



ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

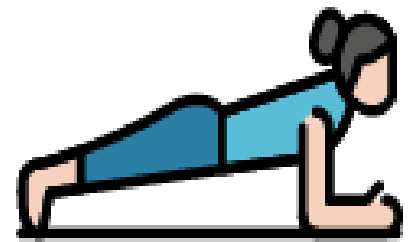
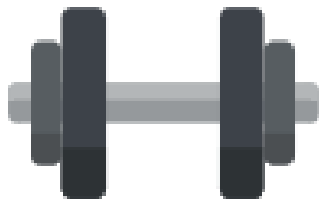
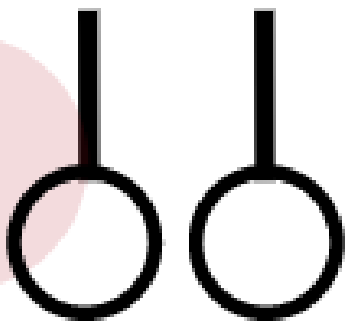
DEBIDO AL ESTILO DE VIDA QUE TENEMOS
ACTUALMENTE, NO EXISTE MEJOR TIPO DE EJERCICIO.

W W W . W E L L N E S S P F . C O M

¿QUÉ ES EL 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**.



EN UN MUNDO IDEAL...

En un mundo ideal, tendríamos tiempo de ir al gimnasio diario y realizar entrenamiento de fuerza y ejercicio cardiovascular. Podríamos realizar todas las comidas en casa y/o llevarnos al trabajo alimentos saludables y de buen precio. Todos comerían similar a nosotros por lo que no tendríamos antojos de alimentos. **TODO ESTO EN UN MUNDO IDEAL... e imaginario.**

Para nuestra mala fortuna, este no es el mundo con el que nos toca lidiar. **Y en lugar de buscar cambiar el mundo, debemos cambiar nosotros y adaptarnos a él.**

Mucho estrés, poco tiempo y mala alimentación son solo algunas de las cosas a las cuales nos enfrentamos en nuestra vida diaria. Y por esto, **estoy convencido de que el entrenamiento de resistencia es la mejor opción.**



¿POR QUÉ ES EL MEJOR TIPO DE EJERCICIO?

ESTILO DE VIDA ACTUAL...

Actualmente, **vivimos en un estado continuo de búsqueda de placer y comodidad**. Como nunca antes en la historia humana, tenemos acceso a cualquier tipo de placer, ya sea comida, entretenimiento, citas, o cualquier distractor, a tan solo unos clicks de distancia.

A pesar de los grandes beneficios y comodidades, **vivir de esta manera ha sido perjudicial para nuestra salud** y debemos encontrar soluciones para contrarrestar estos efectos.

A continuación, algunas de las razones y efectos que este estilo de vida ha tenido a nuestras vidas:

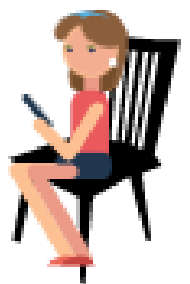


ACCESO A COMIDA EN TODOS LADOS

En lo personal, **considero a los repartidores de Uber Eats y Rappi como héroes anónimos que alimentan nuestra alma**. No hay nada como estar un domingo por la tarde y recibir alimentos de tu restaurante favorito. Pero **agrégle esto a la cantidad de Alimentos Procesados que hay en el mercado, y no hay misterio alguno por qué existe una epidemia de obesidad** y comemos cada vez más.

NO NOS MOVEMOS MUCHO

Uber, Didi, taxis, coches propios, han cambiado la forma en la que vivimos y nos movemos diariamente por la ciudad. Sinceramente, no sé qué hacíamos antes de todo esto. Pero aceptémoslo, **hay días que nuestra única caminata es para ir al baño y regresar a sentarnos**. La gran gama de opciones de transporte han ocasionado que nos movamos cada vez menos contribuyendo a la epidemia de obesidad y al siguiente punto...



DOLOR CRÓNICO



El cuerpo humano fue diseñado para vivir en movimiento, y al dejar de hacerlo, **estamos perdiendo la capacidad de realizar movimientos básicos como una buena sentadilla y desarrollamos dolor en ciertas áreas al no activar los músculos**.

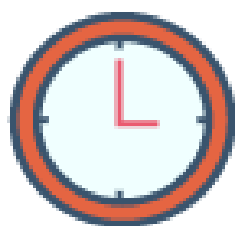
Como puedes ver, **nuestro estilo de vida actual viene con un precio adjunto que estamos pagando con nuestra salud**, pero ¿qué podemos hacer?

¿CÓMO NOS AYUDA EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA?

OBTÉN MÁS CON MENOS...

Estoy casi seguro que las Redes Sociales son el principal enemigo del entrenamiento de resistencia. Todos los perfiles "fitness" se la pasan haciendo ejercicios súper intensos y dando la imagen errónea de tener que terminar muerto y lleno de sudor para obtener resultados; hacen esto solo para obtener unos likes. **No hay nada más equivocado que esto.**

El entrenamiento de resistencia debe ser apropiado para cada persona, y hecho de la manera correcta, **hará que desarrolles fuerza y músculo, aceleres tu metabolismo quemando más grasa, te muevas mejor y sin dolor, y todo esto, con menor tiempo invertido.**

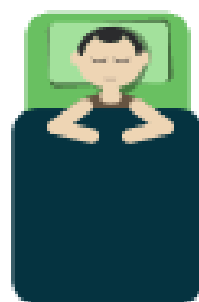


MENOR TIEMPO X SEMANA

Una de las grandes ventajas es que necesitas **menos tiempo cada semana para obtener resultados increíbles.** No es broma, 3 horas a la semana, entrenando de la manera correcta, es suficiente para obtener todos los beneficios (músculo, mejor metabolismo, fuerza, movilidad, etc.).

QUEMA MÁS CALORÍAS SIN HACER NADA

Este tipo de entrenamiento le manda la siguiente señal a nuestro cuerpo: **"debes ser más fuerte y desarrollar músculo para estar mejor preparados".** Esto significa que nuestro cuerpo le dará prioridad a este proceso, y ¿qué quiere decir esto? Quiere decir que **mandará las calorías extras a desarrollar o conservar músculo, ya que es un tejido que requiere más energía para desarrollar y/o conservar.** Todo esto es igual a quemar más calorías sin hacer absolutamente nada. He visto gente aumentar su consumo inicial 700 calorías sin subir de peso al entrenar de esta manera.



MAYOR FUERZA, MOVILIDAD Y VIDA SIN DOLOR

Lo sé, te dicen pesas y lo primero que piensas es en alguien todo musculoso que no se puede ni rascar la espalda. A pesar de la mala fama, **está comprobado que entrenar de esta manera te hará más móvil, te dará mayor fuerza y te permitirá vivir sin dolor al mejorar tu postura, tus rangos de movimiento y flexibilidad.**

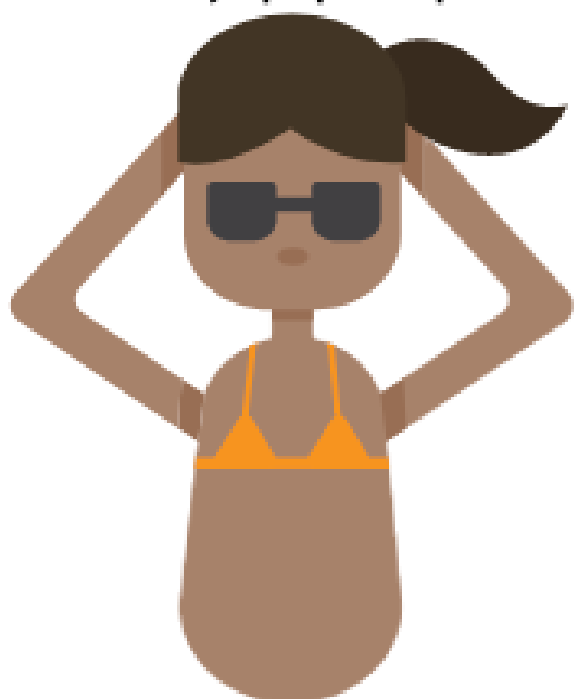
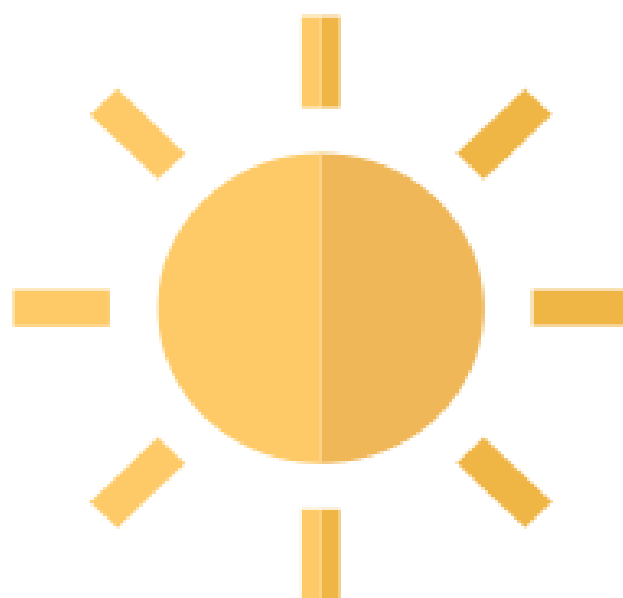
¿CÓMO FUNCIONA ESTE TIPO DE EJERCICIO?

MANDA UNA SEÑAL:

Dale una razón a tu cuerpo para cambiar.

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, empiezas 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

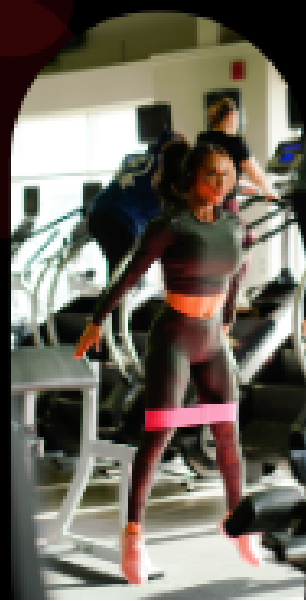
Hacer pesas es un tipo de estrés para tu cuerpo. En medidas apropiadas, es la señal que le mandas a tu cuerpo para cambiar al decirle que necesitas estar más fuerte y tener masa muscular.

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 POR ENCIMA 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.

¿POR QUÉ NO SOLO EJERCICIO CARDIOVASCULAR?

Hacer cualquier tipo de ejercicio siempre será mejor que no hacer nada. Si te gusta realizar cardio, y no buscas realmente los beneficios que mencionamos anteriormente, ¡adelante!

El problema de solo hacer cardio es el siguiente: **le mandamos la señal a nuestro cuerpo de que "debe ser más eficiente con las calorías"** ya que, al realizar cardio, quemamos muchas y nuestro cuerpo debe utilizarlas de maneras más eficientes para sobrevivir. **¿Qué quiere decir esto?**

Esto significa que nuestro cuerpo se deshará del músculo (es un tejido que conservarlo requiere mucha energía) y adaptará nuestro metabolismo para que sea más "lento", es decir, quemaremos menor cantidad de calorías el resto del día **a diferencia del entrenamiento de resistencia que hará que quememos más calorías sin hacer nada.**



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 si es que no tiene 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.



¿CÓMO COMENZAR Y PROGRESAR?

Comenzar con el Entrenamiento de Resistencia puede parecer intimidante y desalentador. Al ingresar a cualquier gimnasio, lo primero que ves son hombres y mujeres con cada vez menos ropa y cada vez más apretada. Y si eso no es suficiente, se la pasan haciendo ruidos extraños, no se dejan de ver en el espejo (algunos para realizar el ejercicio bien, eso es bueno), y generalmente dejan el equipo tirado como si fueran los únicos que lo usaran.

Pero es importante mencionar algo, **TODOS EMPEZARON COMO TÚ**. Nadie llega a entrenar el día 1 y sabe qué hacer. Todos tuvimos que aprender. Y quiero ser muy claro en algo, **NO NECESITAS IR AL GIMNASIO PARA ENTRENAR DE ESTA MANERA**.

Pero entonces, ¿cómo podemos comenzar y progresar?

A continuación, pondré lo que considero los niveles de este tipo de entrenamiento. Ojo, no necesitas seguirlos de esta manera, pero te darán referencia de dónde estás y cuáles podrían ser los siguientes pasos.

SOLO CAMINA...

He visto a mucha gente decidir ir diario al gimnasio cuando están motivados después de no haber ido nunca en su vida. El problema es que la motivación no dura mucho, y cuando se acaba, dejan de ir por completo. El ejercicio no se trata de hacer "lo que crees" te dará los mejores resultados, sino de **SER CONSTANTE** con comportamientos que puedas mantener aun cuando no estás motivado.

Y el primer comportamiento que debemos desarrollar es Caminar...



No te voy a mentir, cuando era joven en esto, y escuchaba que la gente caminaba para hacer ejercicio, creía que era broma. Pero el tiempo pasa... y me he dado cuenta de lo valioso que es hacerlo, y mejor aún, **es un comportamiento más sencillo que nos dará pie a los demás si somos constantes.**

10 MINUTOS DE CAMINATA DESPUÉS DE CADA COMIDA

Una de las mejores formas de **crear un hábito nuevo es al introducirlo después de un hábito que ya realizas.** Para comenzar a caminar más, intenta hacerlo después de cada comida por lo menos 10 minutos. No solo quemarás calorías y mejorarás tu digestión, sino también te dará la oportunidad de despejar tus ideas, y por qué no, escuchar un buen audiolibro o podcast.

USA LAS ESCALERAS

Nada me perturba más que ver gente quitarle espacio en el elevador a gente que realmente lo necesita con tal de no subir un escalón. Aprovecha estas oportunidades para moverte más. Aquí todo cuenta, y comenzar a utilizar las escaleras, puede ser la diferencia.



ESTACIONA LEJOS DE LA OFICINA

Parece exagerado, pero con el estilo de vida que llevamos actualmente, nos movemos cada vez menos y debemos **crear oportunidades para estar activos.** Cada vez que se te pueda presentar la oportunidad de moverte más, pregúntate **"¿qué haría alguien más activo? ¿qué haría un atleta?"** Pronto se volverá parte de tu identidad.

SI SON DISTANCIAS CORTAS, INTENTA CAMINAR EN LUGAR DE USAR EL COCHE

Parecida a la anterior, es una oportunidad más para poder ser más activos en un mundo que provoca que nos movamos cada vez menos. Estoy casi seguro que mi sofá tiene las marcas de mi cuerpo al estilo Homero Simpson.



USA TU CUERPO

Nos encanta complicar las cosas... el entrenamiento de resistencia no es más que la contracción de nuestros músculos imponiendo cierta resistencia para desarrollar fuerza. **No importa de qué manera generes resistencia**, lo importante es hacerlo. Podrías tratar de empujar una pared, y sería un ejercicio de resistencia.

Por lo tanto, y aunque en algún momento te recomendaría tener equipo, no es necesario que lo tengas para comenzar.

SOLO 2 MINUTOS

Uno de los grandes problemas que veo con frecuencia, es el tratar de ir "todo o nada". Es decir, de no hacer dieta y no hacer ejercicio a ser súper restrictivo con los alimentos y hacer ejercicio muy intenso 7 días a la semana. Al hacerlo de esta manera, crean una mala relación con el ejercicio y la comida, y olvida lo siguiente...

SE TRATA DE SER CONSTANTES, NO PERFECTOS.

Es preferible entrenar 3 días a la semana toda tu vida que entrenar diario, pero dejándolo e hacer cada par de meses. **Aquí entra la regla de los 2 minutos.**

Cuando comiences con este tipo de entrenamiento, procura que tu rutina dure eso... 2 minutos. Eso sí, debes hacerlo diario. La idea aquí no es cambiar tu físico, sino cambiar tu mente y tus hábitos.

Lagartijas, sentadillas, puentes, press de hombro... me da igual lo que hagas, la clave está en comenzar a hacerlo diario durante tan solo 2 minutos al día, no más.

SEÑALES

Esta técnica es parecida a la anterior en el sentido de que no requiere mucho tiempo, y te mantendrá activo. **Consiste en dejar señalamientos en ciertos lugares de la casa** (si puedes en la oficina, hazlo) **y realizar 1 ejercicio cada vez que pases por ahí.**

Por ejemplo, cada vez que pases por la puerta de tu recamara debes hacer 10 sentadillas o lagartijas o barras... lo que tu decidas, pero debes hacer algo. Y así, dejar señalamientos alrededor de la casa (**tampoco abuses**) para hacer distintos ejercicios.

NO LLEGUES AL FALLO

Es importante que al realizar estas técnicas no llegues al fallo. El fallo quiere decir cuando ya no puedes realizar 1 repetición más con buena forma. Por ejemplo, si puedes hacer 10 lagartijas, solo haz 5 cada vez que pases por alguno de los señalamientos.



RUTINAS CUERPO COMPLETO

Es muy fácil decir que harás algo al estar motivado, lo difícil es hacerlo cuando no lo estás. No sabes cuantas veces he escuchado a la gente decir que irá diario al gimnasio solo para dejar de ir unos días después.

La clave aquí es ser realista con lo que podrás hacer cuando no estás motivado. Si tan solo tienes 1 día a la semana, está bien, pero comprométete con ese día y sé constante. **Aquí es donde entran las rutinas de cuerpo completo.**

Si solo entrenas de 1-3 días a la semana, lo mejor es hacer rutinas de cuerpo completo. Hechas de la manera correcta, estimularán todo tu cuerpo y le mandarán la señal correcta para desarrollar músculo y fuerza.

A continuación, te dejo una sencilla rutina de cuerpo completo que podrás realizar. Te aseguro que con ella y progresando poco a poco, **no necesitas nada más.**

• Sentadilla (o alguna variación)	3 sets	8-12 reps
• Desplantes	3 sets	8-12 reps
• Peso muerto	3 sets	8-12 reps
• Remo (o alguna variación)	3 sets	8-12 reps
• Bench press (o alguna variación)	3 sets	8-12 reps
• Press Militar	3 sets	8-12 reps

Es importante buscar hacer el ejercicio lo mejor posible, la forma es más importante que el peso utilizado. Eso sí, si ya logras hacer 12 repeticiones con buena forma y pudiste haber hecho más, **debes subirle al peso.**

Para seguir viendo resultados es menester que exista una progresión como veremos a continuación.

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.

UN PIE A LA VEZ...

Yo sé... puede parecer mucha información a la vez, pero recuerda, **se trata de ser constantes con lo que hagas, no perfectos**. Enfócate tan solo en 1 cosa, y una vez que la domines y crées los hábitos correspondientes, pasa a la siguiente. Nos han vendido la idea de resultados rápidos, pero si decirte que tan rápido como llegaron, de la misma manera se irán.

Este es un proceso para toda la vida, y debemos crear las bases y comportamiento que, no solo te darán resultados, sino también, harán que los mantengas para el resto de tu vida.

