, debemos mostrar un carácter fuerte. Eso de zarcillos y todo el cuerpo tatuado déjaselo a los niños que creen que el gobierno los vigila 24/7.

REFLEXION A TODOS LOS QUE HABLAN MIERDA

Este es un corto video que me gusta ver cada vez que necesito recordar que no debemos tomar en cuenta lo que los demás digan.

<https://www.youtube.com/watch?v=GeFdzO96BxQ>

Fin.

Gracias por todo

