



PRINCIPIOS BÁSICOS DESARROLLO MUSCULAR.

SUBIR DE MÚSCULO DEPENDE DE CIERTOS
FACTORES TRABAJANDO JUNTOS.

W W W . P R O Y E C T O P F . C O M

ÍNDICE

01

Alimentación: Calorías y macros.



02

Manda una señal. Dale una razón a tu cuerpo para cambiar.

03

Descanso y otros factores:
Estrés (estímulo) + Descanso = Crecimiento

04

Programación. Tu cuerpo se adapta. Cambia el estímulo.

05

Paciencia. Esto toma tiempo, disfruta el proceso.

01 ALIMENTACIÓN: Calorías y Macros

¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Como los centímetros o metros para medir la distancia, las calorías son usadas para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos. Entre más energía contiene un alimento, más calorías tiene.

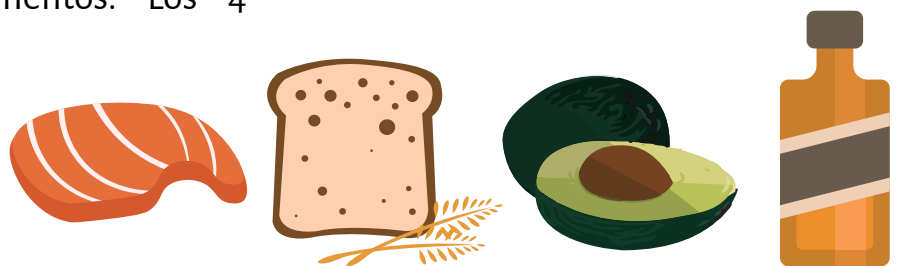
Nuestro cuerpo utiliza los alimentos como energía para llevar a cabo todos los procesos como respirar, mantener los órganos, construir músculo, etc...

**NO SON LO ÚNICO, PERO SIEMPRE SE DEBEN
TOMAR EN CUENTA.**

¿DE DÓNDE OBTENEMOS CALORÍAS?

Del único lugar del cual obtenemos calorías es de los macronutrientes. Es decir, los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos. Los 4 macronutrientes son:

- Grasas
- Carbohidratos
- Proteína
- Alcohol



Cada uno de estos (menos el alcohol), tiene funciones distintas dentro de nuestro organismo por lo que es importante consumir cierta cantidad de cada uno.

Checar Nutrición 101 para más detalle.

PROTEÍNA

4 calorías

x

gramo



CARBOHIDRATOS

4 calorías

x

gramo



GRASAS

9 calorías

x

gramo



ALCOHOL

7 calorías

x

gramo



¿POR QUÉ DEBEN IMPORTARNOS LAS CALORÍAS?

No me importa que tan sano estés comiendo, si consumes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso. Esté, puede ser de músculo, grasa o ambos, pero vas a subir de peso. Igual, si comes menos calorías de las que quemas, vas a bajar de peso, ya sea músculo, grasa o ambas.

CALORÍAS... ¿SON TODAS IGUALES?

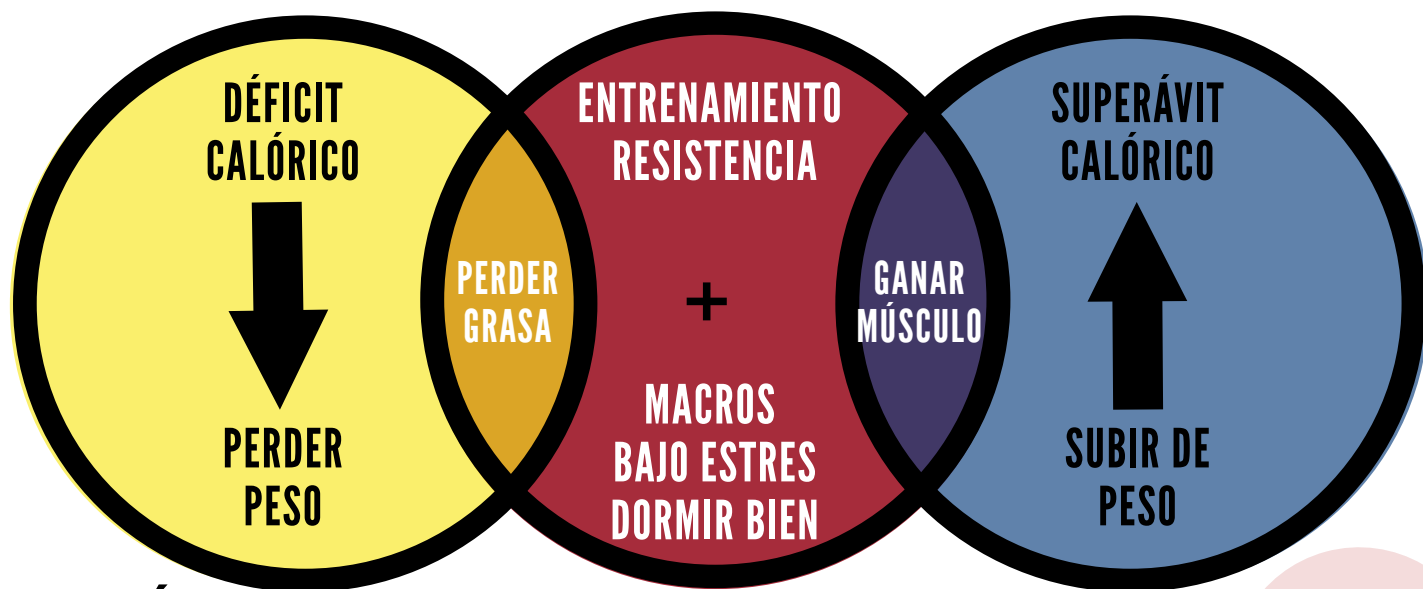
Las calorías son el determinante número uno para subir o bajar de peso. El problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.

Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y ganar o preservar músculo, **debemos enfocarnos en los macros**. Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para hacerlo.

GANAR MÚSCULO...

Los cambios en tu peso dependen de la cantidad de calorías que consumes.

Los cambios en tu composición corporal se determinan por los demás factores.



CALORÍAS...

El proceso de **Ganar Músculo** requiere que consumamos **más calorías de las que quemamos**. Es decir, **debemos encontrarnos en un superávit calórico**. No es necesario que sea muy grande, **recomendamos alrededor de 200 calorías más** que nuestras calorías para mantener el mismo peso e ir subiendo poco a poco conforme se sube de peso. De esta manera, subiremos más de músculo que de grasa.

...PROTEÍNA

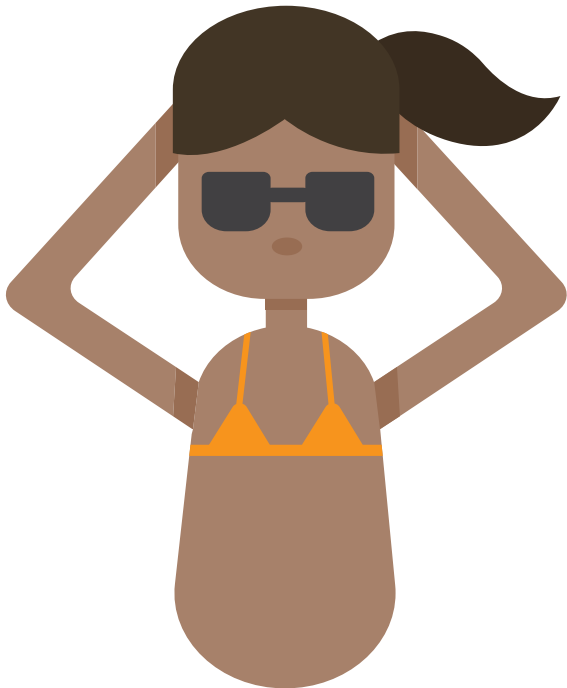
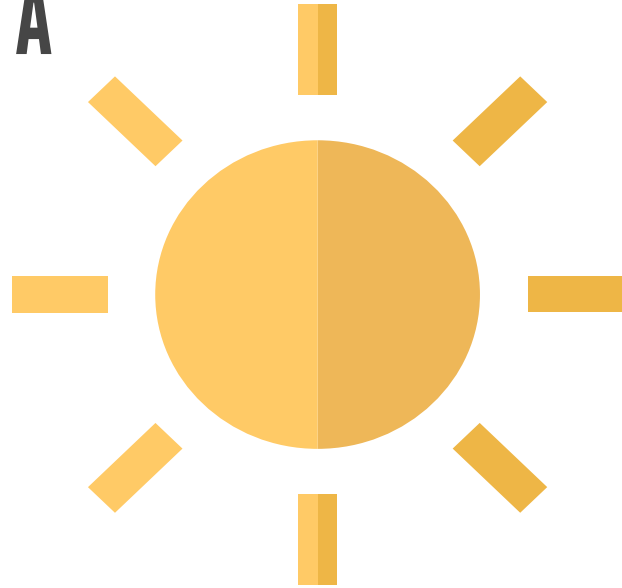
Por más duro que entrenes, si no comes suficiente proteína, no vas a subir de músculo. **Lo ideal es entre .7-1 gramos de proteína por cada libra de peso corporal**. Si tienes sobrepeso, utiliza tu peso de masa magra. Dentro de ese rango depende de cada persona, habrá gente que necesita un poco más y gente que necesita un poco menos proteína para construir músculo, **deberás probar que te funciona a ti**.

CARBOS Y GRASAS...

Las calorías que necesitas para estar en superávit vendrán de estos dos. Recomendando que el **20-30% de tus calorías provengan de las grasas**, depende de los gustos de cada quien, **y el resto vengán de los carbohidratos**. Es importante consumir ambos para tener un **buen perfil hormonal (grasas) y buen rendimiento físico al momento de entrenar (carbohidratos)**.

IMAGINA QUE VAS A LA PLAYA A BRONCEARTE...

Primer día en la playa... estás más blanco que Gasparín al no haber visto la luz del sol en un par de meses. Te pones tu bronceador y te tiras en un camastro para **TOMAR EL SOL**, el primer día no lo notas, pero en un par comienzas a ver cómo tu piel **COMIENZA A OSCURECERSE** al producir más melanina. Esta es la **RESPUESTA DE TU CUERPO AL EXPONERSE AL SOL**. De esta manera, estará **mejor preparado para la siguiente ocasión**.



TOMAR EL SOL = ESTRÉS = RAZÓN PARA CAMBIAR

Un tipo de estrés para tu cuerpo. En medidas adecuadas, la señal a tu cuerpo para cambiar.

PIEL SE OSCURECE = ADAPTACIÓN

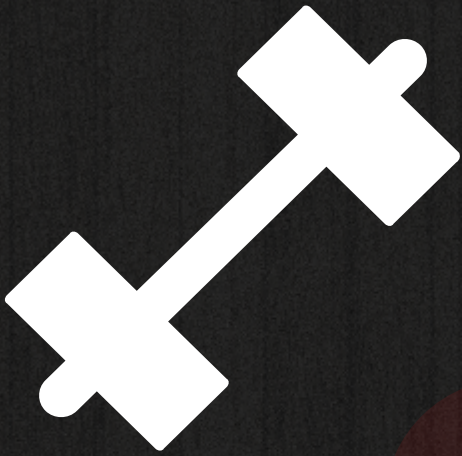
La adaptación de tu piel es un mecanismo de autodefensa para poder exponerte al sol sin riesgo.

MUCHO SOL = MUCHO ESTRÉS

Solo te quemas y se cae la piel en muchas ocasiones. Sometiste a tu cuerpo a **demasiado estrés** y busca **RECUPERARSE** en lugar de **ADAPTARSE**.

EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA FUNCIONA DE LA MISMA MANERA

TU CUERPO SIEMPRE BUSCA SER MÁS EFICIENTE



Vas al gimnasio después de ese fin de semana de fiesta donde comiste todo lo que estaba a tu paso. Después de calentar, tomas las mancuernas apropiadas para hacer 8 repeticiones de **PRESS DE PECHO (ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA)**. Después de la primera serie, **SUBES EL PESO** ya que las mancuernas de 45 se sienten ligeras.

Ya llevas un par de meses entrenando y has notado cómo has **SUBIDO DE MÚSCULO Y DE FUERZA**. Ya utilizas las mancuernas de 50 después de haber iniciado con las de 25.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA = ESTRÉS = RAZÓN PARA CAMBIAR

Hacer pesas es un tipo de estrés para tu cuerpo. En medidas apropiadas, es la señal que le mandas a tu cuerpo para cambiar al decirle que necesitas estar más fuerte y tener masa muscular.

SUBES DE MÚSCULO Y FUERZA = ADAPTACIÓN

Tu cuerpo necesita subir de músculo y de fuerza para estar mejor preparado para la siguiente ocasión. Si dejas de hacerlo, tu cuerpo no tendrá razón alguna para desarrollar músculo ni para conservarlo.

ENTRENAMIENTOS FUERA DE TU NIVEL ACTUAL = MUCHO ESTRÉS

El daño muscular es demasiado. Por esta razón, tu cuerpo busca recuperarse, pero **falla en adaptarse**. Al igual que con el sol, tu entrenamiento debe ser con las medidas adecuadas para tu nivel.



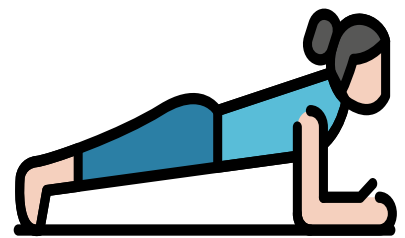
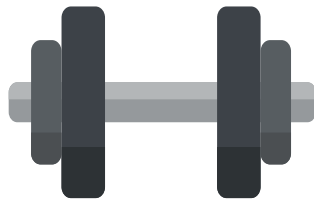
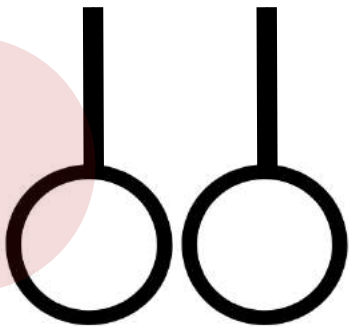
ESTRÉS ADECUADO = RESULTADOS = CAMBIA EL TIPO DE ESTRÉS

Una vez que tu cuerpo se adapta a cierto estrés (ejercicio, repeticiones, tempo, series, peso, etc...), debemos modificarlo y/o incrementarlo. De esta manera, nuestro cuerpo tendrá una razón para adaptarse nuevamente y seguir cambiando.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

El entrenamiento de resistencia incluye **cualquier ejercicio que involucre un tipo de resistencia para desarrollar fuerza**. Esto incluye ejercicios como hacer pesas, maquinas, anillos, TRX, bandas de resistencia, calistenia (lagartijas, sentadillas sin peso, dominadas u otros ejercicios con tu propio peso), entre otros...

La clave aquí es que sean empleados para desarrollar fuerza y como resultado, poder desarrollar músculo. Hacer 30 minutos en una elíptica o cientos de repeticiones en ciertas máquinas **NO harán que desarrolles fuerza sino resistencia**.



DON'T USE IT, YOU LOSE IT...

MANTENER EL MÚSCULO REPRESENTA UN MAYOR ESFUERZO PARA TU CUERPO. Al buscar ser siempre más eficiente con el consumo de energía, tu cuerpo se deshará de él al no tener una razón para mantenerlo.

SI DEJAS DE ENTRENAR CON RESISTENCIA , PERDERÁS MÚSCULO.

Tu cuerpo **solo desarrollará o conservará músculo**, SI TIENE UNA RAZÓN PARA HACERLO.



03

DESCANSO Y OTROS FACTORES: Estrés (estímulo) + Descanso = Crecimiento

DESCANSAR ES MÁS IMPORTANTE DE LO QUE CREES.

No hay mejor sensación que salir del gimnasio bañado en sudor después de una rutina pesada. Pero esa misma sensación, PUEDE SER LA RAZÓN POR LA CUAL NO ESTÁS SUBIENDO DE MÚSCULO.

Llevar tu cuerpo al límite es bueno hacerlo en algunas ocasiones, si no te empujas de vez en cuando, nunca sabrás hasta dónde puedes llegar. **El problema viene cuando lo haces todo el tiempo sin el descanso adecuado.**

Tu cuerpo no solo necesita tiempo para recuperarse sino también, como vimos en el capítulo anterior, tiempo para adaptarse. Si todo el tiempo lo llevas al límite, nunca tendrá la oportunidad de hacerlo, y **nunca subirás de músculo ni de fuerza.**

Lo ideal es aprender a manejar la intensidad de tus rutinas para darle oportunidad al cuerpo de recuperarse y adaptarse. Como también, **dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad.**

TIENES UNA RUTINA EN LA
MAÑANA,
¿CÚAL ES TU RUTINA PARA
DORMIR?



DORMIR BIEN = GAINS



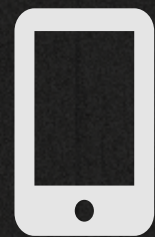
Hace un tiempo ya, una amiga me pregunto **cómo le hacía para pararme tan temprano**. Ella juraba que poseía una disciplina endemoniada y lograba vencer a esos demonios que no te permiten salir de la cama calientita antes de las 6 de la mañana, pero la realidad es otra...

LO DIFÍCIL NO ES PARARSE TEMPRANO, **LO DIFÍCIL ES ACOSTARSE TEMPRANO.**

OJO, no se trata solo de dormirse temprano, **se trata de tener una mejor calidad de sueño**. Dormir y descansar bien es uno de los factores más importantes para una buena recuperación, buen rendimiento, permitir que nuestro cuerpo se adapte y un adecuado desarrollo muscular.

Los siguientes consejos son solo algunas de las cosas que puedes hacer e **introducir en una rutina nocturna** para dormir, descansar y recuperarnos mejor.

APAGAR ELECTRÓNICOS Y LUZ 2 HORAS ANTES DE DORMIR



La tecnología ha cambiado la forma en la que vivimos, pero a pesar de sus grandes beneficios, **puede traer grandes consecuencias si no la usamos de forma adecuada**, y uno de los más afectados es nuestra calidad de sueño al dormir.

Nuestro cerebro necesita saber que ya es de noche para comenzar el proceso de irnos a dormir, donde hormonas como la melatonina son liberadas regulando el ciclo de sueño. El problema con nuestro teléfono, tele y luz es que le dicen al cerebro que todavía es de día.
¿Cómo esperas poderte ir a dormir así?

TRATA DE APAGAR TODO AL MENOS 2 HORAS ANTES DE IRTE A DORMIR. Suena difícil, pero un libro olvidado y tu calidad de sueño te lo agradecerán.



USAR LENTES QUE BLOQUEEN LA LUZ AZUL

El punto superior suena casi imposible... al menos 3 personas que lo leyeron voltearon sus ojos incrédulos y decidieron no volver a ver esta guía. En un mundo perfecto, apagaríamos la luz y no veríamos la tele, pero la segunda mejor opción es utilizar lentes que bloqueen la luz azul. Estos, le dicen al cerebro que es de noche y debemos comenzar con el proceso de irnos a dormir. **A pesar de no ser tan efectivos como la anterior**, son un mejor intento que no hacer nada al respecto.



EXPONERSE AL SOL

Para tener un ciclo de sueño-vigilia apropiado debe ser muy claro cuando es de día y cuando es de noche. Al exponerse al sol, no solo producirá vitamina D la cual necesita, sino también le mandará la señal al cerebro de que es momento de estar despiertos. Y en el momento en el que no haya sol, comenzaremos con el proceso para irnos a dormir manteniendo los niveles hormonales adecuados y mejorando la calidad del sueño.



CENAR 2-3 HORAS ANTES DE IRTE A DORMIR

No hay nada como un buen pozole, el problema es que lo más seguro no te dejará dormir. Una clave para dormir mejor, y descansar apropiadamente, es tratar de realizar nuestra última comida 2-3 horas antes de irnos a dormir. Este tiempo le dará a nuestro cuerpo la oportunidad de digerir los alimentos y no tener esa sensación de estar inflado o lleno al momento de irnos a dormir.

PROCURA UNA HABITACIÓN FRESCA



No se me ocurre mayor tortura que dormir en una habitación donde hace mucho calor. Estoy casi seguro que es lo que le hacen a los prisioneros de guerra para hacerlos confesar. **Para dormir mejor, procura una habitación fresca** (lo más fría que puedas soportar sin molestarte) y utilizar ropa muy ligera de algodón.

04

PROGRAMACIÓN: Tu cuerpo se adapta, cambia el estímulo.

TODO FUNCIONA, PERO NO FUNCIONA PARA SIEMPRE.

Principio básico, pero algo difícil de comprender en ocasiones. Esto se debe generalmente a dos razones: **1) nos quedamos entrenando de la forma que más nos gusta, 2) como nos funcionó la primera vez que lo hicimos, creemos que es "la mejor forma de entrenar".**

Como vimos en la sección anterior, subir de músculo es una **respuesta de adaptación de nuestro cuerpo al ser sometido a un tipo de estrés (entrenamiento de resistencia)**. Esta respuesta de adaptación le dará las herramientas a nuestro cuerpo para estar mejor preparado para la siguiente ocasión.

¿PERO QUÉ OCURRE SI NO CAMBIAMOS EL ESTÍMULO?

Una vez que nuestro cuerpo se vuelve eficiente para manejar un tipo de estrés, **no tendrá razón alguna para seguir cambiando si le mandamos el mismo tipo de estrés**. Es necesario cambiarlo para que nuestro cuerpo **vuelva a tener la necesidad de adaptarse** y soportar el distinto tipo de estrés.

CADA 4-6 SEMANAS, CAMBIA EL TIPO DE ESTRÉS...

Existen muchas maneras de manipular el tipo de estrés que recibe nuestro cuerpo para seguir provocando una respuesta de adaptación del mismo. **La clave está en permanecer con el mismo tipo de estrés alrededor de 4-6 semanas**, dándole oportunidad a nuestro cuerpo de adaptarse, y realizar el cambio después manipulando las siguientes variables.

(NO TIENEN QUE SER TODAS A LA VEZ, CON CAMBIAR 1-2 ES SUFICIENTE)

DEBES PROGRESAR, DEBES SEGUIR AVANZANDO

Una vez que nuestro cuerpo se vuelve eficiente para manejar un tipo de estrés, **no tendrá razón alguna para seguir cambiando si le mandamos el mismo tipo de estrés**. Es necesario cambiarlo para que nuestro cuerpo **vuelva a tener la necesidad de adaptarse** y soportar el distinto tipo de estrés.

Existen muchas maneras de manipular el tipo de estrés que recibe nuestro cuerpo para seguir provocando una respuesta de adaptación del mismo. **La clave está en permanecer con el mismo tipo de estrés alrededor de 4-6 semanas**, dándole oportunidad a nuestro cuerpo de adaptarse, y realizar el cambio después manipulando las siguientes variables. (NO TIENEN QUE SER TODAS A LA VEZ, CON CAMBIAR 1-2 ES SUFICIENTE)

- **Volumen = Peso X Series X Reps**

- Probablemente, la forma más conocida de manipular nuestro entrenamiento, cambiando el número de series, repeticiones o el peso utilizado.

- **Peso**

- Se determina en base a las repeticiones. Es decir, debes utilizar un peso con el que logres realizar el ejercicio **con buena forma** por el número de repeticiones indicadas. Si se rompe la forma, bájale al peso. Si pudiste haber hecho 5 o más por arriba de las repeticiones indicadas, súbele al peso.

- **Repeticiones**

- Lo ideal es mantenerse dentro de los siguientes rangos y cambiarlos cada 4-6 semanas: 3-6 reps, 8-12 ó 15-20.

- **Series**

- Dependerá mucho de cada quien y el volumen de trabajo que soporta tu cuerpo. Comienza de 3-4 series x ejercicio y evalúa cómo te sientes.

- **Tiempo descanso entre series**

- Una forma sencilla de manipular el estímulo y tu entrenamiento es cambiando el tiempo que descansas entre cada serie.
 - **Mínimo:** 30 segundos - **Máximo:** 180 segundos
- Las rutinas de fuerza o movimientos compuestos como las sentadillas pueden requerir más tiempo para recuperarte.

- **Frecuencia**

- Es el número de veces que estimulamos un músculo en la semana, y aumentar la frecuencia, puede ser una gran herramienta para manipular nuestro entrenamiento. Por ejemplo, imagina que haces 21 series de pierna dividido en 2 días, puedes dividirlo en 3 y realizar mismo volumen, pero mayor frecuencia.

• TEMPO

- Es el tiempo que le dedicas a cada 1 de las contracciones musculares al realizar un ejercicio. Por ejemplo, imagina un tempo 1-1-1 para bench de pecho. Esto quiere decir que tardarías 1 segundo en bajar la barra, 1 segundo manteniéndola abajo y 1 segundo para volver a subir.
- **Manipular el tempo, en especial la parte negativa de un ejercicio**, es una forma estupenda de cambiar el estímulo. Por ejemplo, 5-1-1 donde tardarías 5 segundos bajando la barra controlando cada músculo, 1 segundo abajo y 1 segundo para volver a subir.

• Ejercicios

- Una de las formas más sencillas de seguir progresando es cambiando los ejercicios que realizamos de vez en cuando.
- Eso sí, hay ejercicios compuestos como la sentadilla libre, bench press, peso muerto, press militar o remos que sugiero mantengas siempre en tus rutinas debido a lo complejo que pueden ser y siempre podemos mejorar.

Existen muchas maneras de manipular el tipo de estrés que recibe nuestro cuerpo para seguir provocando una respuesta de adaptación del mismo. **La clave está en permanecer con el mismo tipo de estrés alrededor de 4-6 semanas**, dándole oportunidad a nuestro cuerpo de adaptarse, y realizar el cambio después manipulando las siguientes variables.



05

PACIENCIA: ◀◀

Esto toma tiempo, disfruta el proceso.

LA PREGUNTA NO ES ¿QUÉ QUIERES? SINO ¿POR QUÉ ESTÁS DISPUESTO A SUFRIR?

Déjame explicarte un poco esta frase... TODOS queremos tener un cuerpazo, pero no queremos el dolor de ir al gimnasio y comer bien. TODOS queremos ser millonarios, pero no queremos el dolor de trabajar horas y horas sin descanso alguno. TODOS queremos amor, pero no queremos la incertidumbre y el dolor que puede venir de conocer gente.

Todos queremos el resultado final sin el dolor que proviene del proceso de conseguirlo.

Así que, debes preguntarte lo siguiente: ¿estoy dispuesto a pasar por eso? **¿estoy dispuesto a aprender a amar ese dolor? Porque quiero ser claro, se puede amar ese dolor, se puede amar el proceso.**

Son aquellas personas que se inscriben a Spartans y Triatlones. Son aquellas personas que les gusta más ir al gimnasio cuando están teniendo un mal día que cuando no. **Ese es el objetivo, ir cuando no tienes tantas ganas de hacerlo.** Entrenar cuando estás motivado, cualquiera, pero la diferencia son aquellos que aprenden a amarlo aun cuando no lo están.



Este proceso requiere tiempo, y si no disfrutas hacerlo, lo más probable es que lo dejes sin siquiera haberlo intentado.

Recuerda, esto es para toda la vida, no es algo que puedes hacer un par de meses y dejarlo. En el momento en que dejes de entrenar, perderás todo el músculo que hayas obtenido.

A continuación, te daré los tips para comenzar y aprender a amar el proceso, indispensable si buscamos resultados y mantenerlos en el largo plazo.

UN PASO A LA VEZ...

No tienes que hacer ejercicio diario para obtener resultados. Comienza dando tan solo un paso lo que signifique eso para ti... un día, dos, cuatro... no importa cómo empieces, lo importante es hacerlo.

OLVÍDATE DEL BEAST MODE

No existe idea más dañina que creer necesario terminar completamente sudado y cansado después de cada entrenamiento para obtener resultados. **El entrenamiento de resistencia debe ser adecuado para cada persona**, y en algunas ocasiones, esto puede significar solo trabajo de movilidad y estiramiento en algunas sesiones.

Si tu rutina consiste en hacer 20 burpees, seguido de peso muerto y 95 jumping jacks, lo más probable es que no sea apta para ti y debes buscar algo distinto.

MÁS CONSTANCIA, MENOS PERFECCIÓN

Nadie subió de músculo por ir un día al gimnasio y nadie pierde músculo por dejar de ir un par de días. Al igual que no engordan por una hamburguesa ni van a bajar de peso por una ensalada.

Al final, **lo que cuenta son aquellas acciones con las cuales eres más constantes, aquellas que repites la mayoría del tiempo**. No te estreses si comes más un día, preocúpate si llevas haciéndolo toda la semana. No te estreses si no hiciste ejercicio en ese viaje, regresa a tu rutina en cuanto puedas.

RECUERDA, para obtener resultados en lo que sea, **no necesitas ser perfecto, necesitas ser constante con las acciones correctas la mayoría del tiempo**.

DISFRUTA EL PROCESO

No hay nada más increíble que ser testigo de lo que es capaz tu cuerpo. Ve cómo mejoras, cómo subes de fuerza, cómo va cambiando tu cuerpo, cómo te sientes... Aprende a ver todo esto, y más importante aún, aprende a amar el proceso para llegar a él.

W W W . P R O Y E C T O P F . C O M