



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

GUÍA TEÓRICO PRÁCTICA PARA LA INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN

César Hernán Gordillo Rodríguez



Dedicatoria

Este libro está dedicado a Dios por darme bendiciones de salud y vida necesarias para plasmar en este escrito algo de lo que he aprendido en mi experiencia, a mis amadas hijas y padres que dan sentido e impulso a mi existir, a mis compañeros y amigos miembros base y fundadores de la Comunidad Deportiva RAGYM.CMB (Daniel Cárdenas, Néstor Ternerera y John González) y por su puesto a mi mejor y gran Amigo Edwin Marín, quien siempre me ha brindado su apoyo y en esta ocasión no fue la excepción.



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

INDICE

PRÓLOGO.....	4
RAGYM.CLUB	7
ERRORES FRECUENTES EN EL ENTRENAMIENTO	15
MITOS DEL ENTRENAMIENTO.....	21
“CON ANABÓLICOS CUALQUIERA”	31
ENTRENAMIENTO EN CASA	34
RUTINAS Y PLANES DE ENTRENAMIENTO	35
ALGUNOS EJERCICIOS DE BASE CON PESO CORPORAL.....	47
EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN	50
ENTRENAMIENTO CON BANDAS	67
ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN.....	69
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	71
TU PROPIO GYM CASERO	73
ENTRAR AL GYM.....	81
CONEXIÓN MENTE MÚSCULO	84
MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO	87
LA INDUSTRIA DEL FITNESS	99
NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN	104
FASES DE VOLUMEN O DEFINICIÓN	117
¿LAS PIERNAS PA CUANDO?	120



Comunidad deportiva

Iniciación al entrenamiento deportivo

PRÓLOGO

Con la industria del deporte, especialmente con el movimiento del fitness, el culturismo y la actividad física, son muchas las personas quienes se interesan por mejorar su aspecto, desarrollar hábitos saludables y desempeñarse en alguna disciplina a nivel competitivo.



Entrenamiento funcional ¹

Esto ha generado que gracias a la sociedad de la información (uso de las tecnologías para el acceso a la información y el cambio cultural al que conlleva), las personas tengan acceso a una cantidad ilimitada de datos sobre entrenamientos, rutinas, “dietas” planes de alimentación, suplementación etc., pero

¹ imagen tomada de <https://www.businessinsider.com/>

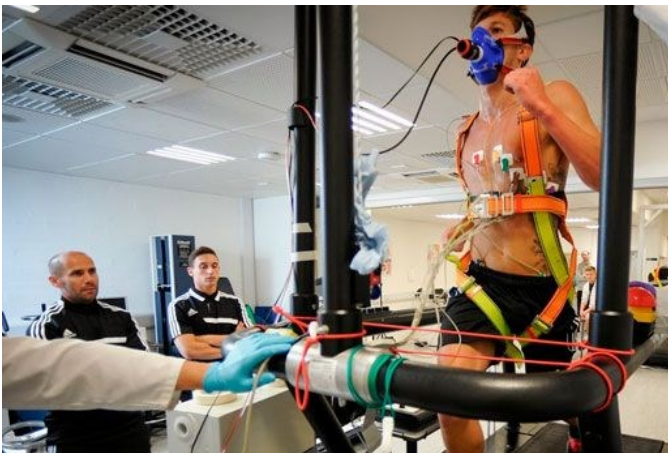
¿qué tan bueno es esto? Se hace indispensable saber procesar toda esta información; la cual, sin duda alguna, no debe ser implementada de forma intuitiva porque es allí donde se puede llegar a cometer errores.

Por su puesto, para llegar a un determinado objetivo en el área o ámbito que sea, se cometen errores, pero cuando hablamos de la salud e integridad física se debe tener bastante cuidado.

El aprendizaje experiencial también puede ser validado en el campo deportivo, así como existen profesionales excelentes con títulos que soportan sus estudios, los hay con títulos y pocos conocimientos debido a no mantener una práctica, implementación o actualización continua, así que esto es relativo, sin embargo, el hecho de obtener ciertos logros en determinado campo no nos da la facultad de poderlo enseñar.



Si bien es cierto todos podemos acceder al conocimiento de diferentes formas, algunas personas ven un vídeo, leen un artículo, lo escuchan por parte de un experto o mejor aún, lo generan a partir de una reflexión que surge de su práctica en el gimnasio, por ejemplo. Pero todo esto debe ser verificado y contrastado con conocimiento científico para que tenga una validez.



Tecnología aplicada y ciencias del deporte ²

² imagen tomada de <https://www.udca.edu.co/facultad/ciencias-de-la-salud/>



RAGYM.CLUB



Logo de RAGYM.CLUB

“Retos y aprendizaje GYM” surge como una posibilidad de aprendizaje a partir de la conformación de una comunidad que se construye bajo los mismos intereses, **LA ACTIVIDAD DEPORTIVA, EL FITNESS Y EL CULTURISMO**, por supuesto, mediante las conversaciones y aportes de los miembros es posible construir experiencias, generar y reconstruir el conocimiento ya existente, para que este sea aún más significativo, pero especialmente, **RAGYM** busca ser una red de apoyo que permita poco a poco



Comunidad deportiva

Iniciación al entrenamiento deportivo

obtener conocimiento y aplicarlo de una forma responsable, donde nuestro bienestar no se vea expuesto.



Fundadores y miembros base de la Comunidad

A su vez que se convierte en una estrategia que mediante la regulación y monitoreo en conjunto, permite la consecución de los diversos objetivos que se pueden llegar a trazar a nivel personal. Un Logo, una imagen y una marca que cobre significado y genere orgullo al igual que sentido de pertenencia, al saber que aquí no se busca atrapar con el engaño, si no que se pretende brindar a todos la posibilidad de transformar sus vidas, haciendo del deporte un estilo de vida saludable.

Cuando se parte de cero en la actividad deportiva orientada al fitness, es importante la orientación y



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

supervisión de profesionales, al igual que realizarse chequeos médicos que validen las condiciones de salud de la persona.

Por otro lado la realidad es otra y muy diferente especialmente en los gimnasios, en los de más alta categoría al menos en Colombia, realizan ciertos chequeos para determinar el estado físico de la persona, establecer el IMC (Índice de masa corporal) con el cual se puede determinar si la persona está obesa, mediante dispositivos chequean porcentajes aproximados de masa muscular, porcentajes de grasa subcutánea y visceral, ya con estos datos ayudan a “planificar una rutina acorde al bienestar y objetivos específicos de la persona, (Allí surgen varios temas que tocar y los cuales hacen parte de creencias e imaginarios de las personas del común), Como por ejemplo la expresión del hombre, “Yo no quiero ponerme enorme y lleno de músculos como Arnold, solamente quiero estar “marcadito” aunque es respetable los deseos de cada persona, esta expresión cuenta con ciertas imprecisiones a nivel teórico y científico, así quisieras tener el cuerpo de Arnold es poco probable conseguirlo; ya que para poder lograrlo se tendría que partir de unas excelentes y bendecidas características genéticas, habría que haberse iniciado el entrenamiento en una edad temprana, enfocar una dieta especial y estricta, entrenar de manera inimaginable durante



años con altas intensidades, suplementarse y acompañar este proceso con sustancias anabólicas dirigidas por grupos de expertos, por estas y otras mil razones es poco probable quedar como Arnold Schwarzenegger.



Imagen de Arnold Schwarzenegger.³

³ Imagen tomada de <http://2.bp.blogspot.com/>

No obstante “estar marcado” es poco probable, si es que se refieren a tener una buena definición y detalle muscular, antes debe haberse pasado por un entrenamiento de hipertrofia muscular, el cual debe permitir previamente que el músculo crezca para poderlo definir, marcar y mejorar el aspecto o su condición gracias a porcentajes bajos de grasa.



No le interesa ponerse grande, él solo quiere estar marcadito⁴

⁴ Imagen tomada de <https://www.menshealth.com/>



Entonces cuando se indaga en el GYM por los objetivos es importante tener presente lo anterior, unos objetivos más concretos pueden ser:

- Mejorar condición física respecto a diversas habilidades
- Mantener un cuerpo sano y activo
- Disminuir porcentaje de grasa por salud y estética corporal
- Aumentar masa muscular para un mejor rendimiento deportivo, por estética o por interés en desempeñarse como atleta
- Tratar algún tipo de lesión

Con ayuda de un médico general muchas veces y no un deportólogo, orientan el camino que se debe llevar en el GYM, pero antes indagan por lo siguiente:

¿Usted entrena solo? ¿desea que aparte de la rutina se le brinde una asesoría personalizada? ¡Obviamente todo es negocio y allí es necesario decidir si es conveniente y se desea, y como todo en la vida, hay que tener algo de suerte para dar con un buen entrenador, aunque a nivel personalizado las posibilidades de obtener mejores resultados pueden ser más altas, pero se debe contar con buena



disposición de invertir, si no se adquiere el servicio, igualmente hay entrenadores en el GYM dispuestos

a “colaborar” pero no todos ellos con el mismo interés, dedicación, entrega y profesionalismo.

En el día a día se observan entrenadores que atienden de manera especial al sexo opuesto, en ocasiones el número de ellos es bastante limitado, si se cuenta con la experiencia, se pueden observar personas atentando contra su salud, porque están ejecutando de manera incorrecta ejercicios, es común ver algunos entrenadores cruzar como si no los observaran, es un tema complejo y algo generalizado. Como en todas las profesiones no todos son malos, pero sí muy escasos y con preferencias hacia determinados clientes.

Aquellos chequeos médicos no son tan especializados para determinar si existe una enfermedad delicada y si el usuario no lo sabe podría ser riesgoso, por esta razón siempre vamos a encontrar recomendaciones en vídeo, tutoriales, cursos y demás, como “Consulte a su médico antes de iniciar un plan de entrenamiento o actividad física”.

Claro, usted previamente a firmado un documento en el gimnasio donde se hace responsable si llega a sufrir un accidente o algo grave le llega a ocurrir y



Comunidad deportiva

Iniciación al entrenamiento deportivo

algunos ni siquiera dimensionan o se dan cuenta de esto. Muchos comenzamos a entrenar irresponsablemente y cometemos miles de errores, de los cuales podemos aprender, sin embargo, pueden poner en riesgo nuestra salud y si es posible evitarlos... porque no seguir leyendo un poco más...
“Errores frecuentes”

ERRORES FRECUENTES EN EL ENTRENAMIENTO



Posición de espalda inadecuada para levantamiento de peso muerto

Iniciar con bastante intensidad los entrenamientos, es uno de los errores comunes que pueden desencadenar en lesiones o simplemente en dolores musculares bastantes intensos que generan de inmediato un desagrado por la actividad física, especialmente el entrenamiento de fuerza y resistencia. Es recomendable iniciar de forma muy gradual con el objetivo de lograr principalmente un



hábito saludable, luego aprender la técnica en la ejecución de ejercicios, ya sean de pesos libres, (solamente barras y mancuernas) o el uso adecuado de máquinas y finalmente ir incrementando habilidades como la fuerza y la resistencia que nos llevará a la construcción muscular, en ese aspecto no se imaginen montañas de músculo, este es un proceso bastante lento, gradual que requiere mucho tiempo y especialmente necesita constancia, “Allí está la clave”.

Como consecuencia de iniciar con toda la energía y el ánimo, podemos caer en levantar cargas muy pesadas en los ejercicios, quizás con el propósito de querer ver resultados muy temprano, esto puede generar que utilicemos una mala técnica en el ejercicio y que tengamos una lesión por tener una postura inapropiada, ya que al no poder hacer el ejercicio correctamente con los músculos específicos, podemos llegar a comprometer otros que no están diseñados para ese tipo de movimientos, o simplemente generar tensión en articulaciones, tendones de manera inapropiada. Sin hablar de aquellos que pueden comprometer la condición de la columna vertebral.

Buscar resultados rápidos además de acarrearlos algunas de las consecuencias anteriormente

expuestas, nos va desmotivar muy rápido, al notar que eso de construir músculo y perder grasa no es tan fácil como parece. Trazar objetivos fuera de realidad, hace parte de ese afán por obtener resultados, esto es potenciado con publicidad engañosa y todo lo que envuelve el marketing, especialmente el digital, donde encontramos, productos, dietas y rutinas que aparentemente son milagrosas; ya que en ocasiones van hasta en contra de principios científicos, en algunos casos, se puede cumplir el objetivo, pero a costa de sacrificar la salud, como cuando nos proponen bajar 20 kilos en un mes o menos.





Ponerle un límite a la fecha de entrenamiento, iniciar la actividad física o deportiva no debe tener una fecha de cierre o finalización corta, no hablo de los objetivos; ya que es mejor trazar estos a corto plazo, hago referencia a que muchas personas piensan que van a ingresar al GYM o a iniciar sus entrenamientos por un periodo de tiempo corto, que van abandonar eso y ya habrán obtenido la consecución de sus metas, algunos lo evidencian cuando preguntan ¿Qué va hacer usted si deja de entrenar? en el caso de tener desarrollada la masa muscular también dicen ¿todo ese musculo luego le va colgar y va a estar flácido? sin entrar en polémica sobre la respuesta, inmediatamente pienso, las personas ya están asumiendo que el ejercicio debe finalizar en algún momento de nuestras vidas, yo creo que están muy equivocados y precisamente es un error frecuente, el ejercicio y la actividad física debe hacer parte de nuestras vidas, quizás en la juventud y adultez más enfocada en el aspecto físico y más adelante seguramente con mayor énfasis en mantenernos sanos, saludables y funcionales.

Realizar ejercicios con ejecución incorrecta, puede presentarse como lo mencionaba anteriormente por

⁵ Imagen tomada del video

<https://www.youtube.com/watch?v=Ar2J7ICHhcA>

levantar cargas muy pesadas en la ejecución de ciertos ejercicios, o simplemente porque no se ha desarrollado una técnica adecuada, es importante tener una mente abierta para aprender, preguntar y buscar ser orientados, grabar nuestras ejecuciones y ponerlas a juicios con compañeros de entrenamiento es una muy buena opción. Practicar, practicar y practicar será la clave para ir perfeccionando esto.



Comparación de ejercicio ejecutado correcta e incorrectamente ⁶

⁶ Imagen tomada de <http://saludinteligente.info/sentadilla-mal-hecha-5-errores/>



Iniciar sin un plan específico es complejo, sería como emprender un viaje y no saber hacia dónde nos dirigimos, si es cierto que existen expertos que nos orientan en ese camino, pero así sea el mejor guía, es bueno comprender ¿qué estamos haciendo y para qué lo hacemos? de alguna forma necesitamos ir aprendiendo y encontrar cierta independencia, ya que nadie más que nosotros sabemos que es lo mejor para nuestro cuerpo.

Sacar excusas, cuando se reúnen varios de los errores presentados anteriormente es común que se comiencen a presentar, “no veo resultados”, “allá nadie le explica y orienta a uno” “no tengo tiempo” “estoy cansado” “tengo mucho trabajo” “que pereza ser fitness” “ese estilo de vida es aburrido”. Las excusas desaparecen cuando se tiene determinación, cuando realmente se desea algo y cuando a ese algo se le otorga valor mediante la asignación de esta palabra “Prioridad”. En nuestras vidas son muchos los aspectos que son prioritarios, debes preguntarte ¿la salud, el estado físico y mis metas u objetivos en este ámbito qué prioridad tienen en mi vida?, si esa prioridad es alta, no estarás mirando si te alcanza el tiempo para entrenar, si no vas a distribuir el tiempo de las actividades cotidianas en pro de poder ENTRENAR.



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

MITOS DEL ENTRENAMIENTO

Son muchos los mitos que podemos encontrar alrededor del fitness y el culturismo, existen en diversas categorías, por ejemplo, mitos bastante ilógicos que promueven personas del común alejadas de la actividad deportiva y otros algo más cercanos a la realidad que manejamos quienes si hacemos parte del círculo social del entrenamiento deportivo.



Hombre bajo de forma sudando ⁷

⁷ Imagen tomada de <https://www.elcuerpo.es/michelines-y-tipos-de-mujer/>



Si una mujer levanta pesas quedará musculosa

Especialmente las mujeres piensan que levantar pesas les va generar grandes cantidades de músculo, al nivel de no desearlo y sentir o verse feas. Esto es completamente imposible ya que para hacer crecer los músculos se deben engranar varios aspectos y llevarlos a un nivel alto de cumplimiento, entre los que encontramos, plan de entrenamiento, dieta, suplementos y en ocasiones uso de anabólicos. El hombre posee la hormona de la testosterona en cantidades supremamente superiores y esta es la encargada de aumentar la síntesis proteica y por lo tanto el aumento de masa muscular. Así que si un hombre en ocasiones no lo logra simplemente entrenando es poco probable que una mujer no interesada en ganar masa muscular la vaya a obtener.



Mujer musculosa en el GYM⁸

⁸ Imagen tomada de <http://www.upsocl.com/estilo-de-vida>

El sudor es evidencia de la quema de grasa

Aún son muchas las personas que creen que cuando sudan, expulsan la grasa de sus cuerpos, este proceso o reacción de nuestro cuerpo obedece a la temperatura corporal y su mecanismo para regularla, evidentemente si hacemos ejercicio cardiovascular como correr, trotar etc, vamos a presentar sudoración, pero el nivel de esto no tiene nada que ver con la quema de grasa, ya que esto depende de otros factores relacionados con la ingesta calórica diaria y con las reservas de glucógeno en la sangre como fuentes de energía. Por otro lado, cada persona presenta niveles diversos de sudoración, así que ponerse una bolsa para sudar no es recomendable ya que no tiene incidencia alguna en este proceso.



Abdomen de mujer con una bolsa puesta para sudar⁹

⁹ Imagen tomada de <http://www.healthyfoodadvice.net/>

Comidas que engordan

Como tal no existe ninguna comida que pueda ocasionar que una persona engorde o suba de peso, ya que este proceso depende de la cantidad de calorías que se consuman en un día y si estas calorías además sobrepasan lo necesario para mantener el cuerpo sano y activo, sumándole que no las gastemos y lleguemos a la noche con altas reservas en ellas, lo que evidentemente sí provocará que se conviertan en tejido adiposo.



Mujer midiendo su abdomen e imagen de comida rápida¹⁰

¹⁰ Imagen tomada de <https://cdn2.cocinadelirante.com/>

De allí que surja la teoría de la dieta flexible, que plantea que podemos prácticamente comer lo que queramos sin que excedamos nuestras calorías diarias, claro está; que se abriría la discusión de qué tan saludable puede ser, ya que desde un punto de vista extremo y dando un ejemplo completamente exagerado, una persona que en un día se toma dos bebidas gaseosas sin azúcar, con media porción de pizza, estaría por debajo de las calorías necesarias requeridas y pudiese bajar de peso. No se trata de llevar todo al extremo, pero sí comprender que un pequeño dulce o chocolate no hará la diferencia en nuestros objetivos si las demás comidas las tenemos controladas al menos bajo parámetros de comida sana y porciones distribuidas con sensatez.

Mitos que circulan en la comunidad

Dentro de las personas que llevan cierto tiempo entrenando que pueden considerarse un nivel intermedio, se encuentran rondando mitos como los siguientes:



Suprimir los carbohidratos en su totalidad me baja de peso



Mujer rechazando un postre ¹¹

Suprimir los carbohidratos en su totalidad hará que bajes de peso, sin embargo como todo en la vida, lo que se hace en exceso o al límite puede ser peligroso o contraproducente, he escuchado atletas de culturismo profesional que ni siquiera llegan a un 0% de carbohidratos, ya que lo consideran peligroso, entendiendo que estos son los que suministran energía a nuestro cuerpo y los cuales se requieren para la infinidad de funciones de nuestro organismo, no es necesario suprimirlos del todo, si está interesado en hacer algo así de drástico, sería

¹¹ Imagen tomada de <https://www.ecestaticos.com/>



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

más inteligente y menos riesgoso que halle su tasa de metabolismo basal, (existen calculadoras en línea que permiten hallar este dato) la cual le indicará la cantidad de calorías que se requieren al día para mantener el peso, ya con este dato, es más saludable manipular las calorías por debajo de lo requerido y de esta forma conseguir un déficit, que permita bajar de manera gradual si es de su interés.

Convertir la grasa en músculo, el cual es completamente irreal y científicamente improbable, este proceso no puede llevarse a cabo y surge de comentarios en pequeños gimnasios, sin embargo, lo que sí puede hacerse, es que mediante entrenamientos intensos que impliquen gran consumo de oxígeno y una demanda extra de energía podamos acudir a estos niveles de energía, dependiendo de las reservas con las que lleguemos a entrenar.



Comparativa entre hombre fuera de forma y hombre en forma.¹²

¹² Imagen tomada de <https://www.musculaciontotal.com/>



Otro mito es que existen proteínas en polvo que permiten que nuestros músculos crezcan, aunque la proteína es la materia prima fundamental para llegar a este proceso de aumento de masa muscular denominado hipertrofia, no quiere decir que su consumo en suplemento genere esta condición, ya que lo que es fundamental, no es la ingesta de un batido, sino completar un requerimiento de proteína diario incluyendo obviamente el alimento durante el día, requerimiento que depende de condiciones específicas como la edad, el peso, la actividad diaria, el tipo de entrenamiento y los diversos ritmos existentes en el metabolismo de cada persona. Entonces la proteína en polvo es un plus que me permite completar mis demandas de ingesta proteica, pero no son polvos mágicos para crecer muscularmente.



Publicidad de una marca de proteína en polvo¹³

¹³ Imagen tomada de <https://www.saludfisicamentalyespiritual.com/>



Comunidad deportiva

RAGYM.CLUB

Solo se gana músculo entrenando pesado



Hombre levantando pesos enormes¹⁴

Otro mito desvirtuado recientemente es el hecho de creer que la única forma de generar aumento de masa muscular es realizar pocas repeticiones con cargas elevadas que superan esfuerzos del 85% de una RM (Repeticón máxima), es decir, si haciendo press banca con barra para pecho levanta 100 kilos y sólo puede hacer una repeticón, ese es su RM, si trabajas al 85% , quiere decir que debe realizar repeticiones con 85 kg, sin embargo ya se ha demostrado que los entrenamientos con repeticiones elevadas generan el llamado “estrés metabólico” que permitirá conseguir otro tipo de

¹⁴ Imagen tomada de <https://diariosecretodeumcasal.blogspot.com/>



hipertrofia, llamada sarcoplasmática, en la cual la ruptura de fibras no es la clave, sino el aumento de la célula mediante la absorción de diversas sustancias, entre ellas el agua.

Creer que hacer miles de abdominales hará que aparezcan o sobresalgan nuestras abdominales, ya es de conocimiento de muchas personas que para que estas apreciadas abdominales sean visibles es necesario bajar el porcentaje de grasa, lo cual solo es viable mediante un déficit calórico, que significa consumir menos de las calorías necesarias para mantenimiento (Ni subir ni bajar) y acompañar con sesiones de cardio que optimizaran este proceso. Sin embargo, seguimos preguntando ejercicios buenos o recomendados para bajar la barriga, como tal, el único ejercicio es el cardiovascular y como ya lo mencioné, acompañado de una dieta saludable y ajustada a requerimientos.



Abdomen desarrollado y definido¹⁵

¹⁵ Imagen tomada de <https://www.youtube.com/watch?v=fyA-xEifo6Q>