

## Shawn Ray

*Shawn Ray es el culturista profesional más importante que no tiene un trofeo Sandow sobre un tapete en su sala de estar. Su historial de competición es un cúmulo de éxitos y estabilidad. La carrera de Shawn a durado tres décadas y ha quedado entre los cinco primeros puestos del Mr. Olympia en 12 ocasiones; de ellas, en la mitad estuvo entre los tres mejores y ha conseguido varios Ironman y Arnold Classic. Su peso iba de 92 a 97 kilos y es el matador de gigantes por excelencia, ya que superó en innumerables ocasiones a atletas con 20 kilos más.*

*Su carrera ha sido algo más que un reto personal de ser el mejor. Para muchos representaba la esperanza y los sueños de los atletas pequeños. Era el triunfo de la simetría y el equilibrio, el músculo e calidad y el físico recortado que lucís en escena sobre los monstruos de la masa.*

*Shawn es de la vieja escuela en el mejor sentido. Cuando descubrió como conseguir ese físico recortado luchó contra la tentación de probar los otros sistemas, suplementos y ayudas del entrenamiento. Ya sabéis, si no se rompe, no lo arreglés, y la confianza de Shawn en lo que mejor es para él, además de su autodisciplina, son las bases de su éxito y su capacidad para estar siempre en gran forma física.*

*Shawn realiza entrenamientos intensos. Es seguidor de la ciencia del sudor y establece paralelismos con el boxeo. En el gimnasio realizaba los movimientos de boxeo con sus compañeros de entrenamiento, sus futuros competidores e el Olympia y contra si mismo. Negarse a aparecer en el escenario pensando que podía haber entrenado más duro le hizo alcanzar un nivel de perfección que le acompañó durante toda su carrera.*

*Aunque parezca mentira, otro secreto de su éxito es su empeño en que el culturismo fuera divertido. No aprobó el curso de nutrición en la universidad y nunca a contado las calorías ni los gramos de proteína, carbohidratos y grasa. No pesa la comida, ni anota la dieta ni los entrenamientos y no se preocupa de su peso corporal. “Estas cosas no me interesaban porque el culturismo no habría sido divertido. Cuando me preparo para una competición mi mejor amigo es el espejo”, comenta Shawn.*

*Estos son los cuatro elementos fundamentales para Shawn: la individualidad, la confianza, la intensidad y la diversión. ¿Estáis preparados para saber como se combinan para que el espejo sea vuestro mejor amigo? Si es así, fijaos en la preparación de Shawn Ray.*

## **ENTRENAMIENTO DE PRECOMPETICIÓN**

*Shawn entrena seis días a la semana con tres de trabajo y uno de descanso.*

### **MAÑANA TARDE**

*DIA 1: Espalda y gemelos Pecho*

*DIA 2: Femoral y abdominales Cuadriceps*

*DIA 3: Hombro y gemelos Bíceps y tríceps*

*DIA 4: Descanso*

*DIA 5: Empieza el ciclo otra vez*

*Shawn entrena los gemelos y los abdominales tres veces por semana, normalmente los lunes, miércoles y viernes. Para las partes corporales más*

*grandes realiza cuatro ejercicios distintos, a excepción de los bíceps y los tríceps, que realiza tres. Completa una serie de calentamiento y luego cuatro de trabajo. Las dos primeras series de trabajo constan de 10 a 15 repeticiones, aunque a veces realiza sólo 8. Completa las dos últimas series en estilo triple descendente y llega a las 30 repeticiones. "Realizo 10 repeticiones con un peso, luego lo reduzco y completo 10 más y finalmente lo bajo de nuevo y hago la 10 últimas". "Las series descendentes son la herramienta más poderosa en mi preparación. Creedme si os digo que este sistema distingue a los hombres de los niños."*

*A lo largo de su carrera Shawn ha recibido muchos halagos por dos de sus zonas, la abdominal y los cuádriceps. Veamos que hacía para recortar esas zonas:*

*Shawn sigue una dieta estricta seis días y el séptimo es un día trampa. "Sigo tomando proteína en cada toma y luego lo que me apetezca. Suelo comer dos trozos de pizza en vez de una entera porque la proteína ya me ha dejado lleno. El día trampa me ayuda a despejarme y volver a la dieta".*

- Come cada 3 horas.*
- Bebe más de nueve litros de agua al día.*
- Para que seguir la dieta sea más sencillo Shawn come fuera de casa a menudo cuando se prepara para una competición. "Tengo menos energía y no me apetece cocinar, así que después de entrenar voy a un restaurante. Tras la sesión estoy débil y siento menos presión si no tengo que ir a casa y ponerme a cocinar", explica.*

## **LISTA DE SUPLEMENTOS**

- Multivitamínico/mineral*

- *Lecitina*
- *Colina e inositol*
- *Complejo vitamínico de B3, B6 y B12*
- *Vitamina C, D y E*
- *Calcio, magnesio y zinc*
- *Niacina*
- *Picolinato de cromo*
- *Aminoácidos ramificados*

## **NOTAS:**

· *“Los suplementos me sirven de complemento porque no tomo tanta variedad de alimentos como fuera de temporada. Lo cierto es que gané los Nationals de 1987 sin tomar una sola vitamina. No confío en los batidos de proteínas como sustitutos de la comida, pero sí sirven si tienes mucha prisa y no te apetece comer”.*

## **LA ÚLTIMA SEMANA**

*(Suponiendo que el sábado sea el día de precompetición)*

## **ALIMENTACIÓN**

*Miércoles – desde 10 días antes de la competición hasta el martes previo al evento.*

*En los siete días de descarga no cambia la cantidad de proteína, pero si los carbohidratos y toma ½ taza de avena en la primera la comida, de las seis de la mañana, de las seis de la mañana, ½ patata asada en la segunda comida, a*

*las nueve, y una taza de arroz en la tercera comida, al mediodía. Luego los únicos carbohidratos que consume son verduras y ensalada. Si necesita vaciarse más elimina la patata y el arroz en los últimos días de este periodo.*

*Miércoles y Jueves de la semana del evento.*

*Ahora comienza la fase de carga. Es el único momento en que Shawn esta importancia a la proteína a favor de los carbohidratos "A estas alturas no voy a perder músculo" además, dispongo de bastante glucógeno para mantener la masa y poder salir al escenario con la piel bien tirante".*

*Esta es la alimentación de estos días:*

*Comida 1 y 3:*

*Bistec grande y dos batatas*

*Comidas 2 y 4:*

*Una ración grande de avena con un carbohidrato simple, como papilla, plátano o miel.*

*Comida 5:*

*2 batatas*

*Comida 6:*

*Bistec grande y una patata asada*

*Viernes*

*Es el momento en que la intuición es decisiva y aprovecha sus años de*

*experiencia. "El viernes es el día para hacer ajustes según lo que veo en el espejo. Si estoy lleno reduzco los carbohidratos, pero si estoy plano retomo la alimentación del miércoles y el jueves".*

## **Sábado**

*El día de la competición Shawn no deja de seguir su instinto. A menos que su estado de forma le indique otra cosa, suele comer dos patatas asadas antes de la competición. "No me gusta comer mucho antes de la precompetición. Por eso mi sección media está siempre plana. Salgo al escenario muerto de hambre, pero tomo confitura de fruta tras el escenario para conseguir un buen pico de insulina y estar fuerte".*

## **CONSUMO DE AGUA**

*Del domingo al miércoles de la semana de la competición Shawn aumenta el consumo de agua hasta beber unos 18 litros diarios. "No dejo de beber y voy continuamente al baño". El jueves reduce el agua a 5 litros y el viernes a 2. El sábado bebe solo si es necesario, pero tampoco lo evita si le hace falta. "Si todavía tomo carbohidratos el sábado por la mañana los acompaño con agua porque si no, no se distribuirían bien. Muchos no tienen esto en cuenta y están planos aunque toman cantidades enormes de carbohidratos".*

## **ENTRENAMIENTO Y CARDIO**

*Shawn deja el entrenamiento cardiovascular ocho días antes del evento, con la última sesión el viernes. El martes previo al concurso hace el último entreno de piernas y el resto no varía respecto al proceso de preparación.*

## **LOS TOQUES FINALES**

## **POSES**

*Para Shawn, practicar las poses es una parte importante de la preparación.*

*Cuando faltan cinco semanas para la competición posa los días que entrena justo tras la sesión matinal y después realiza ejercicio cardiovascular, si no lo a hecho antes. Realiza los cuartos y las poses obligatorias tres veces y las mantiene diez segundos. Practica las poses hasta el día anterior al concurso.*

*La clave de su rutina de poses es la música. “Elegir la música es una parte importante de mi preparación; y quizá sea la más difícil. Tengo que demostrar mis aptitudes interpretativas y me gusta encontrar una música que represente mi físico. Todas las canciones que utilizo tienen un significado especial para mí.*

*Cuando ya e elegido la música la rutina sale sola; es fácil para mí porque e competido y e sido posador invitado muchas veces. Las transiciones son determinantes y marcan cual es la rutina buena. Todo el mundo puede realizar las poses obligatorias y animar a que el público aplauda, pero eso no es artístico”.*

*“Pocos culturistas tienen una canción emblemática que los seguidores asocien con ellos. Yo lo conseguí con la canción de Jennifer Holiday And I`m telling you I`m not going, extraída del musical Dream girls, que me sirvió para las poses de 1987, cuando gané los Nationals. Estoy orgulloso de ello”.*

## **BRONCEADO**

*Comienza a broncearse cinco semanas antes de la competición tomando el sol cuatro veces cada siete días con 30 minutos por lado. Si no puede broncearse al sol por culpa del mal tiempo realiza tres sesiones de rayos uva. El día antes al concurso Shawn se aplica dos capas de Pro Tan, una por la mañana y otra*

*por la noche, porque ya tiene un buen color.*

## **TRAS EL ESCENARIO**

*Shawn siempre utiliza aceite para bebé para conseguir ese brillo final. Se congestiona y posa durante 10 minutos. "Me congestiono y poso tras el escenario y realizo algunas flexiones, elevaciones laterales y ejercicios de brazos. Si estoy listo no me gusta congestionarme demasiado porque quiero sentir los músculos y que se noten las marcas. Y nunca congestiono las piernas".*

## **VIAJES**

*Shawn come mucha proteína y bebe mucho cuando viaja al lugar de la competición. Además, intenta llegar a la ciudad el miércoles para eliminar los efectos del vuelo sobre su estado de forma.*

*LO QUE MÁS ME GUSTADE LA PREPARACIÓN ES.. .la individualidad. Controlo mi vida y mi imagen. Me gusta pensar que puedo conseguir lo que otras personas no pueden. Para mí la precompetición es como prepararme para la categoría de pesos pesados del campeonato del mundo, y e tenido la suerte de poder hacerlo 13 veces para participar en el Mr.Olympia.*

*LO QUE MENOS ME GUSTA DE LA PREPARACIÓN ES.. .el egoísmo. Corres el riesgo de excluirte y perder a los amigos y los familiares porque prepararte para una competición de este nivel es un proceso muy solitario. El mundo gira a tu alrededor o se para. La élite de cualquier deporte entenderá el nivel de concentración al que me refiero, pero nunca me ha gustado este aspecto del deporte.*



***LO QUE MÁS ME APETECE COMER DESPUÉS DE UNA COMPETICIÓN ES...pizza o comida japonesa con salsa. Me apetece más lo salado que lo dulce; pero sobre todo bebo mucho.***

***ADMIRO LA PUESTA A PUNTO DE...Lee Labrada. También superaba a los monstruos con su buena forma, como yo. Me animó a mejorar y le respeto mucho como profesional. Sus poses obligatorias eran perfectas. Otro atleta que me viene a la mente es Hamdullah Aykutlu, de Turquía, que se hizo profesional en los años 90. Tenía los glúteos más recortados que e visto nunca y una forma estupenda.***

***HE ESTADO EN MI MEJOR FORMA FÍSICA EN...El Mr.Olympia de 1993. Creo que fue mi mejor estado de forma. Estuve más o menos igual entre 1992 y 1996, pero en el 93 estaba más duro***

***LO QUE ALIMENTA MI MOTIVACIÓN, MI CONCENTRACIÓN Y MI DISCIPLINA ES...el miedo al fracaso. Si deajo de intentar ser el mejor ¿Cómo quedaría? No ganar el Olympia no es un fracaso porque no controlo a los jueces, pero se que he hecho todo lo posible para conseguirlo. Tengo que ser capaz de preguntarme si lo he dado todo, mirarme a los ojos y decir: Sí, te has entregado en el escenario.***

## **CONSEJOS**

***· Preparaos pronto. Debéis estar en forma varias semanas antes del evento para poder dar los últimos retoques y no tener que apresurarse.***

***· Uno de mis trucos era llevar varios bañadores de distintos colores en la precompetición y en las finales. Así, cuando veo las fotografías y sé en que momento se tomaron y compruebo cuando no he estado bien y puedo mejorar.***

*· Soy un historiador del culturismo. Tengo una biblioteca de revistas, libros y vídeos. He entrenado en muchos gimnasios y conocido a muchas personas. Puedes aprender en muchos sitios así que aprovechadlo. Nunca te gradúas en culturismo.*

*· Nunca he estado satisfecho con mi físico en ninguna competición. Sé que estaba estupendo, pero la satisfacción solo se consigue con el Shandow. Cuando estoy satisfecho busco otro reto que me incentive.*

*· Siempre he pensado en la competición como en una lucha. No puedes saber como estarán los demás el día del concurso; ni siquiera quienes se presentaran, pero vas al gimnasio y te preparas para la batalla como si de ello dependiera tu vida.*

*· El espejo es mi mejor amigo cuando me preparo. No me preocupo por mi peso o la medida de mis brazos. Sólo me fijo en el espejo.*

*· Intento recibir críticas constructivas para mejorar. Así e respondido a cuestiones que me han permitido mejorar como atleta. Si os escondéis podéis perder la oportunidad de estar impresionantes.*

*· Cuando me preparo confío en mí mismo. No tengo un nutricionista ni un entrenador. Mi carrera, mis éxitos y mis fracasos sólo dependen de mí. Si salgo bien recibo los halagos, pero si salgo mal, sólo me echo la culpa a mí mismo.*

## **EJERCICIO CARDIVASCULAR**

***Fuera de temporada no realiza ejercicio cardiovascular de forma habitual.***

***“Solo hago cardio de vez en cuando, según mi ánimo, pero no sigo ningún programa”. Se dedica más a este tipo de ejercicio cuando quedan 14 semanas para la competición. Comienza con tres sesiones a la semana, el lunes, el miércoles y el viernes, con 45 minutos en la cinta de andar o en la bicicleta estática. En la cinta de andar utiliza una inclinación del 4% y un ritmo de 6,5 km . por hora En la bicicleta el nivel 3. “No intento batir records de intensidad. Me establezco en una franja que me permita quemar rasa, pero no me excedo. Además no realizo cardio el fin de semana a menos que deba hacerlo para cumplir mi rotación de tres días de trabajo y uno de descanso”.***

***Cuando se acerca el concurso modifica su ejercicio cardiovascular: 10 semanas antes realiza una sesión diaria de 45 minutos de lunes a viernes. A ocho semanas realiza dos sesiones diarias de 45 minutos de lunes a viernes. Cuando faltan cinco completa una sesión de 45 minutos cuatro días a la semana. A tres semanas hace una sesión de 45 minutos tres días. En la última semana no hace nada de cardio.***

***Shawn lleva a cabo las sesiones de cardio después del entrenamiento de la mañana y de la tarde o en uno de los dos cuando solo hace una vez al día. No obstante, cuando faltan cinco semanas para el evento suele realizar la sesión a las seis de la mañana. “No duermo mucho cuando llego a esta fase, así que hago el ejercicio cardiovascular, vuelvo a casa, tomo una ducha y como antes de ir al gimnasio para la primera sesión de entrenamiento”.***

***Reduce el ejercicio cardiovascular cuando se acerca la competición.”Prefiero estar preparado con antelación y rebajar el cardio en vez de aumentarlo, como hacen otros. Muchos fuerzan el cuerpo cada vez más y pretenden estar en forma acelerando el proceso al final porque no se prepararon con antelación; son los que se presentan al concurso planos o muy escurridos, lo que no les permite ganar”, explica Shawn.***

## NOTAS

*Shawn es muy especial porque nunca ha contado las calorías, ni la cantidad de proteína, hidratos y grasa, ni pesa los alimentos. Las medidas anotadas en la tabla son aproximadas. "La mayoría se sorprende de que no siga un método estricto en la alimentación. Siempre doy prioridad a la proteína en todas las comidas y tomo pocos carbohidratos. Nunca me ha gustado pesar ni calcular lo que debo comer porque le quitaría toda la gracia al culturismo. Cuando me preparo, el espejo, y no la báscula, es lo que me sirve para prepararme. La imagen reflejada y mi nivel de energía me indican si necesito más comida o menos. Sigo mi instinto porque tengo el don de poder mirarme y determinar que necesito", comenta Ray.*

## ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

### COMIDA 1:

*2 bistecs (unos 450 grs.)*

*Brócoli*

*2 rodajas de sandía*

### COMIDA 2:

*12 claras de huevo*

*½ taza de avena*

### COMIDA 3:

*3 pechugas de pollo (unos 350 grs.)*

*Brócoli y espárragos*

**COMIDA 4:**

***3 pechugas de pollo (unos 350 grs.)***

***Brócoli***

**COMIDA 5:**

***2 bistecs o ternera (unos 450 grs.)***

***1 patata asada***

***Ensalada***

**COMIDA 6:**

***12 claras de huevo***