

Musculador - El blog

"Superación y una repetición mas"

Table Of Contents

¡ Bienvenidos a Musculador.com - El blog !	3
Conceptos basicos en el gimnasio	4
La nutricion y la dieta	7
Pautas basicas en el gimnasio	8
Pautas básicas alimentación	10
Palabras que oimos por el gym	12
Macronutrientes	13
Pre-Entrenamiento o Pre-Workout	14
Las proteinas	16
El Press de Banca	17
Los Carbohidratos	19
Dominadas	20
Lipidos	22
Biceps	24
Micronutrientes	26
Triceps	27
Pautas basicas de alimentacion II	28
Piernas I - Cuadriceps	29
Equilibrio nutricional	31
Abdominales o Abs	33
Malnutricion y Desnutricion	35
Flexiones	37
Infusion	38
Sentadillas	40
Ensaladas	42
Vocabulario	44
Ensaladas II	45
Polea al pecho	48
Frutos secos	49
Biceps (II) - Martillo	51
Press Francés	52
Press Militar	53
Curly piernas	54
Curiosidades para una buena nutricion	55
Polea al pecho II - Agarre estrecho	57
Encogimientos ABS o crunch	58
Recordatorio de nutricion I	59

Hola:

Ante todo, desde Musculador.com - El blog, queremos daros a todos la bienvenida.

Este va a ser un espacio de encuentro donde semanalmente vamos a hablar acerca del tema que a todos nos apasiona: La salud, forma física y el cuidado corporal.

Muchos de vosotros llegareis a este blog procedentes de [nuestra tienda de suplementación deportiva](#), otros de [nuestra pagina en Face Book](#), también porque algún amigo os lo ha dicho o simplemente porque nos habéis encontrado en un buscador como [Google](#). Cualquiera que sea el origen, lo que todos tenemos en común, es la pasión por la salud, nuestra imagen corporal y el estado de forma.

Para construir este blog, contamos con la inestimable ayuda de nuestro monitor titulado, que lo dirigirá y nos asesorara en todo. Os adelantamos que, al igual que nosotros, es un firme defensor del lema **“La salud es lo primero”**. Así que no esperéis de él *“trucos”*, *“dietas milagrosas”* o *“recomendaciones”* que vayan en contra de vuestra salud. Tristemente ese tipo de *“consejos”* son muy comunes en estos días de venta salvaje y ofertas peligrosas.

Lo primero que ha hecho es recomendarnos dividir el contenido en dos secciones:

- **Gimnasio y rutinas**, que reunirá todo el contenido referente al gimnasio (como aparatos, distribución del gimnasio, pautas de conducta, servicios, cómo elegir un buen gimnasio, etc...) y las rutinas de entrenamiento (Cuándo, cómo y porqué de las rutinas)

- **Dieta y suplementación**, que será la sección dedicada al apoyo nutricional que se debe tener para alcanzar el resultado que nos proponemos en el menor tiempo posible pero, ante todo, de manera saludable.

En Musculador.com queremos ser mucho más que una simple tienda. Somos gente de gimnasio, de acción, comprometida con nuestros compañeros de afición y, ante todo, apasionados por el cuidado y la salud corporal.

Por ello, queremos compartir con todos nuestros amigos los conocimientos, fatigas y triunfos conseguidos en nuestro día a día del gimnasio.

Os esperamos la próxima semana, donde entraremos ya en materia.

Hasta entonces... **“Superación y una repetición mas”**

El equipo de Musculador.com - El Blog

Hola, aqui estamos a una semana de la inauguracion de nuestro blog. Hoy vamos a hablar de unos cuantos conceptos basicos del gimnasio.

Aunque a muchos de vosotros os suene muy basico lo que vamos a comentar, la experiencia nos dice que increiblemente, demasiados gimnasios ni siquiera comentan esto a sus nuevos usuarios. Por ello, en atencion a nuestra audiencia que acaba de empezar sus entrenamientos en el gimnasio, empezamos por el "a e i o u" que a todos nos deberian haber enseñado nuestro primer dia de asistencia al gimnasio. Alla vamos...

Hay muchos objetivos que perseguir cuando una persona se apunta a un gimnasio: mejora de su aspecto físico (pérdida de peso, aumento de masa muscular, etc), de su salud en términos generales, desestres, que sea el lugar de reunión con los amigos, etc. Pero fijaros que todos ellos, aunque diferentes, conllevan un denominador comun; y ese es la producción de endorfinas.

¿Y que son las [endorfinas](#)? Son hormonas que nos hacen sentir bien y felices. Como todas las hormonas, la endorfina es una sustancia bioquímica que actúa como analgesico y euforizante. Es considerada la verdadera droga de la felicidad. Además, es producida y elaborada por nuestro cuerpo de forma totalmente natural con lo cual, no causa ningún efecto secundario y ofrece multiples beneficios fisicos y psicologicos.

Recordemos que, la asistencia al gimnasio jamas es una obligacion sino un medio opcional para mejorar nuestra vida. Por tanto, si no se enfoca en la direccion que hemos comentado anteriormente, tarde o temprano termina por convertirse en un suplicio, terminando en la mayoría de las ocasiones en un abandono. Esto significa haber perdido tiempo y dinero. ¿Cuántos gimnasios viven de la venta de largos periodos de matricula? El truco, ni mas ni menos, es que saben que la gente se cansa y termina por abandonar no habiendo consumido muchas veces ni una tercera parte del tiempo contratado.

Para evitarlo, debes saber dosificarte y disfrutar de tu actividad en el gimnasio. Esto incluye tener una minima base teorica acerca de lo que vas a hacer. Por ello debes conocer los siguientes

CONCEPTOS PRINCIPALES

Repetición: ejecucion de un movimiento de musculacion una sola vez. En el caso del ejercicio Press de Banca sería, una vez tumbados sobre la espalda en un banco, coger la barra, bajarla hasta casi tocar el pecho y subirla de nuevo hasta la posición de inicio. Esto seria una repeticion del ejercicio.

Serie: conjunto de repeticiones. Siguiendo el ejercicio anterior, por ejemplo, 3 series de 15 repeticiones de Press de Banca seria realizar 15 repeticiones, descansar hasta la proxima serie de 15 repeticiones, nuevo descanso y realizar las ultimas 15.

En una rutina de entrenamiento en el gimnasio tendremos que hacer X series de X repeticiones, con sus

correspondientes descansos entre series.

Ejercicio aerobico: es cualquier ejercicio moderado, constante y de intensidad durante un periodo prolongado de tiempo, que consume el oxígeno a un nivel que el sistema cardio respiratorio puede reponerlo a los músculos trabajados y con la finalidad de “quemar” grasas y azúcar. El termino aerobico significa, con oxígeno.

Como ejemplo: caminar, montar en bicicleta, natación, correr, etc.

Ejercicio anaerobico: es el ejercicio de corta duración y de gran intensidad, en el cual el oxígeno se consume mas rapidamente de lo que el cuerpo es capaz de enviarlo al musculo trabajado, con la finalidad de ganar fuerza y masa muscular. El termino anaerobico significa sin oxígeno.

Como ejemplo: levantamiento de pesas, carrera corta a gran velocidad, etc.

COOMO CONSEGUIR GENERAR ENDORFINAS

Ante todo, olvidate de conseguir resultados de manera milagrosa, sin esfuerzo y sobre todo en un tiempo record. Este siempre es el camino mas corto para el abandono.

Al igual que una locomotora, tu cuerpo requiere de un arranque suave, progresivo y, sobre todo, constante. Primero debes acostumbrarlo a la practica de ejercicio de manera regular. Despues ya vendra la intensificacion, y materias mas especificas, pero de momento, recuerda: Constancia y gradualidad.

Debes consultar al monitor de tu gimnasio, que como profesional, sabra evaluar tu condicion fisica inicial y te graduara las series y repeticiones para iniciarte.

No estaria de mas que, a la vez que asistes al gimnasio donde se realizan actividades anaerobicas, por tu cuenta practiques algun ejercicio aerobico de manera moderada. Puede ser Jogging, paseos de larga duracion a paso ligero, subir por las escaleras de tu casa varias veces en lugar de utilizar el ascensor o cualquier otro ejercico que favorezca la circulacion, active tu sistema inmunologico y aumente la coordinacion de tus musculos.

¿Pero como ayuda todo esto a la produccion de endorfinas? Pues muy sencillo, no hay nada mas saludable psicologicamente que conseguir nuestros objetivos. Este estado de exito desencadena la liberacion de endorfinas. Por ello es tan importante el fijarse metas alcanzables y, sobre todo, conseguirlas aunque cueste esfuerzo.

Recuerda esto siempre, ten claros tus objetivos y no escatimes esfuerzo en conseguirlos.

Bueno, por hoy ya es bastante. Ponedlo en practica y los resultados os sorprenderan.

Nos despedimos hasta el post de la semana que viene diciendo nuestra frase favorita:

"Superación y una repetición más..."

“Somos lo que comemos”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hoy inauguramos la sección dedicada a la dieta y suplementación deportiva. Vamos a introducirnos en el fascinante mundo de la nutrición, y por supuesto de la dieta. Factor imprescindible para obtener los mejores resultados en nuestro cuerpo y nuestra salud. Una dieta y nutrición equilibrada, junto con un buen entreno y una suplementación adecuada, nos aportarán con toda seguridad salud, bienestar e imagen corporal.

Como hicimos con nuestro primer artículo de la sección “Gimnasio”, vamos a tener desde un principio unos pocos conceptos claros y muy sencillos que nos van a servir para toda nuestra vida y que, en siguientes artículos utilizaremos muy a menudo. Vamos allá:

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la [salud](#), especialmente para la determinación de una [dieta](#). La nutrición se lleva a cabo a través de la ingesta, transformación y utilización de alimentos (nutrientes) por tu cuerpo.

La dieta es el conjunto y las cantidades de alimentos que se consumen habitualmente, necesarios para el adecuado desarrollo, según el estado fisiológico y las circunstancias de las personas. En ocasiones, precisamos de ayudas extra para corregir algún exceso o defecto en nuestra dieta, como los conocidos como “[quemagrasas](#)” para disminuir el exceso de grasa corporal o [complejos proteínicos](#) para complementar el consumo muscular durante los ejercicios desarrollados en el gimnasio.

Los nutrientes, nos dan todas las sustancias que necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente. Nuestra alimentación contiene sobre todo **macronutrientes** (carbohidratos, proteínas y grasas), que proporcionan energía y materiales básicos que el cuerpo utiliza para crecer y cuidarse. Y, en menor medida, los **micronutrientes** (vitaminas y minerales), que suelen estar presentes en cantidades más pequeñas, pero son imprescindibles para el normal funcionamiento del organismo. La carencia de estos micronutrientes produce anemia, debilidad ósea, retraso del crecimiento, etc.

Algunos animales logran obtener todos los nutrientes de un solo tipo de alimento, pero los humanos no podemos (a excepción de la leche materna en la época de lactancia). Necesitamos una mezcla de diferentes alimentos para obtener los nutrientes adecuados, en las cantidades debidas. Esta mezcla es lo que llamamos “**dieta equilibrada**” factor que todo el mundo debería tener muy presente en su salud.

Estos términos tan sencillos que acabamos de exponer nos ayudarán a entender mucho mejor el ritual diario que es comer. Nos despedimos hasta la semana que viene donde iremos entrando en materia.

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Vamos a hablar de unas pautas básicas a seguir por todos nosotros y que debemos tener bien claro para obtener los mejores resultados en nuestra salud, bienestar e imagen corporal cuando vamos al gimnasio y/o a practicar cualquier actividad deportiva.

Esta pequeña guía que a continuación abordamos debe ser utilizada por cualquier tipo de persona, independientemente de su edad, sexo, estado físico, tiempo libre disponible, etc. Pasamos ya al ataque:

- Hidratarse: es de vital importancia mantener el cuerpo hidratado durante el ejercicio físico, ya que el funcionamiento de nuestro organismo y sistemas vitales requieren agua (el 60 % de nuestro peso corporal es agua). Hay que beber antes, durante y después del entreno para evitar la deshidratación.

- Calentamiento: es muy recomendable calentar el cuerpo (aumento de la temperatura corporal) con unos leves minutos de algún ejercicio aeróbico (elíptica, cinta, etc) y realizar una primera serie de cualquier tipo de ejercicio con un peso muy moderado para así evitar lesiones, desarrollar eficazmente la musculatura y mejorar la flexibilidad. Preparamos así las articulaciones y los músculos para el entreno de verdad.

- Estiramiento: los estiramientos se realizan durante el entreno y al finalizarlo. Se reducen tanto tensiones musculares como la pérdida de elasticidad, evitando contracturas y tirones.

- Consultar con el monitor: como profesional en la materia debe aconsejarte y supervisarte en tus entrenos (rutinas a seguir según los objetivos que desees, correcta ejecución de los ejercicios, consejos de [suplementación deportiva](#) , etc. No olvides que él/ella está ahí para ayudarte y que obtengas el mejor resultado sin lesionarte. Que no te de vergüenza preguntar, nadie nace enseñado.

- Alternar rutinas: no debemos hacer la misma rutina de ejercicios por un tiempo prolongado; el término medio para cambiarla sería de 5-7 semanas dependiendo de los objetivos a conseguir. Los músculos poseen “memoria” y no se desarrollarán de manera óptima si siempre realizamos los mismos ejercicios y con la misma intensidad. Además, hay que tener siempre presente que las rutinas han de ser completas y no trabajar sólo ciertos grupos musculares únicamente.

- Evitar el sobreentrenamiento: el organismo requiere sus días de descanso para recuperarse y así progresar eficazmente. No por entrenar más días y más veces seguidas el mismo músculo vas a obtener mejores resultados, por el contrario así serías más propenso a sufrir lesiones.

- Objetivos: hemos de tener claro nuestros objetivos y ser realistas. No hay milagros ni combinaciones estrellas. Pero si somos conscientes de lo que queremos obtener, como lo hemos de hacer (entrenando correctamente, alimentándonos bien, llevar una suplementación idónea), somos constantes y vemos resultados, entonces saborearemos nuestros progresos y nadie nos podrá quitar la satisfacción de haber obtenido aquello que parecía sólo posible por titanes del deporte.

Hasta aquí este nuevo artículo para que nadie deje de disfrutar del gimnasio y de cualquier tipo de

deporte.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, una semana mas con todos vosotros y nuevo articulo.

Retomamos el fascinante mundo de la nutrición y la dietética, en donde hoy vamos a ver unas pautas básicas para tener una alimentación sana y saludable. Porque una dieta equilibrada contribuye a un estado de salud óptimo donde evitaremos muchas medicaciones y tratamientos futuros, ya que prevenimos gran número de enfermedades (obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión, diabetes, etc) simplemente con la alimentación correcta.

No hablamos ni queremos asociar la palabra dieta a castigo o restricción (mala costumbre social), ya que enfocamos esta como una alimentación que debería estar presente en la vida de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, profesión, etc. Y debe ser:

- Equilibrada: hemos de ingerir aquella cantidad de calorías que posteriormente vayamos a “quemar” realizando cualquier tipo de deporte o ejercicio físico. En caso contrario este exceso se almacenará y se convertirá en grasa, yendo a esos lugares de nuestro físico que tanto detestamos, además de a medio-largo plazo convertirse en problemas de salud.

- Moderada: Es muy recomendable realizar cinco comidas diarias. Si nos saltamos alguna de estas existe un gran número de horas sin alimentar nuestro cuerpo y eso nos lleva a comer mas cantidad de la necesaria e incluso de manera errónea, debido a la sensación de hambre.

- Variada: al tener uan dieta variada no entramos en el rol de la monotonía y el aburrimiento. Además nuestro metabolismo utilizará tanto los macronutrientes como los micronutrientes (*ver artículo publicado en el blog el 30/enero/11*) esenciales ambos en nuestra alimentación.

A continuación veamos unos pequeños consejos para el día a día, muy sencillos de cumplir:

? Masticar bien los alimentos para tener una buena digestión evitando así trastornos digestivos. Una curiosidad: deberíamos masticar cada bocado unas 30 veces, si te aburres un día pruébalo y cuenta a ver.

? Reducir el consumo de sal en las comidas. Esta provoca retención de líquidos (edema), con el consiguiente aumento de peso y por consiguiente de volumen corporal.

? Evitar, en la medida de lo posible, freír los alimentos. Estos absorben mucho aceite y por lo tanto existe mayor ingesta de grasa. En el caso que se frían hacerlo con aceite de oliva (es mas denso que el resto de aceites y aguanta mejor las altas temperaturas retardando así la liberación de una serie de sustancias nocivas para el organismo).

? Controlar el consumo de bebidas alcohólicas. Una copa de vino al día produce beneficios en nuestro organismo debido a su composición antioxidante además de reducir enfermedades cardiovasculares.

Bueno, para no cansaros, en proximos posts veremos algunos interesantes consejos mas.

Por el momento, poned en practica lo que hoy hemos comentado y seguro que en el futuro notais la diferencia.

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Ahora que ya, después de un corto periodo de tiempo, somos uno mas dentro del gimnasio y hemos hecho amistad con mas de uno de los que, como nosotros, su hobby es practicar cualquier tipo de deporte, es hora de poder entender mas de una de las palabras que vamos oyendo a nuestro alrededor y no sólo asentir con la cabeza sin saber de que hablan para poder participar en la conversación. Como por ejemplo:

- Catabolismo: perdida muscular y acumulación de grasas debido al sobreentrenamiento y a la carencia de una correcta alimentación. Frase típica: “He de evitar entrar en catabolismo”.
- Anabolismo: mejora en nuestro organismo del crecimiento muscular debido a una combinación de un buen entreno, con su correspondiente descanso, y una buena nutrición.
- Fallo muscular: llegar a hacer, en una serie de un ejercicio, x repeticiones y la última de estas no llegar a completarla a no ser que nos ayuden, esa repetición es ir al fallo. Frase típica: “Échame una mano que voy al fallo”.
- Agarre en pronación: las palmas de las manos han de mirar hacia abajo y los pulgares de estas se señalan entre si.
- Agarre en supinación: las palmas de las manos han de mirar hacia arriba y los pulgares de estas señalan hacia lados distintos. Conocido también como agarre inverso.
- “Secar”: término utilizado para eliminar del cuerpo la mayor cantidad de grasas posible, es decir, definir y moldear nuestro aspecto físico. Se suele reducir la ingesta de hidratos de carbono, encaminándose a una dieta proteica y un aumento en la práctica de ejercicios aeróbicos. Frase típica: “voy a empezar a secar que veo que viene el verano y no estaré para quitarme la camiseta”.
- Fut burner: quemadores de grasas, utilizados, como ya bien sabemos, para “secar”.
- Gainer: aumentadores de peso, utilizados para épocas del año donde queremos subir o para personas muy delgadas que quieren ganar masa muscular.

Por hoy, ya hemos aprendido alguna que otra palabra que oíamos por nuestro alrededor en el gym o con los amigos y nos daba hasta ahora vergüenza preguntar lo que era. Ahora ya podemos abrir nosotros el tema de conversación con total tranquilidad.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Esperamos que nuestros artículos anteriores os vayan siendo de ayuda y así poco a poco los hábitos diarios y nuestra salud vayan por el camino del bienestar.

Hoy hablaremos de nuevo de nutrición, dando una breve explicación de los alimentos que tomamos a diario y que tanto oímos en la televisión y en conversaciones. Más concretamente de los macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

- **Carbohidratos o glúcidos:** Se clasifican en dos tipos *carbohidratos simples* (monosacáridos y disacáridos) y *carbohidratos complejos* (oligosacáridos y polisacáridos). Las principales funciones de los hidratos de carbono son la formación de estructuras y la reserva energética.
 - *Simples:* Se encuentran en la leche y sus derivados, hortalizas, frutas, dulces, etc. y en estos la glucosa, la lactosa y la fructosa dando el sabor dulce a los alimentos.
 - *Complejos:* Estan en pastas, cereales, panes, arroz, legumbres, avena, etc. y en estos el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Los carbohidratos complejos son preferibles a los simples debido a que los simples inducen en nuestro organismo a secretar *insulina*, hormona que regula el nivel de glucosa en sangre, la cual estimula el apetito y favorece los depósitos de grasas.

- **Proteínas:** se encuentran en la carne, legumbres, huevos, leche y sus derivados, y contienen 4 kilocalorías por cada gramo al igual que los carbohidratos. Son las encargadas, entre otras funciones, de construir y regenerar tejidos.
 - Simples y conjugadas: según la composición.
 - Fibrosas y globulares: según la forma.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos, mas en concreto, por 20 tipos de aminoácidos. Divididos estos en dos: 9 no esenciales (aquellos que es capaz de sintetizar nuestro organismo a partir de otras sustancias) y 11 esenciales (han de obtenerse de la alimentación).

- **Grasas o lípidos:** poseen funciones estructurales y metabólicas. Cada gramo de grasa consumido corresponde a 9 kilocalorías. Aquí se recogen los tan conocidos triglicéridos. Las grasas se dividen en:
 - *Saturadas o insaturadas:* Las insaturadas son mas beneficiosas para el organismo y sólo se pueden obtener a través de la alimentación (no las puede fabricar el organismo). Están presentes por ejemplo, en el aceite.

Dentro de este grupo cabe especial mencion a las Monoinsaturadas que regulan el colesterol; aumentan el colesterol "bueno" (HDL) y bajan el colesterol "malo" (LDL).

Hasta aquí por hoy, compañer@s del gym, una breve introducción a los macronutrientes para que tengamos un mejor manejo de nuestra alimentación y salud diaria.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Y llegamos al entrenamiento (Ya era hora ¿no?). Debemos saber primero que, el entrenamiento se divide en tres partes principales, **todas igualmente importantes**, como veremos.

Estas son; **Pre-Entrenamiento**, **Tiempo de Ejecución** (lo que todo el mundo conoce como “entrenamiento”) y el **Post-Entrenamiento**.

Hoy hablaremos de la antesala del entrenamiento, el Pre-Entrenamiento o Pre-Workout. Un momento donde se dan la mano nuestras secciones del blog denominadas “gimnasio” y “dieta”.

Para hacer un buen entrene, que sea provechoso y a la vez divertido, dejándonos con buen sabor de boca al acabar, es **absolutamente necesario prepararlo adecuadamente**.

De lo contrario, nos cansaremos prematuramente, no alcanzaremos los objetivos que nos habíamos propuesto, con el consiguiente bajón de moral, nos atacaran las molestas agujetas e incluso podemos acabar con el estomago revuelto.

Todo esto se previene con un adecuado pre-entrene. Muchísima gente le da poca o ninguna importancia a esta fase del pre-entrenamiento y esta es la mayor causa de fracasos y aburrimiento.

Pero, ¿Qué es el Pre-Entrene concretamente? Pues es el periodo anterior al Tiempo de Ejecución y que comprende **desde la ultima comida abundante** (Mas de 600 kcal) hasta **el instante mismo de iniciar los ejercicios**. La zona mas critica del pre-entrenamiento se sitúa en la hora anterior al ejercicio en el gimnasio y es a la que hay que prestar especial atención.

Y ¿Cómo hacer un buen Pre-Workout? Realmente es fácil y solo consiste en saber que se esta haciendo y para que. Comentamos las recomendaciones profesionales para un buen pre-entrene:

1. Cuanto más próxima al Tiempo de Ejecución, más ligera debe ser la comida ingerida. Lo ideal es estar en ayunas al menos una hora antes para dar tiempo a absorber los nutrientes y que lleguen a la zona de trabajo (Los musculos)
2. Evitar los alimentos que producen flato (P. Ej. legumbres), también los que tengan alto contenido en fibra (como el pan integral). De esta manera se evitan los tan comunes dolores estomacales durante el ejercicio.
3. Procurar alimentos con alto contenido en carbohidratos para generar “combustible que quemar”. De lo contrario, nos podriamos parar a mitad del entrene.
4. Consumir medio litro de líquido en las dos horas anteriores al Tiempo de Ejecución y otro tercio 30 minutos antes. Con ello hidrataremos el cuerpo para compensar la posterior sudoración y agilizar el transporte de nutrientes.
5. En la hora anterior, suplementar adecuadamente con un producto de alta calidad especialmente diseñado para el pre-entrenamiento. Seria ideal ingerirlo mezclado con el último tercio de líquido

que mencionamos en el punto anterior. Esto actuara de preservador y Booster (Potenciador) determinando que vas a poder hacer durante el Tiempo de Ejecución . De hecho, la diferencia entre tomarlo o no, es abismal. El día que lo hagáis nos comentáis vuestra experiencia. Ya veréis que fuerte. ¿Qué pre-workouts existen y cual tomar? Je, je, je, je... ¡Os vamos a dejar con la intriga para un siguiente articulo donde los trataremos en profundidad!

Resumiendo: Dadle la importancia que merece al pre-entrenamiento, es la base de vuestro éxito a medio plazo.

Hasta la semana que viene, y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

*

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hoy trataremos de uno de los macronutrientes mas importantes y que tantas veces oímos por el gimnasio, **las proteínas**. Son biomoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, las cuales son imprescindibles para el crecimiento y construcción de órganos y tejidos.

A continuación vamos a ver la importancia de las proteínas que puede todavía no sabíamos.

La carencia de proteínas puede causar retraso del crecimiento, perdida de masa muscular, debilitamiento del corazón y del sistema respiratorio entre otros. De ahí su necesaria ingesta en nuestra alimentación de manera diaria.

Las fuentes animales de proteínas (carnes, huevo, pescados y lácteos) suelen tener todos los aminoácidos en su composición, es decir, son fuentes de proteínas completas; mientras que las provenientes de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales) no lo son. Aspecto que tienen que tener presente aquellas personas que sean vegetarianas, para así obtener una nutrición óptima y completa de otros nutrientes, ya que no comen ningún tipo de carne.

Un alimento a destacar, por su alto contenido en proteínas, es la soja. Especie de la familia de las leguminosas, cuyos derivados se consumen en substitución de productos cárnicos para dietas vegetarianas. Además disminuye los niveles de colesterol, favorece la digestión y alivia el estreñimiento, previene trastornos cardiovasculares, previene la osteoporosis (perdida de densidad mineral ósea), etc.

Y para que no vayamos algo perdidos y nos sirva de guía, el consumo diario de proteínas ha de ser un rango comprendido entre los 1,2 gr. de proteína por Kg. de peso (personas sedentarias) y los 2 gr. de proteína por Kg. de peso (para nosotros, las personas mas activas y deportistas).

Cuando cambiamos nuestra alimentación reduciendo la ingesta de carbohidratos muy procesados y aumentando la de proteínas mejoramos los niveles de triglicéridos y de HDL (colesterol malo, bajandolo), reduciendo así el riesgo de padecer cualquier tipo de enfermedad cardiovascular. Además puede hacer que tengamos mayor sensación de saciedad y así evitemos las ganas de volver a comer.

Por todo lo que acabamos de ver, las proteínas deben estar presentes en gran cantidad en la dieta de los que practicamos un deporte de manera asidua. Especialmente en las comidas posteriores a los entrenamientos o post-workout. Pero eso lo veremos en el post dedicado al post-entrene.

Hasta la semana que viene, y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Ahora si que si, empieza la traca. Ya toca la práctica de los ejercicios en el gym para que sepamos como se ejercitan estos de una manera correcta y así obtener el mejor resultado y evitar las tan indeseables lesiones.

Empezamos con el tan conocido y querido ejercicio **press de banca**. Es uno de los tres ejercicios que se integran en powerlifting (deporte de fuerza que comprende press de banca, sentadillas y peso muerto).

Este ejercicio trabaja principalmente los pectorales y en menor medida tríceps (región posterior del brazo), deltoides anterior (sección delantera del hombro), serratos (cara lateral superior del tórax) y coracobraquial (parte interior del brazo, zona bíceps braquial).

Su ejecución debe realizarse de la siguiente manera:

- Nos acostamos con la cara hacia arriba en el banco plano, glúteos tocando el banco y los pies en el suelo (***I***)
- Cogemos la barra con un agarre en pronación (dorso de las manos hacia arriba, es decir, palmas hacia abajo) con una separación superior al ancho de los hombros.
- Inspiramos y bajamos la barra hasta llegar a tocar el pecho. Siempre con un movimiento controlado y progresivo.
- Expiramos y, de manera mas explosiva, dejamos la barra en su posición de inicio o continuamos realizando mas repeticiones.

***I:** La colocación de los pies en el suelo es **muy importante** ya que eso nos da una base consistente para realizar el ejercicio y en caso de perder la fuerza en uno de los brazos evitaría que cayesemos hacia ese lado con todo el peso, lesionándonos. Si no tenemos colocados los ganchos podríamos balancear la barra hacia un lado y se vaciaría la barra de peso primero de ese lado y luego el otro. Aquí viene la controversia de colocar o no colocar ganchos de seguridad en la barra. Nuestra experiencia nos dice que, si estas entrenando sólo no los coloques, pero si alguien te ayuda ponlos, ya que te hará que la carga esté en todo momento correctamente equilibrada. Tenedlo muy en cuenta, aunque casi nadie le da importancia a este detalle, ni se menciona por parte de la mayoría de los monitores. Recordad que estais tratando de mejorar vuestra salud y estado fisico, no poniendolo en riesgo y mucho menos por falta de precaucion.*

Variantes del ejercicio de press de banca:

- **Separación del agarre de las manos:** Si es con una abertura mayor trabajamos más la parte externa de los pectorales, pero tiraremos menos peso. Si es con una abertura interior trabajaremos mas la parte central de los pectorales. Pero también actuarán más los tríceps.
- **Recorrido de la barra:** existen 3 puntos diferentes pero próximos para tocar la barra con el pecho y según estos trabajaremos mas la parte superior, media o inferior del pectoral. Pero para esto hay ejercicios concretos como el press inclinado y press declinado que trataremos en próximos artículos

a fondo.

- **Maquina guiada:** también cabe la posibilidad de realizarlo en una maquina con guías, la cual es recomendable en las primeras sesiones de este ejercicio para asimilar bien la dinámica.
- **Piernas levantadas:** únicamente para aquellas personas que padecen de dolores lumbares y dorsales o son propensos a estos, y para aquellas personas que deseen aislar mas el ejercicio. Se realiza con las piernas flexionadas hasta casi tocar las rodillas al pecho pero no con mucho peso.

Siguiendo estas guias y las rutinas marcadas por vuestro monitor, conseguireis los resultados perseguidos.

Y hasta aquí el ejercicio press de banca, el ejercicio entre los ejercicios del gym. Ahora os toca practicarlo a vosotros.

Comentadnos vuestras experiencias y, si tenéis alguna duda o pregunta, hacedla aquí en el post y trataremos de responderos a las mismas.

También os recordamos que, a petición de algunos de vosotros, hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta.

Hasta la semana que viene, y como siempre, recordad: **“Superación y una repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hoy retomamos dentro del apartado de nutrición los macronutrientes y mas concretamente los hidratos de carbono o carbohidratos, también conocidos como glúcidos (término mas correcto) o sacáridos.

Dentro de las funciones de estos macronutrientes destacamos la energética (como por ejemplo la glucosa, que mantiene la actividad en los músculos, la tensión arterial, temperatura corporal, etc.), y la función estructural (como por ejemplo la celulosa, esqueleto de las células vegetales).

Los glúcidos se clasifican en carbohidratos simples y carbohidratos compuestos ([ver nuestro artículo del 27-2-2011](#)), cuya diferencia radica en la velocidad de absorción de estos en nuestro organismo, que depende del índice glucémico del alimento.

En lo referente a nutrición podríamos tener una dieta carente de carbohidratos, siempre y cuando nos alimentásemos con proteínas y grasas (lípidos), ya que el cuerpo humano puede obtener la energía que necesita a través de la glucosa de estos dos macronutrientes. En este caso se reducen los niveles de insulina utilizada para metabolizar el azúcar con el correspondiente incremento en el gasto de grasas para obtener energía a través de la cetosis o “hambre de conejo” (conocido coloquialmente con este término).

En la práctica del día a día para que tengamos presente en los cálculos de nuestra ingesta calórica en la dieta, hay que tener en cuenta la siguiente relación: se obtienen 4 kcal por gramo de glúcidos (hidratos de carbono) y proteínas y 9 kcal por gramo de lípidos (grasas).

Los alimentos destacables con alto contenido en hidratos de carbono y que podemos encontrar en cualquier tienda de alimentación son: legumbres (e.j.: arroz), pastas (e.j.: macarrones), cereales (e.j.: avena), patatas y fibra (e.j.: fresas).

Y esto ha sido todo por hoy de nuestra pequeña introducción de otro de los grandes macronutrientes, los hidratos de carbono o carbohidratos (glúcidos).

Por ultimo os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Dentro de nuestra sección dedicada al gimnasio, vamos a hablar de otro de los ejercicios masters, las **dominadas en barra fija o tracción**. para que luego pongamos en práctica este nuevo ejercicio y nos machaquemos a tope en el gym.

Este ejercicio está destinado principalmente a trabajar el tercio de la parte superior del cuerpo, es decir, los **dorsales** (o espalda mas coloquialmente conocida) y concretamente los músculos siguientes: **dorsal ancho, redondo mayor, romboides, trapecio (porción inferior), bíceps, braquial anterior, supinador largo y en parte también el pectoral mayor**.

El ejercicio hemos de realizarlo colocándonos bajo la barra fija, la cogemos con los brazos totalmente estirados y desde esta posición iniciamos la subida de nuestro cuerpo hasta llegar a tocar o casi tocar la barra, con la nuca o con el pecho y recuperamos de manera mas lenta la posición inicial.

Aquí explicamos las dos variantes que posee este ejercicio:

- **Agarre pronación:** manos con las palmas mirando hacia fuera y mas separadas que la anchura de nuestros hombros, unos 10 cm o menos en las primeras ocasiones. Inspiramos iniciando el ejercicio aproximándonos al máximo a tocar la barra con el pecho o con la nuca y recuperamos (bajamos) más lentamente. Es muy importante el detalle de bajar lentamente, de lo contrario el ejercicio seria incompleto y el desarrollo muscular tambien.
- **Agarre supinación:** manos con las palmas mirando hacia nosotros y a una longitud igual a la anchura de nuestros hombros. Inspiramos iniciando el ejercicio hasta llegar a aproximarnos al máximo nuestro mentón a la barra y recuperamos más despacio. Esta variante centra en mayor medida el trabajo en bíceps y braquial anterior que el el ejercicio anterior. Como antes, recordad que la recuperación o bajada debe ser lenta.

Este ejercicio, sea cual sea su agarre y variación, se le puede aumentar la dificultad colocándonos un cinturón con peso en la cintura o una mancuerna en los pies cruzándolos. Consejo: Será mas fácil acabar las últimas repeticiones, cuando lo damos todo, si nuestro@ compañer@ nos ayuda impulsándonos un poco desde la cintura hacia arriba (mejor que desde los pies). Recordad que estas ultimas repeticiones, en las que te parece que no puedes mas, son las que mas efecto positivo producen en el desarrollo muscular.

Por supuesto nada de balanceos al subir o bajar el cuerpo, que no somos ningún badajo ;-). Y, si podemos, no tenemos que cruzar los pies entre si para realizar el ejercicio, si los ponemos en paralelo conseguimos una simetría perfecta en nuestro cuerpo, o si hacemos 10 repeticiones que sean 5 y 5 con diferente cruzada.

*Un dato **MUY IMPORTANTE** para aquellos de vosotros que quierais opositar para ser miembro de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad o del Cuerpo de Bomberos: Este ejercicio es uno de los que se exigen en las pruebas físicas de muchas oposiciones. Así que ya lo sabéis... ¡¡¡Ahora a por él, para conseguir una ejecución perfecta!!!*

Siguiendo estas sencillas indicaciones, con tesón y constancia conseguireis dominar este ejercicio de

dorsales por excelencia, y lo pondreis en práctica con la correcta técnica que requiere.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Tambien os animamos a que comenteis aqui vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hoy vamos a cerrar el importante apartado de los macronutrientes, hablando de las **grasas** o **lípidos**, término más correcto, ya que las grasas son únicamente un tipo de lípidos de origen animal.

Entre sus funciones se dan la de reserva energética (los archiconocidos triglicéridos o triacilglicéridos, denominados **grasas** cuando están en estado sólido a temperatura ambiente o **aceites** si se encuentran en estado líquido), la reguladora (esteroides) y la estructural.

Además también funcionan en el crecimiento, el metabolismo y el desarrollo de la materia gris.

Según el grado de insaturación de los ácidos grasos se dan los siguientes tipos de grasas:

- *Saturadas*: formadas en su mayoría por ácidos grasos saturados. Son el tipo de grasas más dañinas para el organismo ya que elevan el LDL (“colesterol malo”) y son sólidos a temperatura ambiente. Como ejemplo se dan en sebos y mantecas.
- *Insaturadas*: formadas mayoritariamente por ácidos grasos insaturados. Se les conoce como aceites y son líquidos a temperatura ambiente. Son los mas beneficiosos ya aportan nutrientes esenciales que el cuerpo no sintetiza y son necesarios ingerirlos en la alimentación. Se recogen en aceites como el de oliva, girasol, etc.

Este tipo de grasas insaturadas se divide en:

- Grasas monoinsaturadas: reducen el LDL “colesterol malo” y aumentan el HDL “colesterol bueno”. Aceite de oliva, algunos frutos secos y aguacate.
- Grasas poloinsaturadas: ácidos grasos de las series omega-3 y omega-6. Pescados azules (atún, salmón, etc), algunos frutos secos (almendra, nuez, etc)
- *Grasas trans*: grasas insaturadas que pasan a ser saturadas a través de la hidrogenación de los aceites vegetales. Son peligrosas ya que elevan el LDL y disminuyen el HDL. Manteca vegetal y margarina.

Con esta breve explicación de las grasas queremos que nos quede claro que no hay que erradicar o eliminar a cero las grasas, sino saber elegir cuales son las mejores y si evitar en el mayor grado de lo posible aquellas mas perjudiciales. Y conviene saber también que las grasas son las que mayor contenido energético poseen de los tres macronutrientes (proteínas, glúcidos y lípidos) con 9 calorías por gramo.

Ahora aplicadlo correctamente en vuestra dieta, de lo contrario nada de esto tendrá utilidad. Si tenéis alguna duda, consultad con vuestro medico, ya que el es el único que conoce a fondo vuestro perfil y será capaz de planificar la mejor dieta.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en

el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Tambien os animamos a que comenteis aqui vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Estamos tocando ya a fondo la auténtica manera de poner en práctica ejercicios reales en la tierra de los hierros y sentir así esa maravillosa sensación de congestión y superación en nuestros cuerpos. Así que hoy vamos a entender bien la ejecución de lo que en el gimnasio, a muchos de nosotros, nos encanta trabajar, los **bíceps**. Más concretamente el ejercicio es el **curl de bíceps**.

La función de este ejercicio es el trabajo de los músculos braquial anterior (músculo monoarticular del codo), bíceps braquial, supinador largo (que comprende húmero-cubito-radial). Y en menor medida, y según las variaciones que le apliquemos, el deltoides anterior, el coracobraquial, el haz clavicular del pectoral mayor, el pronador redondo, el conjunto de flexores de muñeca y dedos, etc.

Existen muchas variaciones de este ejercicio:

- Curl de bíceps alternos con supinación (exterior, medio o interior)
- Curl de bíceps concentrado con apoyo en el muslo
- Curl de bíceps en banco Scott
- Curl de bíceps con barra (plana o EZ)
- Curl de bíceps alterno tipo martillo
- Curl de bíceps con polea
- Etc.

Pero nosotros hoy vamos a explicar la posición genérica que hay que mantener para poder efectuar cualquiera de estos ejercicios y mas adelante los abordaremos uno a uno y en profundidad.

Colocamos nuestros pies a una separación igual al ancho de los hombros (puntas de los pies hacia adelante), rodillas un poco flexionadas para evitar el bloqueo, torso recto, abdominales tensados, cogemos la mancuerna (barra o agarre) con un agarre en supinación (medio o semipronación en el caso del martillo), codos pegados a nuestro cuerpo y ligeramente hacia atrás (si no es en banco scott o predicador), inspiramos y subimos el peso hasta casi tocar nuestro cuerpo, expiramos realizando la negativa (bajada) mas lentamente. En esto consistiría una repetición. Y así sucesivamente hasta completar nuestra serie.

Como veis **no es tan fácil como creíamos, si queremos hacer una correcta ejecución del ejercicio, obtener los mejores resultados y reducir al máximo posibles lesiones**. Fijaros mañana cuando vayáis al gimnasio en cualquiera de vuestros compañeros y veréis como pocos hacen una perfecta ejecución del ejercicio. No seáis malos y compartir vuestros nuevos conocimientos con los demás para echarles una mano.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento

del blog desde vuestra propia cuenta. Tambien os animamos a que comenteis aqui vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En semanas anteriores hemos visto con detenimiento los macronutrientes y en esta ocasión toca el otro apartado en que se divide la nutrición, los micronutrientes. Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, sustancias que son necesarias en pequeñas cantidades para el organismo, imprescindibles para realizar los diversos procesos bioquímicos y metabólicos del organismo y sin ellos el ser vivo moriría.

Tanto vitaminas como minerales los tenemos presentes en pequeñas cantidades en nuestra alimentación diaria (siempre y cuando sea equilibrada y variada), su carencia o una absorción defectuosa puede producir diferentes síntomas como por ejemplo:

- Cansancio generalizado: carencia de vitamina A, B2, C y/o hierro.
- Retención de líquidos: exceso de sodio (hay personas que miran la cantidad de este mineral en las botellas de agua embotellada para consumir la que menos proporción posea).
- Comisura de los labios agrietados y secos: falta de vitamina B2.
- Piel seca o apagada: carencia de vitamina C.
- Calambres musculares: falta de vitamina D, magnesio y/o calcio.
- Debilidad muscular: carencia de potasio (por eso muchas personas después de entrenar comen un plátano, ya que este posee gran cantidad de dicho mineral).
- Etc.

En el caso de niveles bajos de micronutrientes en el organismo es recomendable el consumo de complementos multivitamínicos y de minerales. También en nuestro caso, en el que tenemos mucho desgaste de estos por la práctica continuada de deporte y ejercicio físico, puede ser recomendable la suplementación de micronutrientes.

Según los registros estudiados hay 13 tipos de vitaminas y 15 de minerales. Las fuentes más recomendables que nos aportarán dichos micronutrientes son las frutas y las verduras, además de carnes, pescados y legumbres.

Por el momento cerramos el apartado de macro y micronutrientes junto con los artículos publicados en anteriores semanas.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hemos visto varios grupos musculares en anteriores publicaciones, así que vamos a ir completando los que nos faltan. En esta ocasión vamos a entender y trabajar al 100 % los **tríceps** (del latín 3 cabezas).

Este músculo, el tríceps braquial, está situado en la región posterior del brazo. Y se divide este en 3 partes, o más comúnmente llamadas cabezas como ya hemos mencionado: vasto interno, vasto externo y porción larga. Su acción principal es la extensión de la articulación del codo.

Cuando trabajamos el tríceps, podemos hacer más énfasis en una de sus tres cabezas según el ejercicio que realicemos. Pero de manera indirecta también podemos trabajar el tendón del tríceps, el ancóneo, primer y segundo radial e incluso el extensor de los dedos.

-

Mas de una vez os habréis dado cuenta que hay culturistas que tienen, a simple vista, unos brazos donde resaltan mas los tríceps que los bíceps, eso es debido a que este ocupa alrededor del 60 % del conjunto de la extremidad superior. Además de ser el tríceps el único músculo en la parte posterior del brazo.

La realización del ejercicio, explicado de una manera genérica ya que hay muchas variaciones, es la siguiente:

Colocamos nuestros pies a una separación igual al ancho de los hombros (puntas de los pies hacia adelante), rodillas un poco flexionadas para evitar el bloqueo, torso recto, abdominales tensados, cogemos la mancuerna (barra o agarre) con un agarre en pronación (medio o semipronación en el caso del “aberturas con cuerda” o “patada” por ejemplo), codos pegados a nuestro cuerpo y ligeramente hacia atrás, inspiramos y bajamos o desplazamos el peso hasta realizar un recorrido ligeramente superior a los 90°, expiramos realizando la negativa mas lentamente. En esto consistiría una repetición. Y así sucesivamente hasta completar nuestra serie.

De este modo introducimos otro grupo muscular para que podamos trabajar al final de estos artículos todo nuestro cuerpo, de una manera correcta, evitando al máximo las lesiones y buscando el máximo resultado.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Tambien os animamos a que comenteis aqui vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Como vimos en el artículo editado el pasado 13 de Febrero sobre “[Pautas básicas de alimentación](#)” la **alimentación diaria** ha de ser **variada, equilibrada y moderada**.

La alimentación es un proceso externo y voluntario, por lo tanto educable y con la posibilidad de ir variándolo en el tipo de alimentos que ingerimos y en el tiempo de la ingesta de estos, para obtener así los resultados que persigamos en cada momento de nuestras vidas.

“Dime que comes y te diré quién eres”, ¿os suena esta frase?. Pues si, así es. No hay duda que aquella persona que cuida su tipo alimentación y lleva una dieta equilibrada, moderada y variada posee un gran estado de salud, reduciendo al máximo posible enfermedades como las cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, alteraciones gastricas, etc.

Aqui os mostramos una pequeña guía muy genérica de dieta o alimentación diaria ideal, con unos parámetros recomendables para la gran mayoría de las personas:

- mantener el peso corporal dentro de unos límites adecuados a nuestra altura, edad y desgaste físico diario.
- realizar 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. De este modo mantenemos activo el metabolismo, incrementado el gasto calórico del organismo al final del día, además de al alimentarnos cada 3-4 horas evitamos llegar a la siguiente comida con esa sensación de hambre que nos hace ingerir mas alimentos de los necesarios.
- alimentación rica en verduras, frutas y cereales y pobre en grasas saturadas (sebos y mantecas) y colesterol (máximo 300 mg/día).
- consumo moderado de sal (3gr/día), sodio, azúcares y bebidas alcohólicas (aportan las denominadas “calorías vacías” ya que no aportan ningún tipo de macronutriente en la ingesta).

Aunque estas sean las pautas estandares para una dieta equilibrada, siempre debeis consultar con vuestro medico para adaptarla 100% a vuestro perfil.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En el día de hoy trataremos un grupo muscular de lo más interesante, para el que hay una gran variedad de ejercicios y en el que pueden actuar el mayor número de músculos diferentes. Si, este grupo muscular, son las **piernas**.

Glúteos (medio, mayor y menor), sartorio, tensor de la fascia lata, gemelo (superior e inferior), cuádriceps, bíceps femoral, sóleo, etc, etc, etc. Son algunos de los muchos músculos que se trabajan al realizar los entrenes de piernas.

La delimitación geográfica sencilla de la pierna es la distancia comprendida entre el muslo y el pie. Donde la rodilla articula el muslo y el tobillo articula el pie.

En esta porción del cuerpo se encuentra el músculo más potente (después del músculo masetero, situado en la cara) y que es el más voluminoso de todos, este es el músculo **cuádriceps femoral o cuádriceps crural**, situado en la cara anterior del fémur.

Su función es la de soportar el peso de nuestro cuerpo además de permitirnos andar, correr, sentarnos y saltar. Al igual que el [tríceps \(como vimos en el anterior artículo\)](#) eran 3 cabezas musculares, el cuádriceps posee 4 cabezas musculares. Y estas cabezas comprenden el recto femoral, vasto medial, vasto lateral y vasto intermedio.

Un ejercicio clásico en el que aislamos bien el cuádriceps es la **extensión de rodillas en máquina o “leg extensión”**. Nos sentamos en la máquina, colocando las manos en las agarraderas laterales para mantener una posición correcta con la espalda pegada al respaldo, rodillas flexionadas y los tobillos colocados por detrás de los cojines para empujar hacia arriba; inspiramos, realizamos una extensión de las rodillas hasta casi llegar a la horizontal (evitando así el bloqueo) y expiramos realizando la negativa mas lentamente.

La variación de este ejercicio a una pierna se utiliza para aislar más cada cuádriceps en su ejecución y compensar las diferencias en su desarrollo.

Es un excelente ejercicio para principiantes en el que adquieren fuerza y técnica para realizar posteriormente ejercicios más complejos, pero a su vez es un ejercicio que puede utilizarse en cualquier rutina avanzada.

Es muy importante no olvidar ni dar menos importancia a este grupo muscular (a muchos de nuestros compañeros del gym les pasa), a no ser que queramos tener un cuerpo atlético en nuestro tren superior pero a simple vista parezcamos un pelicano rosado de flaccidas piernas.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En el día de hoy abordamos de nuevo el mundo de la nutrición. Nuestro tema a tratar es el el **equilibrio nutricional**. Este requiere que el ingreso de nutrientes sea equivalente a la suma de consumo y eliminación. De esta forma, se evitará tanto el agotamiento de los depósitos como su excesiva acumulación, cuya consecuencia altera la estructura y la función de los órganos.

Pero... ¿Cual es la utilidad de conocer estos mecanismos biológicos para nuestra vida diaria? Pues ni mas ni menos, que para saber como funciona el mecanismo que genera la sensaion de hambre. Con ello se puede controlar y racionalizar de manera natural el instinto de comer y asi evitar engordar por exceso, complementar la dieta cuando sea necesario y no ser esclavos de dicha sensacion.

El *control del equilibrio nutricional* sigue los principios básicos de múltiples sistemas reguladores:

- Centros del Sistema Nervioso Central: en estos centros se recibe la información transmitida por el nervio vago, procedente de la garganta y el tubo digestivo. Esta señal, la cual mediante algunas modificaciones que tienen lugar en el Sistema Nervioso, llega al “centro de la saciedad” haciendo que éste inhiba al “centro del hambre” y el apetito disminuya.

- Sistemas Aferentes: son aquellas vías que conducen los impulsos de los receptores situados en los diferentes órganos hacia el cerebro. La información que llega al cerebro proviene del tejido adiposo, aparato digestivo, sistema endocrino y neurotransmisores.

1. Tejido adiposo: el factor más importante es la leptina, cuya producción depende directamente de los depósitos de grasa y la estimulación por parte de la insulina. La consecuencia de su producción es una disminución del apetito.
2. Aparato digestivo: a lo largo del tubo digestivo se encuentran algunas hormonas como la colecistocinina cuya producción disminuye el apetito; y la grelina, la cual aparte de modular la producción de la hormona del crecimiento, actúa aumentando el apetito.
3. Sistema endocrino: la producción de la hormona del crecimiento, GH, actúa aumentando el apetito. El aumento de la producción de insulina, actúa sobre el tejido adiposo, haciendo que este aumente la producción de leptina y disminuya el apetito.
4. Neurotransmisores: son sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra. Aquí encontramos la noradrenalina que actúa aumentando el apetito y la serotonina que lo disminuye.

- Sistemas eferentes: vías que transmiten las señales procesadas en el Sistema Nervioso hacia los órganos diana para que lleven a cabo la información procesada. La actuación del Sistema Nervioso sobre el control energético se ejerce sobre dos elementos básicos: el apetito y la pérdida de energía.

La regulación del apetito se ha hecho referencia en el punto anterior.

El gasto energético se emplea en tres componentes principales:

1. Metabolismo basal: se emplea en el mantenimiento de la temperatura corporal.
2. Actividad física y ejercicio
3. Calor

En resumen, los diferentes sistemas con los que cuenta nuestro organismo, para regular el equilibrio nutricional, son los encargados de mandar la información al centro de la saciedad o del hambre; debido a cambios químicos, físicos o biológicos que se producen en algunos órganos. En consecuencia, el Sistema Nervioso actúa modulando, junto con los glucocorticoides, la estimulación o inhibición del apetito, dependiendo del gasto energético que haya tenido lugar en nuestro cuerpo.

(Agradecemos y hacemos mención especial hoy de la inestimable colaboración de Esperanza Xiaoyan de la Universidad de Cordoba)

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En anteriores artículos hemos tratado los diferentes grupos musculares, pero aún nos queda uno de lo más importante y que más en auge está en esta temporada de calor. **Los abdominales.**

Los abdominales, mas conocidos familiarmente como “**abs**”, “tacos” o “la tableta”, son los músculos que encontramos en la región del abdomen, es decir, desde la cara inferior del tórax a la cara superior de la pelvis.

Están formados por los rectos del abdomen, oblicuos mayor y menor del abdomen y transversos del abdomen.

Su función es la de fijar y estabilizar el tronco, proteger los órganos internos, intervenir en la respiración y otras muchas labores.

Dentro de este grupo muscular hay infinidad de ejercicios que podemos hacer: en una esterilla en el suelo, con el balón suizo, colgados en una barra con los brazos estirados, etc etc. Además de la posibilidad de añadir a la ejecución de algunos de estos ejercicios peso, para hipertrofiarlos.

Una buena combinación para obtener unos abdominales de calidad sería hacerlos un día sin peso y otro día con peso, con su correspondiente descanso entre sesiones (ya que se trata de un grupo muscular como otro y habitualmente no hacemos bíceps o pecho todos los días ¿verdad?).

Vamos a dar una interesantísima, a la vez que obvia, observación referente a la ejecución de los ejercicios que trabajan los abdominales. Siempre, siempre, siempre hemos de tener la zona lumbar de nuestro cuerpo en contacto por completo con la esterilla en que estemos tumbados hacia arriba, es decir, meteremos nuestro ombligo hacia dentro como si quisiésemos llevarlo al sótano de abajo. ¿Y por qué así? Por dos motivos:

- 1- Evitamos al máximo las posibles lesiones y dolores molestos en la zona lumbar como hernias discales.
- 2- Trabajamos al 100 % los abdominales. Con lo cual obtenemos mejor resultado, más directo y en menos tiempo (no involucrar psoas o cuello en una correcta ejecución).

Si probamos esto, al pie de la letra, veremos claramente como no llegamos a hacer por completo las series de abs a las que antes estábamos acostumbrados. ¿Puede ser que antes no lo hacíamos del todo bien?

Por supuesto, para que tengamos esa “tableta de chocolate” o “rejilla” a la vista, no es suficiente con ejercitar los músculos abdominales sino también combinar esto con ejercicios aeróbicos y una alimentación encaminada a la mayor calidad muscular posible, es decir, reduciendo grasas. Será cuestión de ir poniéndose manos a la obra ¿no?

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias

en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En el día de hoy vamos a tratar los trastornos alimenticios a los que podemos llegar si no tenemos bien claro que nuestra alimentación, ([como ya vimos en el artículo del día 13 de Febrero](#)), ha de ser equilibrada, variada y moderada.

La ingesta de alimentos ha de ir encaminada en todo tiempo y lugar a mantener nuestra salud en un estado óptimo, sin quitar, claro está, ese día en el que por algún acto festivo (reunión familiar, celebración, etc) ingerimos esos tipos de alimentos no tan saludables pero a la vez tan irresistibles (que buena que está la tarta que hace la abuela)

Debemos diferenciar entre malnutrición y desnutrición. **Malnutrición** incluye todas las sustancias en la que la nutrición de uno o varios nutrientes es anormal, por defecto o por exceso. Mientras que la **desnutrición** indica un inadecuado aporte calórico, generalmente debido a la escasez tanto de aporte proteico como de aporte graso.

Existen varios tipos de enfermedades derivadas de la malnutrición y la desnutrición como:

- **Anorexia** (trastorno psicológico y alimentario): un veriedad muy conocida es la del miedo a subir de peso (anorexia nerviosa primaria). Y otra la que la persona realiza a una restricción de alimentos que contienen carbohidratos y grasas (anorexia tipo restrictivo).
- **Bulimia** o anorexia purgativa y con ingesta compulsiva (trastorno psicológico y alimentario): se caracteriza por comer en exceso en un periodo muy corto de tiempo para tener esa sensación de saciedad y luego inducir el vómito, ayunos, laxantes, etc.
- Dismorfia muscular o **vigorexia** (desorden emocional no catalogado como enfermedad): se da cuando la persona posee una preocupación excesiva por su físico encaminada a poseer una gran masa muscular, en muchos casos no acorde con su estatura.
- **Obesidad**: aumento en la cantidad de grasa corporal (tejido adiposo) con el consecuente aumento de peso. Pero se considerará una persona obesa cuando el peso real supere al peso ideal en un 30 % o si el IMC (Índice de Masa Corporal = $\text{peso}/\text{talla}^2$) es superior a 30; ya que puede darse el aumento de peso una persona a un incremento de líquido o músculo en el cuerpo.

De esta forma hemos visto muy por encima alguna de las consecuencias a las que podemos llegar si no tenemos unos hábitos de vida sana en la alimentación. Si a esto, le añadimos los magníficos beneficios que reporta la práctica de cualquier deporte, seguro que no caeremos en ninguna de las enfermedades o trastornos mencionados.

Siempre por una vida sana, siempre por una vida con deporte

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Vamos a ir repitiendo la secuencia de grupos musculares de los ya explicados en artículos anteriores pero introduciendo ejercicios nuevos.

Este ejercicio es muy útil y básico, ya que tiene la grandísima ventaja de poderlo realizar en cualquier lugar en el que nos encontremos. Así que, si nos vamos de vacaciones ahora en veranito, no hay ningún problema en que el hotel no tenga gym. Y, si estamos en la playa luciendo bañador, hacer este ejercicio antes de salir nos proporcionará una congestión extra de los músculos trabajados marcándolos notablemente ;-). Estamos hablando de las históricas **flexiones** de brazos o de codos en el suelo.

Este ejercicio trabaja principalmente los músculos pectorales y tríceps, y de una manera secundaria el deltoides anterior (sección delantera del hombro), los serratos (cara lateral superior del tórax), el coracobraquial (parte interior del brazo, zona bíceps braquial) y el ancóneo (segmento del antebrazo).

El ejercicio de **flexiones** consiste en colocar nuestro cuerpo de cara al suelo apoyándonos con las palmas de las manos (brazos estirados) y con la punta de los pies. Las manos estarán separadas de forma genérica a una distancia igual a la de nuestros hombros señalando los dedos hacia adelante y nuestros pies permanecerán juntos o casi pegados el uno del otro. Desde esta posición de inicio, mantendremos el cuerpo todo en una línea lo mas recta posible, inspiramos aire y bajamos hasta casi tocar el pecho con el suelo, expiramos aire mientras empujamos hacia arriba como si quisiésemos separarnos del suelo hasta casi llegar al bloqueo de los brazos. Hay que recordar que la bajada, “negativa”, será más lenta que la subida, que será más explosiva. En esto consiste una repetición.

En el caso que seamos principiantes nos apoyaremos en lugar de en la punta de los pies en nuestras rodillas, así es mas sencillo el ejercicio.

Existen dos variantes simples de las **flexiones**:

- Colocando los pies en un lugar elevado, trabajaremos mas parte superior del pectoral.
- Colocando los pies en un lugar menos elevado o tronco elevado, haremos más énfasis en la parte inferior del pectoral.

Y una pequeña anotación que podemos añadir a este ejercicio. Si quisiésemos trabajar mas todavía los tríceps que los pectorales tenemos que colocar las palmas de las manos mirándose entre si y tocándose los dedos corazón, nos han de quedar los codos mirando a sentidos contrarios.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Estamos ya metidos de lleno en la operación bikini y bañador para irnos a la playa o la piscina a disfrutar de este buen tiempo que nos llega. Así que hoy vamos a dar una pequeña ayuda para lucir bien nuestras prendas de baño. Vamos a hablar de las infusiones, mas concretamente de aquellas que nos ayudarán a lucir “palmito”, como complemento a dietas hipocalóricas.

El té: bebida preparada con hojas secas molidas o brotes del arbusto o planta té, en agua caliente. Posee minerales y vitaminas pero el elemento mas característico es la teína. Siendo esta bebida la segunda mas consumida del mundo tras el agua.

El color de los tipos de té depende de la oxidación o fermentación que sufre cada uno.

- **Té verde:** contiene teína aunque en menor cantidad que el té negro y que la cafeína del café, pero si se abusa de él puede llegar a producir también insomnio y nerviosismo. Debido a su base xántica posee una acción diurética, aumentando la cantidad de orina, eliminando los líquidos en exceso del cuerpo. No olvidemos también su poder antioxidante y el aumento de gasto energético que tiene debido a la gran cantidad de polifenoles de la planta, sin llegar a elevar el ritmo cardiaco.

- **Té rojo** o pur-eh: su proceso de fermentación puede durar desde los 2 a los 60 años en barricas de roble, de ahí su color. Esta variedad de té acelera el metabolismo del hígado, favoreciendo la reducción de la grasa corporal y el colesterol. Además es un antidepresivo natural, antioxidante, depurador y facilita la digestión de los alimentos grasos. Incluso es recomendable para días de resaca ya que ayuda al hígado a eliminar la ingesta de alcohol que realizamos en tan poco tiempo que este órgano no es capaz de sintetizar.

Cola de caballo: planta que se encuentra al lado de ríos y zonas húmedas. Es una de las especies más diuréticas, debido a su alto contenido en potasio, flavonoides y saponidos los cuales aumentan el fluido urinario, eliminando toxinas que se acumularían en nuestro organismo, además de útil en dolencias renales. Es un buen antiinflamatorio que elimina los gases del intestino. Fortalece huesos, articulaciones, cabello y uñas debido a su alto contenido en silicio. Ayuda a la cicatrización cortando hemorragias debido a sus taninos. Es útil en diarreas e inflamaciones, etc.

Poleo Menta, poleo o menta poleo: se encuentra en las orillas de los ríos y en lugares húmedos. Permite eliminar el exceso de líquidos presente cuando sufres retención de ellos en el organismo, elimina parásitos (frotar a nuestras mascotas con dicha planta los desparasita), elimina exceso de gases, favorece las digestiones pesadas, depura el organismo de sustancias tóxicas, se emplea también en catarros y tos, combate el insomnio y alivia picaduras de insectos. Además de suavizar resacas y dolores de cabeza.

Vistas estas infusiones, una manera apropiada de tomarlas durante el día sería: en el desayuno y en la comida un té rojo/verde con una infusión de cola de caballo y en la cena una infusión de poleo-menta y una de cola de caballo.

No olvidemos nunca acompañar a estas infusiones con una dieta equilibrada, moderada y variada, además

por su puesto de nuestro anhelado deporte y ejercicio físico.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

A todos nos suena la competición de powerlifting o levantamiento de potencia o fuerza. Consiste en tres ejercicios: sentadillas, press de banca y peso muerto. Vimos ya el [press de banca](#) y ahora es momento de hablar de las **sentadillas** o squats.

Las sentadillas es el rey entre los ejercicios de piernas, además de ser uno de los más completos que existen, ya que involucra también músculos del tren superior. Principalmente se ejercitan los músculos de los muslos, glúteos, parte baja y extensores de la espalda y abdomen y en menor medida el resto de la cadera, pierna y parte superior de la espalda.

Tenemos que tener especial atención a la explicación de este ejercicio, debido a su complejidad y ayudarnos de manera especial de nuestro monitor/a para que haga una correcta supervisión de la ejecución. Si es así, no sufriremos ni las conocidas lesiones en rodillas o zona lumbar y además potenciaremos nuestra fuerza, masa muscular, y la testosterona, estimulando el sistema cardiovascular, aparte de nuestro propio ego (ya que es un ejercicio en el que mas adelante podremos ir cargándonos con considerables kilajes, pero no queramos emular a Mike Miller con 553 Kg.).

Vamos a explicar la ejecución de la **sentadilla clásica**. Nos colocamos en la multi power (mejor aquí las primeras veces que con peso libre ya que las guías y los soportes de seguridad nos facilitarán la realización).

Inicio del ejercicio: Colocamos la barra detrás del cuello, en la zona de los trapecios repartiendo bien el peso, ponemos los pies en una posición mayor que la anchura de los hombros, un poco adelantados a la barra y con las puntas mirando ligeramente hacia fuera, las manos con un agarre prono con las palmas hacia delante, mirando los codos hacia abajo, sacamos pecho curvando la espalda hacia dentro al tener las caderas mas atrás de la barra y el cuerpo con una posición semiflexionada bajo la barra.

Muy, muy, muy importante colocar los soportes de seguridad por si fallásemos en el ejercicio, para evitar que la barra nos aplaste o cause lesiones graves en la espalda. Al igual que realizarlo delante de un espejo para autocontrolarnos.

Desarrollo del ejercicio: sacamos la barra de los enganches inspiramos profundamente y expiramos bajando lentamente en la negativa del ejercicio hasta llegar a tener los muslos paralelos al suelo, como si estuviésemos sentados en una silla. En ese momento, de una manera mas explosiva, empujamos hacia arriba con nuestro cuerpo, como si quisiésemos saltar, mientras inspiramos de nuevo.

Fin del ejercicio: en este momento estaría realizada una repetición completa. Realizamos las que marque nuestra rutina y finalmente dejaremos la barra girándola levemente con los ganchos en su posición de inicio.

Es interesante que en cantidades de peso considerables se coloque alguien en la parte de atrás nuestra para ayudarnos en la ejecución.

Esperamos haber explicado con claridad este magnífico ejercicio, que tanto lo realizan profesionales como podemos practicar nosotros en el gym.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Se acabó el cole, las playas se llenan de gente, en las ciudades sufrimos menos atascos..., ya estamos en verano. Y que mejor forma de disfrutarlo que comiéndonos una deliciosa ensaladita para combatir el calor y complementar los resultados que obtenemos en el Gym.

Hoy vamos a ver las propiedades que poseen los alimentos que componen nuestra **ensalada**.

- **Tomate:** con escasa cantidad de calorías, cada 100 gr. 18 Kcal. Fuente importante de minerales como el potasio y el magnesio, a la vez que las vitaminas B1, B2 y B5 y vitamina C. El 95 % de su composición es agua. Posee efecto diuerético, además de reducir el colesterol y eliminar el ácido úrico. Y, por si esto fuese poco, es antioxidante por la cantidad de licopeno que posee, el cual sirve para prevenir enfermedades cancerígenas.
- **Lechuga:** posee un contenido en agua del 90-95 %, vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B9 y K, además de los minerales hierro, calcio, potasio y aminoácidos. Siempre tiramos las hojas verdes más exteriores de la lechuga ¿verdad? pues es donde se encuentra la mayor cantidad de vitamina C y de hierro. Además calma el cansancio y el dolor (en casos de dismenorrea favorece la menstruación mediante infusiones), es un potente diurético, previene la arteriosclerosis, etc.
- **Cebolla:** alrededor del 90 % es agua y por cada 100 gr. 43 Kcal. Contiene las vitaminas A, B y C y los minerales silicio, fósforo, azufre, hierro, yodo, potasio y algo de sodio. Es diurética, depurativa y antioxidante además de inhibir la formación de trombos, reducir el colesterol, gran desinfectante y antiparásito, regula el ciclo menstrual (propiedades emenagogas), favorece el crecimiento, etc.
- **Pepino:** alrededor del 90 % es agua y por cada 100 gr. menos de 15 Kcal. Contiene vitaminas A, B y C, carotenos, aminoácidos, celulosa, potasio y mucílagos. Importante hidratante cutáneo usado en mascarillas o productos hidratantes para la piel (muy recomendable tras una exposición prolongada al Sol), es un laxante natural para el estreñimiento, etc.
- **Maíz:** alrededor del 75 % es agua y por cada 100 gr. 90 Kcal. Debido a su riqueza en hidratos de carbono de fácil digestión (almidón) ofrece una sensación saciante al poseer gran cantidad de fibra soluble que evita ingerir otro tipo de alimentos menos saludables, combate la obesidad debido a sus propiedades desintoxicantes, controla el colesterol, previene el estreñimiento, previene alergias, protege contra la caries, gran aporte de antioxidantes, etc.

Hemos hecho mención a 5 posibles ingredientes para una ensalada, pero todos sabemos que hay mil combinaciones diferentes para saborear este magnífico plato. Añadir y cambiar lo que os plazca pero sabiendo antes las propiedades de cada variación para conocer los beneficios que vamos a obtener.

Este tipo de plato se consume más a menudo en época estival, pero es recomendable que forme parte de nuestra alimentación de una manera diaria durante todo el año. Es parte fundamental de la conocida Dieta Mediterránea, altamente recomendada por los nutricionistas como maximo exponente de una dieta sana y equilibrada.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en

el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Hoy vamos a entender alguno de los términos que oímos por el gym y que siempre nos dejan con la incógnita, ya que no preguntamos por no parecer ignorantes en la materia, pero eso se va a acabar. Estas palabras son utilizadas para realizar tipos de entrenes diferentes y por consiguiente para obtener resultados diferentes.

- Serie compuesta: hacer dos ejercicios diferentes seguidos del mismo grupo muscular, sin descanso entre ellos.
- Superserie: hacer dos ejercicios diferentes seguidos de distinto grupo muscular (músculos antagónicos u opuestos), sin descanso entre ellos.

La serie compuesta y la superserie se encuentran dentro de las denominadas “biserías”.

- Serie gigante: consiste en realizar tres (triserías) o más ejercicios para el mismo grupo muscular sin descanso.
- Repeticiones negativas: utilizando un peso superior en un 20 % a nuestra carga máxima de 1 repetición, realizamos la parte negativa muy lentamente (3-5 segundos). Por supuesto es necesario la ayuda de un compañero para la correcta ejecución.
- Repeticiones descanso-pausa: realizamos una serie completa de un ejercicio hasta alcanzar el fallo muscular, descansamos unos 10 seg. y repetimos la serie hasta alcanzar el nuevo fallo muscular (lógicamente serán menos repeticiones que en la primera serie, debido al cansancio), volvemos a descansar unos 10 seg. y repetimos la serie hasta alcanzar el nuevo fallo muscular (menos repeticiones aún que en la serie anterior).
- Repeticiones forzadas: cuando realizamos una serie de un ejercicio llegando al fallo muscular traspasar dicho umbral con la ayuda de un compañero que nos echará una mano para realizar 2-3 repeticiones extras.
- Series descendentes: cuando llegamos al fallo de una serie de un ejercicio bajamos alrededor de un 25 % el peso y seguimos hasta el nuevo fallo muscular, donde volveremos a bajar sobre un 25 % el peso hasta alcanzar el nuevo y último fallo muscular.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Debido a la gran aceptación y afluencia de correos recibidos felicitándonos sobre el artículo que escribimos sobre las ensaladas de hace dos semanas (<http://blog.musculador.com/2011/07/03/ensaladas/>), vamos a hacer una ampliación de otros posibles ingredientes que podemos añadir a este gran plato, tanto de verano como de todo el año.

- Pavo (fiambre de pavo): 100 gr. proporcionan 24 gr. de proteína (muy recomendado para el desarrollo muscular). Su alto contenido en vitamina B3 proporciona beneficios en el sistema circulatorio y combate la artritis o la diabetes.
- Manzana: antiinflamatoria y reguladora del aparato digestivo, controla el colesterol y la glucosa, es sedante (recomendable por la noche) y anticancerígena (antioxidante) entre otras muchas propiedades.
- Pasas: su gran cantidad de potasio favorece la presión arterial y previene enfermedades reumáticas o artritis. Además de poseer alto contenido en fibra, la cual regula el tráfico intestinal, es un gran antioxidante.
- Queso blanco (fresco): queso proveniente de leche de cabra. Alrededor del 7 % de su contenido es grasa, por lo que es un alimento presente en muchas dietas para bajar de peso porque además aumenta el gasto de energía y la combustión de grasas. Sin olvidar las vitaminas A, B y D.
- Canónigos: relaja el sistema nervioso (pertenece a la familia de la valeriana), depura la sangre, favorece la vista, el cabello, las uñas y los huesos, combate la anemia por su contenido en hierro, ...
- Atún: no contiene hidratos, sólo proteínas (con un contenido proteico mayor que la carne de vacuno, la carne de porcino o el pollo), grasas (<1%), Omega 3 y Omega 6 (ácidos grasos insaturados encargados de regular el colesterol en sangre y que benefician a su vez las articulaciones y las funciones cerebrales), vitaminas A, B y D y calcio.
- Zanahoria: su alto contenido en Beta-caroteno previene el cáncer de boca o de pulmón entre otros. Poderoso antioxidante que neutraliza los radicales libres. Protege la visión, la piel (mas que nunca necesaria en esta estación del año para proteger la dermis), los dientes y las encías.
- Remolacha: alto contenido en fibra soluble (regula el colesterol) e insoluble (regula el tráfico intestinal), alto contenido en hierro que sirve para combatir anemia, combate el estreñimiento y las hemorroides. Además es un alimento diurético.

Estos ingredientes junto con los del pasado artículo ya nos dan bastante juego para combinar unas cuantas ensaladas para nosotros y los nuestros.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Dentro de nuestra sección dedicada al gimnasio, vamos a hablar de otro de los ejercicios más destacados dentro de los que sirven para trabajar los dorsales, este es el ejercicio de **polea al pecho o jalón frontal**.

Este ejercicio está destinado principalmente a trabajar el tercio de la parte superior del cuerpo, es decir, los **dorsales** (espalda) y más específicamente fibras superiores y centrales del dorsal ancho, redondo, bíceps braquial, braquial anterior, trapecio y romboides.

La ejecución del ejercicio es la siguiente: siéntate frente a la máquina de dorsales, colocando las piernas de manera que los cuádriceps toquen los cojinetes y hagan de tope, para que el peso que utilicemos no nos desplace hacia arriba durante las repeticiones. Colocamos las manos a una anchura superior a la de los hombros (cuanto mas abiertas mas nos costará realizar el ejercicio, pero no nos pasemos y suframos lesiones innecesarias) con un agarre en pronación. Torso erguido, abdominales tensados y brazos bien estirados cogiendo el jalón (barra recta con leve inclinación en los extremos).

Inspiramos y sin casi inclinar o arquear nuestro cuerpo de la posición de inicio (a mas inclinación mas trabajarán los deltoides posteriores) bajamos el jalón hasta tocar o casi tocar el pecho, con los codos mirando hacia fuera. La parte negativa del ejercicio (subida) se realiza más lentamente que la positiva (bajada) mientras expiramos aire. Y en esto consistiría una repetición del ejercicio.

Hemos optado en esta ocasión por la explicación del ejercicio por la parte de delante, ya que el ejercicio trasnuca ha tenido algún estudio no favorable por la tensión sufrida en la articulación del hombro y en la zona cervical y de ser “antinatural” para la persona. Nuestro lema es la salud y el bienestar de nuestros compañeros del gym por lo que no recomendamos este ejercicio, al igual que el press militar trasnuca.

Una variación existente a este ejercicio es hacerlo a una anchura igual que la de los hombros pero con un agarre en supinación (palmas de las manos mirando hacía nosotros). Realizándolo así trabajamos mas la parte interna de los dorsales y los bíceps.

Os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Además os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gym, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog o de artículos anteriores.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Los frutos secos son semillas cuyo contenido en agua esta por debajo del 50% de su masa. Suelen ser altamente energéticos, con alto contenido en calorías y bajos en Hidratos de Carbono. Este alimento es muy recomendable en las dietas deportivas, pero siempre teniendo en cuenta varios conceptos básicos.

ATENCIÓN, MUY IMPORTANTE: Lo primero es **no confundir Frutos Secos** (Almendra, Avellana, Nuez, Anacardo, Cacahuete...) **con Frutas Secas** (Dátil, Pasas, Ciruelas secas, Higos secos...). Para entender la diferencia hay que distinguir que, en el caso de los Frutos Secos, se ingiere la semilla del fruto que suele contener pocos Hidratos de carbono (Salvo alguna excepción como el cacahuete) y alto contenido en calorías. Y en el caso de las Frutas Secas, lo que se come es la cubierta o pulpa con su alto contenido en monosacáridos (Azucres simples).

Cuando tomarlos:

- A media mañana, o bien antes de ir a dormir para que el cuerpo tenga tiempo de asimilarlo en las fases que lo necesita. Procurar no tomarlos después del entrenamiento, ya que entonces la necesidad corporal es de proteínas y los frutos secos no aportan gran cantidad, salvo el cacahuete o los piñones. Después del entreno, siempre es preferible un batido de claras de huevo antes que tomar frutos secos.

Cantidad:

- Lo que quepa en un puñado cogido con la mano que viene a ser unos 25 grs. Si sobrepasamos este peso, su efecto deja de ser beneficioso por la acumulación de calorías innecesarias.

Veamos ahora algunos Frutos secos principales:

NUEZ: Es el fruto del frondoso Nogal, una verdadera maravilla de árbol. es rico en proteínas, vitaminas del grupo B, oligoelementos, aceites, lecitina y ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados). Se le atribuye la capacidad de reducir el colesterol.

ALMENDRA: Cada 100 g de almendra común aportan un valor energético de 575 kcal, además de vitaminas B1 o tiamina (0,211 mg), B2 o riboflavina (1,014 mg), B3 o niacina (3,385 mg), B5 o ácido pantoténico (0,469 mg), B6 (0,143 mg), B9 o folato (50 ?g) y una importante cantidad de vitamina E (26,22 mg). Todos los compuestos mencionados se encuentran presentes en muchos de los suplementos deportivos distribuidos en tiendas especializadas, como www.Musculador.com

También es valioso el aporte de minerales esenciales que aportan, como el zinc, hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

ANACARDO: Por cada 100g. contiene 570 Kcal, Hidratos de Carbono 29 g, Proteínas 17 g, Lípidos 45 g, y un alto contenido en minerales: Magnesio, Calcio y Potasio. Es habitualmente recomendado para combatir el nerviosismo, estados depresivos y debilidad física general. También se le atribuyen propiedades como la reducción de los niveles de colesterol y el aumento de los niveles de calcio en los huesos.

PIÑON: Como todos sabemos es la semilla del abundante pino, aunque no todos lo producen con un tamaño mínimo adecuado para el consumo. Por cada 100 gramos de piñones, el contenido en proteínas es de 31 gramos; la proporción más alta de cualquier nuez o semilla. Asimismo, son una buena fuente de fibra.

Os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Además os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gym, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog o de artículos anteriores.

Como casi todo el mundo, nosotros tambien tenemos vacaciones y, durante este mes de agosto no publicaremos el articulo semanal. No obstante, si que estara disponible nuestra tienda www.Musculador.com que seguira funcionando como de costumbre.

Asi que... Felices y sanas vacaciones a todos!!!

Y como siempre, recordad: “*Superación y otra repetición mas...*”

Hola, compañeros del gym, después del mes de vacaciones retomamos con mas fuerza todavía nuestra cita semanal y os traemos esta nueva entrega.

En el [artículo del pasado día 17-4-11](#), vimos la explicación y ejecución del ejercicio curl de bíceps, y en esta ocasión vamos a tratar la variación del **curl de bíceps tipo martillo**.

Cogemos dos mancuernas con un agarre en semipronación y de manera alterna o con ambas a la vez, mientras inspiramos realizamos una flexión de codos, espirando al final del ejercicio en su parte negativa. No olvidemos que los codos han de estar pegados a nuestro cuerpo en todo el recorrido del ejercicio y ligeramente hacia atrás.

Este ejercicio se puede hacer tanto de pie como sentado en un banco.

El curl de bíceps tipo martillo es el mejor para desarrollar el supinador largo, bíceps y braquial anterior y en menor medida primer y segundo radiales.

Existe una variedad de este ejercicio que se denomina martillo interno, el cual sólo cambia en que la mancuerna parte de manera que ha de estar la palma de la mano mirando el pecho y finaliza el ejercicio casi tocando nuestro pecho. Aquí no es posible tener los codos pegados al cuerpo.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Como hemos recibido una gran afluencia de correos queriendo mas explicación de tipos de ejercicios para ponerse manos a la obra lo mejor y mas rápidamente posible, esta semana repetimos la sección de gym con este nuevo artículo.

Retomamos de nuevo hoy ese músculo que tanto nos luce en los brazos como es el **tríceps** (<http://blog.musculador.com/2011/05/01/triceps/>). Y uno de los ejercicios master dentro de este grupo muscular es el **Press Francés**.

Nos colocamos tumbados hacia arriba en plano horizontal sobre un banco con la barra (la normal o la Z) en agarre prono, antebrazos flexionados evitando el bloqueo, los brazos estirados y los codos lo mas pegados posibles. Inspiramos bajando la barra hasta casi el nivel de nuestra frente, realizamos una pequeña parada y expiramos aire volviendo al inicio del ejercicio, es decir, realizando una extensión de codos. En ello consiste una repetición.

Hay que tener en cuenta en este ejercicio unas cuantas consideraciones:

- Si tenemos problemas lumbares colocaremos todo el cuerpo sobre el banco, es decir, con los pies colocados sobre este.
- Si no utilizamos la barra y gastamos mancuernas el ejercicio finalizará casi tocando los deltoides (hombros). Pero quizás sea un poco más inestable con cargas pesadas.
- En el caso que deseemos variar el ejercicio no llegando a la altura de la frente, sino detrás de nuestra cabeza entrará en juego la porción larga del bíceps, además de enfatizar mas la parte de la porción larga del tríceps.
- Este ejercicio también se puede realizar de pie pero hay que tener una técnica muy depurada y tener mucho cuidado con el peso a mover.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de FaceBook para que os sea mas comodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. Tambien os animamos a que comenteis aqui vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: *“Superación y otra repetición mas...”*

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Menos mal que tenemos a nuestros foreros que nos avisan de los detalles que se nos escapan. Si señor@s, nos habíamos dejado pendiente un grupo muscular. Deltoides o más coloquialmente conocido como hombro.

Este grupo muscular interviene en un innumerable número de ejercicios de manera más o menos directa, como por ejemplo al realizar pectorales, dorsales, etc.

Uno de los ejercicios básicos de deltoides es el **Press militar o Press frontal con barra**. Nos sentamos en un banco con el respaldo bien recto (también se puede realizar el ejercicio de pie pero requiere de mucha técnica) y con un agarre de la barra en pronación, apoyándola prácticamente en nuestro pecho. Inspiramos y elevamos la barra de manera vertical, extendiendo los brazos al máximo pero sin llegar al bloqueo. Volvemos a la posición inicial del ejercicio de manera mas lenta espirando.

Los músculos que intervienen en este ejercicio de manera mas directa son deltoides anterior y medio, haz clavicular del pectoral mayor y trapecio y de manera menos directa tríceps braquial, supraespinoso y serrato mayor.

Es recomendable realizar este ejercicio en la multi-power para tener una correcta estabilidad por las cargas guiadas. Otra posibilidad sería realizarlo con mancuernas de manera unilateral, el cual requiere mas técnica también.

Existen dos posiciones diferentes para realizar este ejercicio:

- a) Agarre estrecho, a una anchura igual que los hombros, y codos hacia adelante: más énfasis en deltoides anterior y haz clavicular del pectoral mayor.
- b) Agarre ancho, mayor que la anchura de los hombros, y codos separados: mas énfasis en deltoides anterior y medio.

Hasta aqui el articulo de hoy, pero no nos despedimos sin entregaros las soluciones del articulo de la semana pasada, que son:

1c, 2a, 3b, 4c, 5c

¿Cuántas has acertado?

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

En el día de hoy trataremos un grupo muscular que tiene una infinidad de tipos diferentes de ejercicios, las piernas y más en concreto su parte trasera. Vamos a explicar el Curl de piernas sentado en máquina.

Consiste en sentarnos en la máquina, y colocamos las piernas extendidas tocando con los cuádriceps los primeros cojines y los tobillos encima de los otros cojines, las manos, para aislar bien el ejercicio, sobre las agarraderas y la espalda bien colocada en el respaldo. Inspiramos y realizamos una flexión de rodilla, recuperando lentamente la negativa expirando hasta llegar al inicio del ejercicio (no olvidar nunca el no llegar a la extensión máxima, donde se produce el bloqueo). En ello consistiría una repetición.

En este ejercicio se trabaja principalmente el conjunto de los isquiotibiales (semitendinoso, semimembranoso y bíceps femoral en sus porciones corta y larga), incluyendo el poplíteo (músculo situado en la parte posterior de la rodilla) y en menor medida los gemelos.

Si realizamos el mismo ejercicio pero colocando los pies en flexión dorsal, es decir, doblamos tobillos mirando la punta de los pies hacia el suelo, enfatizamos el trabajo de los gemelos.

Existe también la variación de hacer este ejercicio acostado “leg curl” o de pie alterno, ambos en máquina también.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea más cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: “Superación y otra repetición mas...”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Retomamos en esta ocasión algunos aspectos importantes a tener en cuenta en lo referido a la nutrición. Daremos unos cuantos matices que igual desconocemos y harán que, si los ponemos en práctica, nuestro organismo nos lo agradezca:

- Debemos consumir un mínimo de 1,5 a 2 litros de agua al día, sin tampoco llegar a beber sin medida, ya que forzaría el trabajo de los riñones provocando pérdida de minerales como el sodio y el potasio que desencadenarían calambres musculares.

- El aspartamo es un edulcorante bajo en calorías que es aproximadamente 200 veces más dulce que la sacarosa ¿y además es una neurotoxina legalizada?. Este ingrediente alimentario ha sido investigado en varios estudios científicos y posee resultados favorables como otros en los que no recomiendan su ingesta.

Centenares de productos que podemos encontrar en nuestro supermercado contienen este edulcorante, como por ejemplo las bebidas carbonatadas como la Coca-Cola Light y la Coca-Cola Zero (en mayor medida), la gelatina sin azúcar, el yogur sin grasa, etc.

Así que a libre elección de cada un@.

- Hemos de tomar de 2 a 3 piezas de fruta, como de verdura, de manera diaria.

La fruta es ideal para cuando tengamos esa sensación de hambre entre horas y nunca como postre en las comidas (mala costumbre adquirida), ya que esta se digiere en el intestino delgado y si el estómago está lleno, comienza a fermentar antes de ser digerida, dificultando de esta manera la digestión.

- Si ingerimos alimentos y no se gastan o consumen mediante algún tipo de actividad física, se almacenarán llegando a poder convertirse en toxinas para nuestro organismo.

- Una taza de café para que se digiera por completo, pasando por los riñones hasta que se expulsa del organismo, tarda 24 h. Por lo que recomendamos el consumo de malta como sustituto.

La malta, que proviene de la cebada, posee propiedades digestivas, depurativas y diuréticas. Considerada como una de las mejores fuentes naturales de energía, recupera líquidos y nutrientes agotados por cualquier tipo de actividad física. Como curiosidad, un litro de malta posee más proteínas que un litro de leche entera.

- Para aliños y adobados recomendamos el limón antes que el vinagre, ya que el limón es un gran antioxidante y favorece la absorción del hierro entre otros minerales. Curiosidad: en el próximo plato de lentejas que nos pongan para comer echarle un chorrillo de limón, hará que aprovechemos al 100 % toda la cantidad de hierro de esta legumbre.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook, para que os sea más cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias

en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Vamos darle caña a uno de nuestros músculos preferidos, ese que sea verano o invierno tanto luce, vamos a trabajar hoy los dorsales. Y en concreto vamos a por el ejercicio de Polea al pecho con agarre estrecho.

La ejecución del ejercicio es la siguiente: siéntate frente a la máquina de dorsales, colocando las piernas de manera que los cuádriceps toquen los cojinetes y hagan de tope, para que el peso que utilicemos no nos desplace hacia arriba durante las repeticiones. Colocamos las manos con un agarre en semipronación o neutro agarrando la “u”. Torso erguido, abdominales tensados, brazos estirados y una posición de nuestro tronco sin casi inclinar o arquear el cuerpo hacia dentro.

Inspiramos y de manera explosiva, pero controlada, bajamos el agarre hasta tocar o casi tocar el esternón, con los codos mirando hacia delante. La parte negativa del ejercicio (subida) se realiza más lentamente que la positiva (bajada) mientras expiramos aire. Y en esto consistiría una repetición del ejercicio.

En este ejercicio trabajamos dorsal ancho, redondo mayor, bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo (debido al agarre neutro o en semipronación utilizado). Y en menor medida utilizamos romboides, trapecio y deltoides posterior (hombro en su parte trasera)

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook, para que os sea más cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: “Superación y otra repetición mas...”

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Estamos en otoño y en unas semanitas ya en Navidad, pero eso no quiere decir que tenemos que dejar de trabajar ese grupo muscular que taaanto luce nuestro cuerpo y es símbolo de nuestra calidad muscular. Si señor@, de lo que estamos hablando es de los abdominales o abs. <http://blog.musculador.com/2011/05/29/abdominales-o-abs/>

Y vamos a trabajar hoy el ejercicio de encogimientos abdominales o “crunch”

Nos tumbamos en el suelo boca arriba, colocamos las manos cubriendo las orejas (así evitamos la tentación de, cuando no podemos mas, empujar con las manos nuestro cuello produciendo posibles lesiones) y las piernas levantadas pero con las rodillas flexionadas.

Inspiramos y levantamos los hombros del suelo buscando las rodillas con nuestro tronco superior (dejando siempre la zona lumbar pegada al suelo). Cuando llegamos a la extensión máxima retrocedemos expirando, y de manera mas lenta, hasta la posición inicial. En esto consiste una repetición.

El músculo utilizado en mayor medida en este ejercicio es el recto mayor del abdomen, seguidos de recto anterior y tensor de la fascia lata. En caso que queramos dar mas énfasis a la zona oblicua cruzaremos alternativamente el codo derecho a la rodilla izquierda y el codo izquierdo a la rodilla derecha.

Como variantes de este ejercicio nos encontramos con la posibilidad de colocar las manos en el pecho (recomendado para principiantes) o las manos entrelazadas y por detrás de la cabeza (apto ya para veteranos).

Tanto, en el primer como en el segundo caso, colocamos un disco de peso aumentaremos la dificultad al aumentar la resistencia.

Si son las primeras veces que realizamos este ejercicio podemos colocar las piernas encima de un banco, encima de un balón suizo o mejor aún en una espaldera.

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook, para que os sea más cómodo hacer el seguimiento del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: **“Superación y otra repetición mas...”**

Hola, compañeros del gym, fieles a nuestra cita semanal os traemos este nuevo artículo.

Esta vez vamos a hacer un pequeño test recordatorio muy sencillo, para ver como vamos sobre nuestros conocimientos en alimentación. Así sabremos también quien ha seguido el blog |-D

- 1) ¿Cuáles son los macronutrientes y micronutrientes según la ciencia de la nutrición?
 1. Proteínas, hidratos de carbono, grasas y vitaminas.
 2. Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales.
 3. Proteínas, grasas, hidratos de carbono y vitaminas y minerales.

- 2) Las proteínas en nuestra alimentación poseen la función de:
 1. Mantener y desarrollar mayor masa muscular.
 2. Función energética y estructural en nuestro organismo.
 3. Función reguladora y de reserva energética.

- 3) Algunos de los alimentos con gran cantidad de glúcidos (hidratos de carbono) son:
 1. La carne de pavo, el atún, claras de huevo, ...
 2. El pan, los cereales, las pastas, el arroz,
 3. El aceite de oliva, los frutos secos, la mantequilla,

- 4) ¿Qué cantidad de kcal. consumimos en nuestra alimentación diaria por gramo de lípidos (grasas) ingeridos?
 1. 4 Kcal.
 2. 8 Kcal.
 3. 9 Kcal.

- 5) ¿Cuáles son las características que ha de poseer una alimentación sana para cualquier tipo de persona?
 1. Variada, intensa y equilibrada.
 2. Equilibrada, moderada, variada y con largos periodos de tiempo de unas 8 horas entre ingesta e ingesta.
 3. Moderada, equilibrada y variada.

Si habéis acertado todas las respuestas nuestra más sincera enhorabuena, tenéis un buen conocimiento sobre la materia. Si no es así, echarle un vistazo a los artículos publicados anteriormente que os servirán de ayuda para tener una vida mas sana.

Ahhh, las respuestas son... (mejor os lo decimos en el post de la semana que viene ;-D)

Finalmente, como todas las semanas, os recordamos que hemos incluido en la cabecera de cada post y en el lateral del blog, el botón “Me gusta” de Facebook para que os sea mas cómodo hacer el seguimiento

del blog desde vuestra propia cuenta. También os animamos a que comentéis aquí vuestras experiencias en el gimnasio, dudas o sugerencias acerca del tema tratado hoy en el blog.

Y como siempre, recordad: ***“Superación y otra repetición mas...”***

Musculador - El blog

"Superación y una repetición mas"