

20

18

Sube de músculo y consigue esos brazos que siempre has querido.

GUÍA BRAZOS

C Ó M O
C O N S E G U I R
B R A Z O S
M U S C U L O S O S

W W W . P I C C F I T . C O M

0 1 / /

INTRODUCCIÓN

BRAZOS GRANDES = "SI... HAGO EJERCICIO."

No hay otro indicador para enseñar que estás haciendo ejercicio como los brazos. Pregúntale a cualquiera persona si hace ejercicio, y lo primero que va a hacer es flexionar el bíceps y enseñar esos brazos. Nunca he visto a alguien enseñar la pantorrilla cuando le preguntan si hace ejercicio.

Al ser un músculo tan visible, hay mucha información de cómo subir de músculo para poder enseñar esos brazos en todas las fotos. Checa en esta guía los mejores tips para conseguir esas "armas".

Trata de aplicarlos y platícanos cómo te fue.



P R I N C I P I O S

Como cualquier otro músculo, los bíceps y tríceps responden de manera similar. Si ya estás haciendo los ejercicios de manera correcta, estos 3 principios pueden ser la diferencia entre conseguir resultados o seguir estancado.

[La mayoría de la gente ejecuta medio mal los movimientos. Al hacer bíceps o tríceps, los codos deben permanecer en un solo lugar activando solo el músculo para mover el peso. La mayoría de la gente se balancea o se mueve utilizando otros músculos. NO HAGAN ESO POR FAVOR, mantengan los codos en el mismo lugar sin moverlos.]

Chequen estos 3 principios y vean cómo aplicarlos para brazo. Les aseguro que, si son constantes con su entrenamiento, los aplican y comen de forma adecuada, van a ver resultados.

Si buscan una asesoría más personalizada, pueden checar el enlace o mandarnos un correo a info@picc-fit.com.



FRECUENCIA

//

0 1 / /



COMPUESTOS

//

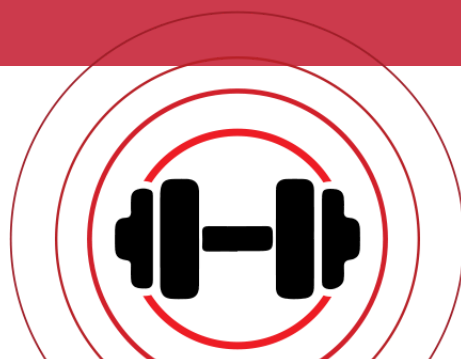
0 2 / /



CAMBIO RUTINA

//

0 3 / /



0 1 / /

F R E C U E N C I A



A consecuencia de los esteroides, se volvió común ver a la gente hacer un grupo muscular a la semana y no volverlo a hacer hasta la semana que entra.

Es decir, haces brazo el viernes y no vuelves a hacer hasta el siguiente viernes. Al estar en estado anabólico todo el tiempo, solo necesitaban cargar pesadísimo un día para obtener resultados.

Pero si no estás en esteroides, entrenar de esta manera es un error.

0 1 / /



Es un error porque los estudios muestran que al hacer pesas les mandamos una señal a los músculos para que se adapten y se hagan más fuertes y grandes. Se puede medir la señal a través de la “síntesis de proteína muscular”.

El proceso de adaptación muscular, donde se hacen más grandes y fuertes, ocurre inmediatamente después de entrenar y se mantiene durante 48 a 72 horas. Después de ese lapso, esa señal se ha ido.

¿Cómo remediamos esto? Las debemos entrenar más seguido.

Ojo, no se trata de meterle el mismo volumen de trabajo todos los días. Se trata de dividir tu volumen actual en 2-3 días. Es decir, si estabas haciendo 12-24 series tu día de brazo, vas a hacer 4-8 series 3 días a la semana.

Mismo volumen a la semana, pero mayor frecuencia de entrenamiento.

De esta manera, vamos a mantener la señal durante toda la semana indicándole al cuerpo que se debe adaptar y debe desarrollarse de mejor manera.



0 2 / / C O M P U E S T O S

Éste aplica más para aquellos que van comenzando.

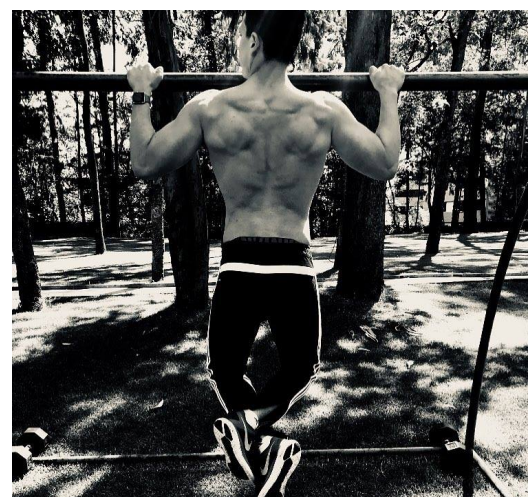
Para los más avanzados, es importante meterle ambos, ejercicios donde podamos aislar el músculo que queremos activar y ejercicios compuestos y pesados.



Sólo visualiza a algún gimnasta, tienen los brazos más grandes que la mayoría de las personas en un gimnasio. Y lo más increíble, es que no hacen ningún movimiento donde aíslen los brazos. Sólo hacen movimientos compuestos como dominadas o presses.

Al no mejorar e irte pesado en ejercicios compuestos como dominadas agarre en supinación (con las palmas de las manos viendo hacia ti; chin ups) o fondos, te estás perdiendo de cm de músculo que podrías estar aumentando a tus brazos.

Te sugiero que involucre más estos movimientos en tu entrenamiento y te aseguro que verás esos brazos desarrollarse como nunca.



EJERCICIOS COMPUESTOS

Los ejercicios compuestos son aquellos donde utilizas más de dos articulaciones o músculos a la vez.

Por ejemplo, dominadas o bench press.

0 2 / /
C O M P U
E S T O S

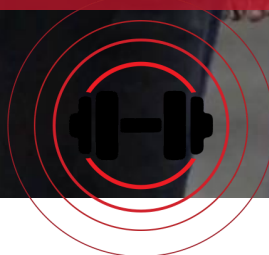


0 3 / / C A M B I O R U T I N A

RANGO DE REPETICIONES

Éste es culpa de los “bros”. Se quedaron con el rango de repeticiones de 8-12 y no se salieron de ahí nunca más.

Si... si es el mejor rango para generar hipertrofia y subir de músculo, pero hacerlo todo el tiempo provoca que nuestro cuerpo se acostumbre.



Existe una regla, y es: “Todo funciona, pero no funciona para siempre.” Por esta razón, es importante variar el tipo de ejercicios, pero más importante aún, el rango de repeticiones por cada ejercicio.

Los rangos varían de: BAJO (1-5 reps), MODERADO (8-12 reps), y ALTO (15-20 reps). Todos estos rangos te harán subir de músculo. El más efectivo para hacerlo es de 8-12 repeticiones, pero si lo haces todo el tiempo, va a dejar de tener resultados.

Te sugiero que mantengas un rango y lo cambies cada 3-5 semanas. De esta manera, no te vas a estancar y vas a seguir viendo resultados.