

Aumentar de peso, errores que debes evitar.

Aunque es cierto que una gran mayoría de las personas que acuden a un centro de Fitness tienen como objetivo reducir algunos kilos de peso y grasa corporal, muchos otros vienen con el objetivo de aumentar su peso y masa muscular. La mayoría de los artículos que se escriben hablan más de como ayudarnos a adelgazar por medio de la alimentación y el ejercicio. Es este artículo vamos a hablar de algunos errores que no nos permiten aumentar de peso y masa muscular, y daremos algunos consejos generales de como conseguir de manera más eficaz este objetivo.

Yo siempre he dicho que es más fácil quitarse unos kilos de grasa que aumentar de peso muscular. Bajar unos 500 o 1000 gramos de grasa a la semana siguiendo un programa de alimentación y ejercicio es mucho más sencillo que incrementarlos en forma de masa muscular.

Cuando empezamos a entrenar, las ganancias en tono y resistencia muscular son relativamente rápidas, pero las que se producen en volumen y en fuerza son bastante más lentas. En las siguientes líneas vamos a ver algunos errores que cometemos a la hora de planificar los entrenamientos con el objetivo de aumentar de peso por medio de la masa muscular.



- **No elegir los ejercicio adecuados:** cuando nuestro objetivo es aumentar de volumen muscular y fuerza debemos seleccionar ejercicio que provoquen una estimulación máxima con ejercicios compuestos o multiarticulares, como la sentadillas, peso muerto, press de banca, remo con barra, press de hombros, etc. Estos ejercicios estimulan músculos grandes y un mayor número de fibras. Deberíamos reducir al mínimo los ejercicios de aislamientos o más analíticos, que estimulan músculos más pequeños y menor proporción de fibras. Este tipo de ejercicios se podrían incluir en la última parte de la sesión pero en menor proporción, dando prioridad a los ejercicio multiarticulares.
- **Excesivas repeticiones:** esta demostrado que las repeticiones que mejor van para estimular el desarrollo muscular son aquellas que se mueven entre 6/12. Debemos seleccionar una carga que nos permitan hacer más de 12 repeticiones y no menos de 6.

Entrenar a 15/20 repeticiones provocara una hipertrofia leve y entrenar por debajo de 6 tiene un objetivo más de desarrollo de la fuerza y menos de hipertrofia, aunque puede ser interesante en momentos de estancamiento en fuerza.

- **Hacer demasiadas series:** aunque el número de series por grupo muscular para aumentar la masa muscular siempre es objeto de debate, muchas personas abusan del número de series por músculo. Por dar una recomendación general, se suele aconsejar hacer unas 8/12 series por músculo grande y unas 5/8 series para músculos pequeños. El número de series va a depender también de la experiencia del entrenado, de los grupos musculares entrenados por sesión, así como de la intensidad del entrenamiento entre otros factores. Veo a muchos principiantes con poca experiencia en al trabajo de musculación utilizando un número muy elevado de series por grupo muscular. Aunque en las fases iniciales del entrenamiento aumentaremos el número de series, llegara un momento en el que lo que incrementemos sea la intensidad y dejemos de aumentar el número de series. Una vez que alcances el número de series aproximado por músculo tus entrenamientos han de ser intensos y no excesivamente largos. Mi consejo e que la parte de trabajo de pesas no dure más de 45/60'.
- **Poco descanso:** uno de los errores más comunes en los principiantes es entrenar con demasiada frecuencia. Sus ansias por conseguir resultados rápidos les lleva a entrenar de forma excesiva sin respetar los descanso entre sesiones. Para qué los músculos crezcan y se recuperen necesitan recuperarse y descansar. Entrenar sin haberse recuperado provoca destrucción del músculo y a largo plazo perdida de fuerza. Un grupo muscular puede necesitar entre 48 y 72 horas de recuperación para volver a ser estimulado.
- **Falta de progresión:** para adquirir ganancias de fuerza y masa muscular necesitamos que el programa sea progresivo. Si siempre entrenamos a la misma intensidad, con los mismos ejercicios, series, repeticiones, orden, velocidades, etc., sus músculos dejarán de crecer y los progresos se estancarán. Sería aconsejable variar de vez en cuando el número de series, repeticiones, cambiar tipos de ejercicios, orden, su ritmo de ejecución, los descansos entre series, así como utilizar diferentes métodos de entrenamiento.
- **Técnica incorrecta y movimientos incompletos:** este otro de los errores más comunes a la hora de entrenar. El afán de incrementar el peso nos hace sacrificar la técnica del ejercicio y perdemos gran parte del estímulo sobre el músculo. Las investigaciones han demostrado que realizar los ejercicios en su rango completo producen un mayor efecto anabólico sobre el músculo que realizando recorridos parciales. Aunque se este moviendo un peso más ligero, el estímulo es mucho mayor y los resultados son mucho más efectivos. Hay que tener en cuenta también que una mala técnica aumenta el riesgo de lesión y nos impedirá seguir entrenando, con la consiguiente perdida de fuerza y masa muscular. Será un paso atrás en nuestro objetivo.
- **Perdida de motivación por falta de metas:** lo hemos comentado en artículos anteriores. El no tener un objetivo claro, el no marcarse unas metas a medio y largo plazo (que las podamos medir, que sean realistas, alcanzables y que tengan fecha de caducidad) nos va hacer perder motivación e incluso puede provocar el abandono. Lee los artículos anteriores de EXO sobre “Objetivos para el nuevo año” y “Mantenerse motivado”, y mantén tu motivación a tope.