



EL TAMAÑO IMPORTA, ASÍ QUE...

ENTRENA PARA GANAR

Mientras que el método 10X es un excelente constructor de masa, bien modificado puede proporcionarte increíbles aumentos de fuerza.



Nuevo éxito en press banca con 10X

Hay muchas maneras de aplicar el famoso sistema 10X10 para conseguir tamaño y fuerza. Nosotros lo prescribimos primeramente para fases de 3 semanas de pura-densidad diseñadas para impulsar el crecimiento muscular en el sarcoplasma de las fibras musculares tipo 2A. Este período no es para fuerza, ya que esta proviene del crecimiento miofibrilar.

Con la versión para pura-densidad utilizarías un peso ligero, uno con el que pudieras alcanzar las 20 repeticiones, pero realizando sólo 10. Descansarías 30 segundos y repetirías 10 más, y así hasta completar 10 series de 10 repeticiones. Las últimas series son brutales, de hecho si en la última serie alcanzas las diez

repeticiones es que te has quedado corto de peso, así que añade más peso en tu próximo entrenamiento.

Después de haber estado entrenando con un sistema de fuerza culturista tradicional con series normales durante un par de meses, 3 semanas con el sistema 10X10, donde lo aplicas sobre un sólo ejercicio para cada grupo muscular para entrenar los componentes de las fibras de crecimiento muscular, puede conseguir increíbles mejoras sobre el crecimiento muscular.

Otra manera de utilizar el sistema 10X10 de pura-densidad en un programa pesado/ligero. En el día ligero realizarás sólo un ejercicio por músculo aplicando el 10X10. En el siguiente entrenamiento realizarás un entrenamiento de series estándar pesadas para fuerza. Alterna fuerza y densidad para una máxima inmensidad muscular, consiguiendo mayor tamaño muscular vía estimulación de las fibras musculares de crecimiento 2A.

Además puedes utilizar el sistema 10X10 como un protocolo de fuerza, popularmente promovido por el entrenador olímpico de fuerza Charles Poliquin. Su versión para fuerza del sistema 10X10 está basado en el Entrenamiento Alemán de Volumen. Puesto que hablamos de fuerza, hay tres diferencias básicas:

- 1) Realizar repeticiones bajas, de 4 a 5.
- 2) Descansar 90 segundos entre series—en lugar de 30 segundos como en nuestro método de pura-densidad.
- 3) Incrementar un 5% la carga cada entrenamiento



pero reduce una repetición con cada carga

Esto último es un poco confuso, aquí tenéis un ejemplo aplicado al press de banca de un atleta que puede hacer 10 repeticiones estrictas con 135 kilos:

Entrenamiento 1: 10 series de 5 repeticiones con 135 kilos.

Entrenamiento 2: 10 series de 4 repeticiones con 142 kilos.

Entrenamiento 3: 10 series de 3 repeticiones con 150 kilos.

Entrenamiento 4: 10 series de 5 repeticiones con 142 kilos.

Entrenamiento 5: 10 series de 4 repeticiones con 150 kilos.

Entrenamiento 6: 10 series de 3 repeticiones con 156 kilos.

Poliquin dice que en este punto debería ser capaz de realizar 10 repeticiones estrictas en press de banca con 150 kilos, es decir, con 15 kilos más. Puede que no sea tan matemático en todos los casos, pero es altamente factible.

Esto sucede así debido a que los descansos de éste método son de dos a tres veces más largos que con nuestro sistema 10X10 de pura-densidad, sus 10 series te llevarían mucho más tiempo. Como hemos dicho, el descanso menor del sistema 10X se aplica en la búsqueda de masa muscular. De todas maneras, el sistema 10X en la búsqueda de fuerza también tendrá un efecto colateral de ganancia de masa muscular, sólo que no será tan pronunciado debido a las bajas repeticiones y largos descansos.

Utiliza la progresión 10X10 de Poliquin si quieres mejorar rápidamente con tus cargas en el press de banca, o intenta aplicar su método en cualquier otro ejercicio para mejorar tanto tu fuerza como tu tamaño muscular.

—Steve Holman
& Jonathan Lawson
www.X-Rep.com

Nota del editor: Para más Información sobre entrenamientos sobre el sistema 10X10, consigue el e-book The Ultimate 10X10 Mass Workout, disponible en www.X-Workouts.com

CRECER SIN ALTIBAJOS

10 consejos para **músculos rezagados**

P: ¿Si estuvieras intentando hacer crecer a un grupo muscular rezagado que 10 cosas tendrías siempre en cuenta?

R: Generalmente cuando la gente me pregunta algo así, son más específicos, por ejemplo, me preguntan sobre ciertos ejercicios, parámetros sobre repeticiones y series o comidas/suplementación, ya sea pre o post-entreno. Tu pregunta sobre algo tan general requiere una respuesta aún mucho más completa. Esto se debe a que necesitas tener en consideración muchos factores cuando quieres mejorar ese músculo rezagado, si bien los siguientes 10 consejos que voy a darte también son aplicables al crecimiento muscular en general, este es mi top-10 sin ningún orden específico:

- 1) Acentúa la contracción excéntrica de todos los ejercicios del cuerpo. Al descender el peso, haz que dure 4 segundos, descansa un segundo y entonces dispara la contracción concéntrica.
- 2) Entrena tus músculos rezagados dos veces por semana, un día a máximo volumen y otro a la mitad. Asegúrate de que haya dos días de descanso entre sesiones.
- 3) Al menos un día a la semana entrena tu músculo más rezagado en primer lugar en tus entrenamientos para priorizar tus esfuerzos. Debes machacar tus músculos cuando te encuentras a tope tanto física como mentalmente.
- 4) Varía tu protocolo de entrenamiento. No puedes entrenar tus áreas más débiles de la misma manera una y otra vez, esta técnica tan simplista no funciona. Varía repeticiones, series, ejercicios, agarres, intensidad y descanso entre series.
- 5) Intenta dormir una hora más de lo normal la noche antes de entrenar tus músculos rezagados, y otra hora más la noche posterior a tu entrenamiento. Como sabéis, más descanso significa mayor recuperación y mayor crecimiento muscular.
- 6) Incrementa el total de calorías de calidad ingeridas el día que entrenes tu grupo muscular a mejorar. Toma de 25 a 50 gramos más de carbohidratos en la

comida que preceda al entrenamiento y en la comida que lo suceda. Necesitas nutrientes extra para entrenar más duro y recuperarte más eficientemente.

7) Durante tus entrenamientos para músculos rezagados, ingiere una bebida que contenga 10 gramos de glutamina, 10 de BCAA's, 3 gramos de creatina y 3 de beta-alanina: Alimenta la máquina.

8) Intenta entrenar con algún compañero, si sueles entrenar solo, el día señalado para mejorar ese músculo obstinado. No sólo te puede ser útil en forma de consejos verbales que te motiven, además puede ayudarte a llevar tus series más allá del fallo muscular o controlar tus ejercicios si decides entrenar muy pesado.

9) Refuerza tu conexión mente/músculo mediante la visualización. Imagina cómo puedes ver las fibras contrayéndose al máximo en cada repetición, piensa en el bombeo que vas a conseguir si entrenar a muerte, créate una imagen mental de cómo deseas que luzcan tus

músculos en su máximo esplendor. Está demostrado que este tipo de acciones causan mejoras en las ganancias musculares.

10) Utiliza terapias terapéuticas como masajes en tus músculos atrasados. Estas técnicas pueden mejorar al flujo sanguíneo de la zona, con el consiguiente aumento de nutrientes al músculo. Puede romper las adhesiones musculares y abrir la fascia, lo que te ofrecerá una mejor recuperación y un mayor potencial muscular hacia la hipertrofia.

Si tuviera que elegir una como la más importante, esa sería la paciencia. Sólo con constancia, trabajo duro, un inteligente plan y la paciencia para dejar que estas 3 cosas hagan efecto obtendrás las mejoras que tanto anhelas.

Nota del editor: El nuevo DVD de Eric Broser "Power/Rep Range/Shock Max-Mass Training System" está disponible en www.Home-Gym.com. Su e-book "Power/Rep Range/Shock Workout" que incluye programas de entrenamiento ilustrados y una sección enorme de preguntas y respuestas se encuentra disponible en www.X-Workouts.com



Newaux \ Model: Mark Perry

ANÁLISIS DE LIBRO

Frank Zane: The Workouts

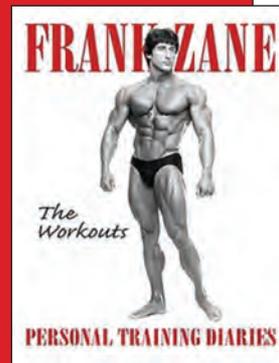
El 3 veces Mr. Olympia Frank Zane poseyó el que quizás sea el cuerpo más clásico que jamás haya adornado nunca una tarima, la justa cantidad de masa, simetría y proporción perfecta y un aura atlética increíble. ¿Cómo alcanzó tal grado de desarrollo inspirador? Sí, definitivamente la genética tomó un papel clave, pero sus entrenamientos provocaron que esa genética hiciera aparición. De esto trata exactamente su libro *The Workouts*.

Lo que contiene el libro es básicamente 180 entrenamientos que Zane realizó entre sus 14 y 60 años, por orden de dificultad. Zane los ha colocado de manera que puedas seguirlos y progresar, o saltar directamente hasta dónde creas que reside tu capacidad. Por ejemplo, si eres avanzado, puedes probar los entrenamientos que utilizó para preparar los Mr. Olympia.

Zane era muy meticuloso apuntando sus entrenamientos en libretas, y puedes disfrutar de cada detalle de la sesión, incluso los kilos utilizados en cada ejercicio. También incluye algunos de sus poemas, pensamientos y dibujos hechos en los márgenes. Oh, y no olvidemos todas las clásicas y motivacionales fotos, como la de la portada. Verás fotos sobre su carrera, incluso de cuando empezaba.

Una vez consigas el libro, no podrás dejar de leerlo, motivación e información rebosan sus páginas.

—Steve Holman



Nota del editor: Frank Zane: The workouts se encuentra disponible en www.FrankZane.com al precio de 35\$.

Preguntas & respuestas: Tamaño, Fuerza y Músculos Estilo-Pro

P: Si doblo mi fuerza en todos los ejercicios ¿Doblaré mi masa muscular?

R: Probablemente no. Tu pregunta me recuerda a algo que escribió Arthur Jones, acompañado por fotos de los brazos flexionados de su hijo Gary, de una genética media, y del profesional Boyer Coe, una bestia genética. Arthur afirmó que mientras la fuerza de un músculo está relacionada con su sección transversal, "no se desprende que el aumento de la sección transversal del músculo en un 100% provoque un aumento en un porcentaje igual en cuanto a fuerza se refiere. Un músculo más grande será siempre más fuerte que cuando éste era menor, pero puede que debas incrementar el tamaño de tus músculos en un 200% para incrementar tu fuerza en un 100%."

La circunferencia del brazo se compone de algo más que tejido muscular, pero añadir tan sólo unos pocos centímetros de músculo puro puede producir una mejora dramática en la apariencia general del brazo. Por ejemplo, la diferencia entre un brazo de 38 centímetros y otro musculado de 43 es muy considerable, y la diferencia entre uno de 38 y otro de 47 es titánica.

Los brazos de Gary medían 35.56 centímetros en frío, y los de Boyer 45,72. Mientras que los de Boyer eran sobre un 28% más grande que los de Gary en circunferencia, el ancho total era un 43% mayor. La sección transversal total del brazo de Boyer era casi exactamente el doble de grande que la de Gary, pero su sección transversal muscular era casi 3 veces mayor que la de Gary. Aunque Gary podía cargar 54 kilos en Curl de bíceps en buena forma, era imposible pensar que Boyer podía levantar el doble, y mucho menos el triple de ese peso.

Si deseas comparar tus ganancias de fuerza debes aplicarlas al mismo ejercicio, con la misma técnica y con el mismo número de repeticiones, por ejemplo, doblar la fuerza significa que si antes realizabas 6 repeticiones con 80 kilos en el press de banca, siendo el doble de fuerte deberías levantar 160 kilos en las mismas 6 repeticiones, de igual técnica y velocidad.

La relación entre el incremento de fuerza y el incremento de masa varía de una persona a otra, y se ve más afectado por el tipo de entrenamiento que por cualquier otro factor.

P: Mi mujer tiene 27 años, y recientemente se ha iniciado en el mundo del culturismo. Me gustaría que se llegara a parecer a una competidora de Ms. Olympia. ¿Cómo debería entrenarla?

R: Es muy poco probable que tu mujer tenga esa genética animal para construir músculo que tienen las competidoras del Olympia. Puede que tenga una buena predisposición muscular, o incluso que supere un poco la media si tiene un buen currículum deportivo universitario en otros deportes.

Desconozco tus conocimientos sobre el estilo de vida culturista de una profesional. Puede que te asombrara el extraordinario nivel de obsesión (incluso de riesgo) que conlleva ese nivel. El resultado final puede que te atraiga pero seguramente el proceso para conseguirlo no, seguro. Aunque tu mujer tenga una genética bestial para el culturismo, estás casado con algo más



Nesarek V. Mered Dan Packer

que un cuerpo. Si el cuerpo de tu esposa controla vuestras vidas, te darás cuenta que al final es lo menos importante de todo.

Además, si presionas demasiado a tu mujer, pondrás vuestra relación en serio peligro. Dale fuerzas, por supuesto, pero no intentes forzarla a que entrene a un nivel que quizás ni desee, o intentes hacer que lleve un estilo de vida que no quiere realmente. Es mucho mejor para ella que entrene durante más tiempo a un nivel en el que realmente disfrute que aplicarle un nivel de intensidad exagerado simplemente porque tú así lo deseas, lo único que conseguirás será que aborrezca la práctica de este deporte y lo abandone para siempre.

Entrena a tu mujer de la misma manera que yo recomiendo entrenar a culturistas masculinos, pero aplicando kilajes apropiados para ella. Esto significa entrenamientos abreviados con ejercicios básicos, no entrenar más de 3 veces por semana, trabajo duro y progresivo y aplicando pesos razonables, en lugar de hacer burradas en el gimnasio que sólo conseguirán que tu mujer se harte o incluso peor, que se lesione.

P: Hace dos años, cuando tenía 16 decidí dedicar 10 años de mi vida a conseguir un cuerpo como el de Jay Cutler. Estoy copiado su método de entrenamiento. Aunque estoy entregado, entreno duro, como y duermo mucho, he hecho pocos progresos. ¿Cuánto crees que puedo llegar a acercarme a su físico?

R: Cuando era un adolescente, me propuse algo parecido. Arnold, Franck Zane y Sergio Oliva eran los nombres más sonados de aquella época y yo deseaba un físico como el suyo.

Así que te hablo desde la experiencia. Puedes proponerte entrenar exactamente como Jay Cutler, pero a menos que tengas una genética sobrenatural para crear y preservar músculos gigantes y otras cualidades interminables, ni tan siquiera te acercaras al nivel de Jay. En sus dos primeros años de carrera Jay consiguió un progreso tremendo, y por lo que me comentas en tu pregunta, no has conseguido mucho en dos años, así que debo decirte que tienes una genética media, no eres un fenómeno de la naturaleza, lo siento.

De los 16 a los 26 años se abre el período que decidirá tu futuro en general. Tus prioridades durante esta época deberían ser conseguir una buena educación y una buena salud. Haz del culturismo un hobby, el más importante pero no el único, mira las cosas siempre con perspectiva en el contexto global de tu vida.

Aquí hay una ironía. Si entrenar como un culturista medio lograrás más progresos que si intentas entrenar como un Pro. La estrategia que te propongo no sólo te beneficiará en tu vida en general, además te ayudará a progresar como culturista.

—Stuart McRobert
www.Hardgainer.com

Nota del editor: El primer artículo de Stuart McRobert en IRON MAN data de 1981. Es el autor del libro de 638 páginas sobre culturismo "Buil Muscle, Lose Fat, Look Great" (Construye músculo, pierde grasa y luce genial) disponible en www.Home-Gym.com



Machaca esos gemelos para más tamaño

Aquí está un nuevo sistema que garantizará que tus gemelos crezcan de una vez. Está desarrollado por Jim McLellan de Denver. Él siempre tuvo dificultades con sus gemelos y sentía que estaban por debajo de la media. Probó todos los sistemas por probar, y no obtuvo los resultados deseados.

Pero gracias a esa experiencia analizó las causas y soluciones desarrollando el sistema que estoy a punto de describirte. Con él consiguió añadir 3,8 centímetros en sus gemelos y aún espera más ganancias en este aspecto. Otro hombre en su gimnasio también lo consiguió. Ray Tipton, un competidor que hacía 10 años que no conseguía aumentar sus gemelos, logró añadir 2,5 centímetros a sus gemelos en 6 semanas. Otros incluso añadieron de 5 a 7 centímetros en 3 meses.

El sistema McLellan se basa en el descanso/pausa y súper-series en una combinación que literalmente fuerza a tus gemelos a crecer. Te dará tales agujetas y dolor muscular que inevitablemente te hará pensar que algo se está cocinando ahí abajo.

Empieza con un peso para elevaciones de talón de pie que te permita realizar 15 repeticiones correctamente, muy lenta y estrictamente. Sube todo lo alto que puedas, hasta que casi se te suban los gemelos, intenta subir un poco más aún y entonces desciende hasta el final estirando los gemelos. Intenta descender hasta completar todo el movimiento articular posible, puede que al principio no



podas, pero después de 2 o 3 entrenamientos tus gemelos habrán ganado en flexibilidad hasta poder descender hasta el suelo prácticamente. Completar todo el rango de movimiento es importantísimo. No tengas prisa con tus repeticiones, siente todas y cada una de ellas. Ahora apoya sólo un pie y eleva el otro, realiza unas repeticiones



Neveux \ Mordet Dave Goodin

cortas y rápidas, el músculo debería fallarte en pocos segundos. Entonces cambia de pie y repite. Hazlo dos veces con cada pierna (no debería llevarte más de 8 segundos) e inmediatamente haz 8 repeticiones más de elevaciones de talón. Después de la serie, vuelve a repetir la técnica de repeticiones cortas y secas con un pie y con el otro, después 8 repeticiones más, etc. Así que resumiendo sería, 15 repeticiones, pies alternos, 8 repeticiones, pies alternos, 8 repeticiones, pies alternos y 8 repeticiones.

Inmediatamente después de la última serie y sin descanso, bombea tus gemelos, movimientos corto, rápidos y sin pararte en ninguna sección del ejercicio. Haz repeticiones hasta que los gemelos te duelan. Debería ser suficiente con tu propio peso corporal para conseguir una serie de bombeo efectiva. Descien-

de de golpe, no dejes que los dedos de los pies se despeguen de la base dónde ejecutas el ejercicio, entonces sube como un rayo y desciende de nuevo, recuerda que se trata de bombear, no te concentres ni en la fase positiva ni en la negativa.

Después de esto tus gemelos suplicarán un descanso, pero no se los des. Vuelve a realizar elevaciones de talón, y cuando te encuentres en la posición más elevada separa un pie de la base y desciende poco a poco con el otro pie. En otras palabras, te elevas con dos pies y descendes con uno sólo. Después cambia el pie obviamente. Alterna el pie de apoyo en series de 15-20 repeticiones. Todo esto sería una serie.

Tras un breve descanso, repite la rutina entera, de principio a fin. No descanses más de 5 minutos de una serie a otra. Mientras descansas masajea ligeramente tus gemelos y agítalos para soltarlos un poco.

Después de seguir el programa dos semanas, añade lo siguiente a cada serie: Cuando finalices la serie en la cual descienes con un pie tras subir con los dos, añade una serie de bombeo en elevaciones de talón con ambos pies y vuelve a repetir la serie anterior.

Esta rutina debería ser suficiente para los primeros 3 meses. Si notas que tu crecimiento se ralentiza, añade una serie completa más. De todas maneras después de 3 meses de este programa deberías darles un descanso a tus gemelos, después de dicho descanso, puedes empezar de nuevo con la rueda.

—Peary Rader