

# **LAS BASES DEL FISICOCULTURISMO**

**APRENDE A CONSTRUIR MUSCULATURA Y OBTENER EL CUERPO DE TUS SUEÑOS**



INTRODUCCION.....	3
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO .....	5
ENTRENAMIENTO.....	21
ALIMENTOS ADECUADOS.....	30
TRODUCCION AL FISICOCULTURISMO .....	3
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO .....	5
ENTRENAMIENTOS EXTENSOS .....	16
ALIMENTOS ADECUADOS.....	30
PLAN DE COMIDAS .....	35
COCINA PARA GANAR MASA MUSCULAR - Recetas.....	40
DESCANSO RECOMENDADO .....	53
LA VERDAD DE LOS SUPLEMENTOS .....	55
BODY BUILDING PARA MUJERES.....	63
COMPETICIONES DE FISICOCULTURISMO.....	66
PALABRAS FINALES:CONCLUSION .....	74

## La Bases del Fisicoculturismo

PLAN DE COMIDAS .....	35
DESCANSO RECOMENDADO .....	73
LA VERDAD DE LOS SUPLEMENTOS .....	56
COMPETICIONES DE FISICOCULTURISMO.....	64
UNA NOTA ACERCA DE LAS COMPETICIONES .....	91
PALABRAS FINALES:CONCLUSION .....	74

## Introducción al Fisicoculturismo

El Fisicoculturismo es un proceso de desarrollo de las fibras musculares a través de diversas técnicas. Esto se logra a través de la condición óptima muscular, entrenamiento con pesas, aumento de la ingesta calórica y descanso de su cuerpo, lo que es esencial para recuperar y desarrollar sus músculos antes de reiniciar su rutina de ejercicios.

Los ejercicios están diseñados para centrarse en las categorías de músculos específicos o en grupos musculares, y los alimentos que se consumen son con la intención de construir el apropiado funcionamiento del metabolismo del cuerpo, y así aumentar la masa total.

Esta sección se centrará en el entrenamiento de pesas para los Fisicoculturistas. El entrenamiento con pesas desarrolla tanto la fuerza, así como el tamaño de los músculos.

Utiliza la fuerza de gravedad, con los ejercicios se genera la fuerza contraria, ofreciendo así resistencia, y de este modo se va construyendo masa muscular. El entrenamiento con pesas utiliza una variedad de equipo especializado diseñado para entrenar grupos específicos de músculos, con movimientos específicos.

Algunas personas se refieren al entrenamiento con pesas como entrenamiento de fuerza. Si bien no son exactamente lo mismo, ambos son similares entre sí.

El entrenamiento de fuerza se centra en aumentar la fuerza muscular y tamaño. El entrenamiento con pesas es un tipo de entrenamiento de fuerza con pesas como la fuerza principal, para aumentar la masa muscular.

Los principios básicos del entrenamiento con peso son prácticamente las mismas que los de entrenamiento de fuerza.

Se trata del manejo de números de repeticiones, series, tempo, tipos de ejercicio y el

peso se traslada a causa de incrementos deseados en la fuerza, resistencia, tamaño o forma.

La combinación específica de repeticiones, series, ejercicios, y el peso depende de que entrenamiento se realice. Rutinas con menos repeticiones se pueden realizar con pesas más pesadas, estos ejercicios tienen un impacto reducido de resistencia.

El equipo utilizado en el entrenamiento con pesas incluye barras, mancuernas, poleas, y máquinas de pesas, o las que usan el propio peso del cuerpo, como en flexiones y abominadas. Diferentes pesos darán diferentes tipos de resistencia.

El entrenamiento con pesas también se centra en la forma de realizar los movimientos con los grupos musculares adecuados, y en no transferir el peso a diferentes partes del cuerpo para mover un gran peso.

Si usted no utiliza la forma correcta en el entrenamiento con pesas, corre el riesgo de lesiones musculares, que pueden obstaculizar su progreso en general.

Otra forma de entrenamiento con pesas es entrenamiento de resistencia.

El entrenamiento de resistencia implica el uso de la resistencia elástica o hidráulica a la contracción, en lugar de la gravedad.

Cuando los músculos se resisten a un peso, el tono general del músculo crece con el tiempo.

Si usted es un principiante en el entrenamiento con pesas, necesita aumentar su fuerza, y tener en cuenta que el exceso de trabajo de los músculos puede causar más daño que bien.

Algunos de los músculos pueden ser, naturalmente, más fuertes que otros. La construcción lenta, permite que los músculos desarrollen la fortaleza adecuada.

La mayoría de los gimnasios ofrecen los servicios de un entrenador personal, incluida con la cuota de afiliación.

Estos capacitadores pueden sugerir ejercicios específicos para usted, para empezar, sin embargo las rutinas que aparecen en esta guía le ayudarán a desarrollar un arduo entrenamiento de forma rápida y sencilla.

En el siguiente capítulo, se analiza cada una de las posiciones comunes del entrenamiento, y los ejercicios que usted puede comprender, y la forma en que se llevan a cabo, así como el grupo muscular al que están dirigidos.

## **Ejercicios de Entrenamiento**

Echemos un vistazo a algunos de los ejercicios y las rutinas más comunes, para entender mejor las diferentes técnicas utilizadas en el entrenamiento de peso, y el estado físico general.

Éstos son algunos de los más comunes:

### **Banco para Trabajar Mancuernas**

Siéntate en el borde de un banco plano con las pesas descansando sobre las rodillas. En un movimiento suave recuéstese sobre su espalda, y lleve las mancuernas hacia arriba y por encima de sus hombros. Las palmas deben estar hacia adelante.

Doble los codos en un ángulo de noventa grados con los brazos paralelos al suelo. Presione el peso a lo largo de su pecho en un movimiento triangular, hasta que se sus brazos se encuentran por encima de la línea central de su cuerpo.

A medida que levanta, se concentra en mantener el peso equilibrado y bajo control.

Seguir el mismo camino hacia abajo.

### **Presión de Pie con Barra**

Para este ejercicio, se utiliza una barra. Párese con las piernas a la anchura de los hombros y levante la barra hacia el pecho. Bloquee las piernas y caderas, manteniendo los codos ligeramente por debajo de la barra. Levante la barra a la longitud del brazo sobre su cabeza.

Baje la barra a la parte superior del pecho o la barbilla, en función de lo que es más cómodo para usted.

Este ejercicio también puede realizarse con mancuernas o sentado en un banco de pesas.

### **Recostado, trabajo de tríceps**

Siéntese en un banco plano sosteniendo una barra con agarres. Recuéstese para atrás, de modo que la parte superior de la cabeza este en el extremo del banco de peso. A medida que se extiende hacia atrás, extiende los brazos sobre su cabeza para que la barra se encuentre directamente sobre los ojos.

Mantenga los codos apretados y la parte superior del brazo inmóvil durante todo el ejercicio.

La clave más importante de este ejercicio es mantener la parte superior del brazo en una posición fija.

Baje lentamente la barra hasta que casi toca la frente. Baje la barra en un lento movimiento. Al finalizar, mantenga sus codos para adentro, cerrados.

### **Levantamiento de Pesas Lateral**

De pie, con sus pies separados y los brazos a su lado. Sostenga una pesa en cada mano con las palmas hacia el cuerpo.

Mantenga los brazos rectos y levante las pesas hacia arriba y hacia afuera a los lados, hasta que estén ligeramente superiores a la altura de los hombros.

Luego, lentamente, bájelos hacia su lado otra vez.

Mantenga sus palmas hacia abajo a medida que levante las pesas, de modo que los hombros en lugar de su bíceps hacen el trabajo.

Asegúrese de que está levantando las mancuernas hacia arriba en un movimiento lento, no pivotee para arriba. No se incline hacia delante mientras hace esto, o corre el riesgo de lesiones en la espalda.

### **Ejercicio en Banco Predicador**

Este ejercicio se realiza mejor con un banco predicador especial, pero usted puede hacer esto con una pequeña modificación.

Siéntate en el extremo del banco de peso, y ponga algo como una almohada firme o algunas almohadas debajo de sus axilas en su regazo. Sostenga la barra en sus manos con las palmas hacia arriba.

No se agache sobre la almohada, siéntese tan recto como sea posible.

Necesite estar firme a la altura de los hombros, agarrar la barra con ambas manos. Lleve la barra hacia arriba en un arco. Tenga cuidado de no oscilar, sino que realice un movimiento firme. Tiene que usar los músculos para levantar el peso, no el impulso. El objetivo de este ejercicio es trabajar los bíceps.



Llevar la barra hasta la barbilla, teniendo en cuenta que la resistencia es mayor durante el inicio del levantamiento. Baje la barra lentamente para trabajar el músculo en el camino hacia abajo también.

También puede hacer este ejercicio con mancuernas, trabajando un brazo por vez.

### **Sentado con mancuernas**

Siéntate en el extremo de un banco con los pies firmemente en el suelo. Mantenga la espalda recta y la cabeza levantada. Comience con las pesas con el brazo extendido con las palmas hacia adentro. Lleve el peso hacia arriba y gire la muñeca una vez que pase los muslos.

Aprieta los bíceps en la parte superior y luego baje lentamente el peso.

No balancee las mancuernas hacia abajo! Esto se puede hacer de pie, pero la posición sentada evita una mala postura.

### **Trabajo con Mancuernas**

Comience con su pie derecho plano sobre el suelo, y la rodilla izquierda sobre el banco.

Inclínese hacia adelante de modo que usted este soportando el peso de la parte superior del cuerpo en el brazo izquierdo sobre el banquillo. Su espalda debe estar plana y casi en paralelo con el suelo.

Agacharse y recoger una mancuerna con la mano derecha. Su brazo izquierdo debe estar cerrado en el codo, pegado a su cuerpo, para que pueda soportar el peso.

Antes de empezar, mirar hacia adelante en lugar de mirar al suelo, para que pueda mantener la espalda recta. Apriete sus músculos abdominales para evitar que su torso gire, mientras levanta la mancuerna.

Concentrarse en sacar el codo hacia atrás lo más que puede ir. La mancuerna debe terminar más o menos paralela con su torso.

Después de haber levantado la mancuerna tan alto como pueda, comience a bajar poco a poco a la posición inicial. Cambie de brazo después de una serie.

### **Encogerse de hombros con mancuernas**

Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Sostener dos mancuernas con los brazos colgando a los lados.

Baje los hombros hacia abajo tanto como sea posible. Levante los hombros hacia arriba lo más que puede ir, y regresar lentamente a la posición inicial.

También puede girar los hombros al ir para arriba, en un movimiento circular de adelante hacia atrás y luego hacia abajo de nuevo. Esto también puede hacerse sosteniendo una barra.

### **Elevación de talones parado**

Esto se puede hacer con una máquina específica que se encuentra en un gimnasio, o adaptados para su uso sin la máquina. Póngase de pie contra una pared con su cuerpo frente a la pared, las palmas sobre la pared y los pies apoyados en el suelo.

Mantenga el cuerpo recto y poco a poco levante los talones, hasta que esté de pie sobre las puntas de los dedos de los pies. Mantenga la contracción brevemente y luego vuelva lentamente a la posición inicial con los pies apoyados en el suelo.

### **Crunches o abdominales**

Acuéstese sobre su espalda con los pies en el suelo, o descansando en un banco con las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados. Si usted está apoyando los pies en un banco, los coloca a tres o cuatro pulgadas de distancia, y apunte los dedos hacia adentro para que toquen.

Coloque las manos suavemente a ambos lados de la cabeza manteniendo los codos hacia adentro. No cierre los dedos detrás de la cabeza! Empuje la parte baja de la espalda en el suelo para aislar sus músculos abdominales. Comience a despegar sus hombros del suelo.

Continúe empujando tan fuerte como pueda con su espalda baja.

Sus hombros deben despegarse del piso alrededor de cuatro pulgadas, y la zona lumbar debe permanecer en el suelo. Se centran en movimiento lentos y controlados - no se engañe con el impulso!

### **Martillo con mancuernas**

Con una pesa en cada mano, de pie con los brazos colgando a los lados, y las palmas se enfrentadas entre sí. Mantenga los codos para adentro de sus costados. La parte superior del cuerpo y los codos deben permanecer en el mismo lugar durante el levantamiento general.

Mantenga las palmas frente a frente, levanto el peso en su mano derecha en un semicírculo hacia su hombro derecho. Apriete el bíceps fuerte en la parte superior del ascenso, y luego baja lentamente.

No gire las muñecas durante el ascenso! Usted también puede hacer un brazo a la vez, o alternados.

### **Inclinación con Mancuernas**

Siéntate en el borde de un banco de pendiente fija en un ángulo de 45 grados. Tome con una mancuerna en cada mano y colóquela sobre los muslos.

Luego, uno a la vez, levántelos hacia el nivel de los hombros, mientras presiona la espalda y los hombros con firmeza contra el banco.

Presione el peso hasta un punto sobre su pecho, con la palma de las manos hacia adelante. Baje lentamente las pesas. Inhale mientras baja el peso y exhala al levantar.

### **Sentadilla con barra**

Lleve una barra en la parte superior de la espalda, no sobre el cuello. Sujete firmemente la barra con las manos casi el doble de la anchura de los hombros.

Coloque sus pies a la anchura de los hombros y los dedos de los pies deben estar apuntando hacia el exterior, sólo un poco con las rodillas en la misma dirección.

Mantenga la espalda lo más recta posible y la cabeza en alto, dobla las rodillas y baje lentamente las caderas hacia abajo hasta que sus muslos estén paralelos al piso. Al llegar a la posición inferior, lleve el peso hacia arriba de nuevo a la posición inicial.

No se incline, o curva de la espalda hacia adelante! Usted puede usar un cinturón para ayudar a reducir el riesgo de lesión en la espalda baja. Usted puede poner los talones sobre un bloque de 1 pulgada si lo desea.

También puede utilizar una postura más amplia para trabajar los cuádriceps interiores aún más.

### **Remo con barra vertical**

De pie, agarrar una barra con ambas manos, a la anchura de los hombros. Deje la barra hacia abajo delante de usted. Mantenga su cuerpo y las muñecas rectas. Levante la barra recta hacia el mentón, manteniéndola cerca de su cuerpo.

Concentrarse en trabajar la parte delantera de los hombros. Baje lentamente a la posición inicial. No se engañe inclinándose hacia adelante o hacia atrás. No se mueva!

### **Levantamiento de Mancuernas Hacia Adelante**

De pie, con una mancuerna en cada mano, con las palmas mirando hacia atrás. Sus pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantener una ligera flexión de los codos durante todo el ejercicio para que los brazos queden rectos.

Levante la mancuerna con su mano izquierda delante de usted, en un amplio movimiento hasta que este ligeramente superior a la altura del hombro.

Con un movimiento suave y controlado, baje la mancuerna, y al mismo tiempo elevar mancuerna con su mano derecha, de modo que ambos brazos están en movimiento, al mismo tiempo.

No se engañe por el balanceo o inclinándose hacia atrás!, Solo se mueven los brazos, no su cuerpo. Esta elevación también se puede hacer con las dos mancuernas a la vez o una barra.

### **Rigidez de piernas con barra**

Coloque una barra sobre los hombros. Mantenga la cabeza erguida y la espalda recta por completo.

Doblarse en la cintura con las piernas cerradas, hasta que la parte superior del cuerpo

este paralelo al suelo.

Vuelva lentamente a la posición superior. Esto también se puede hacer con las rodillas ligeramente dobladas.

### **Sentadilla con barra, con una pierna**

Use una caja de 12 pulgadas a 18, o un banco para este ejercicio - cuanto más alto es el cuadro, más difícil es el ejercicio. Coloque una barra detrás de la cabeza en la base de su cuello. Sujete la barra con ambas manos, el agarre más ancho que la anchura del hombro.

De pie a aproximadamente 2 a 3 pies de frente de la caja, y para que la caja este directamente detrás de usted. Lleve un pie hacia atrás y coloque el dedo gordo sobre la caja.

Mantenga el pie opuesto en el piso y la punta de los pies hacia adelante. Póngase de pie. Mantenga la espalda y el pecho apretado a lo largo del ejercicio.

Mantenga la cabeza y el cuello en línea con el tronco de modo que usted está mirando adelante. Sus hombros deben estar directamente sobre el pie delantero.

Mantener su pie delantero en el suelo, lleve las caderas hacia atrás (como si fuera a sentarse en una silla), doblar la rodilla (de la pierna delantera), e inclínese hacia delante ligeramente en la cintura.

Baje su cuerpo de forma controlada hasta que el muslo (de la pierna delantera) este paralelo al suelo.

Si tiene dificultad para bajar en este momento, descienda hasta que la rodilla de la pierna delantera este doblada a 90 grados.

En este punto, la rodilla debe estar directamente sobre su dedo del pie, las caderas

deben estar sentadas hacia atrás, el pecho debe estar directamente sobre la parte media del muslo.

Ahora, levántese empujando las caderas hacia adelante, y ligeramente hacia el techo, y estira la pierna. Volver a la posición inicial.

En este punto, los hombros deben estar directamente sobre el pie delantero.

## **Lunges**

Coloque una barra sobre su espalda. Levante el pecho y mira al frente. La posición de su pierna derecha hacia adelante en un paso largo.

El pie debe estar lo suficientemente lejos delante de usted, para que cuando se flexiona la rodilla derecha, el muslo y la pierna formen un ángulo recto.

Lentamente doble las rodillas, bajando las caderas para que su rodilla trasera sólo roce el suelo. Una breve pausa en esta posición, luego, lentamente, estira las piernas, y eleva el cuerpo hacia atrás hasta estar de pie.

Completar una serie completa, luego cambia de pierna y repite, o alterne las piernas en cada bajada..

Asegúrese de que su rodilla no vaya más allá de los dedos de los pies en la posición hacia abajo! Esto también se puede hacer con pesas en cada mano en lugar de utilizar una barra.

## **Barra de extensión de tríceps**

Sostenga una barra con las manos un poco más cerca de lo ancho de los hombros. Acuéstese sobre un banco inclinado, y la posición de la cabeza en la parte superior.

Coloque la barra sobre su cabeza con los brazos rectos. Baje la barra en un movimiento semicircular detrás de la cabeza hasta que sus antebrazos toquen sus bíceps.

Mantenga sus brazos cerca de su cabeza. Volver a la posición inicial. Esto también se puede hacer con barra recta, 2 mancuernas, sentado o de pie y con las palmas hacia adentro

Los ejercicios mencionados anteriormente se pueden hacer en un gimnasio o en su casa. Si usted va a ir a un gimnasio, tendrá muchas máquinas especiales para trabajar determinadas partes de su cuerpo.

Empleados en el gimnasio le pueden ayudar con el uso adecuado de las máquinas. Si no está seguro de cómo llevar a cabo un ejercicio específico, asegúrese de pedir ayuda para que se maximice su rutina y realice luego cada posición con exactitud.



## Entrenamientos Extensos

Comenzar un plan de entrenamiento de fisicoculturismo, requiere un nivel de compromiso. Como principiante, usted puede trabajar con más frecuencia que los fisicoculturistas más avanzados.

La razón es simple: a medida que tiene más experiencia, se aprende a trabajar los músculos más, sin causar daño, y además los músculos tardan más en recuperarse.

Para principiantes, por otro lado, si tiene alguna molestia después de entrenar puede pero recuperarse más rápido ya que el daño muscular no es tan grave.

Si la palabra "daño" lo austa, no se preocupe.

Es una buena cosa para un fisicoculturista de incurrir en daño muscular limitado, ya que estimula al cuerpo para recuperarse y compensar el crecimiento un poco, para prepararse para futuros entrenamientos. Esto es lo que el fisicoculturismo es, un ciclo continuo de un paso hacia atrás, dos pasos adelante, que se repite una y otra vez sobre una base semanal.

El plan de entrenamiento que sigue está diseñado para centrarse en una parte de su cuerpo a la vez, para trabajar durante días de semana, y el fin de semana como días de descanso.

Este plan es sólo una sugerencia. Usted puede adaptar según sea necesario para satisfacer sus objetivos de entrenamiento.

Para cada entrenamiento, usted necesita comenzar con algunos ejercicios de calentamiento. Esto puede ser el simple estiramiento a medida que su cuerpo queda listo para trabajar. Una sesión de calentamiento antes de hacer ejercicio no sólo puede ayudar a preparar su cuerpo para hacer ejercicio, sino que también prepara su mente.

Usted también debe tener un adecuado periodo de estiramiento después de haber terminado de hacer ejercicio.

Esto reducirá la posibilidad de dolor muscular y le ayudará a calmar la adrenalina que ha construido su sistema debido durante la sesión de entrenamiento. Esto también pueden ser ejercicios sencillos de estiramiento y respiración profunda.

De nuevo, es importante comenzar lento y no forzar más allá de sus límites.

Use pesas que no son demasiado pesadas para usted, pero que le den la resistencia suficiente para construir sus músculos.

Cada vez puede ir aumentando la cantidad de peso que levanta, a medida que se hace más fuerte.

### **Día 1 - Parte superior del cuerpo**

Para los siguientes ejercicios, comienza con dos series de 10-12 repeticiones cada una.

Pesa prensa

De pie con barra

Trabajo de tríceps

Trabajo lateral con mancuernas

Banco Predicador

Sentado con mancuerna

Serie de Mancuernas

Si Usted tiene acceso a maquinas de entrenamiento, adhiera estos ejercicios a su plan:

Pectorales, movimiento mariposa

Barra, para trabajar movimientos descendentes de pecho

Maquina de poleas para trabajar brazos

## **Día 2: Parte inferior del cuerpo y abdominales -**

Una vez más, empezar a hacer cada ejercicio con dos series de 10-12 repeticiones cada una, excepto para los crunches o abdominales, que se puede hacer tantos como quiera.

Sentadilla con barra

Una pierna sentadillas con barra

Lunges

De pie, trabajar pantorrillas

Pierna rígida con barra

Abdominales

Las máquinas pueden ser especialmente útiles cuando se trabaja la parte inferior del cuerpo. Aquí están algunos que usted debe considerar en este día:

Máquina de prensa de la pierna, levanta una placa de carga de la máquina

Piernas en máquina de extensión

Extensión de tendones pantorrillas

Máquinas para abdominales

## **Día 3 - Descanso**

## **Día 4 - Parte superior del cuerpo**

Aumente sus series a 3 de 10 a 12 repeticiones cada una

Trabajo de la barbilla hacia arriba en banco recto (pida ayuda si necesita)

Sentado mancuernas

Uso de mancuernas en banco inclinado

Parado con Barra

Parado trabajo de bíceps

Barra Tríceps

Barra a la derecha

Levantamiento hacia adelante con mancuernas

Si tiene maquinas incluya:

Ronda de cable sentado

Ronda de cable para arriba

Cruzamiento de Cables

Tríceps, presión de cables o poleas para abajo

### **Día 5- Trabajar parte inferior de cuerpo y abdominales**

Volver a hacer dos series de 10-12 repeticiones cada una, excepto para los abdominales que usted puede hacer una cantidad ilimitada.

De pie trabajo de gemelos, pantorrillas

Lunges

Sentadilla con barra

Pierna Rígida con barra

Elevación de talones de pie

Crunches, abs

Ejercicios con máquina son:

Prensas de la pierna en una placa de carga de la máquina

Sentadillas

### **Fin de Semana Descanso**

Si un plan de entrenamiento de cuatro días es demasiado para usted, considere comenzar con un plan de dos o tres días. Tenga en cuenta que usted no conseguirá los resultados rápidos con un entrenamiento de menos días, pero si usted desea comenzar lentamente, será efectivo pero más lento.

Aquí está una muestra de tres días de entrenamiento.

### **Día 1 - espalda, el pecho y abdominales**

Haga tres series de 12-15 repeticiones cada una.

Inclinación remo con barra

Piernas rígidas con barra peso muerto

Flexiones con barra en barra

Inclinación con barra

Voladura lateral con mancuernas

Cranches, abs

### **Día 2 - Piernas y hombros**

Haz tres series de 12-15 repeticiones cada una.

Sentadilla con barra

Pantorrilla sentado

Frente mancuerna

Lado lateral

Remo con barra vertical

Lunges

Sentadillas con barra

### **Día 3 - bíceps, tríceps y abdominales**

Haga tres series de 12-15 repeticiones cada una

Bíceps con barra

Inclinación con mancuernas

Tríceps acostado en banco

Barra de extensión de tríceps

Frente mancuerna Mancuernas en forma de martilla hacia el hombro

## **Crunches/abs**

Alrededor de una hora antes de su entrenamiento, usted debe comer un poco de proteínas y carbohidratos.

Esto es para asegurarse de que tiene suficiente energía para hacerlo a través de todo su entrenamiento entero.

Al hacer esto, usted está poniendo su cuerpo en un estado anabólico que proporcionará la energía necesaria para poder trabajar con eficacia los músculos.

Durante el entrenamiento, hay un mayor flujo de sangre a los músculos. Cuando se consumen proteínas e hidratos de carbono antes de un entrenamiento, su cuerpo puede tomar ventaja del flujo de sangre extra y trabajar los músculos de manera más eficiente.

Muchas personas optan por un batido de proteínas y un cuenco de arroz, pero puede elegir cualquier alimento que quiera para conseguir lo que usted necesita.

Es una buena idea llevar un registro de sus entrenamientos y la cantidad de series y repeticiones que está haciendo.

Escríbalo en una pequeña libreta, repeticiones, tiempo invertido, músculos trabajados cada día. Con ese registro verá cuando es capaz de aumentar el número de series y / o repeticiones, asegúrese de tomar nota de cuánto tiempo le tomó llegar a ese punto.

También realice un seguimiento de la cantidad de peso que es capaz de levantar y cuando es capaz de aumentarlo.

Es una buena idea hacer su primer circuito con muy poco peso. Esto es para que la sangre fluya a través de los músculos. En el segundo set, añadir un poco más de peso y hacer el ejercicio de nuevo. Si usted encuentra que es demasiado fácil, trate con más peso.

El objetivo es añadir peso hasta que sea difícil de completar 8-12 repeticiones.

Recuerde, usted quiere construir su cuerpo, no levantar pesas.

Augúrese de descansar entre series, para permitir que su cuerpo se adapte y se recupere. Por lo general, es alrededor de un minuto o dos.

**No pare** más de un minuto o así, o bien sus músculos se enfriarán y todo su trabajo anterior no servirá para nada. La idea es mantener la temperatura, parando por un periodo corto entre series.

Es una buena idea para alternar sus entrenamientos con algunos ejercicios de cardio para ayudar al bombeo de la sangre. Esto podría ser un poco de tiempo en una cinta o caminando. El cardio es bueno para su cuerpo y usted así trabaja el músculo más importante de todos - el corazón!

### **Los Alimentos dan Energía**

Cuando usted decide que quiere llevar a cabo un programa de fisicoculturismo los alimentos que come pueden hacer una gran diferencia en la efectividad de su programa.

Muchas personas no prestan suficiente atención a los tipos de alimentos que consumen. Pero la comida es muy importante en un programa de musculación.

Alimentos nos proporcionan calorías. Las calorías son pequeños trozos de energía que el cuerpo utiliza para realizar el trabajo. Contar las calorías no es tan importante como saber que calorías son los mejores para consumir el máximo efecto en su entrenamiento.

Para tener energía suficiente para realizar su entrenamiento, usted necesita una gran cantidad de diferentes nutrientes. Uno de los más importantes se los hidratos de carbono.

## **Hidratos de carbono**

Los carbohidratos son la principal fuente del cuerpo de glucosa. La glucosa es un carbohidrato simple que se almacena en los músculos y el hígado como glucógeno.

El glucógeno es la principal forma de energía que se almacena en los músculos. Cuando sus músculos están llenos de glucógeno, ambos se ven y se sienten llenos.

## **Glucosa**

La glucosa también proporciona energía al cerebro y la sangre de su cuerpo.

La glucosa puede ser hecha de proteína, pero requiere de la descomposición de las proteínas de los músculos del cuerpo. Si usted no está comiendo suficientes carbohidratos, su cuerpo comenzará a romper el tejido muscular pidiendo glucosa.

## **Hidratos de carbono**

Los carbohidratos deben ser la mayor parte de su ingesta calórica diaria, cuando usted está comenzando un programa de musculación.

Concéntrese en los carbohidratos complejos sin procesar como la batata, la papa, el pan integral, avena y arroz integral.

Estos hidratos de carbono complejos naturales están hechas de largas "cadenas" de azúcar y se digieren muy lentamente.

El proceso lento de quemar carbohidratos promueve los niveles de azúcar en la sangre,



que ayudan a contrarrestar la fatiga, mientras que la promueven la liberación de insulina, que es la hormona anabólica principal.

Para los hombres, la cantidad de carbohidratos que se deben tomar es multiplicando su peso por tres. Esa cifra será la cantidad de gramos que se deben consumir diariamente.

Las mujeres multiplican su peso por dos para obtener su consumo de gramos de carbohidratos.

Por ejemplo, un hombre de 200 libras debería consumir 600 gramos de carbohidratos por día, y una mujer que pesa 125 libras debe comer 250 gramos de carbohidratos al día.

## **Fibra**

Junto con los carbohidratos, debe consumir suficiente fibra en su dieta. El consumo de fibra hace que el tejido muscular este más sensible al anabolismo mediante la mejora de azúcar y la absorción de aminoácidos, y ayuda en la formación de glucógeno muscular y al crecimiento de los músculos.

*Frijoles y la avena son dos excelentes fuentes de fibra.*

Divida sus comidas en seis porciones de carbohidratos durante el día. Esto de “divide y vencerás”, estimula la liberación constante de insulina para crear un efecto anabólico, o la construcción de músculo.

Si usted come demasiados carbohidratos en una sola sesión, el efecto neto es que la grasa almacena las enzimas, y no es beneficioso.

Coma un poco de carbohidratos simples después de su entrenamiento. Miel, azúcar y alimentos refinados como el pan blanco y arroz blanco - típico de carbohidratos simples - se digieren rápidamente y fácilmente.

Sin embargo, el resultado es un pico de insulina un que puede ser arma de doble filo.

Después del entrenamiento, se puede prevenir el catabolismo muscular, mientras que se promueve el anabolismo. Si usted no ha estado haciendo ejercicio, la ingesta de carbohidratos simples puede estimular el almacenamiento de grasa.

Una alta ingesta de carbohidratos en la comida posterior al entrenamiento tendrá menos posibilidades de ser almacenados como grasa, los carbohidratos deben reponer los niveles reducidos de glucógeno antes de que tengan la capacidad de estimular el almacenamiento de grasa. Coma aproximadamente el 25% de carbohidratos al día en esta comida.

El desayuno es sin duda la comida más importante del día, además de su comida después del entrenamiento, también es el mejor momento para cargar con los carbohidratos.

Azúcar en la sangre y los niveles de glucógeno muscular es bajo por el ayuno producido durante la noche. Su cuerpo debe reponer estos niveles antes de estimular los mecanismos de almacenamiento de grasa en el cuerpo.

A medida que el día avanza, el consumo de carbohidratos debe disminuir. Sus necesidades de energía también se reducirán en este momento, por lo que su cuerpo no necesita tanto.

Si usted come hidratos de carbono al final del día, su cuerpo los almacena como grasa y aumentar la ganancia de peso en lugar de la masa muscular.

Si usted siente que necesita perder grasa, tendrá que controlar el consumo de carbohidratos. Los fisicoculturistas que controlan su ingesta de carbohidratos tienden a perder más grasa, que los fisicoculturistas que mantienen un flujo constante de hidratos de carbono mientras hacen dieta.

Por ejemplo, en lugar de comer 600 gramos de hidratos de carbono, todos los días (el total diario típico para un fisicoculturista de 200 libras), trate de variar el volumen de la ingesta.

Comer hidratos de carbono un 50% menos (300 g) durante dos días, y comer el estándar de 600 g para los próximos dos días, un 50% más (900 g) para los próximos dos días.

La ingesta de carbohidratos total es el mismo, pero este programa funciona debido a que disminuye el glucógeno muscular en la primera etapa (promoviendo la pérdida de grasa), y aumenta los niveles de insulina (que garantiza la no pérdida de músculo) en los dos últimos días.

Rotar la ingesta de carbohidratos le ofrece lo mejor de ambos mundos: disminución de la grasa sin perder músculo.

### **Proteínas**

Otro nutriente importante que todo fisicoculturista debe consumir es mucha proteína.

Los aminoácidos son los bloques constructores de proteínas. Moléculas de glucosa forman los hidratos de carbono como los aminoácidos forman las proteínas.

Las proteínas están implicadas en el crecimiento, reparación y reemplazo de tejidos. Eso es porque las proteínas son la base de las estructuras del cuerpo.

Para los fisicoculturistas, el balance de nitrógeno es un concepto importante a tener en cuenta cuando se habla de proteínas.

El balance de nitrógeno es la diferencia entre la cantidad de nitrógeno consumido y la cantidad excretada o la que se pierde.

Si usted pierde más nitrógeno de lo que consume, su cuerpo va a romper el tejido

muscular para conseguirlo. Por otro lado, si usted consume más de lo que pierde, usted estará en un estado anabólico, o de construcción de músculos.

Cuidado, si la salida supera la ingesta de proteínas se obtiene un balance negativo de nitrógeno. Esto no es bueno.

El cuerpo degrada músculos y otras proteínas. Por lo general, eso se ve en personas que no están comiendo apropiadamente, quemados, heridos, o enfermos de otro tipo. Esto pone al cuerpo en lo que se llama un estado catabólico.

Un estado anabólico es cuando el cuerpo tiene un balance positivo de nitrógeno. El catabolismo se refiere al estado del cuerpo en el que los componentes se descomponen con fines energéticos.

En contextos de fisicoculturismo, el término catabólico significa la pérdida de músculo.

En última instancia, su cuerpo no va a crecer cuando se encuentra en un estado catabólico.

La regla general es consumir todos los días la misma cantidad de gramos de proteína, que el de su peso corporal. Un fisicoculturista de 200 libras, por lo tanto, tendría que comer 200 gramos de proteína cada día para poner el cuerpo en un estado anabólico.

Al calcular la cantidad de proteína que usted está comiendo, debe concentrarse en las fuentes completas de proteínas como carne, pescado y huevos. Aunque hay proteínas de otros alimentos, es necesario centrarse en las fuentes completas en lugar de aquellos que están incompletas.

Si usted está a dieta en su plan de fisicoculturista, la ingesta de proteínas debe aumentar a 1 ½ veces su peso corporal.

Muchas dietas tienen que recortar el consumo de grasas y carbohidratos. Esto obliga al organismo a quemar más proteínas como combustible, que puede poner su tejido muscular en situación de riesgo. Para compensar esto, tendrá que comer más proteínas

para contrarrestar este efecto.

He aquí una guía rápida de los contenidos de proteínas de algunos alimentos comunes:

Alimentos que contienen proteínas	Gramos de Proteínas
5 oz carne, cocida	35
5 oz pollo asado	43
5 oz atún	43
1 huevo	6
1 c. leche	8
2 cucharadas de mantequilla de maní	9
2 rebanadas de queso	14
2 rebanadas de pan de trigo entero	5
1 c. brócoli cocido	5
1 c. frijoles (legumbres) de proteínas (en gramos)	15

Algunas personas no sienten que el aumento de la proteína es una buena idea para cualquier persona, pero si quiere estar marcado y sin grasa entrenando como fisicoculturista, necesita los aminoácidos de la proteína de las proteínas para trabajar su cuerpo.

Sea consciente de la cantidad de proteínas que está comiendo y haga que funcionen para usted en lugar de estar en contra.

### **Grasas**

Sí, incluso cuando usted está construyendo un cuerpo perfecto, usted todavía necesita algunas grasas en su dieta. Las grasas son la fuente principal de energía en el cuerpo. La grasa se combina con la glucosa para obtener energía con el fin de preservar a la descomposición de las proteínas. De esta manera, la proteína puede hacer lo que tiene

que hacer - construir el músculo.

La clave de la ingesta de grasa es que se mantenga alejado de las grasas malas y sólo se alimentan de la grasa buena. Las grasas saturadas son malas.

Estas son las grasas que contribuyen a la enfermedad cardíaca y el colesterol alto. Debido a la composición química de las grasas saturadas, su cuerpo no puede descomponer muy bien.

Las grasas saturadas se encuentran comúnmente en los productos de origen animal como carne, mariscos, productos lácteos enteros como la leche y el queso, así como las yemas de huevo.

Las grasas saturadas elevan el colesterol en sangre mediante el aumento del colesterol HDL bueno y el malo LDL. Los niveles elevados de LDL pueden obstruir las arterias y causar enfermedades del corazón. También son más fácilmente almacenados como grasa corporal, por lo que debe ser limitado.

Las grasas trans también se deben evitar. Este tipo de grasa se utiliza a menudo en los alimentos procesados comercialmente, ya que se conservan por más tiempo.

Las grasas trans causan una actividad más en el sistema inmunológico y están vinculados a accidentes cerebro vasculares, enfermedades cardíacas y diabetes. Usted realmente debe tratar de eliminar todas las grasas trans de su dieta.

Las grasas insaturadas son más fáciles para que su cuerpo las descomponga. Algunos de ellos pueden actuar como antioxidantes que pueden ayudar realmente en la pérdida de tejido graso almacenado en el cuerpo.

Estas grasas se encuentran de forma natural en alimentos como las nueces y los aguacates. Estas grasas tienen un gran efecto sobre el sistema cardiovascular a medida que trabajan para reducir el colesterol malo LDL en el cuerpo.

La forma más fácil de decir la diferencia entre grasas saturadas e insaturadas es mirar

los alimentos. A temperatura ambiente, las grasas saturadas son duras y sólidas. Las grasas insaturadas se encuentran en forma líquida como en aceites.

Así que, básicamente, que debe mantenerse alejado de las grasas como la manteca y aceites animales, el uso como aceite de oliva o aceite de canola.

Preste mucha atención al contenido de grasa de cualquier alimento procesado que está comiendo y mantenerlo a un mínimo o de lo contrario su cuerpo va a almacenar la grasa.

Probablemente el mejor tipo de grasa que tiene en su dieta sería Omega 3 ácidos grasos.

Estas grasas se encuentran más frecuentemente en los peces y puede tener algunas ventajas para la salud. Se puede reducir la inflamación, ayuda a prevenir el crecimiento del cáncer y mejorar la función cerebral.

Ácidos Grasos Omega 3 puede ayudar realmente a las condiciones tales como depresión, fatiga, dolor de articulaciones y diabetes tipo 2, incluso. Ya que reducen la inflamación en el cuerpo, que son buenos para el organismo constructor, ya que ayudan a promover la recuperación muscular, que puede ser importante en el proceso de su rutina como fisicoculturista.

Las grasas son en realidad una parte importante de cualquier dieta. Ellos juegan un papel importante en la protección de órganos vitales del cuerpo. Las grasas mantienen el cuerpo aislado, mantienen el pelo sano y la piel, así como proporcionan una sensación de llenura después de las comidas.

La obtención de suficientes grasas en su forma saludable es una de las claves para una buena salud y el bienestar y de tener un gran cuerpo!

Sin embargo, hay que tener cuidado de no exagerar con las grasas, así que considere las siguientes sugerencias para mantener su consumo de grasas a un nivel saludable:

Coma bocadillos de maní en lugar de papas fritas o dulces. Alrededor de una taza y media es una buena cantidad.

Use aceite de oliva en aderezos para ensaladas y para cocinar

En lugar de toppings de chocolate o los dulces, considere el uso de frutos secos y semillas en lugar de dulces artificiales.

Trate de hacer sándwiches de atún con aguacate y carnes frías.

Coma pescado por lo menos tres veces a la semana para aumentar su ingesta de Omega 3.

Limitar o incluso eliminar la comida rápida, así como las fuentes de grasas trans como las galletas y los pasteles elaborados comercialmente.

Al iniciar un programa de fisicoculturismo, tendrá que prestar mucha atención a los alimentos con que usted está alimentando a su cuerpo. Olvídense del alcohol!

Muchas personas les gustan tomar una copa o dos o incluso tres para ayudarles a relajarse y descansar. Pero cuando usted es un body builder, el alcohol puede tener un efecto perjudicial sobre su progreso.

El alcohol contiene nada más que calorías vacías. No tiene ningún valor nutricional, pero sí contiene alto contenido calórico.

De hecho, sólo un trago de vodka contiene 100 calorías! No sólo va a beber aumentar su ingesta calórica, se ralentiza el metabolismo obstaculizando la capacidad del cuerpo para procesar los alimentos.

El consumo de alcohol también perjudica el crecimiento muscular. No sólo va a tener una resaca menor intensidad de su entrenamiento, pero en realidad el beber reduce la síntesis de proteínas por el veinte por ciento. Hay varias razones por las que lo hace.



Por un lado, deshidrata las células musculares. Como muchos saben, hidratar e incluso sobre hidratar los músculos, permite un entorno mucho más anabólico. Debido a que sus células no retienen mucha cantidad de agua, y así se vuelve mucho más difícil para construir el músculo.

El segundo motivo por el cual el alcohol puede afectar el crecimiento muscular, se debe a que bloquea la absorción de muchos nutrientes importantes que son esenciales para la contracción muscular, la relajación y el crecimiento, como el calcio, fósforo, magnesio, hierro y potasio.

No sólo eso, sino que el alcohol disminuyen la cantidad de testosterona en su cuerpo y de hecho aumenta los niveles de estrógeno.

Que tengan mayores niveles de testosterona puede ayudar con sus entrenamientos, haciéndolo más agresivo, así que cuando los niveles se han reducido, no será tan intenso en su levantamiento de pesas.

Probablemente una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a su organismo y fomentar el progreso del entrenamiento de la forma que desea, es beber mucha agua.

El agua es buena para usted de todos modos, pero para los fisicoculturistas, puede ser especialmente importante. El agua es parte de todos los procesos metabólicos que realiza el cuerpo.

La mayoría de los expertos recomiendan a todos beber de seis a ocho vasos de agua al día para mantenerse saludable.

Para los body builders, se necesita mucho más. Refrescos, café y té no cuentan tampoco. La cafeína puede aumentar la pérdida de líquidos, por lo que no está consiguiendo la hidratación que necesita.

Los fisicoculturistas necesitan por lo menos dos litros a un galón por día, dependiendo de la intensidad de sus entrenamientos.

El agua limpia las toxinas y otros residuos metabólicos del cuerpo.

El agua es especialmente importante cuando se sigue una dieta de alto valor proteico, ya que ayuda a eliminar el exceso de nitrógeno, la urea (una sustancia tóxica), y las cetonas.

Si usted está comiendo para ganar peso, entonces usted necesita más agua para ayudar a sus riñones a hacer su trabajo.

Sin agua suficiente, los riñones no pueden funcionar adecuadamente. Cuando esto sucede, parte de la carga se transfiere al hígado. El hígado metaboliza la grasa almacenada para producir energía. Si el hígado está haciendo parte del trabajo de los riñones, se quema menos grasa. Además, el agua puede reducir la sensación de hambre.

Contrariamente a la creencia popular, el agua potable puede ayudar a perder peso.

Cuando el agua es escasa, el cuerpo, piensa que hay una escasez, y comienza a retener la que esta almacenada. Esta agua se almacena en espacios adicionales celular. En otras palabras, la piel empieza a verse suave e hinchada.

Si usted va a ser el uso de suplementos en su programa de fisicoculturista, el agua puede ayudarle a trabajar. Los suplementos de creatina, trabajan en parte, porque lleva agua hacia las células musculares, creando un entorno anabólico necesario para el crecimiento muscular.

Para que esto funcione correctamente, es necesario un montón de agua. Además, si usted está entrenando duro, entonces usted necesita una mega-base de vitaminas. Muchas vitaminas son solubles en agua, y el agua libera la potencia de las vitaminas.

Una buena dieta es esencial para un programa de musculación eficaz. Se puede entrenar con la intensidad de un profesional, pero si su dieta apesta, no se te está haciendo ningún bien.

Considere los siguientes consejos generales para sus necesidades nutricionales.

Tome leche descremada o leche de soya

Cortar el azúcar de su dieta. Use edulcorantes artificiales en su lugar.

No soda regular! Las Diets, son mejor para usted de todos modos y no contienen azúcar

Pizza y las hamburguesas son un gran no-no. No sólo son altos en contenido de grasas malas, son altamente calóricos y pueden causar comer en exceso

Coma las porciones de pescado para aumentar sus niveles de ácidos grasos Omega 3

Pechugas de pollo son buenas para usted

Permítase un día libre a la semana, donde puede disfrutar de algo que ha estado anhelando. Eso sí, no se exceda en sus días libres, o bien puede deshacer todo lo que ha logrado.

Limite la cantidad de fruta que usted come. Mientras que la fruta es sana, puede tener un efecto negativo en su entrenamiento.

Proteínas y carbohidratos complejos son muy importantes

En vez de comer tres comidas grandes al día, comer seis más pequeños

No se salte las comidas

Las verduras son siempre una buena opción a la hora de comer

Cuando salga a comer, elegir alimentos con prudencia.

Evite los restaurantes de comida rápida, opte por opciones saludables - no recuerde las hamburguesas!

El cuerpo es muy adaptable a los cambios. Al principio, usted puede tener problemas para acostumbrarse a su nueva dieta. Pero una vez que se acostumbre a comer bien,

usted no encontrará ni siquiera deseo de los alimentos que solía comer.

En caso de que esté un poco confundido sobre qué y cómo comer, considere el siguiente ejemplo de planes de comidas en el siguiente capítulo como una forma de estructurar sus comidas y mantenerse en la pista.

### **Plan de Comidas: Imprimir**

La elección de la manera correcta de comer para construir sus músculos puede ser un poco abrumador. Pero una vez que empiece a comer de la manera que necesita, se convertirá en algo común para usted.

A continuación se presenta una lista de alimentos buenos para comer en cada una de las categorías que tienen que concentrarse:

#### Proteínas

Carne blanca de pollo o pavo

El atún en conserva

El salmón en conserva

Pescado Fresco

Mariscos

Huevos

Tofu

Soja

La carne roja como la carne o asado

#### **Los hidratos de carbono complejos**

Harina de avena

Patatas

Ñames, batatas, calabaza

Arroz

Legumbres

Maíz

## **Verduras**

Todos los tipos de base de agua.

Lechuga, col, espinacas

Espárragos

Puerros

tomates

apio

cebollas

ejotes

Brócoli, coliflor, rábano

calabacín Calabaza

hongos

zanahorias

chícharos

## **FRUTAS**

1 Manzana

1 Naranja

1 / 2 pomelo

3 albaricoques pequeños

1 plátano

1 / 4 de melón

1 taza de moras, uvas

1 mango, papaya pequeña

## **Lácteos**

1 yogur

1 taza de queso cottage bajo en grasa

1 taza de leche sin grasa (yo uso la leche de soja de vainilla!)

1 / 2 taza de queso sin grasa o bajo en calorías

### **Productos de Trigo**

2 rebanadas de pan de trigo entero

un bagel

2 tazas de pasta

Tortillas de trigo integral

### **Snack - Aperitivos -**

tortas de arroz

Cereales distintos del trigo

palomitas de maíz sin manteca

verduras crudas

nueces

Frutos Secos

Una buena dieta es completa y contiene algunas de cada uno de los grupos de alimentos. También debe incluir un suplemento en su dieta que los pondremos en una sección posterior.

Como hemos dicho, usted debe comer cinco o seis comidas más pequeñas cada día en lugar de tres grandes. Espaciar sus comidas alrededor de 2 a 2 ½ horas de diferencia.

**Pruebe algunos de estos planes de alimentación para comenzar, son 5 o 6 comidas por día:**

#### **Comida 1**

Vegetales tortilla (3 claras de huevo, 1 huevo entero, 1 taza de verduras)

También puede agregar un poco de pollo o carne de res magra, si quiere.

#### **Comida 2**

Una taza de yogur o un batido de proteínas

#### **Comida 3**

6 oz de pollo

Ensalada de vegetales crudos  
un bagel

**Comida 4**

1 pieza de fruta  
Pollo 3-4 oz

**Comida 5**

6 oz de pescado  
1 - verduras  
1 - taza de arroz integral

**Comida 1**

3 paquetes de avena instantánea  
1 banana  
1 taza de yogur  
1 taza de queso cottage

**Comida 2**

batido de proteínas  
1 patata grande cocida

**Comida 3**

8 oz de pechuga de pollo  
2 tazas de pasta  
1 manzana  
1 taza de yogur

**Comida 4**

1 lata de atún  
1 a 2 tazas de brócoli

**Comida 5**

batido de proteínas

1 taza de arroz

**Comida 6**

8 oz pescado a la parrilla

1 taza de verduras

2 tazas de arroz

**Comida 1**

Breakfast Burrito (3 claras de huevo, 1 huevo entero revueltos, 1 taza de cebolla / mezcla de pimienta verde, salsa)

1 taza de queso cottage

1 taza de moras

**Comida 2**

batido de proteínas

1 taza de verduras

**Comida 3**

Salmón hamburguesa en pan de trigo integral (salmón enlatado, 1 clara de huevo, cebolla cocida en una sartén antiadherente)

1 papa grande cortada en tiras, cepillado con aceite de oliva, y se cuece en el horno hasta que estén crujientes

Una ensalada aderezada con aceite de oliva y vinagre de vino tinto

**Comida 4**

batido de proteínas

1 taza de yogur

**Comida 5**

8 oz de pechuga de pollo, cortado en trozos, frito en aceite de oliva y sazonado con orégano, sal de ajo y albahaca

1 taza de tomates

2 tazas de pasta

1 taza de brócoli / coliflor mezcla



## **Comida 6**

batido de proteínas

1 taza de melón

1 taza de yogur

Es una buena idea para planificar a futuro, y preparar sus comidas con anticipación. Mantener las verduras cortadas en el refrigerador por lo que no tienen que trabajar muy duro durante las comidas.

Realmente no hay necesidad de medir cuidadosamente las porciones sugeridas. Esto no es una ciencia exacta! Mida sus porciones solo con la mirada, y considere el siguiente cuadro:

Porción	Tamaño de la Porción
3 oz carne	Baraja de cartas
8 oz carne	libro de bolsillo delgado
3 oz pescado	Chequera
1 oz de queso	Cuatro dados
1 med. papa	ratón del ordenador
2 cdas. de mantequilla de maní	Pelotas de ping pong
1 taza de pasta	pelota de tenis
Un bagel	disco de hockey

**Las recetas es siempre bueno tenerlas a la mano, así que aquí tiene unas cuantos:**

## **COCINA PARA GANAR MASA MUSCULAR - Recetas -**

Usted no tiene que ser un chef gourmet para cocinar comidas nutritivas que pueden complementar su programa de fisicoculturismo.

Cocinar puede ser una buena manera de tener el control de su alimentación y saber

que pone en sus alimentos como la sal y la grasa. Las comidas pueden ser tan simples o tan complicadas como le guste. Aquí hay algunas recetas para empezar.

### **Cazuela de cereales**

Su cereal favorito

leche desnatada

miel

1 taza de yogur

Llene la mitad de la taza con cereal. Añadir la leche hasta que llega a la cima del cereal. Añadir el yogur. Superior con más de cereales. Agregar más leche. Rociar con miel.

### **Panqueques de proteínas**

1 taza de harina de avena

11 claras de huevo

1 huevo entero

1 paquete de gelatina sin azúcar, cualquier sabor

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Rocíe con aceite la sartén caliente, freír que no se pegue.

### **Empanadas de atún o salmón**

1 lata de atún o salmón

1 cebolla

1 cucharada de sal

1 cucharadita de pimienta

1 cucharadita de perejil

1 huevo entero

3 papas medianas, cocidas y hechas puré

Mezclar las patatas, atún, cebolla, sal, pimienta y perejil.

Forma las hamburguesas.

Freír en aceite de oliva hasta que estén doradas de ambos lados.

### **Ole Pollo Picante**

8 oz de pechuga de pollo cortada en trozos

1 lata de tomates picados o 2 tomates cortados en cubitos frescos

1 lata de frijoles hot chili picante

1 cebolla mediana picada

Saltee la pechuga de pollo y la cebolla en un poco de aceite de oliva en una sartén.

Mezcle los tomates y los frijoles. Cocine sin tapar por diez minutos.

Espolvorear con queso bajo en grasa Cheddar rallado.

### **Fajitas hechas a la velocidad del rayo**

1 libra de bistec de falda cortada en tiras o trozos pequeños

1 pimiento verde grande, cortado en tiras

1 pimiento rojo, cortado en tiras

1 cebolla amarilla mediana, cortada en tiras

3 dientes de ajo prensado

1 cucharadita de chile en polvo

Zumo de limón

Pimienta recién molida al gusto

Sofría el ajo en un poco de jugo de limón durante 1 minuto en un wok o sartén grande.

Agregue la carne y chile en polvo y cocine hasta que la carne se cocina cerca de la temperatura deseada.

Añadir los pimientos y la cebolla y cocine hasta que los vegetales son en su mayoría suaves, aumentando el calor por un corto tiempo si te gusta las verduras ligeramente chamuscada.

Coloque la mezcla en las tortillas de trigo integral.  
Cubrir con salsa o sin grasa crema agria, si lo desea.

### **Pollo Cacciatore**

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
Tomates triturados  
1 cebolla picada  
1 pimiento verde picado  
3 dientes de ajo prensado  
1 cda. tomillo  
1 cda. sal  
1 cda. orégano  
1 cda. perejil  
Una pizca de pimienta  
aerosol para cocinar

Rocíe la sartén con aceite en aerosol y el calor. Dore el pollo y reservar.  
Añadir la cebolla picada, el pimiento verde y ajo.

Cocine hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 minutos.

Añadir tomate triturado, perejil, orégano, tomillo, sal y pimienta.

Cocinar a bajo durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el pollo dorado, tapar y cocinar a fuego lento durante 45 minutos.

Destapar y cocinar otros 15 minutos. Servir. Parte superior de pasta de trigo integral o arroz integral si se desea.

### **Pan de pescado asado**

1 libra de filetes de pescado  
Un 14 oz Tomates cortados en cuadritos w / albahaca, ajo y orégano

Organizar filetes de pescado en una sola capa en la sartén. Cubrir con tomates y el líquido. Tape y cocine a fuego medio durante 10-20 minutos, o hasta que el pescado fácilmente escamas con un tenedor. Servir simple o más de arroz integral.

### **Pescado asado Dijon**

6 filetes de pescado

1 calabacín pequeño, cortado longitudinalmente en dos mitades

1 taza de jugo de limón

2 cdas. baja en calorías de mostaza de Dijon

1 diente de ajo, picados o prensados

2 cdas. alcaparras drenadas

Paprika al gusto

Enjuague el pescado y séquelo. En un recipiente aparte, mezcle la mostaza y el ajo. Ponga el pescado y el calabacín en una sola capa en una cacerola grande.

Rociar con el jugo de limón. Ase a la parrilla en la rejilla superior durante 5 minutos. A su vez más de los peces, se extendió con la mezcla de mostaza / ajo.

Seguir para asar durante 5 minutos o hasta que las calabacitas estén ligeramente dorados y pescado cocido es. Espolvorear con pimentón y las alcaparras. Servir. 6 porciones

### **Pechugas de pollo rellenas**

1 cebolla picada

1 paquete. Espinacas congeladas, descongeladas y secas

1 huevo ligeramente batido

8 oz queso bajo en grasa ricotta

Sal y pimienta al gusto

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortar por la mitad y aplanadas

Combine las cebollas, espinacas, huevo, y la mezcla de queso en un bol. Ponga una cucharada de la mezcla en cada pechuga de pollo. Ate las pechugas de pollo con cordel

de carnicero, o poner palillos de dientes a través de ellos.

Hornee a 350 grados durante 30-35 minutos.

Opcional: Decorar con rodajas de limón.

### **Pavo con Salsa**

1 pavo o carne de res

1 cebolla picada

1 taza de hongos portobello

1 cucharadita de pimienta de Jamaica

1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Sal y pimienta al gusto

1 frasco de salsa para espagueti

Dorar la carne con las hojuelas de pimienta roja. Añadir la cebolla picada y los champiñones.

Poner el todo de especias, sal y pimienta in Vierta la salsa de espagueti. Servir con sus fideos favoritos.

### **Atún al limón y pimienta**

1 lata de atún

Condimentos pimienta de limón

Rociar una sartén con spray sin calorías para cocinar antiadherente. Añadir el atún y espolvorear con el condimento. Cocinar el atún a punto de cocción deseado. Comer normal o en una cama de pasta. Esto también es un buen resfriado.

### **Worcestershire Atún**

1 lata de atún

Salsa Worcestershire

Queso sin grasa o bajos en grasa (opcional)

Rociar una sartén con spray sin calorías para cocinar antiadherente. Añadir el atún con una cantidad de salsa inglesa que le gusta. Cocine a la textura deseada.

Agregue el queso si le gusta y dejar que se derrita después de encender el quemador. Usted puede comer esto en un poco de pan de trigo entero, claro, o más de un poco de arroz marrón.

### **Pollo, arroz y frijoles**

Pechuga de pollo cocido desmenuzado

1 taza de arroz integral cocido

1 lata de frijoles rojos

2 cdas. Salsa de barbacoa

En un tazón grande o Tupperware, combine el arroz, frijoles y pollo. Añada la salsa de barbacoa y revuelva hasta que esté bien cubierto.

### **Sándwich de ensalada de huevo**

4.3 claras de huevo cocido (puede mantener 1-2 yemas)

2 cdas. Mayonesa baja en grasa

1 cda. Mostaza amarilla

Terreno negro pimienta

2 rebanadas de pan 100% integral

Hojas de lechuga o espinaca

1 lata de atún (opcional para mayor cantidad de proteínas, o sólo un uso más claras de huevo).

Picar las claras de huevo y agregar a un tazón mediano. Agregar la mayonesa, mostaza, pimienta negro, y el atún. Mezclar bien y extender sobre el pan. Cubrir con hojas de lechuga o la espinaca y la segunda rebanada de pan.

### **Cacerola de atún**

- 3-4 tazas de pasta cocida
- 1-2 latas de atún (escurridos)
- 1 taza de queso cottage grasa (escurridos)
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa
- 2 cdas. De mayonesa light
- Terreno negro pimienta
- 1 taza de arvejas en lata (escurridos)

En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva hasta que esté bien mezclado. Microondas por 1 minuto aproximadamente, cuando esté listo para servir.

### **Pollo Deluxe Picante**

- 8 oz de pechuga de pollo
- De salsa Tabasco (o de otro tipo de salsa picante favorita)
- 2 cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharaditas de triturado, secado chiles jalapeños
- 2 pizca de sal
- 1 cucharada de Cajun frote / especias
- 1 taza de ejotes congelados
- 5 oz papas rojas

Combine la salsa picante, pimienta de cayena, sal de pollo en un recipiente y realmente rollo de la pechuga de pollo en la mezcla de todo, y luego dejar reposar en la nevera durante 3 a 10 horas (el más largo, el más jugoso será)

Esto funciona mejor con una parrilla. Pre-caliente, y luego golpear el pollo y cocine por 7 minutos.

Mientras el pollo se cocina, apuñalar a la papa de color rojo y cocinar en el microondas durante 4 minutos y medio o hasta que estén blandas en el centro



Tome las papas y las judías verdes durante 2 - 3 minutos

Romper las patatas y espolvorear una pizca de sal y los chiles jalapeños aplastado  
Espolvorear la pizca de sal en otros las judías verdes

### **Espárragos pollo a la parrilla de Rolls**

1 pechuga de pollo

2 barras de espárragos

2 rebanadas de tocino de pavo bajo en grasa

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1 cucharada de miel

Sal y pimienta al gusto

Una vez que la pechuga de pollo se lava recortar la grasa de la misma.

Corte el pollo en dos a cuatro rebanadas finas, dependiendo de qué tan grueso que le gustaría rodar su ser.

Ponga las rebanadas de pollo en el recipiente, añadir la sal y la pimienta, la mostaza y la miel. Dejar marinar durante 25 minutos.

Dar a los espárragos un lavado rápido. Cortar los extremos duros de los espárragos y remover las escamas con pelador de verduras. Coloque una rebanada de tocino de pavo sobre cada rebanada de pechuga de pollo. Coloque un palo de espárragos en la parte superior y empezar a rodar.

Una vez que el rollo está listo, utilice un par de palillos de madera para asegurar el tocino de pavo - garantizar las selecciones se colocan de tal manera que la carne de pollo mantiene su forma todo el rollo.

Cocine los rollos de la parrilla siete minutos en la parrilla eléctrica, a 375 grados, o cocerlos durante 25 minutos a 375 grados en horno común.

### **Vieiras en Tres minutos**

1 taza de vino blanco seco

2 dientes de ajo, picados

1 cda. Perejil seco

Jugo de 1 limón

1 libra de vieiras frescas de laurel, enjuagados y secados.

El calor del vino en una sartén mediana a fuego medio. Agregue el ajo y rehogar 1 minuto. Añadir el perejil y el jugo de limón. Tapar y cocinar 1 minuto.

Agregue las vieiras y cocine por 1 minuto o hasta que las vieiras a su vez de transparente a opaco.

Hace 2-3 porciones

### **Ajo vegetales asados**

6 zanahorias peladas y en cuartos

6 nabos, pelados y cuarteados

6 chalotas, peladas y cortadas a la mitad

2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos 6-8

1 cabeza de ajo grande, dividido en dientes y pelados

1 cda. Romero seco, o 3 cucharadas. Fresco, picado

1 cda. De tomillo seco, o 3 cucharadas. Fresco

4 cucharadas. Aceite de oliva

En el horno: Precalentar el horno a 400 ° F. Combine todos los vegetales en una asadera, rociar con el aceite y revuelva para cubrir. Hornear durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos o hasta que estén tiernos. Sal y pimienta al gusto.

En la parrilla: Gire a la parrilla a fuego medio. Combine todos los vegetales en una bolsa de papel de aluminio, rociar con aceite de oliva y revuelva para cubrir.

Hornear durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernos. Sal y pimienta al gusto.  
Grandes de carne, pollo y pescado.

### **Ensalada de pollo Roll-ups**

1 de pollo deshuesadas, sin piel, cocidas

2 cdas. Semillas de girasol

2 cdas. Trozos de fruta seca

8.1 taza de apio cortado en cubitos

1 / 3 taza de yogur sin grasa

Lechuga fresca

Pollo dados, y el lugar en un recipiente. Se combinan con las semillas de girasol, trocitos de fruta, el apio y el yogur. Unte un poco de la mezcla de pollo en hoja de lechuga y enrolle bien.

Repita hasta que la mezcla se haya agotado.

Sirva inmediatamente, o envolver los rollitos en una envoltura de plástico para su uso posterior. Hace dos porciones

### **Pescado en papel de Aluminio**

1 mero, cortado en dos pedazos

1 tomate picado

1 cebolla verde picada

4 calabacines pequeños, juliana

1 zanahoria en juliana

1 taza de vino blanco seco

1 cdta. Cada uno de eneldo fresco y perejil

Una pizca de pimienta recién molida

Precale el horno a 400 grados. Corte dos piezas de 12 pulgadas cuadradas de papel de aluminio.

Coloque un trozo de pescado en cada cuadrado de papel de aluminio. Encima de cada trozo de pescado con tomate, cebolla verde, el calabacín y la zanahoria.

Espolvorear cada una con vino, hierbas y la pimienta. Dobra los bordes de aluminio juntas, sellado con un pliegue.

Hornee por 15 minutos.

Hace dos porciones

### **Licuada Para Construir Músculos**

1 taza de cubitos de hielo

1 taza de claras de huevo

1 taza de leche de soja de vainilla

1 taza de fresas congeladas

1 banana

1 taza de jugo de arándano

Ponga todos los ingredientes en una licuadora y mezcla a velocidad alta durante 30 segundos. Beber.

### **Ensalada de Energía para entrenamiento**

1 taza de lechuga, cortada en trozos pequeños

1 / 3 taza de espinacas, cortadas en trozos pequeños

1 / 3 de pepino, pelado y en rodajas

1 / 3 de tomate, rodajas

1 taza de brotes de soja

1 / 3 taza de zanahorias ralladas

1 / 3 taza de champiñones rebanados

1.3 aguacate en cubos

1 cucharada de semillas de girasol crudo

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de jugo de limón

Tomillo, el perejil, la albahaca

En una ensaladera de tamaño mediano, mezcle la lechuga, espinaca, pepino, tomate, coles, zanahorias, champiñones, aguacate y semillas de girasol.

En un frasco con tapa de rosca, mezcle el aceite de oliva con jugo de limón y hierbas. Agitar enérgicamente y verter sobre la ensalada.

### **Ensalada de brócoli para densidad muscular**

1 libra filete cocido, cortado en tiras  
1 taza de brócoli cocido y picado  
1 taza de judías verdes, cocidas y cortadas  
1 tallo de apio, en rodajas  
1 taza de champiñones, en rodajas  
1 cebolla de verdeo, en rodajas  
1 cucharada de vinagre de vino tinto  
1 cucharada de jugo de limón  
1 taza de yogur sin grasa  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharadita de pimienta molida  
1 cabeza de lechuga  
1 tomate en rodajas  
de perejil fresco

En una ensaladera grande, combine la carne, brócoli, judías verdes, apio, champiñones y cebolla.

En un frasco con tapa de rosca, combinar el vinagre, el jugo de limón, el yogur, la mostaza y la pimienta, y agitar hasta conseguir una mezcla para la preparación de ensalada.

Organizar la ensalada sobre una cama de hojas de lechuga. Adorne con las rodajas de tomate y perejil

### **Batido de proteínas**

1 taza de leche sin grasa  
1 taza de yogurt de vainilla sin

1 / 3 taza de arándanos congelados

1 taza de cerezas congeladas

1 taza de huevos Batidores

1 plátano

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave.

La nutrición es muy importante cuando usted está tratando de construir masa muscular. No necesariamente tiene que estar a dieta, pero sí tiene que ser consciente de lo que está poniendo en su cuerpo para que pueda maximizar sus entrenamientos.

Otra cosa importantísima que tiene que tener en cuenta en su programa de fisicoculturismo es el sueño.

### **Descanso Recomendado**

El sueño es una de las herramientas más valiosas para el crecimiento que puede tener en su arsenal para construir músculos.

La adaptación de los músculos y el crecimiento, a menudo ocurre durante la noche.

Durante el estado de descanso, su cuerpo está haciendo exactamente lo que usted ha estado ordenando que haga durante sus entrenamientos - construir el músculo.

La falta de sueño puede tener un efecto tóxico en el cuerpo. De acuerdo con el Journal of Applied Ciencias del Deporte, estar despierto durante 24 horas tiene el efecto físico lo mismo que un contenido de alcohol en sangre de 0,096, lo que está por encima del límite legal para conducir en la mayoría de los estados de Estados Unidos.

Si trabaja su cuerpo en este estado tiene sus desventajas evidentes. Para empezar, la falta de coordinación muscular que pone en riesgo mucho mayor de sufrir lesiones.

Tampoco vaya al gimnasio después de beber unas cervezas en su taberna local, nunca

se debe trabajar los músculos después de no dormir la noche anterior. Es mejor esperar hasta el próximo día cuando su cuerpo se le ha dado un descanso adecuado.

¿Cuáles son las mejores prácticas a la hora de dormir lo suficiente? Éstos son algunos consejos:

No haga ejercicio antes de acostarse. La temperatura corporal tiene un efecto enorme en nuestra capacidad para quedarnos dormidos. A medida que su temperatura corporal baja, se empieza a sentir sueño.

Si sudar antes de dormir, usted tendrá dificultad para conciliar el sueño y que podría llevar a su cuerpo varias horas para enfriarse lo suficiente para que pueda la deriva.

Trate de tomar una comida ligera antes de acostarse. Algunas personas no están de acuerdo con esta teoría, pero si vas a la cama con el estómago vacío, puede distraer la atención de su capacidad para quedarse dormido. Asegúrese de que esta sea solo una merienda liviana.

Obtenga por lo menos ocho horas de sueño de calidad por noche.

Esto asegurará que usted obtenga el descanso y la recuperación que el cuerpo necesita para poder funcionar de manera efectiva durante el día.

Mantenga su dormitorio oscuro y fresco.

No beba muchos líquidos antes de dormir, sobre todo el té o el café. No sólo la cafeína a mantenerse despierto, pero tendrás que ir al baño con más frecuencia, así se perturba su sueño.

Establecer tanto un ciclo regular de sueño, así como una rutina antes de dormir. Esto le ayudará a la señal de su cuerpo que es hora de pensar en el descanso.

Mientras que su cuerpo está durmiendo, aumenta la síntesis de proteínas. Esto es lo que lo hace crecer. Su cuerpo puede recuperar y reparar cualquier daño que hizo

durante el día, mientras usted está en reposo.

La mayoría de las hormonas de crecimiento también se liberan cuando el cuerpo está en estado de reposo. Hormonas de crecimiento son muy importantes para aumentar la masa muscular. Durante una sesión de ejercicios, hormonas de crecimiento también son liberados, pero la mayoría de esto ocurre mientras el cuerpo está en reposo.

Al igual que el sueño le dará más energía, también es vital para ayudar al cuerpo a recuperarse y, finalmente, crecer como usted lo desee.

Como hemos dicho antes, tendrá que tomar suplementos cuando usted realmente quiere hacer crecer su cuerpo. Esto puede ser confuso, sin embargo.

### **La verdad sobre los suplementos**

Hay literalmente cientos de suplementos en el mercado dirigido a los fisicoculturistas, con la intención de aumentar el tamaño de su cuerpo. Ellos están diseñados para maximizar las capacidades naturales del cuerpo y ayudarle a obtener la masa del cuerpo que desee.

¿Cómo sabes que complemento es adecuado para usted?

### **La creatina**

La creatina es el más popular, de uso común en el mundo deportivo como suplemento disponible en la actualidad. Existen numerosos estudios respaldados por evidencias anecdóticas que apoyan la eficacia de la suplementarse con creatina.

Para la mayoría de la población, incluidos los atletas de élite, suplementarse con creatina aumenta la masa libre de grasa y mejora el rendimiento anaeróbico y aeróbico.

La creatina es un componente natural de la carne, principalmente en las carnes rojas.



La creatina se fabrica de forma natural en el cuerpo de los aminoácidos glicina, arginina y metionina. Este proceso se lleva a cabo en los riñones, el hígado y el páncreas.

Aproximadamente el 40% de los depósitos de creatina del cuerpo se creatina libre (Cr), mientras que el 60% restante se almacena en forma de fosfato de creatina (CP).

El varón adulto típico procesa 2 gramos de creatina al día, y sustituye esa cantidad a través de la ingesta alimentaria y la fabricación en el cuerpo.

La creatina se utiliza para la re-síntesis de ATP. ATP o trifosfato de adenosina, es el "poder" que impulsa la energía muscular.

Cuando un músculo es requerido, los enlaces de la molécula de ATP se dividen, produciendo ADP (adenosina difosfato). La energía liberada por romper este vínculo le da poder de contracción al músculo.

Hay varios métodos por los cuales el cuerpo reconstruye ATP.

El método más rápido, sin oxígeno, es a través de CP. Fosfato de Creatina, que se divide para ceder su porción de fosfato a la molécula.

Esta porción de fosfato a la ADP, se transforma en ATP. Una vez que la reserva de CP se agota dentro de la célula, el cuerpo tiene que utilizar otros métodos para reponer ATP.

La suplementación con creatina aumenta Cr y CP en el músculo, lo que permite una mayor capacidad para regenerar ATP.

En otras palabras, la creatina mejora la capacidad del músculo para mantener la producción de energía durante períodos breves de ejercicio de alta intensidad.

Los períodos son breves porque la capacidad de una célula para almacenar CP es limitado, por lo tanto, el cuerpo rápidamente se trasladará a otros métodos de reposición de ATP.

Hay dos maneras de decidir cuál es la dosis de creatina que usted debe tomar. En la "fase de carga", que es donde comienza la adición de creatina en la dieta, la dosis es de 20 gramos al día durante cinco a siete días. Después de eso, se recomienda que se baje a 5 gramos por día.

También puede calcular la dosis de creatina en función del peso corporal y la masa. Seguir esto de cerca, pues puede ser confuso!

Los expertos dicen que en la "fase de carga", usted debe consumir 0.3 gramos de creatina por kilogramo de peso corporal. Así que si usted pesa 200 libras, la fórmula sería el siguiente:

1 dividido por 2,2 libras multiplicado por 0,3 = 27 gramos de creatina por día

Después de la fase de carga, su peso se multiplicará por 0,03, lo que requeriría 2,7 gramos en la fase de mantenimiento.

En esencia, la creatina puede crear la plenitud muscular, así como crear un ambiente dentro de su cuerpo que es propicio para el crecimiento muscular. También puede retrasar la fatiga durante repetidas sesiones de entrenamiento.

Sin embargo, debe utilizar la creatina en gorma regular, no en forma esporádica para que sea eficaz.

La creatina también se cree que aumenta la capacidad aeróbica del cuerpo. Un estudio demostró que el uso de suplementos de creatina ayuda a reducir el costo de oxígeno de la actividad , poniendo menos presión en el sistema cardiovascular, mejorando el desempeño de la actividad aeróbica.

Esta es una gran ventaja para el fisicoculturista, ya que esto significa que usted será capaz de trabajar más duro, con más pérdida de grasa y construyendo mas músculo.

La creatina es segura para la mayoría de todos, con la excepción de las personas con problemas renales. Los médicos están empezando a apoyar la creatina.

Muchas personas les gusta tomar la creatina en un batido, ya que con más frecuencia se presenta en forma de polvo. Usted puede mezclar la creatina en polvo con un poco de leche desnatada o de soja, e incluso añadir un poco de fruta fresca.

Es generalmente es una buena idea tomar la creatina después del entrenamiento para que el glucógeno en el cuerpo se reponga y la recuperación puede ser mayor.

## **Glutamina**

Otro suplemento popular entre los fisicoculturistas es la glutamina.

La glutamina es un aminoácido no esencial que es producido naturalmente por el cuerpo. El sesenta por ciento de la glutamina se encuentra en los músculos esqueléticos.

El resto se encuentra en el pulmón, el hígado, el cerebro y los tejidos del estómago.

Más del 60% de nuestros aminoácidos se presentan en forma de glutamina. En condiciones normales, nuestro cuerpo puede producir más que suficiente.

Sin embargo, en momentos de estrés, las reservas de glutamina se agotan y deben ser repuestos a través de suplementos. Esto incluye la tensión que el cuerpo está bajo durante los períodos de ejercicio.

Si usted tiene muy poco de glutamina en el sistema, puede resultar en la pérdida de músculo.

Este aminoácido es esencial para la construcción de músculo, ya que ayuda a que el nitrógeno se mueva en el cuerpo, en torno a donde necesita estar. Usted tiene que tener un balance positivo de nitrógeno con el fin de ganar masa muscular.

La dieta típica estadounidense proporciona 3,5 a 7 gramos de glutamina al día, que se encuentra en las proteínas animales y vegetales. Muchas personas están eligiendo

incorporarla en su dieta diaria, debido a la larga lista creciente de beneficios.

La investigación muestra que los niveles de suplementación de 2 a 40 gramos al día. De dos a tres gramos se ha encontrado para aliviar los síntomas de náuseas.

Esta dosis de dos-tres gramos, utilizados después del entrenamiento se basa en proteínas, para reparar y desarrollar músculos, y provocar niveles de la hormona del crecimiento en el cuerpo.

Si desea construir un cuerpo marcado, usted necesita ambas la creatina y la glutamina por igual. Una vez más, por lo general viene en forma de polvo, por lo que puede tomarla con leche o un batido.

## **Proteína**

La importancia de las proteínas para un fisicoculturista es una obviedad. Es el nutriente más importante en un régimen de body-building.

La proteína es la que hace y mantiene la mayoría de las cosas en nuestros cuerpos.

La proteína se ha demostrado que tiene os mejores efectos en el cuerpo cuando se combina con hidratos de carbono.

Gran parte de su proteína proviene de su dieta, pero si usted realmente quiere hacer crecer su masa corporal, aumente las proteínas con suplementos en polvo.

Por supuesto, tendrás que tener cuidado de no exagerar y controlar la cantidad de proteínas que se consumen.

El mejor tipo de suplemento de proteínas en el mercado, es la proteína de suero de leche, porque es la de más alto rendimiento. Suero de leche es la mejor inversión por su capacidad como suplemento de recuperación post-entrenamiento.

Este es un momento crítico después del estrés físico severo, cuando las células se comportan como una esponja y disfrutar de casi cualquier cosa. El hambre extrema de

las células y las propiedades de acción rápida de suero de leche asegurarán que es el mejor momento para la recuperación al máximo.

Si no, el cuerpo irá a la caza de las reservas almacenadas de nutrientes, y robará lo que necesita de otro tejido muscular.

Así que el suero es la mejor proteína, sobre todo en una dieta. También proporciona la mayoría de los aminoácidos que los fisicoculturistas utilizan.

Su alto costo desafortunado sin embargo, hace que le aconsejamos que lo utilice con moderación. La proteína de suero es la mejor opción.

Para dietas bajas en carbohidratos, el suero de leche puede funcionar como una fuente alternativa de energía, sin afectar la proteína muscular y la reserva de glutamina en el cuerpo.

Al igual que con la creatina, el mejor momento para tomar su suplemento de proteínas es post-entrenamiento. Como hemos dicho antes, es bueno combinar la proteína con alguna forma de hidratos de carbono para los resultados máximos.

Combine el polvo con unos huevos, leche baja en grasa, helados, y aceite de oliva. También puede agregar en un poco de fruta para darle sabor.

## **El óxido nítrico**

Otro suplemento poderoso que usted puede tomar como parte de su programa de construcción del cuerpo es el óxido nítrico. Muchos fisicoculturistas absorben el óxido nítrico para una variedad de razones.

El óxido nítrico, es una molécula clave fabricada por el cuerpo, causa vasodilatación [una expansión del diámetro interior de los vasos sanguíneos], que a su vez conduce a un mayor flujo sanguíneo, transporte de oxígeno, aporte de nutrientes al músculo esquelético y una reducción de la presión arterial.

El óxido nítrico favorece la habilidad de levantar peso.

También es signo de crecimiento muscular, acelera la recuperación y aumenta la fuerza, junto con la resistencia.

Este elemento también aumenta los niveles de energía y algunas personas incluso creen que promueve una mejor vida sexual!

Durante un entrenamiento, cuando un músculo se contrae y los vasos sanguíneos se dilatan, el óxido nítrico está presente por un breve momento.

La liberación de óxido nítrico crea oleadas de flujo de la sangre, que es la bomba muscular con la que estamos familiarizados. Desafortunadamente, esta bomba es sólo temporal, y se disipará poco después de completar su entrenamiento.

A menudo viene en forma de píldora, y debe ser tomado en la dosis recomendada por el fabricante.

El óxido nítrico también viene en forma de polvo, así que usted puede tomar un batido al igual que con otros suplementos en polvo.

### **Los esteroides y hormonas de crecimiento**

No vamos a pasar mucho tiempo en este tipo de suplementos, ya que ciertamente no son recomendadas, pero que son utilizados por los fisicoculturistas de todo el mundo.

Ambas sustancias son muy controversiales, y en muchos lugares, son ilegales.

Los esteroides y hormonas de crecimiento estimulan el crecimiento muscular a menudo muy rápidamente, lo que es por eso que son tan populares entre los fisicoculturistas.

También mejoran el rendimiento, haciendo una persona más fuerte y resistente.

El uso de esteroides no es generalmente tolerado en el mundo del deporte, y se realizan

pruebas constante, a ver si los atletas están recibiendo una ventaja injusta mediante el uso de esteroides u hormonas de crecimiento.

Los esteroides tienen algunas ventajas. Se utilizan en el tratamiento de una variedad de problemas de salud como el SIDA, el cáncer y otras enfermedades graves.

Ayudan al cuerpo a combatir los efectos nocivos de estas enfermedades y promover la cicatrización.

Sin embargo, los esteroides tienen implicaciones graves de salud cuando se toma por motivos distintos de los terapéuticos. Pueden causar daños graves al hígado e incluso conducir a una insuficiencia hepática.

Los esteroides aumentan la producción de testosterona que puede conducir a un comportamiento demasiado agresivo, una disminución de la libido, y bajo conteo de esperma.

La razón por la que muchos fisicoculturistas al usar esteroides aumentan la retención de agua en los músculos que lleva a un estado anabólico.

Sin embargo, este aumento en la retención de líquido hace que el corazón trabaje más duro, que puede aumentar la presión arterial e incluso provocar un ataque al corazón.

Todos los esteroides con el tiempo , cambian a estrógenos que provoca la feminización de los hombres. Que causa un agrandamiento de las mamas junto con un aumento en los depósitos de grasa.

Estimular las hormonas de crecimiento en el cuerpo que hacen que los músculos crezcan Ellos son producidos naturalmente por el cuerpo. Pueden ser peligrosos..

**Usted puede obtener músculos grandes, sin tener que recurrir al uso de sustancias ilegales como los esteroides o hormonas artificiales de crecimiento.**

Ellos pueden hacer que usted crezca sus musculos más rápido, pero las desventajas superan las ventajas, al tener estas sustancias en el cuerpo.

El fisicoculturismo ha sido considerado como un deporte de hombres, pero cada vez más mujeres se interesan en ella también.

### **Body Building para las mujeres**

Algunas mujeres nunca han considerado el fisicoculturismo como un deporte porque están simplemente preocupados por terminar perdiendo su figura femenina, y en su lugar aparecer grandes, voluminosas y masculinas.

Nada podría estar más lejos de la verdad.

Las mujeres, naturalmente, no pueden producir la cantidad de testosterona que los hombres, por lo que es imposible para las mujeres aumentar su masa muscular de la misma manera que los hombres sólo por levantar peso.

Sin sustancias artificiales, las mujeres no serán capaces de obtener el mismo volumen que los hombres.

Sin embargo, muchos de los consejos de entrenamiento que le damos a los hombres se aplican también a las mujeres: comer 5-6 comidas pequeñas al día, beber mucha



agua y descansar mucho.

Los entrenamientos son los mismos, aunque algunas mujeres pueden querer limitar sus repeticiones al principio hasta que su fuerza se construya.

Muchas mujeres luchan con el exceso de grasa y el tono muscular, flacidez en los muslos y en las nalgas. Debido a que las mujeres son naturalmente más curvilínea que los hombres, estas áreas de trabajo las convierte en muy atractivas!

Para trabajar estas áreas, tendrá que hacer un montón de sentadillas con mancuernas, flexiones de piernas, de pie trabajar pantorrillas, etc.

Agregue un poco de lounges, así como mancuernas para los squats, para lograr la máxima eficacia.

Es posible que desee invertir en un ejercicio de pelota para que pueda trabajar los abdominales y darles firmeza.

Cambie su rutina cada vez que la realice, y se centra en uno o dos partes de su cuerpo todos los días al entrenar. Al hacer esto, no es más-que ejercitar los músculos.

La recuperación es muy importante para los músculos del cuerpo, por lo que les debe dar el tiempo necesario para sanar y crecer.

Muchas mujeres viven sus vidas por los números que leen en la balanza.

Y cuando se hace fisicoculturismo, esto es un error absoluto.

**No se concentre en lo que dice la balanza, céntrese en el tamaño y el tono.**

Esto se puede calcular en forma de pulgadas o porcentaje de grasa corporal.

Es probable que no vea una pérdida de peso enorme en la balanza, pero usted debe ver una mejoría en el aspecto de su cuerpo en general tras un período de tiempo.

Aquí hay algunas áreas que las mujeres realmente deben concentrarse en su rutina de

musculación:

### **Espalda Superior:**

Use pull-ups para construir los músculos de la espalda que se acentúan los hombros y hace que su cintura se vea más pequeño.

### **Deltoides lateral**

Laterales y mas laterales de cabeza le ayudará a tonificar estos músculos de los hombros haciéndolos más definidos y, una vez más, su cintura se verá más pequeño.

### **Las caderas y la cintura**

Estas áreas son en su mayoría cinceladas a través de la dieta.

Es la firma de acabado para el resto de su cuerpo y hará que su aspecto general se vea mucho más agradable.

### **Quads o cuádriceps**

Los músculos de la parte delantera de los muslos superiores, tienen que estar tonificados y definidos. Haciendo un montón de Quads, le ayudará en esta área y se completa su aspecto global.

Después de todo, ¿qué mujer no quiere tener unas piernas espectaculares!

Las mujeres sufren haciendo dietas y prohibiéndose de los alimentos. Cuando se hace body building, sin embargo, la realidad es que usted necesita comer realmente más.

La clave está en los alimentos que usted come. Comer los alimentos adecuados, que van a trabajar para usted en vez de en su contra!

Como mujer, es necesario recordar que usted no será capaz de construir el músculo como los hombres, sin embargo, su enfoque hacia el fisicoculturismo será el mismo.

## COMPETICIONES DE FISICOCULTURISMO

A medida que más y más están en el deporte del fisicoculturismo, es posible que desee considerar mostrar su trabajo mediante la participación en un concurso de fisicoculturismo.

Hay muchos gimnasios locales que organizan concursos, así como las competiciones nacionales que se llevan a cabo sobre una base anual.

Antes de que usted realmente entre en un concurso, realmente necesita saber lo que está sobre todos, en primer lugar.

Tómese el tiempo para asistir a una competencia antes de entrar y prestar mucha atención a las técnicas de uso de los expositores, hacer preguntas sobre lo que los jueces están buscando.

No participar en un concurso del fisicoculturismo sólo porque has perdido un montón de peso. Estos concursos son sobre grandes físicos con los músculos tonificados - no sobre las personas que han perdido grasa corporal.

Sus músculos deben estar bien definidos y tonificados, listos para mostrar.

Sea realista sobre sus posibilidades en la primera salida.

Si bien es posible realizar un final de historia feliz como el de la "Cenicienta", en realidad no es probable si tenemos en cuenta que algunos de los otros participantes tienen mucha experiencia.

Piense que usted será feliz con no ser sacado de la fila, o de tomar la quinta posición, por ejemplo, que es una meta realista para muchos principiantes.

Una vez que usted haya decidido participar en una competencia, lo que necesita para comenzar es planificar con suficiente antelación para estar totalmente preparado para el día del concurso.

Usted necesita concentrarse en las áreas con problemas que tiene, y trabajar con fuerza.

Manténgase al día con su rutina habitual, de modo que los músculos que ya están tonificados no pierden su definición.

Piense en lo que va a usar durante el concurso, y las canciones que usted quiera que se reproduzca mientras está participando. También tendrá que empezar a pensar en su rutina de poses.

Vamos a interponer una breve nota acerca de trajes aquí, ya que en realidad no es tan complicado elegir lo que va a usar.

Usted ha trabajado muy duro en su cuerpo, y en un concurso, se quiere mostrar lo mas que sea posible. Elija un traje de un color que es complementario, y que es tan escasa como usted se sienta cómodo.

Pero no se pase en la elección de su vestimenta, no se trata de que muestra la mayoría de la piel, pero que muestra si los mejores músculos.

Con la música, tendrá que elegir las canciones que activará y excitar a la multitud. Los jueces responderán mejor a usted, si usted tiene un montón de aplausos para usted.

Su estilo de plantear será dictado por la música, ya sea elegante o agresivo dependiendo de su selección. Su estilo de música es importante.

Su estado de ánimo, el estado de ánimo de la audiencia y los jueces se fijarán en cada momento, en gran medida por las decisiones de la música.

Espacio claramente definido, la música en general, es extremadamente importante.

Algunas rutinas de flujo de la perfección y elegancia a través de la música sin acentuar ritmos, pero usted puede estar seguro de que sólo unos pocos competidores en un centenar de éxito se puede alcanzar la belleza y la gracia de una actuación.

Si usted no tiene un pasado de infancia en la danza o ballet, usted tiene un cuerpo casi perfecto, juegue con la simetría, trate de seleccionar la música con un ritmo más pronunciado para lucir sus poses.

Usted puede tener un gran físico, pero si usted no sabe cómo mostrarlo, no se le está haciendo ningún bien en un concurso.

La forma de mostrarse es muy importante en la competencia. Les da a los jueces una idea de lo que es lo que está buscando, luzca la simetría, la musculatura, la estética y las proporciones.

Un buen lugar para comenzar a aprender acerca de posar es mirar revistas de fisicoculturismo para ver cómo los modelos se presentan.

Pruebe algunas de estas posturas, mientras se mira en un espejo de cuerpo entero. Lo que funciona para una persona a veces no es para usted, pero podría!

Pensar en el ritmo de su música y luego elegir las actitudes que van junto con el ritmo.

Comience con su pose más potente y manténgala por 3 a 5 segundos completos.

Asegúrese de que su rutina fluya suavemente, y hay suficiente tiempo entre poses, y también un poco de diversión.

¿Qué músculos quiere acentuar? Los que tenga más desarrollados, pero también tendrá que mostrar ciertas partes de su cuerpo en particular, comunes en todas las competencias.

Aquí hay algunas áreas en las que tendrá que centrarse en:

### **Doble bíceps frontal**

Los brazos están a los lados con los bíceps flexionados y el competidor está mirando hacia el frente hacia los jueces y la audiencia.

### **Frente Lat Spread**

Las manos se encuentra en algún lugar cerca de la cintura, y los codos están ensanchados mostrando los dorsales. El competidor esta hacia adelante.

### **Pecho de Costado**

El competidor rota para que los jueces puedan ver su perfil. Una pierna flexionada mostrando sus pantorrillas, elevando el talón del suelo. Manos juntas o agarra su muñeca con el brazo.

El brazo hacia adelante y se tira hacia abajo y hacia atrás. El pecho se levanta y se flexiona. La caja torácica esta normalmente ampliada.

### **Lado tríceps**

El competidor está en la misma posición básica como el pecho de lado, excepto sus brazos están entrelazados detrás de él.

El brazo se flexiona hacia adelante hacia abajo, mostrando el tríceps.

El brazo hacia atrás se estira en la espalda baja y aprieta una mano con la otra mano del brazo hacia adelante.

### **Abdominal y muslo**

El competidor está ahora mirando hacia adelante. Sus brazos se colocan detrás de la cabeza y una pierna se coloca más hacia adelante que la otra y flexionada. El competidor también contrae sus músculos abdominales.

## **Doble bíceps posterior**

El competidor se enfrenta a la parte trasera del escenario opuesta a los jueces y la audiencia.

Los brazos están a los lados y los bíceps contraídos, Una pierna hacia atrás y la pantorrilla flexionada. Los músculos de la espalda también se contraen

## **Posterior lateral**

El competidor en la misma posición básica como el bíceps. Excepto las manos se unen en la cintura y los codos se retiraron y los dorsales se expandieron hacia el exterior.

Clásico "hombre fuerte" de presentación de un baddy builder

Por lo general, los jueces piden más poses favorita muscular del competidor. En este punto, ellos tienen la opción de golpear a cualquiera de los musculosos más poses que sienten que se vean mejor.

Si quiere llegar a algunas posturas por su cuenta, por todos los medios hágalo! Usted conoce su cuerpo mejor que nadie, y si hay ciertos músculos que realmente quiere mostrar - como los glúteos - sin duda hágalo!

Al llegar a una rutina de poses, usted debe practicar lo que usted sabe como la palma de su mano. Si usted escucha su música en la radio, usted debe hacer su rutina en su cabeza.

Cada vez que pueda, practique la rutina y la maximización de su tono muscular para que haga una actuación impresionante.

Tenga a alguien tomando fotos o videos de usted, y sea muy crítico. También puede tener a alguien que mire por usted y le diga que puede mejorar y donde es más fuerte.

Mientras que usted está posando, respire normalmente y céntrese centran en el trabajo de los músculos. Para que aparezcan lo más marcados como sea posible.

Un poco de tiempo antes de la competición, tendrá que empezar a broncearse. Músculos bronceados se ven mucho mejor y más definidos que no bronceados.

Si usted no quiere correr el riesgo de ir a una cabina de bronceado, vaya a un bronceado en spray el día antes de su competencia, pero tenga en cuenta que este tipo de bronceado puede tener una apariencia de color naranja, y que podría menoscabar la imagen que está tratando de proyectar.

Durante la competición, habrá una serie de partes, en la cual tiene que competir por los puntos.

Cada concurso es diferente, pero la mayoría tendrá las siguientes rondas:

De pie redondo simetría relajado

Durante este tiempo, los jueces buscan la simetría del cuerpo general de la competencia. Ellos están buscando las relaciones entre los grupos musculares.

¿Son todos los países desarrollados por igual? Dentro de cada grupo específico, hace que fluya bien? ¿El competidor tiene una estructura de huesos simétricos?

La manera más uniforme desarrolló la competencia, mayor que él o ella será colocado.

No hay flexión directa en esta ronda. Los competidores se ven en lo que se llama la posición relajada Permanente.

Por lo general, los talones de los competidores están juntos, los dedos apuntando en un ángulo de cuarenta y cinco grados.

Cada competidor tiene su propia forma de pararse relajado, pero en realidad es semi-flexionada.



Todos los músculos deben estar contraídos en el escenario. Los competidores son vistos de frente, de ambos lados y la parte trasera.

### **Comparación o Ronda Muscular**

Aquí es donde la flexión comienza el verdadero! Los competidores están llamados a golpear el Mandatario plantea en esta ronda.

Los jueces están comparando el nivel de desarrollo muscular y la definición de cada competidor ha adquirido en relación con los otros competidores.

### **Durante las coreografías libres**

Las coreografías libres es donde cada competidor llega a expresar su musculatura como mejor les parezca. Por lo general, esta ronda es acompañada por la música.

Si no hay restricciones en la lubricación, puede aplicarse una capa fina de aceite de bebé para su cuerpo.

Esto puede mejorar el tono muscular y le hace lucir más sus músculos definidos. Algunos Fisicoculturistas ávidos, también defienden el uso de Preparación H o algún otro tipo de crema para las hemorroides. Estas cremas extraen agua de debajo de la piel. Cuando un Fisicoculturista tiene exceso de agua en la piel, él o ella tendrá un aspecto liso e indefinido.

Muchos Fisicoculturistas que han utilizado los suplementos de creatina durante su rutina de ejercicios que despedirán el exceso de agua, a cerca de cuatro a seis semanas antes de la competición.

El día antes de la competencia, hacer una carga de carbohidratos. No exagere o se verá liso en vez de marcado, pero trate de comer 200 gramos de carbohidratos, y el día de la competencia 300 gramos. Conozca su cuerpo y sepa que lo hace que se vea bien y lo que no.

Usted también debe prepararse mentalmente para la competencia. Tenga su mente puesta en su objetivo de por qué usted quiere participar en un concurso en primer lugar.

Imagínese a sí mismo en el escenario haciendo todas sus mejores poses, e imaginar al público animándolo y aplaudiéndolo.

Prepararse mentalmente es tan importante como la preparación física, para lograr el éxito como fisicoculturista.

Usted puede encontrar excelente apoyo y orientación en una variedad inmensa de lugares

### **Palabras Finales: Conclusiones**

Muchas personas comienzan el Fisicoculturismo en un intento de perder peso. Esa es una buena manera de empezar. Luego, ellos comienzan a aprender como reacciona y trabaja su cuerpo durante el entrenamiento, y que es capaz de hacer cuando realmente se exigen.

Después de que la puerta se abre, es como la caja de Pandora, es muy difícil de cerrar, y se encuentran con que se han convertido en adictos de cómo sus cuerpos se van transformando, desarrollándose, construyéndose y de la adrenalina que les produce ver como sus cuerpos trabajados se van transformando en cuerpos sin grasa, marcados y trabajados por las máquinas.

El entrenamiento con pesas y musculación en general no requieren mucho trabajo y mucha dedicación, pero si se compromete a lograr sus objetivos, cuando por fin es capaz de mirarse en el espejo y le guste lo que ve, tanto como el resultado final,

entonces valdrán la pena todos los sacrificios que haya hecho durante el camino para lograrlo.

Empiece de inmediato. Usted no tiene que esperar más. Su cuerpo soñado es más que una posibilidad , Usted finalmente lo puede hacer realidad ahora desde mismo!

Por su nueva vida!