

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

VALOR PERCIBIDO



Fuente:
Sisco, Peter & John Little
Static Contraction Training
Contemporary Books: USA, 1999.
Diseño gráfico: Jorge Márquez Lozornio.

LOS COMPONENTES DEL BODYBUILDING

Jorge Márquez Lozornio
Revisión técnica: Roberto C. Ramírez Zurita

- El *bodybuilding* es una actividad que ha creado un enorme abismo entre lo que es la verdad y lo que se supone que es la verdad.
- Examinando los grupos de noticias de la *Internet*, las revistas de *bodybuilding*, así como su propio correo electrónico, **John Little & Peter Sisco** encontraron el valor que la gente da a los componentes principales del *bodybuilding*, y que son: el entrenamiento, el descanso, la dieta, el equipo y los suplementos.
- Es muy útil advertir lo erróneo de estas percepciones para no perder tiempo, dinero y progreso prestando atención a elementos que tienen una importancia sorprendentemente pequeña.

EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento apropiado es **el único componente del *bodybuilding* que puede estimular el crecimiento muscular**. El único. Y sin embargo, -fuera de los estudios conducidos por Little & Sisco-, no existe ninguna investigación sobre qué ejercicios producen el mayor **Factor Poder**, con qué pesos y con cuántas repeticiones, por ejemplo.

EL DESCANSO

El descanso es el concepto más incomprendido y descuidado del *bodybuilding*. Sólo se planean los días de entrenamiento. Sin embargo un entrenamiento apropiado requiere también un descanso apropiado. Es durante el descanso -y no durante el entrenamiento- **cuando el músculo crece**.

LA DIETA

La falta de una dieta apropiada puede conducir a la muerte. Una **Dieta Prudente** es completa, suficiente, equilibrada, variada y adecuada. Se debe **comer para estar saludable**, y la salud es el principal requisito para construir un físico musculoso. Se requiere conseguir la salud, no sacrificarla. Si se sigue una dieta que contiene los nutrimentos que el organismo necesita, ya no se requiere nada más. Los nutrimentos adicionales son superfluos y no ayudan. Ni

siquiera tienen efecto placebo. Solo quitan el sentimiento de culpa por el entrenamiento deficiente. Además las calorías adicionales se convierten en grasa.

LOS SUPLEMENTOS

Aquí es donde hay un mayor número de concepciones equivocadas. Los suplementos nutricionales **no son otra cosa que alimento**. El organismo no distingue entre una ración de zanahorias cocidas y el extracto de zanahoria en polvo más caro y famoso del mundo. Quien sigue una Dieta Prudente —y no tiene ninguna deficiencia diagnosticada-, no requiere ningún suplemento nutricional. Son la ingenuidad y la comodidad lo que hace creer que los suplementos pueden suplir al entrenamiento y al descanso. La realidad es que casi nadie los necesita.

EL EQUIPO

Al crecimiento muscular (o hipertrofia) sólo lo dispara la lesión de los músculos producida por la sobrecarga. Ésta se puede conseguir hasta levantando un costal de rocas. Sin embargo el equipo de calidad permite no tan sólo **generar las mayores sobrecargas progresivas** sobre grupos musculares específicos, sino también **prevenir las lesiones**.

¡Entrena racionalmente!

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

VALOR REAL



Fuente:
Sisco, Peter & John Little
Static Contraction Training
Contemporary Books: USA, 1999.
Diseño gráfico: Jorge Márquez Lozornio