

# CÓMO ELEGIR LA MEJOR RUTINA PARA TI

Para algunas personas la construcción de masa muscular y el aumento de volumen, o simplemente la tonificación puede ser un camino duro y lento.

Aunque si sigues las indicaciones que doy a continuación, junto con la rutina de entrenamiento seleccionada, lograrás resultados excelentes y rápidos en el aumento de tamaño, volumen muscular y fuerza.

- Si quieres conseguir unos músculos más grandes y fuertes, necesitas seguir añadiendo más peso a la barra. Esto es realmente sencillo, cuanto más peso levantes más grande serás.
- Digamos que levantas en press de banca 100lbs durante 5 repeticiones. Si dentro de un año sigues levantando el mismo peso, es probable que tu pecho, hombros y triceps no hayan crecido mucho. Sin embargo si has ido aumentando a 110, 120 o quizá a 140 libras para 5 repeticiones, entonces tus músculos crecerán más y más fuertes para adaptarse al peso extra.
- Aquí tenemos algunas razones comunes para no progresar, ej: necesitan más sesiones de gimnasio, no tienes suficiente energía o calorías para entrenar suficientemente fuerte, no ingieres suficiente proteína para recuperarte totalmente de las intensas sesiones y construir masa muscular nueva, estás sobreentrenado o no te estás esforzando lo suficiente. En primer lugar resuelve estas cuestiones para que cada sesión de entrenamiento sea efectiva. Después concéntrate en aumentar las repeticiones o el peso cada vez o en las otras sesiones de entrenamiento.
- ¿Cuándo debes aumentar el peso? Digamos que si el ejercicio requiere que realices 3 series de 10 repeticiones. Una vez que puedas completar las 10 repeticiones en las 3 series, es el momento para aumentar el peso que utilizarás en el siguiente entrenamiento en un 5%. El truco está en no adelantarse demasiado rápido. Si aumentas 20 libras de golpe, terminarás retrocediendo, es un salto demasiado grande y tu técnica sufrirá y probablemente te cause una lesión.
- Concéntrate en los ejercicios básicos, es decir, peso muerto, sentadillas, press de banca, press de hombro, remo, fondos o dominadas. Estos fortalecen el core y trabajan la fuerza explosiva. No tengas miedo en descansar 2-3 minutos.
- Cuando estés haciendo ejercicios con mucho peso como sentadillas o peso muerto, hazlos correctamente. Esjercicios como las sentadillas o el peso muerto te dejarán sin aliento y necesitarás descansar unos minutos para recuperarte antes del siguiente ejercicio. Evita charlar o hablar por teléfono, si descansas demasiado perderás el fuelle.
- Para los ejercicios que involucran los pequeños grupos musculares (ej. Hombros, bíceps y triceps), añade 60-90 segundos de descanso entre series.