

## *Artículo: VOLVIENDO A LOS BÁSICOS*

*Lo que a primera vista puede ser muy positivo para la evolución de nuestro deporte e incluso para otros aspectos fundamentales de la existencia humana, puede ser un arma de doble filo para los nuevos gurús del mundo de la musculación y el fisicoculturismo.*



*En el mundo del acondicionamiento físico casi se podría decir que está todo inventado, si os dais cuenta, cualquier nueva tendencia en el entrenamiento o en la alimentación en realidad no son nuevas o por lo menos no tan nuevas o innovadoras como se nos quiere hacer ver.*

*Actualmente estoy viendo, que incluso a nivel profesional se está entrenando tipo circuito 6 o más ejercicios seguidos varias vueltas o pasadas, buscando una gran congestión y se supone una gran condición muscular mediante la saturación sanguínea y el aporte de nutrientes a nuestros músculos.*

*La idea suena de maravilla, es decir, yo bombeo mis músculos sin importar el peso que maneje, simplemente buscando esa brutal*

*congestión y después como me he vaciado de glucógeno la musculatura, me tomaré una serie de carbohidratos, también "nuevos", si es que el almidón lo es... y una serie de aminoácidos y de proteínas y voilà! Mis músculos se alimentarán directamente como si la musculatura tuviera por si misma boca y aparato digestivo... Pero digo yo, esta teoría que no deja de ser una teoría, cae un poco por su propio peso. Me explico; si se supone que los músculos van a comer del aporte sanguíneo... entonces cuándo comen realmente ¿mientras entreno?, ¿cuando termino? o las dos veces...*

*Hace casi 40 años se puso de moda este entreno se llamaba P.H.A. (Acción periférica del corazón) lo puso de moda el antiguo Mr. América Dave Draper... pero duró lo mismo que un helado en la puerta de un colegio. Hubo quien dice que lo probó y por la falta de resultados lo dejó y hubo otros que por lógica ni siquiera llegaron a probarlo.... Hay también quien dice que este entreno una vez que ya se tiene la masa adecuada nos puede aportar mayor definición...*

*Pero vamos a ver! No hemos aclarado ya como un millón de veces que la definición muscular se consigue con entrenamiento aeróbico y dieta?.. Y además, somos culturistas, queremos mantener un alto grado de masa muscular, pues si además de la dieta, el aeróbico, hacemos el entreno de pesas ligero, muy cansado sí, pero con cargas pequeñas, os puedo asegurar que vuestra masa muscular se irá al garete , incluso tomando "ayudas"*



*ni que decir tiene si además no las tomáis... Luego está también la parte de la ganancia real; es posible que con este tipo de circuito os sintáis siempre llenos y bombeados, pero eso durará solo un tiempo hasta que vuestro cuerpo se adapte y no por adaptarse va a crecer como con el entreno pesado, si no que tendremos más resistencia muscular, nada más... Una fácil prueba que todos podemos hacer, entrenar así durante 2 meses si queréis y dejarlo 2 semanas, veréis como vuestra musculatura se "desinfla"... por otra parte entrenar duro y pesado y con máxima intensidad y volverlo a dejar 2 semanas ¿qué creéis que ocurrirá? Que estaréis más grandes y no perderéis ni un ápice de vuestros músculos.*

*El crecimiento muscular está demostrado que se consigue a través de unos entrenamientos duros e intensos con grandes cargas (adaptadas a las cuestiones de fuerza individual), después una alimentación sólida cargada de nutrientes de calidad y en cantidad y durante toda la jornada, para recuperar todos los tejidos dañados y que tenga lugar el maravilloso proceso de la supercompensación y por derivación el crecimiento de las fibras musculares.*

*Sé que no suena tan maravilloso o atractivo como podría sonar el otro sistema, pero es lo que hay, de todas formas veremos cuanto tiempo dura esta tendencia, muy poco, os lo aseguro porque físicos poderosos en etapa de volumen y entreno pesado se ablandan y se escurren en el momento de subir a la plataforma, y esto cada vez lo veremos más, tanto en Amateur como en Profesionales.*

*Yo no tengo una genética fácil para subir de músculo, por eso tengo que tener mucho cuidado como me preparo para competir, he cometido muchos errores en los últimos años y realmente no quiero volver a cometerlos.*



*Tengo cuadernos de entreno desde que empecé a entrenarme y puedo ver cuándo he progresado o la forma que he conseguido cada año, así como la forma de prepararme para ello...desde el primer día que puse los pies en el gimnasio con 76 kilos hasta cuando llegué en volumen a 130 kilos para 1'75 cm. Tengo todo apuntado... he ganado en masa limpia unos 35 kilos de mi primera competición hasta la última que hice en forma en 2006 y he visto que el entreno pesado y consistente me ha llevado allí...se que es una locura y que es más fácil lesionarse entrenando así, pero estoy volviendo a manejar los pesos que me hicieron ganar masa de verdad, por que realmente otros sistemas no funcionan conmigo ¿puedo lesionarme?...*

*Claro! Pero no me importa demasiado ha llegado para mí el momento de ahora o nunca y voy a dar el 100%... además sinceramente no me veo dando*

*vueltas por el gimnasio recorriendo una aparato tras otro, no puedo concentrarme así!*

*De todas formas esta es mi opinión por mis propias experiencias y por lo que veo que hace ganar músculo a mis alumnos, no intento decir que otros caminos no sirvan, pero sinceramente hay sistemas y métodos que me parecen más de literatura científica que de realidad culturista y una excusa para autotitularse "gurús del culturismo", al fin y al cabo si decimos entrena duro, intenso y come bien, no resulta tan atractivo, ¿no es verdad?.*

***SERGIO GARCÍA.***