

Adam Zickerman

Bill Schley

la REVOLUCIÓN
del **FITNESS**
"PODER DE 10"

UN DÍA DE LA SEMANA CON MOVIMIENTOS LENTOS



LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS “PODER DE 10”

UN DÍA A LA SEMANA CON MOVIMIENTOS LENTOS

Adam Zickerman y Bill Schley

Prólogo de F. C. Kornack, Dr.
Facultad Clínica, Colegio Médico de Harvard



España

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 00 34 93 323 33 11
Fax: 00 34 93 453 50 33
www.paidotribo.com
paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina
Adolfo Alsina, 1537
1088 Buenos Aires (Argentina)
Tel.: (541) 1 43836454
Fax: (541) 1 43836454
www.paidotribo.com.ar
paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México
Pestalozzi, 843
Col. Del Valle
03020 México D.F.
Tel.: (525) 5 55 23 96 70
Fax: (525) 5 55 23 96 70
www.paidotribo.com.mx
paidotribo.mexico@paidotribo.com

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: Power of 10. The once a week slow motion fitness revolution

Revisión técnica: Toni Martínez

Traducción: Andrea Fuente Vidal

Diseño de cubierta: David Carretero

© 2006, Adam Zickerman
Bill Schley
Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com/>
E-mail:paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-882-6
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por Sagrafic

A mis padres, por ser mi apoyo
más profundo y duradero

El programa de *Poder de 10* está dirigido a adultos sanos de 18 o más años. Este libro tiene una intención informativa y educativa y no de consejo médico. Por favor, consulte a un profesional médico o de la salud antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de nutrición nuevo o si tiene preguntas sobre su salud. Los individuos a los que se hace referencia en este libro han experimentado resultados extraordinarios; no hay resultados prototípicos. Dado que cada individuo es diferente, los resultados serán diferentes, incluso siguiendo un mismo programa de ejercicio y nutrición.

Índice

Agradecimientos.....	9
Prólogo de Fulton C. Kornack, Dr., Facultad Clínica de Cirugía Ortopédica, Colegio Médico de Harvard	13
Introducción	17
1ª PARTE 10 SEGUNDOS, TRES PILARES Y UN ENTRENAMIENTO PARA CAMBIAR SU VIDA	
1 ENTRE EN EL FUTURO DEL EJERCICIO.....	27
El entrenamiento con pesas es la llave del reino	28
25 entrenamientos aeróbicos al mes mientras duerme.....	28
La realidad aeróbica. Lo que las cadenas de <i>fitness</i> no le contarán	29
Si hacer pesas es tan fantástico, ¿por qué el <i>Poder de 10?</i>	30
El nacimiento de una revolución. El descubrimiento de los principios de movimiento lento que hay detrás del <i>Poder de 10</i>	30
El ejercicio “Pulsa el interruptor” del músculo. Espere a ver lo que <i>Poder de 10</i> consigue	32
El <i>Poder de 10</i> pulsa todos los interruptores de golpe.....	32
El secreto de los 10 segundos.....	33

	Por qué un entrenamiento del <i>Poder de 10</i> puede ser tan corto.	
	Tan sólo de 20 a 25 minutos.....	34
	El valor añadido de la seguridad	35
	Ahora estamos a punto de comenzar.....	35
2	EJERCICIO. EL 1^{er} PILAR	39
	<i>Poder de 10</i> “Vista rápida”	39
	Secretos y técnicas que marcan la diferencia	40
3	NUTRICIÓN. EL 2^o PILAR	55
	Dos grandes ideas; una regla.....	55
	Decir dieta es una palabrota	56
	La razón principal por la que los americanos están tan gordos	57
	Las claves de nutrición <i>Poder de 10</i>	59
	Por qué es tan fácil de seguir	59
	Nutrición <i>Poder de 10</i> : versión en 30 segundos.....	59
	Nutrición <i>Poder de 10</i> : versión ampliada.....	60
	Consejos para hacer comidas y <i>snacks</i> equilibrados.....	68
	Alimentos saludables.....	68
	El índice glucémico: alimentos naturales enteros que hay que evitar	70
	Últimas pistas sobre el mundo real	71
	Por último, si estar bueno, sano, fuerte, energético y ser el ídolo de todos en los reencuentros del colegio no es suficiente motivación, le ayudará algo de remordimiento	77
	Una vez más	77
4	DESCANSO Y RECUPERACIÓN. EL 3^{er} PILAR	
	Puede que sea el pilar más importante	81
	¿Cuánto descanso se necesita realmente?	82
	Su “hora de poder” diaria.....	83
	Grandes cosas que hacer durante su hora de poder.....	84
	El 3 ^{er} pilar en 30 segundos	86
	PREGUNTAS Y RESPUESTAS	89

2ª PARTE ENTRENAMIENTOS

PODER DE 10 PASO A PASO

5	EN EL GIMNASIO Y LISTOS PARA EMPEZAR	109
	Los 5 minutos de cuenta atrás antes de despegar	109
	Comience con una tabla	109
	Datos fundamentales sobre las máquinas	112
	Posturas corporales especiales y técnicas para potenciar sus resultados	114
	Claves acerca de las máquinas	115
	Las rutinas y los ejercicios	116
	Palabras mágicas para cada ejercicio que haga	116
6	RUTINAS Y EJERCICIOS	121
	Las rutinas	121
	Dos días a la semana. La mejor forma de empezar	121
	Rutinas de un día a la semana	132
	Rutinas para casa y viajes	139
	Los ejercicios	145
	PIERNAS Y CADERAS	147
	Prensa de pierna	148
	<i>Curl</i> de isquiotibiales	150
	Extensión de pierna	152
	Elevación de talones sentado	154
	Elevación de talón con una pierna y mancuernas	156
	Sentadilla en la pared con balón terapéutico	158
	Sentadilla en la pared en parada estática	160
	Aducción de cadera	162
	Abducción de cadera	164
	Abducción en el suelo	166
	HOMBROS Y CUELLO	169
	<i>Press</i> de hombro	170
	Fondo de tríceps en máquina	171

Elevación lateral en máquina	174
Elevación lateral con mancuernas.....	176
PECHO	179
<i>Press</i> de pectoral.....	180
Contractura de pectoral.....	182
Flexiones de brazos en el suelo.....	184
ESPALDA	187
Tracción dorsal.....	188
Remo dorsal.....	190
<i>Pull over</i> dorsal	192
Remo de un brazo con mancuernas	194
<i>Pull over</i> en banca con mancuernas	196
EL CENTRO	199
<i>Crunch</i> clásico en el suelo, plano o inclinado (<i>crunch</i> abdominal).....	200
Abdominal combinado.....	202
Elevación de pierna con la rodilla flexionada.....	204
<i>Crunch</i> rotado para oblicuos.....	206
<i>Crunch</i> lateral en la silla romana para oblicuos.....	208
Extensión de espalda en la silla romana.....	210
Extensión de espalda en el suelo	212
1BRAZOS	215
<i>Curl</i> de bíceps en máquina	216
<i>Curl</i> de bíceps con barra en “z” o con mancuernas	218
<i>Curl</i> de concentración con mancuernas.....	220
Extensión de tríceps.....	222
Epílogo: todo un mundo nuevo.....	225
Cuarenta de mis <i>snacks</i> favoritos.....	227
Más historias reales.....	231

Agradecimientos

Es para mí un gran placer darles las gracias a las muchas personas que han hecho posible este libro. Como primeros de la lista están mis dedicados y aplicados clientes. Se han convertido en mis amigos y mi mayor fuente de inspiración. Quisiera agradecerse de manera especial a mi primer cliente, Chuck Hordiner. Lo único más grande que su fe en mí es su gran corazón.

Soy extremadamente afortunado por contar en mis estudios In-Form Fitness de Nueva York y Long Island con un equipo de profesionales de tanto talento. A lo largo de los años he tenido el privilegio de colaborar con algunas de las mejores mentes del sector. Quisiera expresar mi agradecimiento especialmente a Greg Anderson, copropietario de Ideal Exercise, Seattle, Washington; Ryan may, copropietario de One-to-One Personal Training and Clinical Exercise, Nueva Orleans, Louisiana; John Nall y Patrick Ziebell, propietarios de Evolution Exercise and Spine Centres, Pewaukee y Wauwatosa, Wisconsin; David Landau, propietario de Advanced Exercise Center, Hollywood, Florida; Rick Sullivan, propietario de Personal Training Advantage, Bellmore, Nueva York. Estoy eternamente agradecido a mis mentores, Robert Francis, propietario de Francis Strength/Medical, Nueva York, y a Robert Serraino, propietario de Engineered Exercise, Washington, D.C.

Los modelos empleados para ejemplificar los ejercicios del Capítulo 6 son todos clientes reales. Se trata de Malena Belafonte,

Ron Storch, Don DiPaolo y Matthew Rottino, y les estoy agradecido por su voluntad de colaborar durante largas horas de trabajo *in situ*. Le mando un “gracias” muy especial a Malena Belafonte, cliente y ocupada modelo, quien aportó orden y profesionalidad a las sesiones fotográficas y quien fundamentalmente olvidó sus honorarios habituales en apoyo al proyecto. Incluso mi fotógrafo, Ray Ellis, es un cliente. Su paciencia, buen humor y saber hacer convirtieron un proyecto pesado en un placer.

Igualmente, me gustaría dar las gracias a Alvin Batista, propietario de Glen Clove Health and Fitness, en Glen Clove, Nueva York, y a Mike Ross, propietario de All-Star Fitness, Nueva York, por ceder sus instalaciones para las sesiones fotográficas.

Todas las personas que he tenido el placer de conocer en Harper Collins han sido tan positivas y accesibles y me han dado tanto apoyo, que continuamente me olvidaba de que estaba trabajando con una gran editorial mundial. A Janet Dary, gracias por creer en mí lo suficiente para llevar la idea del libro a Harper Collins. A Diane Reverand, una verdadera visionaria, gracias por ofrecerme el contrato del libro. A Greg Chaput, mi talentoso editor, gracias por apreciar mi sentido del humor, y a Megan Newman, la voz de la sabiduría, gracias por calmarnos los nervios a todos.

Quisiera darle especialmente las gracias a Michael Carlisle, mi agente de confianza, y a Mei Mei Fox, quien me ayudó enormemente a organizar mis pensamientos en los inicios. También quiero agradecer a Tracy Stopler, M.S., R.D.¹, y Lisa Jubilee, M.S., C.N.², sus fabulosas ideas y recomendaciones editoriales para el Capítulo 3: Nutrición. El 2º Pilar.

Es importante para mí reconocer a dos héroes camuflados, sin cuya fe y esfuerzos promocionales en los comienzos de mi negocio nunca habría recibido la oferta de escribir este libro. Darla Senick-Shine, que por amor al arte fue responsable de gran parte de mi publicidad inicial. Y mi buena amiga Adrienne Scordato, que fue la responsable de mi Grand Slam publicitario y propulsó InForm Fitness hacia la luna. Estaré siempre en deuda con las dos.

¹ M.S., R.D.- *Master of Science. Registered Dietitian* (Especialista en Dietética.)

² M.S., C.N.- *Master of Science. Certified Nutritionist* (Especialista en Nutrición.)

Gracias de todo corazón a Tracy Ann Longo, quien pensó el nombre de mi estudio, InForm Fitness, y quien continúa teniendo una fuerte influencia en mi vida.

Finalmente, este libro es el resultado de una maravillosa colaboración con mi genial coautor, Bill Schley. Tengo suerte de haber encontrado un escritor con tal acierto al decidir lo que tiene que decirse. Este libro es tanto suyo como mío.

Adam Zickerman

Prólogo

¿ESTO ES DEMASIADO BUENO PARA SER CIERTO?

McDonald's, Jiffy Lube, Fotos en 1 hora: los americanos aman su estilo: instantáneo, sencillo, sin esfuerzo. Desde luego, se nos ofrece una interminable variedad de soluciones de *fitness* que, aparentemente, cumplen con estos requisitos: dietas milagro de todo tipo, pastillas adelgazantes, estimuladores eléctricos que reducen grasa y máquinas de abdominales instantáneos. Pero, ¿puede de verdad haber un plan *lícito* de ejercicio/salud que dé resultados en pocos minutos; que podamos hacer y mantener la mayoría de nosotros, que tenemos vidas ocupadas pero también deseamos estar en forma y sanos sin tener que dejar el trabajo para poder ir al gimnasio?

Fulton C. Kornack, M.D.,
Facultad Clínica de Cirugía Ortopédica,
Colegio Médico de Harvard

Existe un programa así y se llama *Poder de 10*: Este programa combina los principios de seguridad, el entrenamiento con resistencias a velocidad lenta con mucho descanso y sentido común y un modo de alimentación apetecible. Cuenta con la flexibilidad de encajar en nuestras vidas y permite participar en otras actividades re-

creativas “divertidas”, al tiempo que consigue la condición física que todos deseamos. La primera vez que me pidieron que evaluara *Poder de 10* desde una perspectiva médica y ortopédica tuve dudas sobre lo que parecía ser un plan demasiado simple. Como cirujano ortopédico, había revisado numerosos planes de ejercicio a lo largo de los años para ayudar a rehabilitar y mantener tanto a atletas profesionales como a aficionados después de lesionarse. Además, los pacientes me piden recomendación constantemente acerca de programas de ejercicio para mantener su salud musculoesquelética, para poder llevar a cabo de manera más efectiva y cómoda sus actividades diarias. La mayoría de los planes que he visto son capaces de mejorar la condición física pero son complicados, llevan mucho tiempo o pueden causar lesiones. Eso se traduce en que pocos pacientes los seguirían con el transcurso del tiempo. Y nada funciona si se deja de hacer. Así que me acerqué a *Poder de 10* con mi escepticismo científico habitual. Sin embargo, a medida que examinaba sus preceptos y escuchaba las historias de cantidad de personas que juraban su eficacia –al final comencé a practicarlo yo–, me convencí de que la filosofía de *Poder de 10* no sólo es clínicamente firme, sino extraordinariamente efectiva. Pueden ponerla en práctica de manera segura pacientes de todas las edades y habilidades debido a sus cadencias de 10 segundos, con movimientos lentos, su enfoque hacia la calidad y no la cantidad del ejercicio y su razonable filosofía de descanso y nutrición.

En el campo de la ortopedia, se considera que el entrenamiento con resistencia (pesas libres, Nautilus, Bowflex, etc.) es la parte fundamental de cualquier programa de condicionamiento efectivo y saludable. Esto es cierto para gente de todas las edades, desde adolescentes hasta personas de la tercera edad. El aumento de fuerza por medio de entrenamiento con resistencia ayuda a estabilizar y proteger las articulaciones del cuerpo. Esto no sólo previene lesiones, sino que mejora el rendimiento. Tiene el beneficio añadido de reducir el estrés en las articulaciones artríticas de la gente mayor, lo cual reduce los síntomas y aumenta la funcionalidad. Y para la salud en general, el músculo magro que se genera desempeña un papel vital en el metabolismo y la “quema” de los excesos de grasa. Pero, insisto, el problema con la mayoría de los programas de resis-

tencia es que requieren mucho tiempo y trabajo; y aquellas personas que tienen la suficiente disciplina suelen entrenar en exceso, lo que les hace susceptibles a traumas potenciales. Mi consulta está llena de pacientes que, en el proceso de ponerse fuertes, lo que hacen es destrozarse con diversos traumas y lesiones por sobreesfuerzo. El programa de *Poder de 10* evita todos estos obstáculos mediante la utilización de un mecanismo seguro, no traumático, que maximiza el fortalecimiento del músculo de una forma que aumenta la flexibilidad y la forma general. Constituye una plataforma perfecta para potenciar programas aeróbicos adicionales u otras aficiones atléticas.

Pero es que *Poder de 10* es más que un programa de resistencia. Es una filosofía de salud y bienestar que considera las otras áreas vitales del *fitness*: nutrición y recuperación. Sin una alimentación adecuada y sin darle al cuerpo la oportunidad de recuperarse y construir sobre su esfuerzo, la probabilidad de lesión y agotamiento es alta. Los fundamentos nutricionales de *Poder de 10* encajan con lo que yo llamo el test “Ben Franklin”: ¡todo lo bueno con moderación y, ocasionalmente, alguna cosa en exceso! El historial de dietas americanas es abismal. Las dietas extremas no funcionan. Por el contrario, *Poder de 10* ofrece pautas de alimentación que combinan probados conceptos, convirtiéndolos en una experiencia llevadera y efectiva que se puede continuar en el tiempo. No es hacer dieta, es simplemente una manera más sana de comer cada día. ¡Yo puedo vivir con esto!

Como médico y científico no me interesa convertirme en un apasionado discípulo de la última moda, sino que sigo y recomiendo una filosofía de vida que ayudará a mis pacientes y a mí mismo a alcanzar los objetivos físicos y de salud general que todos deseamos. *Poder de 10* es un programa bien documentado y bien formulado para ayudarle a alcanzar sus objetivos físicos y de salud de una manera realmente alcanzable. Lea este libro, siga sus sencillas recomendaciones y usted también construirá su salud y condición física sobre el ejercicio, el descanso y la nutrición, los tres pilares de *Poder de 10*.

Si cogiera una copia del *Newsweek* del 5 de febrero de 2001 vería un artículo con una formidable historia de *fitness*: “Durante 10

años el Dr. Philip Alexander corrió 96 km a la semana. Luego, hace cinco años, se puso serio con la condición física. Este internista de Texas, de 56 años, dedica ahora sólo 20 minutos a la semana a la práctica de ejercicio, y rara vez empapa su camiseta. Utilizando máquinas de pesas, trabaja a fondo media docena de grupos musculares, agotando con diligencia cada uno de ellos. Después empieza a entrenar a su mujer... eso no es la mejor parte. Alexander se ha deshecho de 9 kg que no quería desde que cambió de método... ¿Puede el *fitness* ser tan sencillo?

Introducción

¿Puede el *fitness* ser tan sencillo?

Bueno, hace unos siete años dejé mi trabajo, tomé prestados unos miles de dólares y empecé una búsqueda para descubrirlo. Este libro es el resultado, así como dos centros de *fitness*, artículos en las principales revistas, apariciones en televisión y, lo mejor de todo, nuevas vidas literalmente para miles de personas que he entrenado y quienes nunca creyeron que podrían tener aquellos bellos cuerpos llenos de energía con que soñaban y que ahora tienen. Y todos ellos lo consiguieron con el programa de *fitness* en 20 minutos, una vez a la semana, al que llamamos *Poder de 10*.

Sí, el *fitness* no sólo puede ser así de sencillo; usted pronto descubrirá que *necesita* ser así de sencillo para alcanzar los más espectaculares resultados en el tiempo más corto posible con el mínimo riesgo de dolor y lesiones a largo plazo. Veinte años de investigación preceden a este adelanto en el entrenamiento físico. Miles de historias exitosas lo demuestran ahora. Las conocerá en este libro. Deme 20 minutos tan sólo una vez a la semana. Siga los sencillos principios de *Poder de 10* y puede usar los 10.058 minutos restantes de cada semana para relajarse y disfrutar de su cuerpo duro y en forma, con las ventajas que eso supone, durante el resto de su vida.

¿PODRÍA SER USTED?

Créame, todo el mundo que usa el *Poder de 10*, incluso los famosos, son gente normal. Con escasez de tiempo, agobiados, prometiéndolo-

se a sí mismos cada mes que se van a poner en forma por cientos de razones, pero posponiéndolo siempre porque, admitámoslo, simplemente es demasiado duro. En cualquier sitio que mire, el sector tradicional del *fitness* –yo lo denomino “pre-*Poder de 10*”– asegura que usted tiene que comprometerse cinco o seis días con las pesas y las bandas de correr y los ejercicios aeróbicos todas las semanas, además de hacer una dieta baja en grasas, para tener algún éxito. ¡Yo ya abandonaré esos programas sólo por su asqueroso aliño de ensalada! No hay duda; estos programas pueden funcionar si te atienes a ellos. Pero la realidad es que, para la mayoría de nosotros, son imposibles de seguir. ¡La proporción de abandono es del 85 por ciento! No porque seamos vagos, sino porque hoy en día el mundo es fastidiosamente ajetreado para entrenar toda la semana durante el resto de nuestras vidas.

NUESTRO PEQUEÑO SECRETO

Éste es el secreto que he descubierto. Con los años me he dado cuenta de que todo el mundo tiene una cualidad clave como yo, y sospecho que usted también, a no ser que esté enganchado a una máquina de corazón-pulmón artificial: *todo el mundo* tiene 20 minutos para hacerse más sano, una vez a la semana, por dos tercios del tiempo que dura la película *I Love Lucy*. Y diré sin exagerar que de los muchos hallazgos asociados con las avanzadas formas de ejercicio del *Poder de 10*, este aspecto se convierte en el hallazgo más importante de todos:

EL PODER DE 10 ES TAN RÁPIDO, PRÁCTICO, SATISFACTORIO Y SEGURO, QUE SIMPLEMENTE NO QUERRÁ ABANDONARLO. ¡ESTÁ A PRUEBA DE ABANDONOS!

Como le dirá cualquier usuario del *Poder de 10*: este hecho por sí mismo hace del *Poder de 10* la revolución que es. Porque no hay programa de *fitness*, independientemente de lo fantástico que sea, que pueda funcionar si NO LO PRACTICA. Yo sé cuántos programas de

ejercicio he abandonado en mi vida después de tres semanas. ¿Y usted? Tan sólo imagínese dónde estará dentro de 3, 6, 12 meses y dentro de años si tiene un programa de *fitness* de primera clase con el que realmente se queda. Al que realmente está esperando después de cinco a siete días libres. Estará en el paraíso. Y nunca querrá volver atrás.

EL PODER DE 10 EN 1-2-3

El *Poder de 10* está compuesto de tres partes a las que yo llamo “Los tres pilares”, que juntos forman un programa para la salud total del cuerpo y la condición física. Cada pilar es lo suficientemente crítico para tener su propia sección en este libro. Los tres pilares son:

1. Ejercicio,
2. Nutrición

y el que yo considero nuestra arma secreta porque rara vez se menciona en otros programas de *fitness* y sin embargo es tan crucial como el Pilar 1 y el Pilar 2:

3. Descanso y recuperación

Tratar de construir un cuerpo sano usando ejercicio de calidad y nutrición, sin descanso y recuperación de calidad, es como construir una casa sin cimientos. Lo crea o no, es durante el descanso cuando ocurren todos los cambios positivos. Por su propia naturaleza y diseño, *Poder de 10*, más que ningún otro plan, “sitúa” su cuerpo para obtener el descanso y la recuperación que necesita.

Pilar 1: Ejercicio *Poder de 10*

El *Poder de 10* es, antes que nada, entrenamiento con pesas. Un método increíblemente eficiente y seguro de entrenamiento con pesas. Debe usted saber que hoy, cualquiera, desde los mejores investiga-

dores del *fitness* hasta el cirujano jefe, están de acuerdo con que el entrenamiento con pesas debe ser el enfoque principal de cualquier rutina seria de *fitness*. Así es, amigos, ejercicio de levantamiento de pesas; no “cardio” ni aeróbico. Es la clave de la fuerza, la flexibilidad y, sí, incluso la pérdida de peso por ejercicio, ya que es la única manera de crear masa muscular magra, el metabolizador corporal más efectivo contra la grasa. También tiene beneficios cardiovasculares de primera cuando se practica correctamente. Si le preocupa “hincharse”, le diré que cualquier modelo de portada o estrella de cine que le guste y tenga un cuerpo duro y esculpido –hombre o mujer– lo hace con levantamiento de pesas. Hasta los atletas de elite que tradicionalmente se abstenían de levantar pesas, como los golfistas, nadadores y jugadores de béisbol, ahora lo hacen. En el siguiente capítulo le explicaré por qué eliminar el ejercicio aeróbico de sus entrenamientos, excepto si lo practica por placer; de hecho le hará más sano. Pero, por ahora, por favor, tómese en serio que las pesas son el camino que hay que seguir para jóvenes y mayores.

CÓMO SE DIFERENCIA EL *PODER DE 10* DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS QUE HA VISTO ANTES

La diferencia más notable entre el *Poder de 10* y el entrenamiento con pesas tradicional es lo despacio que movemos las pesas en cada ejercicio. La mayoría de los levantadores suben y bajan las pesas con un impetuoso movimiento de fuerza alta. En *Poder de 10* disminuimos deliberadamente el ritmo a una cadencia de 10 segundos: 10 segundos hacia arriba y 10 segundos hacia abajo. No paramos ni arriba ni abajo, así que nuestros músculos mantienen una carga constante durante unas 5-8 repeticiones. E intentamos mantener la posición perfectamente durante cada movimiento de 10 segundos; de ahí el nombre del “*Poder de 10*”. Por último, elegimos una pesa que nos deje “agotados” en la última repetición. Mover las pesas de esta manera “quema” las fibras musculares de manera tan profunda y completa que notará una sensación totalmente diferente a la de cualquier otro entrenamiento desde la primera vez que lo pruebe.

Pilar 2: ¿Qué es la Nutrición *Poder de 10*?

No hace falta que sea yo quien le diga que sólo el ejercicio no basta. El entrenamiento *Poder de 10* reactivará su cuerpo para quemar calorías y deshacerse de la grasa más rápidamente de lo que había logrado antes, pero no se puede poner en forma sin una alimentación inteligente.

Ahora las buenas noticias. Porque pensé que ustedes no querrían otro régimen difícil como los otros cientos que hay por ahí y que la gente empieza y deja cada día. Así que de nuevo aquí me refiero al “A prueba de abandonos”, que dice que ningún plan funciona si no se practica. Como el Ejercicio *Poder de 10*, mi Nutrición *Poder de 10* es lo más razonable, sencillo y a prueba de abandonos que conozco, simplemente porque he visto a más gente tener éxito con sus principios que con ningún otro programa. El ejercicio y la nutrición son mi profesión. Comer es mi pasión. Y éste es el modo en que como cada día.

NO SE RÍA. QUIERO QUE COMA COMO UN ANIMAL

Los animales no leen tablas, no cuentan calorías y no se ponen a dieta. Lo que sí hacen es tomar alimentos integrales, evitar el azúcar y hacer comidas a lo largo del día para nunca pasar hambre. Sus cuerpos queman todas las calorías sobre la marcha. Beben cantidad de agua. Y, de vez en cuando, si un animal come un gran trozo de tarta de chocolate, su cuerpo apenas lo nota. Le mostraré la Nutrición *Poder de 10* en profundidad en el Capítulo 3.

Pilar 3: Éste puede ser el más valioso de todos

El descanso y la recuperación son el gran pilar del *fitness* que la mayoría de los programas olvida, y sin embargo es probablemente

el mayor secreto del éxito de *Poder de 10*. Con *Poder de 10* literalmente *conseguimos nuestro éxito al descansar*. Durante el ejercicio nuestros cuerpos se debilitan temporalmente, en lugar de fortalecerse. Es durante el descanso cuando nos recuperamos y conseguimos ganancias. Esto es un problema enorme del que no se habla, ni siquiera en los programas de pesas y ejercicio más conocidos. Tanto si está usted en el gimnasio levantando pesas como corriendo en la cinta seis días a la semana, es imposible que tenga el tiempo de descanso que su cuerpo necesita. Es como si estuviera intentando hacer crecer un delicado cristal en agua pero viniera cada día y agitara el bote. El cristal no tiene ninguna oportunidad. Del mismo modo, *demasiado* ejercicio puede ser tan perjudicial como demasiado poco. Se lesiona una y otra vez y no deja que su organismo se reestructure y recupere. Es usted más propenso a sufrir desgarros musculares y esguinces, problemas de articulaciones, fatiga crónica y debilitamiento del sistema inmunitario, así que enferma más a menudo. En lugar de fortalecer su cuerpo puede estar destruyéndolo. Me impresiona cómo muchos deportistas dedicados tocan techo en sus programas de *fitness* y continúan ahí, meses y meses, sin saber por qué. Entrenan más y más duramente, cuando lo único que necesitan es un poco más de descanso.

AHORA SU DESCANSO ESTÁ INCLUIDO

No hace falta decir que *Poder de 10* está brillantemente diseñado para dejarle descansar el tiempo que necesita entre los entrenamientos; de cinco a siete días si usted quiere. Durante ese tiempo no hay presión alguna. Mientras su cuerpo se nutre y se forma, utilice el tiempo en que otros están esclavizados sobre una cinta de correr para irse a dar un agradable paseo, meditar o hacer yoga, darse un baño de burbujas, leer un libro, practicar un deporte recreativo, como el golf o el tenis, o no hacer absolutamente nada. Estará haciendo absolutamente todo para quitarse del medio y dejar que su cuerpo haga el trabajo, como seguro lo hará, si equilibra el estímulo adecuado de ejercicio con la oportunidad adecuada de recuperación. En *Poder de 10*, si alcanza una zona de progreso, no ha-

rá más ejercicio, ¡hará más descanso! En el Capítulo 4 explicaré la recuperación con más detalle y ofreceré los mejores consejos y sugerencias que conozco para potenciar la recuperación durante el tiempo entre sesiones.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

La primera mitad del libro abarca todo lo que usted necesitará saber sobre ejercicio, nutrición, descanso y recuperación del *Poder de 10*. Los capítulos no son largos porque una de las mejores cosas del *Poder de 10* es que ¡no es complicado! En la segunda mitad del libro encontrará los “cómo hacerlo” detallados paso a paso. He descrito e ilustrado cada ejercicio que usted pueda necesitar, propongo entrenamientos de ejemplo, incluyo guías sencillas de nutrición y mucho más. Todo lo necesario para una vida de *fitness* completa está cubierto en estas páginas.

CONSEGUIR LA ACTITUD MENTAL

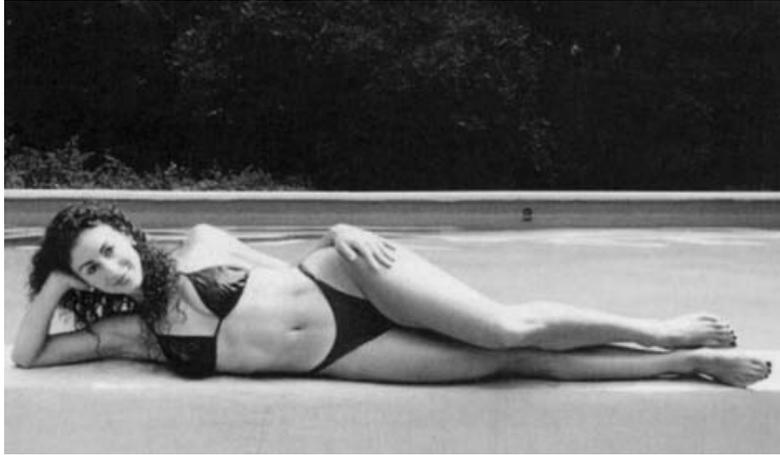
¿Necesita algo más para conseguir la actitud mental adecuada para probar un programa que garantiza el cuerpo sano y fuerte que siempre ha querido entrenando 20 minutos tan sólo una vez a la semana? Ya me imaginaba que no. ¡Vamos allá!

Jen Infurchia, 29 años

AZAFATA DE VUELO

Se machacaba viva hasta que encontró el Poder de 10...

¡Yo había hecho ejercicio durante años y estaba harta! Estaba estancada, mi cuerpo permanecía igual independientemente de cuánto tiempo pasara en el gimnasio. Y cuando me hice azafata de vuelo hacer ejercicio se volvió imposible. Necesitaba estar esbelta y en forma, pero el trabajo me llevaba a tantos sitios con tan poco tiem-



po de aviso, que llevar una rutina de ejercicio de cuatro días semanales era inconcebible. Me pueden llamar con 12 horas de antelación y puedo pasarme fuera 10 días. No sabía qué más hacer.

Probé el *Poder de 10* porque una amiga hablaba maravillas y yo

estaba desesperada por probar cualquier cosa. Ahora tengo que admitirlo, estoy impresionada porque todo lo que dicen es cierto. Nunca había sentido un trabajo muscular tan profundo como cuando hice mi primer entrenamiento. Me encantó el enfoque lento de los ejercicios desde el principio. Sientes los músculos trabajar. La sensación después de la sesión también es tremenda. Me deja deshecha pero emocionada al mismo tiempo.

La diferencia entre el movimiento controlado y suave del *Poder de 10* y el levantamiento explosivo a que estaba acostumbrada me hizo darme cuenta inmediatamente de lo mucho más seguro que es comparado con un entrenamiento normal. Adam tiene razón cuando dice que puedes evitar lesiones, incluso con cargas más pesadas.

Cuando usted lo pruebe se dará cuenta de que hacerlo tan sólo una vez a la semana tiene sentido, ya que se fatigan las capas más profundas del músculo. Se necesita el resto de días para recuperarse. Yo empecé a notar cambios en mi segunda sesión. Era una sensación de energía, como si mis músculos se estuvieran empapando del ejercicio. Comencé a notar una nueva definición de mi musculatura en las primeras semanas.

Ahora que he encontrado el *Poder de 10*, mis problemas de tiempo se han resuelto. Me siento genial porque estoy consiguiendo el cuerpo que quiero sin estresarme por ello. Para cuando se acerca el día de entrenamiento ya lo estoy deseando.

1ª PARTE

10 SEGUNDOS,
TRES PILARES Y
UN ENTRENAMIENTO
PARA CAMBIAR
SU VIDA

Entre en el futuro del ejercicio

He hecho esta pregunta a cientos de personas antes de comenzar con su entrenamiento: “¿Cómo llamaría usted a una tecnología del ejercicio tan avanzada que...

- forma músculo magro hasta un 50 por ciento más rápidamente que otros ejercicios,
- reactiva su cuerpo para quemar grasas,
- reduce la probabilidad de dolorosas lesiones casi hasta cero,
- aumenta la condición cardiovascular sin ejercicio aeróbico y
- es tan eficiente que tan sólo requiere 20 minutos una vez a la semana?”

Entonces exclamo: “Usted no lo llamaría ejercicio, ¿lo llamaría FUTUR-ICIO!”. Y ellos dicen: “¿Futur-icio? Es el nombre más tonto que jamás he oído... Pero, ¿lo demás es verdad?”

Sí, lo es, o usted no estaría leyendo este libro, ni miles de personas estarían aprendiendo a entrenar de esta manera. Cuando se aplica la ciencia moderna a cualquier proyecto –desde naves espaciales hasta la actividad deportiva– se realizan grandes progresos en la tecnología de hacer cosas. Fíjese en el esquí. Picabo Street no está consiguiendo sus 105 km por hora sobre unas largas tablas de madera con correas atrapa osos. Sus esquís parabólicos compuestos Kevlar, con fijaciones de titanio, han revolucionado lo que ella es capaz de hacer sobre unos esquís. Ahora, ¿se acuerda de cuando el ejercicio eran dos tíos gordos tirando un balón medicinal uno a la

tripa del otro en las películas antiguas? La ciencia del deporte ha experimentado la misma evolución. Hace veinte años los investigadores comenzaron a experimentar con los entrenamientos de pesas y el resultado es la tecnología central del *Poder de 10*.

EL ENTRENAMIENTO CON PESAS ES LA LLAVE DEL REINO

Quiero comenzar dando las gracias a los mejores expertos americanos del *fitness* y a los autores de los libros de entrenamiento más vendidos. Ellos han escrito cientos de páginas y han creado conciencia en millones de personas sobre el tema principal de *este* libro, lo que significa que yo sólo tengo que cubrirlo en una página y media. La cuestión es que, después de treinta años oyendo que el *fitness* consiste en interminables sesiones aeróbicas sobre una cinta de correr, América no está en forma, no está delgada, no guarda la línea y no está perdiendo peso. Los expertos están de acuerdo en que la verdad es que la llave al *fitness* y la pérdida de peso es el entrenamiento de resistencia con pesas. Y después de dedicar toda mi carrera al *fitness* y la salud, yo digo lo mismo. Las pesas son el camino dorado. La razón es muy simple. Tan sólo el entrenamiento de resistencia con pesas crea masa muscular magra. En comparación, el aeróbic prácticamente no crea nada. Únicamente el músculo magro puede cambiar el contorno de su cuerpo y convertirlo en la forma esbelta, curvilínea o musculosa que desea. Para aquellas mujeres que tienen miedo a hincharse, el músculo magro en realidad hace su forma corporal más pequeña, ya que el músculo es más compacto que la grasa.

25 ENTRENAMIENTOS AERÓBICOS AL MES MIENTRAS DUERME

Pero aquí está la mejor parte: la masa muscular magra requiere que se quemé energía; es decir, tiene que quemar calorías tan sólo para mantenerse en su cuerpo. Así que, cuanto más masa muscular magra tenga en lugar de grasa, más calorías quemará al estar sentado, mientras se relaja y mientras duerme. Muchas más. Tres libras (1,36 kg) adicionales de músculo magro queman alrededor de 10.000 ca-

lorías extra al mes ¡simplemente descansando! Haga la suma. Dado que el ejercicio aeróbico, como el *jogging*, sólo quema unas 62 calorías por kilómetro y un entrenamiento aeróbico típico quema 62 calorías cada 10 minutos, tener 1,3 kg más de músculo quema tantas calorías como correr 40 km semanales o como hacer 25 entrenamientos aeróbicos al mes ¡sin levantarse del sofá! Es realmente impresionante. El músculo magro activa su metabolismo para que haga esto él solo. Usted se convierte en una caldera quemagrasas. Los científicos han descubierto además que crear músculo magro tiene mayores beneficios cardiovasculares. Al crear masa muscular, el cuerpo tiene que fabricar nuevas redes de capilares microvasculares para servir a esos músculos. Esto hace que el corazón aumente su eficiencia para dar suministro a la red ampliada. Ya que el corazón es un músculo, aumentar su eficiencia significa hacerse más fuerte. Y una vez más, el corazón se ejercita para proveer a los capilares 24 horas al día, no únicamente cuando usted está sobre una cinta de correr. Mejorar la condición física haciendo pesas también consigue reducir la presión sanguínea, un buen indicador de que el corazón se vuelve más eficiente repartiendo oxígeno a sus músculos, como resultado directo de trabajar con pesas.

LA REALIDAD AERÓBICA. LO QUE LAS CADENAS DE FITNESS NO LE CONTARÁN

Nadie le está diciendo que deje lo aeróbico radicalmente si es algo que a usted le gusta hacer para divertirse o para liberar algo de estrés. A mí me encanta el baloncesto y montar en bici. Simplemente, hágalo como complemento al entrenamiento con pesas, nunca como sustituto. Al contrario que con el entrenamiento de pesas –que acelera todo su metabolismo de quema de grasas–, en cuanto usted se baja de la cinta de correr, deja de quemar calorías. El ejercicio aeróbico ayuda muy poco a cambiar la composición de su cuerpo porque no sólo falla a la hora de quemar mucha grasa, crear masa muscular o potenciar su metabolismo, sino que incluso puede llegar a reducir masa muscular. Y está el otro lado de la moneda, que tiene cada vez más preocupados a los expertos. Las lesiones por estrés re-

petitivo no sólo las causa golpear las teclas de un teclado todos los días. ¿Qué pasa al golpear una calle con la almohadilla de sus pies año tras año o con el hecho de poner la presión de tantos kilos en sus rodillas con cada pedaleo cinco mil veces en un paseo en bici? Nuestras articulaciones y nuestros tendones no fueron diseñados para eso. Lo cierto es que los médicos comienzan a avisar de que la generación actual de compulsivos practicantes de cardio pueden estar exponiéndose a una epidemia de lesiones crónicas en las articulaciones y en el tejido conectivo en los próximos tres años. ¿Para qué le sirve tener los músculos en forma mientras es usted joven si para subir escaleras dentro de diez años necesitará un bastón? La conclusión es que necesitamos un ejercicio que agote nuestros músculos en cada sesión, no nuestras articulaciones o tejidos conectivos.

SI HACER PESAS ES TAN FANTÁSTICO, ¿POR QUÉ EL *PODER DE 10*?

Porque *Poder de 10* consiste en hacer pesas con una excepcional eficiencia, de manera más concentrada. Ha demostrado ser más seguro, funcionar más rápidamente para cambiar la composición de su cuerpo y, lo mejor de todo: usted puede hacer el programa entero un día a la semana, en unos 20 minutos si quiere. El entrenamiento normal con pesas es genial si usted dispone de tiempo para estar en el gimnasio durante una hora de cuatro a seis días a la semana. Pero si le gusta la idea de conseguir su objetivo en menos de media hora una vez a la semana, siga leyendo. Descubrirá que el *Poder de 10* es tan avanzado que ¡es Futur-icio! Uy, quería decir que es ¡el futuro del ejercicio!

EL NACIMIENTO DE UNA REVOLUCIÓN. EL DESCUBRIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO LENTO QUE HAY DETRÁS DEL *PODER DE 10*

Los principios que se usan en *Poder de 10* provienen en su mayoría del trabajo de dos pioneros del entrenamiento de resistencia en la

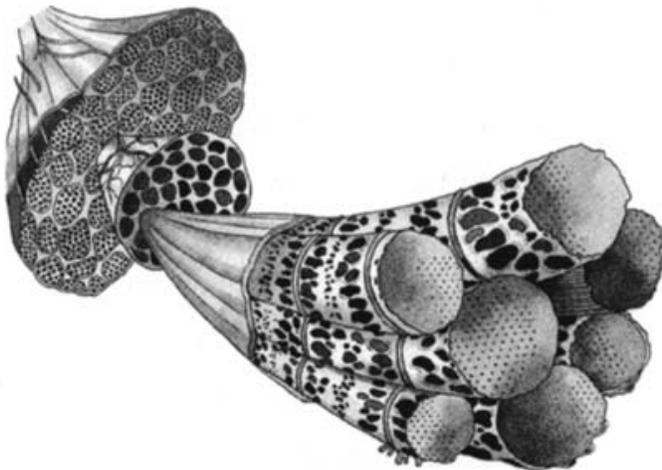
década de los 70 y 80: Arthur Jones, inventor de las famosas máquinas de pesas Nautilus, y Ken Hutchins, que desarrolló un método de entrenamiento que más tarde se registraría como SuperSlow (superlento). Las máquinas Nautilus de Arthur Jones, las primeras diseñadas para seguir los movimientos naturales del cuerpo, son las precursoras de todo el equipamiento que ahora ve usted en los gimnasios actuales. También se le conoce como el padre del entrenamiento de alta intensidad (HIT), que mostró que el entrenamiento breve e intenso en el que se hace una sola serie hasta el fallo muscular aumenta la masa muscular mucho más rápidamente que las sesiones largas y con varias series.

A principios de la década de 1980 Jones pidió a Ken Hutchins que llevara a cabo un estudio clínico para ver si sus máquinas Nautilus podían ayudar a mujeres con osteoporosis a recuperar la densidad ósea y la movilidad perdidas mediante el desarrollo de mayor masa muscular. Hutchins se dio cuenta de que el entrenamiento regular con Nautilus era demasiado peligroso. Sus movimientos de alta fuerza y alta intensidad (HIT) ponían en peligro de rotura los frágiles huesos. Sabiendo que la fuerza va en función de la velocidad, Hutchins decidió ralentizar drásticamente las cosas. Hizo que sus sujetos movieran las pesas casi a cámara lenta. Lo que descubrió llevaría a una revolución en la seguridad y la efectividad del levantamiento de pesas moderno. Efectivamente, el movimiento a cámara lenta resultaba más seguro –eliminaba lesiones, tal y como Hutchins quería–, pero además descubrió que las mujeres ganaban masa muscular mucho más rápidamente que con el entrenamiento de pesas convencional. Cuando Hutchins probó el entrenamiento lento con gente sana, descubrió el resto de la historia. El protocolo era más eficiente porque, en realidad, llevaba el método de entrenamiento de alta intensidad al extremo, sin los peligros y las dificultades de las cargas pesadas con fuerza alta. Moverse lentamente activaba un mayor número de fibras musculares, eliminaba el desperdicio de impulso y hacía posible que los practicantes mantuvieran una postura correcta y un completo control. El ejercicio era tan eficiente que no había motivo para hacer varias series. Llegando hasta la fatiga muscular en una sola serie, la gente obtenía el mismo beneficio que en un entrenamiento completo y empleando

mucho menos tiempo en el gimnasio. De hecho, se puede aumentar la masa muscular de manera espectacular con menos de media hora de entrenamiento a la semana.

EL EJERCICIO “PULSA EL INTERRUPTOR” DEL MÚSCULO. ESPERE A VER LO QUE *PODER DE 10* CONSIGUE

Aquí está la mejor explicación psicológica de por qué el *Poder de 10* es tan increíblemente eficiente. Como sabrá si estudió usted biología en el colegio, fatigar el músculo durante el ejercicio causa microscópicas lesiones temporales en las células musculares. A medida que el músculo se repara, se protege para la siguiente lesión creando fibras adicionales más gruesas y, por tanto, haciéndose más fuerte que antes. De hecho, la fatiga deportiva produce la secreción de una sustancia química de “crecimiento” que “pula el interruptor” del ADN que cubre la pared celular del músculo y hace que los múscu-



los comiencen a replicarse. A las células lesionadas se añaden nuevas fibras, lo que las hace más gruesas y fuertes para que puedan enfrentarse mejor al próximo reto. Otra vez, uno de los geniales beneficios de este proceso de reparación natural es que usa grandes cantidades de energía acumulada para realizarse; de ahí que quememos calorías y grasa.

Los músculos son conjuntos de millones de fibras como éstas.

EL *PODER DE 10* PULSA TODOS LOS INTERRUPTORES DE GOLPE

Ésta es la diferencia con el *Poder de 10*. Así como se cree que tan sólo utilizamos un diez por ciento de nuestros cerebros, el entrenamiento convencional de pesas a alta velocidad quema sólo un

porcentaje relativamente pequeño de nuestras células musculares en cada entrenamiento. Nuestro objetivo debe ser un entrenamiento que fatigue o “pulse el interruptor” en un 90 o 100 por cien de las células musculares que queramos; el interruptor que les hace empezar a reconstruirse automáticamente. Una vez activadas todas nuestras células musculares, dejamos el gimnasio y volvemos a casa. Simplemente, no nos quedan células para estimular y, si seguimos haciendo ejercicio, lo único que conseguiremos es lesionarlas de nuevo. Es así de simple, cuando hemos pulsado todos los interruptores, paramos y dejamos que las células hagan lo que saben hacer: construir nuestros cuerpos desde dentro durante los cinco a siete días siguientes. Todo lo que nos piden es que les demos suficiente descanso y alimentación y ellas harán los milagros.

Ahora bien, ¿y si usted pudiera estimular todos los músculos en un entrenamiento increíblemente eficiente? Así es. ¡Estaría listo con un entrenamiento! Y eso es exactamente lo que el *Poder de 10* puede conseguir.

EL SECRETO DE LOS 10 SEGUNDOS

La clave del *Poder de 10* es su movimiento de pesas, deliberadamente lento y controlado, de 10 segundos hacia arriba y 10 hacia abajo en cada repetición, o “rep”. Como cada repetición es un ciclo de una subida y una bajada, una rep completa dura 20 segundos, durante los cuales usted se centra plenamente en la postura correcta. Moverse a esta velocidad elimina cualquier posibilidad de hacer trampa con el impulso de la pesa. Sus músculos hacen el cien por cien del trabajo. Usted pasa unos 90 a 120 segundos completos de esta manera, activando capas más y más profundas de sus fibras musculares hasta que, de pronto, está agotado. Créame, es una sensación distinta a la de otros entrenamientos. Siente que ha pulsado todos los interruptores. Con una sola serie habrá terminado el trabajo para todo un gran grupo muscular. En cinco o seis series como máximo abarcará los otros grandes grupos musculares y estará listo para irse a casa. Sus músculos se encuentran en un estado de *body-*

building (construcción corporal) interno que durará los próximos cinco a siete días si no lo interrumpe.

Ahora compare lo que yo acabo de describir con la manera en que usted ve a la gente lanzar pesas en el gimnasio y le impactará el contraste... Una serie de 10 reps tradicionales tarda de media de 15 a 20 segundos. Como el sujeto está más preocupado por hacer un número concreto de reps, él o ella suben y bajan la pesa bruscamente y tan rápidamente como sea posible para quitárselas de en medio cuanto antes. Solamente el impulso de mover las pesas hace ya gran parte del trabajo, robando beneficios. Y una postura incorrecta hace que sean las articulaciones y los huesos, en lugar de los músculos, los que soporten el peso durante partes clave de la rep. Se parece a encender una chimenea. Acérquele una llama y retírela cada vez: nunca prenderá. Pero si acerca la llama y la mantiene ahí durante 2 minutos seguidos, comenzará una reacción en cadena autónoma llamada fuego.

POR QUÉ UN ENTRENAMIENTO DEL *PODER DE 10* PUEDE SER TAN CORTO. TAN SÓLO DE 20 A 25 MINUTOS

Seis series de ejercicio es todo lo que su cuerpo necesita y, sinceramente, todo lo que puede soportar hasta agotar todos los músculos y activarlos al modo de reconstrucción. Si consigue hacer seis series de 120 segundos, hace un total de 12 minutos de ejercicio puro. La mejor manera de hacer el entrenamiento es pasar de una serie a otra sin parar hasta que haya terminado. Así, si añade otros 10 minutos para ir de una máquina a la siguiente, tiene en total 20 minutos de media. Y como los movimientos son tan suaves y graduales, nunca pone en peligro sus articulaciones o el tejido conectivo por fuerzas bruscas y repentinas. De hecho, una de las razones por las que el *Poder de 10* es mucho más breve que otros entrenamientos es porque no requiere los 10 a 15 minutos adicionales de calentamiento. Se comienza el primer ejercicio frío y su cuerpo se calienta inmediatamente después de las primeras 2-3 reps. El calentamiento es intrínseco, lo que le ahorra tiempo y lesiones porque usted tiene un calentamiento automático y apropiado cada vez, incluso cuando lleve prisa en el gimnasio.

EL VALOR AÑADIDO DE LA SEGURIDAD

La combinación del calentamiento intrínseco y los movimientos suaves, lentos y sin brusquedades aporta un beneficio adicional que muchos de los entusiastas del *Poder de 10* consideran tan importante como cualquier otro. De alguna manera, las lesiones dejan de existir cuando se hace el *Poder de 10*. El entrenamiento con pesas a la velocidad convencional somete las articulaciones, los ligamentos y los tejidos conectivos –por no mencionar los propios músculos– a cientos de kilos de fuerza brutal. Independientemente de lo precavido que yo fuera al entrenar de esta manera –incluso cuando probaba cargas más ligeras–, estaba siempre lesionado. Un *pull* por aquí y un tendón distendido y una articulación inflamada por allá. Y empeoraba según me hacía mayor. Me fastidiaba tener que dejar de entrenar, en ocasiones durante meses, y renunciar a lo que me había ganado por tener que esperar a que un braquial derecho se curara o porque mi articulación del hombro me dolía demasiado para moverlo. También surgen lesiones cuando no descansamos suficientemente entre sesiones y los músculos se debilitan y lesionan repetidamente. El *Poder de 10* elimina por completo tanto el problema de la fuerza como el del descanso. Se trata del único protocolo serio que conozco que agota concienzudamente los músculos pero no las articulaciones, los tendones, los ligamentos o los huesos. No se puede decir lo mismo de los programas de entrenamiento con pesas de cuatro a seis días y, especialmente, no se puede decir lo mismo del cardio.

AHORA ESTAMOS A PUNTO DE COMENZAR

A estas alturas espero que su puerta mental de la aceptación esté totalmente abierta, al menos lo suficiente para pensar que los miles de nosotros que entrenamos con los principios de *Poder de 10* no estamos alucinando, que realmente obtenemos los beneficios de los que hablo y que no entrenaríamos ningún otro día más. Ahora le mostraré cómo exactamente hacer el *Poder de 10* por sí mismo, comenzando hoy si lo desea. Los próximos tres capítulos abarcarán

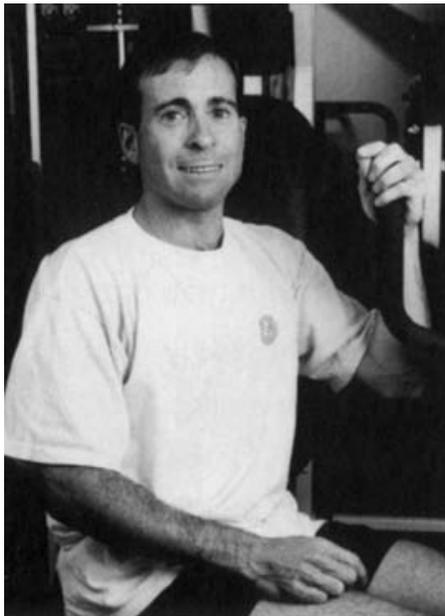
los tres pilares del *fitness* global. Ejercicio *Poder de 10*, Nutrición *Poder de 10* y Descanso y recuperación *Poder de 10*. Ellos le mostrarán el protocolo total que cambiará su vida deportiva, paso a paso, rep a rep. Espero que estén emocionados.

David Sparrow, 38 años

EDITOR DE PRENSA Y ESCRITOR

“Parecía demasiado bueno para ser verdad, hasta que lo probé en persona”

Cuando me asignaron la redacción de un artículo para la revista *Men's Journal* sobre un nuevo tipo de entrenamiento con pesas que



prometía ponerme más fuerte y en forma en menos de 30 minutos a la semana, me sentí escéptico. Simplemente, parecía demasiado bueno para ser verdad. Siempre me habían hecho creer que la única manera de conseguir esto era visitar el gimnasio y levantar pesas al menos tres veces a la semana. Decidí que la mejor manera de comprobar los méritos de *Poder de 10* era probarlo por mí mismo. Tras unas pocas sesiones estaba enganchado y un año después aún lo estoy. A pesar de haber hecho pesas antes, siempre había sido una actividad secundaria al trabajo de cardio. Y está claro el porqué: el levantamiento de pesas que hacía no tenía ningún tipo de estructura. Mis reps eran rapidísimas y nunca veía ningún progreso, ni en añadir peso a

mi carga ni en añadir masa muscular a mi constitución de corredor.

El *Poder de 10* fue diferente desde el principio. Me encantó toda la sensación del entrenamiento: cómo el respirar profundamente y con ritmo durante los ejercicios me ayudaba a mantener el control, cómo podía cerrar los ojos y conseguir una concentración tipo zen, cómo el saber que se acabaría en media hora me alentaba a realizar la tarea. No hay cortes entre los ejercicios y suelo estar agotado cuando termino. Desde que comencé a trabajar con

Adam, he superado el doble del peso que subo en cada máquina. Ahora subo 253 kg en la prensa de pierna, ¡más de cuatro veces mi peso corporal! Después de dos meses de empezar con *Poder de 10*, mi mujer, Darcy, notó que mis músculos abdominales estaban empezando a crearme un *six-pack*³. Y después ha dicho que mi grasa corporal ha desaparecido. Los amigos han notado mi mejor definición muscular. Y yo también. A pesar de que nunca seré un *Heman*, mis piernas y mis brazos son más fuertes y parecen más grandes. Ya no me preocupo de la bici estática; no es necesaria cuando se hace el *Poder de 10*. Y mi último chequeo médico lo demostraba: mi colesterol bajó un 10 por ciento hasta 132 y mi presión sanguínea descendió de 122/80 a 102/74.

No ha cambiado nada más ni en mi dieta ni en mi estilo de vida o en el plan de ejercicio que justificara estos cambios. Todo se debe al *Poder de 10*. Por eso me alegro tanto de haberle dado una oportunidad. Usted también debería dársela.

Y ahora, por el poder que se me ha otorgado sobre usted como autor, le declaro listo para comenzar su nueva vida deportiva. Si se relaja y disfruta del viaje, le garantizo que tendrá éxito porque no hay ni una sola cosa en las próximas páginas que no pueda hacer.

³ *Six-pack*.- En español: paquete de seis. Forma que adquiere el recto abdominal al desarrollarse. Similar al relieve de una tabla de lavar o una tableta de chocolate.

Ejercicio. El 1^{er} pilar

PODER DE 10 “VISTA RÁPIDA”

Aquí está la perspectiva general de todo lo que necesita saber. Después cubriremos los pocos detalles que hacen que el protocolo sea realmente efectivo. Pero antes de que usted continúe, permítame decir esto: hay gente que parece pensar que las personas que practican el *Poder de 10* se meten tanto en ello que es como una religión. Eso es ridículo. No sé de dónde sacan la idea.

Los diez mandamientos del *Poder de 10*:

1. **Mandamiento de la Velocidad.** Realizará repeticiones de 10 segundos arriba y 10 segundos abajo.
2. **Mandamiento de la Respiración.** No retendrá su respiración, sino que respirará de forma libre y continuada siempre.
3. **Mandamiento del Movimiento.** No tirará de las pesas bruscamente, sino que será suave y constante.
4. **Mandamiento del Número de reps.** Hará el número de reps que agote la gasolina de sus músculos, hasta que no pueda hacer ni una más; entonces intentará presionar 10 segundos más.
5. **Mandamiento del Número de ejercicios por entrenamiento.** Habrá terminado después de unos seis ejercicios diferentes o series si trabaja correctamente.

6. **Mandamiento de la Carga correcta.** Elegirá una carga que le haga llegar al límite después de unas 6-8 reps desde el inicio del entrenamiento.
7. **Mandamiento de No parar.** Pasará rápidamente de un ejercicio a otro hasta que haya terminado el entrenamiento.
8. **Mandamiento de Concentrarse.** Mantendrá una concentración “tipo zen” todo el tiempo para concentrarse en la posición, el movimiento y la velocidad.
9. **Mandamiento del Número de sesiones por semana.** Hará alrededor de una sesión por semana, descansando entre sesiones de cinco a siete días; sin embargo, podrá hacer entrenamientos más suaves dos veces por semana, si quiere.
10. **Mandamiento del Equipamiento.** Lo hará mejor y más seguro usando máquinas, pero le enseñaré también cómo hacerlo en casa.

Si tomara estos diez mandamientos y fuera directamente al gimnasio, comenzaría a beneficiarse al instante, con menos riesgo que con cualquier entrenamiento convencional. Pero, créame, las aclaraciones específicas que siguen le garantizarán un mayor éxito. Siga adelante para leer los simples trucos y detalles, trabajados a lo largo de dos décadas, que son la clave de todo lo que el *Poder de 10* tiene que ofrecer.

SECRETOS Y TÉCNICAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

1. Velocidad y movimientos correctos

De nuevo, la esencia del protocolo de *Poder de 10* es su movimiento de 10 segundos cada vez que movemos una pesa –10 segundos arriba y 10 segundos abajo–, logrando que cada repetición completa (rep) dure 20 segundos. Una vez que empezemos una serie de reps, nunca pararemos a descansar, ni un segundo, ni arriba ni abajo. En su lugar, antes de que nuestros miembros lleguen a lo que se llama “bloqueo” en la parte alta de un movimiento, daremos suavemente la vuelta y empezaremos a bajar. De igual manera, al llegar abajo, justo antes de “bloquear”, empezaremos suavemente a lle-

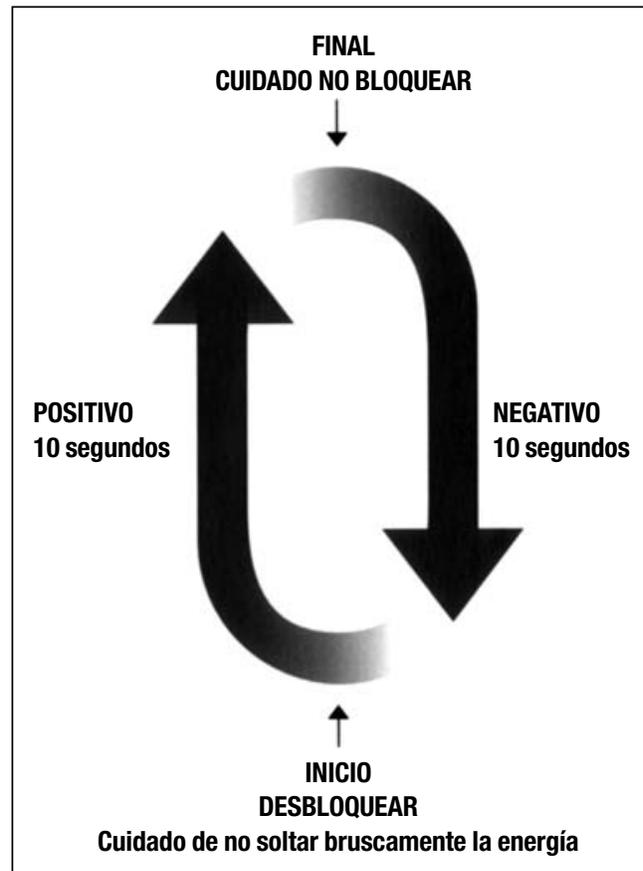
var la pesa de nuevo arriba. Cada rep es como un círculo continuo –yo lo llamo “el círculo del poder”– que continúa a la misma, suave y constante velocidad hasta el final de la serie.

El círculo del poder

Esta técnica de subir y bajar suavemente es tan importante que merece la pena practicar primero con casi nada de peso hasta que se convierta casi en intuitivo. Colóquese en una máquina de pesas y desde la posición de partida comience a mover el bloque de pesas en la fase positiva o “de subida”. El comienzo del ejercicio es **CRUCIAL**. Practique empujando de manera tan gradual que el movimiento del bloque de pesas sea casi imperceptible. El objetivo es eliminar cualquier impulso para que sus músculos realicen el cien por cien del trabajo. Nunca vamos a tirar bruscamente de la pesa para que se ponga en movimiento como en los entrenamientos habituales para eliminar las fuerzas de alta velocidad que provocan la mayor parte de las lesiones por levantamiento de pesas.

En lugar de eso, quiero que

estru-u-u-je la pesa hacia el movimiento y que comience a contar los 10 segundos. Debería estar a mitad del camino cuando llegue al número 5. Justo antes de llegar a la parte alta del movimiento o a la completa extensión del brazo –o “bloqueo”–, cambie el rumbo a la fase negativa. Evite bloquearse porque pone presión adicional en sus huesos y articulaciones y no queremos que el peso caiga sobre



Círculo del poder

sus huesos; queremos que lo sujete el músculo durante toda la serie. Cuando el *Poder de 10* se hace bien es el “solomillo del ejercicio”: trabaja células musculares puras y concentradas; nunca desgasta las articulaciones, los ligamentos u otro tejido conectivo. Así que una vez más, cuando cambie la dirección del movimiento, haga un giro en “U” suave en la parte alta del círculo. Luego, cuente lenta y suavemente el camino hacia abajo hasta el punto donde comenzó la repetición. Haga el mismo giro en “U” abajo y comience de nuevo a ascender sin descansar o “descargar” sus músculos. Continúe así hasta el final de la serie. Ése es el círculo básico del poder que usará de ahora en adelante.

2. Completar una rep perfecta

En *Poder de 10* usted hace un número tan bajo de reps en cada entrenamiento que necesariamente cada repetición cuenta. Cuando esté realmente avanzado, se volverá tan eficiente que incluso podrá hacer menos y menos reps y todavía conseguir los mismos beneficios. Algunas de las personas *Poder de 10* más extremas que conozco hacen tan sólo 15 reps por entrenamiento ¡una vez a la semana! A 20 segundos por rep, suma un total general de 5 minutos de ejercicio real. Y, amigos, no bromeo. Pero, chicos, eso son reps bien hechas. Así que lo que perseguimos es calidad –es decir, la posición correcta y una fatiga muscular profunda–, no cantidad. Son las cosas pequeñas las que marcan la gran diferencia.

Lo primero y más importante: respire

En los negocios siempre oírás ubicación, ubicación, ubicación. En *Poder de 10* será ¡respire, respire, respire! Nunca retenga el aire. Sé lo que muchos de ustedes están pensando: “¿Cómo?, ¿me tiene que decir que respire? Por lo que sé, siempre estoy respirando”. Sí, pero hay una pequeña diferencia entre las respiraciones superficiales, inconscientes e irregulares que la mayoría de la gente hace y las grandes, profundas y completas respiraciones que superoxigenarán sus músculos al trabajar intensamente y que darán como resultado el entrenamiento más eficiente. El yoga ha promovido esta idea durante miles de años. Este tipo de respiración se llama “respiración abdominal”. A menos que esté pendiente de su respiración, tendrá

tendencia a retener el aire. Y esto es probablemente a lo que el *Poder de 10* más se opone. Puede subir su presión sanguínea y forzar otros órganos, el corazón en particular. Una respiración cuidada mantiene la tensión baja. Le mantiene a usted más relajado y centrado. Le ayuda a mantener una cadencia más suave y regular. Y envía más oxígeno vital a sus músculos para que tarden lo máximo posible en fallar y fatiguen así la mayor cantidad de células. Todo lo que quiero es que usted se acuerde de respirar con libertad, inhalando y exhalando de manera profunda durante cada rep. Una respiración adecuada es la piedra angular para su éxito.

Llegue a una concentración tipo zen

Cuanto más se concentre en sus músculos objetivo y relaje el resto de su cuerpo, más perfectamente eficientes serán sus reps. En el gimnasio verá a todos los compañeros haciendo caras, gruñendo y gimiendo mientras realizan las reps más duras. Ahora que está usted en el equipo del *Poder de 10* ha superado ese comportamiento de aficionado. Una expresión forzada nunca levantó un kilo. Mantenga su cara relajada, su respiración fluida y su velocidad constante y aguante una postura correcta. Céntrese en esos músculos objetivo. Son sólo unos segundos, así que haga que cuenten.

Y, por último, lo más importante de todo

Quiero que usted falle. Esta idea se merece una sección propia, así que aquí está.

3. Al final de cada serie, tiene que alcanzar el “fallo muscular”

Sé que suena incoherente, pero en *Poder de 10* usted vence principalmente “fallando”. En otras palabras, en la última rep de cada serie, no debería poder mover más las pesas. Debería estar destrozado. Si lo piensa, es completamente lógico. El único modo de que usted sepa que ha fatigado cada célula muscular, que ha activado entre el 90 y el 100 por cien de esos chips de ADN que inician el proceso de reconstrucción muscular para que usted pueda descansar el resto de la semana, es llegar a su propio límite de ejercicio o “fallo muscular”. Habrá llegado allí cuando haya quemado todas sus células musculares y no tenga más con las que levantar peso. A

pesar de que todas las reps son importantes, es la última rep de cada serie, la del fallo, la que propulsa el beneficio. Así que en *Poder de 10* el fallo muscular es aquello por lo que nos esforzamos y practicamos y mejoramos cada vez más para conseguirlo con el tiempo. Al principio sólo pretendo que llegue al borde del fallo y que note qué se siente. Después puede forzarse todo lo que quiera hacia esa zona de transformación corporal, sabiendo que cada segundo adicional que pase al otro lado del límite, todavía luchando contra esa pesa inmóvil sin dejarlo, le da enormes beneficios extra. Es como una gran final de fuegos artificiales: millones de células adicionales comienzan a estallar de pronto causando un *crescendo* de resultados.

La sencilla manera de fallar

Enseguida le mostraré cómo escoger la carga adecuada para empezar y cuántas reps hará en cada serie. Pero por ahora, digamos que está usando una carga con la que se queda sin gasolina en la sexta rep. Eso significa que usted comienza la sexta rep y simplemente no la puede terminar. La pesa se queda donde está y deja de moverse. En un entrenamiento convencional dejaría que la pesa cayera al suelo. Pero en *Poder de 10* esto es la piel de la patata, donde están todas las vitaminas y los minerales. No la tiramos. Cuando la pesa se niega a moverse más, nosotros simplemente mantenemos la fuerza 10 segundos más. Llámelo la “fuerza al límite”. Durante esos pocos segundos puede que la pesa no se mueva, pero no importa; lo que cuenta es que usted lo intente. Cuanto más mejor. Al final de la fuerza al límite hacemos descender lentamente la pesa a nuestra velocidad normal y controlada.

Recuerde, por favor, que una fuerza al límite de 10 segundos es nuestra regla habitual. Pero no es sagrada. Al principio llegue sólo al límite y siga empujando durante 1-2 segundos para ver qué se siente. Con la práctica se encontrará manteniéndolo más y más tiempo, durante 10 segundos o más, dependiendo enteramente de cómo se encuentre y cuánta intensidad quiera en sus entrenamientos.

Lo que se siente en el fallo muscular

A medida que sus músculos alcancen el fallo, comenzará a sentir una sensación normal que yo llamo “quemazón”. La quemazón pasa de ligera molestia a molestia moderada, hasta una verdadera molestia según avanza, así que su tendencia natural será querer parar. Pero, créame, a medida que se practica el llegar al fallo, se le va cogiendo el gusto a esta sensación. No sólo se acostumbra cada vez más a ella, sino que llega un momento en que no se encuentra satisfecho ni psicológica ni físicamente hasta que se ha puesto al límite y ha notado una “buena quemazón”. Por un lado, sabrá que se ha dado un entrenamiento cien por cien efectivo; por otro, el sentimiento postsesión es diferente cuando ha llegado al fallo muscular y ha activado todos los chips. Es fabuloso. Es una relajación, un “resplendor” corporal que realmente hay que experimentar.

¿Miedo al fallo? ¡No se preocupe!

Si el *Poder de 10* no estuviera al alcance de la habilidad de todos, no sería uno de los métodos de ejercicio de más rápido crecimiento en América. Si mi propia madre puede hacerlo, usted también puede. Pero si le preocupa superar sus límites, quizá porque nunca lo ha hecho antes, aquí está lo que ha de tener en mente cuando se trata de la quemazón por fallo muscular:

1. La quemazón es enteramente voluntaria. Usted decide cuántos segundos desea continuar su fuerza al límite, el lugar donde está la quemazón, dependiendo de cuán intenso y eficiente quiera usted que sea su entrenamiento. Al principio tómesele con calma.
2. La quemazón cesa en el instante en que usted para.
3. El período de quemazón es increíblemente bueno para usted. Uno de los motivos por los que nos retorremos ante el dolor o el malestar es porque instintivamente sentimos que entrañan peligro o riesgo de dañar nuestros cuerpos. Pero con el *Poder de 10* es el resultado paralelo de estar haciendo algo tremendamente sano para nuestros cuerpos. Recuerde, durante la última rep de fallo, cuando sentimos la quemazón, la pesa se halla prácticamente inmóvil. No surgen lesiones cuando las pesas es-

tán paradas. Las lesiones ocurren cuando las pesas se mueven rápidamente y con mucha fuerza. Comparado con el índice de lesiones del *Poder de 10*, correr en una banda resulta peligroso.

A medida que la gente practica el *Poder de 10*, se adapta a la sensación que siente durante la Fuerza al límite y generalmente siente una satisfacción más profunda cada vez cuanto más lejos llega de este límite. Cada uno encuentra el límite que mejor le funciona. Usted lo hará también.

4. Elaborar su primera sesión

Escoger los ejercicios

En la 2ª Parte de este libro se muestran más de 35 de los mejores ejercicios, detallados paso a paso, y con ejemplos de sesiones.

El *Poder de 10* es un entrenamiento corporal completo, así que usted ejercitará tanto la parte superior como la inferior del cuerpo; la anterior y la posterior, cada vez. Utilizará tanto “ejercicios complejos” para trabajar varios grupos musculares como “ejercicios simples”, que aíslan uno o dos músculos cada vez. Como sabe, estará haciendo cinco o seis ejercicios en total en toda la sesión, así que tiene que abarcar todo el cuerpo. En la 2ª Parte he ilustrado todos los diferentes ejercicios que puede necesitar y sugiero combinaciones de éstos para planear sesiones de todos los niveles.

Escoger la carga correcta y el número de reps

Una vez que tenga práctica y esté ganando fuerza, una serie óptima consistirá en 4-6 reps. Pero al principio –incluso si usted ya está en forma– quiero que elija una carga más ligera, con la que usted falle alrededor de la octava rep. Como cada rep completa dura 20 segundos, eso significa que usted estará fallando pasados unos 160 segundos. Hacen falta tres o cuatro entrenamientos de prueba en las diferentes máquinas antes de que decida cuál es la carga perfecta. Pero le prometo que después de unas cuantas sesiones, *¡la carga perfecta le encontrará a usted!* Durante esta primera fase de aproximación, estará practicando su círculo del poder, recordando su respiración, acomodándose con la velocidad y aprendiendo las sen-

saciones de alcanzar el fallo. La primera vez elija cualquier carga que parezca razonable y comience su serie. Es posible que explote después de 8, 10 o más reps. O puede estar K.O. después de 5. En el siguiente entrenamiento, añada algún kilo si la carga es demasiado ligera o retírelo si es demasiado pesada; es así de simple. En unas cuantas sesiones encontrará una carga que le permita hacer 8 reps antes del fallo. A partir de ahí comenzaremos a medir una progresión regular.

Mantenga esa cifra de 8 reps durante algún tiempo hasta que se sienta realmente cómodo y seguro con el programa. Según se vuelva más fuerte y experto, puede que prefiera 6, 5, 4 o 3 reps por tiempo y efectividad. Lo que más importa es que mantenga una posición correcta y una velocidad constante y que llegue hasta el fallo muscular.

Medir su progreso

En cualquier tipo de entrenamiento usted debe tener una manera de medir el progreso, no sólo para comprobar si se está haciendo más fuerte, ni sólo para mantener el nivel deseado de *fitness*, sino también para detectar cualquier problema con su programa que pueda necesitar un ajuste. Por ejemplo, a veces es imposible sentir una pérdida de estamina o energía a lo largo de unos entrenamientos. Se dará cuenta porque de pronto estará fallando en menos tiempo, tras menos reps. En ese caso es hora de hacer un ajuste. Lo más habitual es que le recomiende un día o dos más de descanso entre sesiones, ya que los progresos negativos suelen indicar que se está sobreentrenando y que necesita más tiempo de recuperación. Pero llegar a un nivel en el que se alcanza el fallo antes de lo habitual, también puede significar que no se está comiendo adecuadamente o no se duerme bien o que está estresado en el trabajo. Tendrá que mantener todas las variables “sanas” lo más constantes posible para realizar los ajustes más exactos y para analizar lo mejor posible su progreso.

Contar el tiempo hasta el fallo

En los entrenamientos de pesas convencionales la gente cuenta series y reps. Un objetivo típico sería “tres series de diez”, alcanzar

ese número y dejarlo. El *Poder de 10* es completamente distinto. Nuestro objetivo es llegar al fallo muscular, sin importar el número de reps, y después empujar pasado el límite durante unos segundos. La manera en que medimos el progreso es simple: medimos lo que llamamos “tiempo hasta el fallo” o THF; es decir, durante cuántos segundos podemos mover una carga determinada hasta que fallamos o nos quedamos sin energía. Existen dos maneras de cronometrarse: o con un cronómetro como los que hay en cualquier reloj digital de pulsera o contando usted mismo. Los que eligen cronómetro lo prefieren porque no tienen que pensar en contar durante la serie y así no olvidan el número. Usted sólo pulsa el botón del reloj y empieza la primera rep. Alcanza el fallo y presiona el botón de nuevo. Si su objetivo es fallar tras 6 reps y el reloj marca 120 segundos, esa carga es la ideal. Si su tiempo aumenta durante el siguiente entrenamiento, sabrá que le lleva más tiempo fallar y se está haciendo más fuerte. Ahora bien, si desea mantener un THF de 6 reps, simplemente añada un poquito más de carga. Estará usted progresando.

A otras personas les gusta contar sin ayuda del reloj. La manera más sencilla de hacer esto es contar mentalmente en cada rep a medida que hace la serie. Como cada rep completa es siempre de 20 segundos, todo lo que usted hace es llevar la cuenta del número de incrementos de 20 segundos hasta que sus músculos fallan. Si su objetivo es un THF de 6 reps y hace 6, genial. Si en las siguientes semanas llega a 8 o 9 antes del fallo, se está usted haciendo más fuerte y puede añadir más peso para bajar la cuenta de nuevo a un THF de 6 reps. Contar mentalmente no es tan exacto como usar un reloj, pero funciona perfectamente para medir el progreso. Hágalo de cualquiera de las dos maneras.

El número correcto de ejercicios

La media de ejercicios para entrenamientos de una vez a la semana es de seis. Sin embargo, dependiendo de sus preferencias personales, su nivel de intensidad y su experiencia, puede hacer desde tan sólo cuatro hasta un máximo de ocho. En general, si llega hasta el fallo, su cuerpo le dirá que está listo para descansar después de seis ejercicios. Puede escoger tres ejercicios de cuerpo superior y tres de

inferior; o cuatro y dos, como usted quiera. Todo esto se explica en la 2ª Parte. Como dice el séptimo mandamiento, la mejor manera de realizar la rutina es enlazar un ejercicio con el siguiente sin parar hasta que se haya completado toda la sesión. Esto eleva el nivel total de intensidad y produce una fatiga muscular más profunda. También permite que la sesión sea tan corta como es. Seis ejercicios de 120 segundos hacen un total de 12 minutos de ejercicio puro. Un minuto o así para ir de máquina a máquina le suman otros 5-8 minutos, totalizando un entrenamiento de 20 minutos. De nuevo, a medida que vaya alcanzando niveles avanzados, y si quiere forzar la intensidad, entrenamientos más y más cortos pueden también hacerle llegar al fallo. Como se ha dicho antes, no es raro que los expertos mantengan una condición increíble con rutinas de ejercicios de 3 reps una vez a la semana. *Eso son en total 5 minutos de ejercicio.* No tiene por qué creerse estos números tan increíbles. Pero creo que lo hará cuando entre personalmente en el *Poder de 10*.

¿Una o dos sesiones a la semana?

El *Poder de 10* está optimizado para combinar ejercicio y recuperación adecuados para que usted pueda obtener plenos beneficios trabajando una vez a la semana. Yo llamo una semana a un período de descanso que oscila entre los cinco y siete días después de cada sesión. A la mayoría de mis clientes les encanta trabajar de esta manera, y puede que a usted también. Dicho esto, mucha otra gente simplemente prefiere hacer el *Poder de 10* dos veces a la semana. Generalmente, hacen un entrenamiento más corto cada vez –de tres a cuatro series de ejercicios– y pueden entrenar a un nivel de intensidad ligeramente menor. El número real de tiempo de ejercicio puede ser del mismo número de minutos por semana, sólo que lo hacen en dos sesiones en vez de en una, con tres o cuatro días de descanso entre sesiones. En cualquiera de los dos casos, usted puede obtener los mismos resultados. Todo se reduce a sus horarios y preferencias.

Los principiantes deberían comenzar dos veces a la semana

Como verá en la 2ª Parte, entrenar dos veces a la semana es una buena idea para principiantes. Les permite empezar de manera

gradual, con pesas más ligeras y más reps. Les aporta mayor práctica y requiere menor intensidad. Después, sabrán cuándo están listos para cambiar a una vez a la semana. O pueden simplemente seguir con dos veces a la semana tanto tiempo como quieran.

Por qué me gustan las máquinas

A pesar de que el *Poder de 10* puede hacerse en casa o con mancuernas, como le mostraré en la 2ª Parte, hay varias razones por las que usar máquinas, como las de cualquier buen centro deportivo, es el décimo mandamiento. La primera es la seguridad. Si usted entrena hasta el fallo verdadero con pesas libres, no será capaz de garantizar que pueda controlar la pesa al final de cada serie. Esto significa que la pesa podría caer sobre usted o sobre otros o que podría desgarrarse seriamente los músculos intentando evitarlo. Las máquinas están diseñadas para eliminar este peligro completamente. Otra clave de las máquinas es que los modernos diseños redondeados hacen posible una resistencia más equilibrada a través de una mayor amplitud de movimiento, de manera que usted se beneficia más.

Así que, de nuevo los diez mandamientos...

Es bueno que los mire de nuevo, ahora que tiene una visión más amplia. Aquí están de nuevo, ligeramente abreviados. Con éstos y los ejercicios específicos ilustrados con pleno detalle en la 2ª Parte, usted está listo para comenzar con sus primeros entrenamientos. Esto es el *Poder de 10* en diez líneas:

1. Hará repeticiones de 10 segundos arriba y 10 segundos abajo.
2. No retendrá el aire, sino que respirará libremente en todo el ejercicio.
3. Nunca moverá bruscamente las pesas arriba o abajo. Comience las reps con suavidad.
4. Hará reps hasta el fallo muscular. Después lo intentará durante 10 segundos más.
5. Habrá terminado tras seis series aproximadamente si trabaja correctamente.

6. Elegirá una carga que le permita completar 8 reps si es principiante y de 4 a 6 si es avanzado.
7. Se moverá rápidamente de ejercicio a ejercicio hasta que termine.
8. Mantendrá una concentración tipo zen sobre la posición, la velocidad y el movimiento.
9. Hará un entrenamiento a la semana o, si quiere, dos veces a la semana.
10. Lo hará mejor y estará más seguro si utiliza máquinas.

¿Alguien tiene alguna pregunta?

“¡Sí, tenemos!” (respuesta simulada, ya que los lectores están ansiosos por preguntar):

- ¿Qué hay de los abdominales?
- ¿Qué hay de estirar?
- ¿Qué cantidad de ejercicio aeróbico es adecuada si me sigue gustando hacerlo?
- ¿Qué pasa si soy atleta de un equipo o hago otros deportes fuertes?
- ¿Cuánto tiempo pasará hasta que vea resultados reales?
- ¿Qué pasa si no soy un tipo de gimnasio?

Casi todas éstas son preguntas excelentes que se merecen respuestas completas; las encontrará en su propia sección de Preguntas y Respuestas al final de la 1ª Parte. Ahora, hablemos de nutrición...

Steve Werner, 36 años

AGENTE DE POLICÍA RETIRADO DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

“No te lo puedes creer hasta que lo haces”

Levantar pesas cinco días a la semana 90 minutos cada vez finalmente me pasó factura en noviembre de 1997. O pasó factura a mis hombros. Yo era un policía de Nueva York al que le gustaba mante-



nerse en forma para su trabajo física y mentalmente haciendo pesas con regularidad. Pero ahí estaba yo, recuperándome de mi segundo hombro deshecho, con el médico diciéndome que tenía que dejar las pesas o mi trabajo porque si no acabaría inválido o peor. Prácticamente todos los ejercicios principales de cuerpo superior dependen de los hombros. Yo había sido fuerte y atlético toda mi vida. Ahora pensaba que mi vida había acabado.

Estaba buscando algo –cualquier cosa– cuando un amigo me habló de Adam Zickerman y lo que hacía con entrenamientos de cadencia lenta. Ante todo, me dijo, es un método seguro. Llamé y concerté una cita para un entrenamiento. Después de unas pocas semanas de ejercicio, Adam me hizo probar el *press* de pectoral y hombro con el *Poder de 10*. Me impresionó poder hacerlo sin dolor articular. Empecé a recuperar la fuerza que había perdido. Y al cabo de seis semanas –suena increíble– ¡se me había quitado *todo* el dolor de hombro! Estaba haciendo todos los ejercicios que se suponía que eran tabú, fortaleciéndome con el entrenamiento, esperando a que volvieran las molestias y dolores, ¡y es que nunca volvieron! Eso fue en 1998 y desde entonces no he tenido dolor. Mi vida ha cambiado en un montón de cosas desde que empecé con el *Poder de 10*. En vez de vivir prácticamente en el gimnasio durante cinco días a la semana, hago todo mi entrenamiento semanal en una sesión, tengo mejor cuerpo y me siento mejor que antes. Ahora tengo vida fuera del gimnasio. Mi espalda era otra de las cosas que siempre me molestaba al “levantar” pesas en el gimnasio toda la semana, pero ahora está fenomenal. Además, he reducido mi grasa corporal a un 8 por ciento *sin ningún tipo de cardio*, sólo con el *Poder de 10* una vez a la semana.

Pero quiero que sepa que esto no es toda mi historia. En 1999 estaba persiguiendo a un sospechoso que se metía en el metro, cuando mi pie se introdujo en un escalón roto y me destrocé la rodilla. Esa lesión me obligó a retirarme del Cuerpo. Desde entonces me he sometido a tres operaciones.

Pero de nuevo, me he rehabilitado con el *Poder de 10*. Puedo hacer recorridos a pie con poco dolor. Mis cuádriceps e isquiotibiales han recuperado mucha de la fuerza perdida. No sé qué habría hecho sin los protocolos del *Poder de 10*.

Le diría a cualquier persona de mi edad que se adhiera a este ejercicio. Se consigue el mejor entrenamiento del mundo en una fracción del tiempo que se tendría que dedicar con otros tipos de programas. No te lo puedes creer hasta que lo haces.

Nutrición. El 2° pilar

Un ejercicio que pueda transformar el cuerpo en unos 20 minutos a la semana no es un milagro, pero casi. Para alcanzar el *milagro*, el 1^{er} pilar necesita al 2° pilar. Un gran ejercicio necesita una gran alimentación. A partir del proceso de primer entrenamiento que haga con el *Poder de 10*, su cuerpo en regeneración le rogará y suplicará más que nunca un aporte de nutrientes que generen músculo, afinen grasas y aporten energía a las células. Su cuerpo los absorberá como una esponja todo el día, todos los días, para poder hacer el trabajo tan potente que usted le pide que haga. Es simple: dé a su cuerpo la alimentación que necesita y él le dará su milagro.

DOS GRANDES IDEAS; UNA REGLA

La Nutrición *Poder de 10* está basada en las siguientes dos ideas, más una única regla. Primero, para construir un cuerpo magnífico con músculo magro, no puede darle constantemente comida que genere grasa. Le dará la comida que genere músculo magro tan a menudo como sea posible. En este capítulo lo que le voy a pedir que haga es que cambie las comidas genera-grasa (refrescos llenos de azúcar, nachos con queso, patatas fritas tamaño especial y bollería) por alimentos sanos que generen músculo y células, como deliciosas proteínas, grasas saludables, alimentos integrales y fibra.

Enfatizando lo de delicioso, no quiero decir que nunca vaya a poder comer una barra de chocolate o un aliño de ensalada real, porque sí que puede. Tan sólo entrene su atención hacia las cosas buenas. Así es como comen los atletas olímpicos, los animales, los humanos primitivos, las estrellas de cine y las historias de éxito del *Poder de 10*.

En segundo lugar, nadie se beneficia de una alimentación fantástica si resulta tan dura, si consume tanto tiempo y es tan aburrida que, al final, no se sigue. Uf, ¿dónde he oído eso antes? Una filosofía nutricional ha de ser fácil de seguir, provocar el menor sentimiento de sacrificio y permitir una flexibilidad real. De nuevo aquí el *Poder de 10* es lo mejor que nunca hemos probado.

De acuerdo, esas son las dos grandes ideas. Y aquí está la regla: nunca haga dieta.

DECIR DIETA ES UNA PALABROTA

No pretendo resultar *naïf*, pero la Nutrición *Poder de 10* no es de ninguna manera, ni será, una... No puedo ni decirlo: “lo de la d...”. Probablemente lo habrá usted oído de otros nutricionistas, pero esto no es una estrategia publicitaria y aquí está el porqué. En el momento en que empieza, está bien, una *dieta*, entra usted en un programa que psicológicamente está etiquetado de negativo, de sacrificio y restricción, y por eso está predestinado a fracasar desde el principio. Las dietas son temporales por definición, están diseñadas para dejarlas en el minuto en que se alcance el objetivo de pérdida de peso. Se aguanta cada día con el final en la mente. Cuando lo alcanza, para y se recompensa a sí mismo con todas las cosas que había rechazado como a un enemigo que se presenta en su puerta. Durante el proceso, al haber activado la respuesta del cuerpo a la inanición (de lo que hablaré después), usted ha colocado su metabolismo en una actitud de recuperar toda la grasa que ha perdido, más alguna otra adicional, en cuestión de días. Está peor que cuando empezó. Pasados dos o tres meses, durante los que ha tenido tiempo de recuperarse de su último fracaso personal y ha cerrado el capítulo, empieza con ello de nuevo. Ahora repita el párrafo de arriba.

La Nutrición *Poder de 10* es distinta porque no es una dieta: *es un modo de vida*. Un modo de echar gasolina a nuestros cuerpos todos los días con la alimentación de los campeones. No se trata de negarnos los alimentos que están tan buenos pero engordan; se trata de saber, querer y desear y, por lo tanto, de escoger los miles de tipos diferentes de alimentos que nos hacen sanos, magros y fuertes. Rara vez se echa de menos la comida que uno decide no comer porque en su lugar piensa en toda la deliciosa y maravillosa comida que sí *puede* comer. Y con la Nutrición *Poder de 10*, si alguien le acerca un trozo de tarta de queso en el picnic de la empresa y tiene buena pinta, pues adelante: disfrútela y siga adelante. No puede fallar en un modo de vida mientras no lo deje.

LA RAZÓN PRINCIPAL POR LA QUE LOS AMERICANOS ESTÁN TAN GORDOS

Cuando, según las estadísticas del Gobierno, el 50 por ciento de una nación de 300 millones de habitantes es oficialmente obesa o tiene un sobrepeso significativo, lo siento, pero algo se nos ha ido de las manos. Estamos tratando un problema masivo de salud pública que anualmente nos cuesta miles de millones, por no hablar de las vidas acortadas, plagadas de enfermedades y físicamente merma- das que sufren estos individuos. El índice de obesidad prácticamente se ha duplicado en los últimos 25 años. Pero los estudios indican que no estamos de pronto comiendo mucho más ni estamos ingiriendo mucha más grasa que antes ni haciendo mucho menos ejercicio, motivos que podrían explicar esta crisis. Lo que ha sucedido es que, poco a poco, supermercado a supermercado, anuncio de televisión a anuncio de televisión, nuestra cultura alimenticia se ha transformado, de forma que los americanos de hoy están literalmente nadando en un mar de azúcar. Azúcar blanco refinado, sirope de maíz rico en fructosa, dextrosa, maltosa, lactosa, sorbitol o xylitol, por nombrar algunos. Nombres originales, pero todos azúcar. Son el ingrediente principal de la mayoría de alimentos procesados que comemos, desde la sopa en lata hasta la ensalada de repollo. Y el “azúcar añadido” no es el único problema que tene-

mos, amigos. Las montañas de carbohidratos “almidonosos” refinados que comemos, desde las patatas fritas hasta los *snacks* o las galletitas saladas hasta las inmensas raciones de pasta y panes de harina blanca, se pueden llamar perfectamente azúcar porque a los pocos minutos de entrar en el cuerpo estos hidratos se metabolizan en, ¿lo adivina?, ¡azúcar! Sume a esto todos los nuevos alimentos pre-cocinados “libres de grasa”, que sustituyen las grasas con más azúcares y carbohidratos “blancos” procesados, y tendrá una idea de la magnitud de la situación. Estos ingredientes actúan en secreto para generar más grasa que si se hubiera dejado la grasa en su sitio.

¿Por qué importa el azúcar? Porque el azúcar que comemos no contribuye al crecimiento ni de músculo magro ni de nervio ni de tejido celular. El azúcar es un “alimento” diseñado exclusivamente para convertirse en grasa. Aporta un número enorme de calorías sin contenido de nutrientes esenciales que podrían hacerlo más productivo. Dado que no lleva sus propios nutrientes, en realidad roba otros nutrientes esenciales de nuestros cuerpos para poder ser procesado, arrasando más nuestros organismos. Y su presencia constante lleva a altos niveles crónicos de insulina en la sangre para controlarlo. La insulina hace muchas cosas. Regula el azúcar en la sangre, ayuda a transportar nutrientes a las células ¡y le dice al cuerpo que acumule grasa! Haga usted lo que haga, es prácticamente imposible perder peso si anda por el mundo con un nivel de insulina crónicamente elevado, como hacen muchos americanos.

Me meto abiertamente con el azúcar porque es el saboteador secreto de los esfuerzos de tanta gente para ponerse y mantenerse en forma. También quiero que esté usted mentalmente preparado para el momento, dentro de unas pocas páginas, en que yo le pida oficialmente que deje el consumo de galletas de chocolate. El cuerpo humano, diseñado a lo largo de millones de años para ingerir proteínas, cereales integrales, plantas de hojas, frutas y fibra, no se hizo para ingerir los 65 kg anuales de azúcar que se han convertido en habituales durante este último siglo. Estamos pagando un peaje físico elevadísimo por comer de esta manera. La Nutrición *Poder de 10* soluciona este problema.

LAS CLAVES DE NUTRICIÓN DEL *PODER DE 10*

Todos los alimentos pertenecen a uno de estos grupos: proteínas, grasas o hidratos de carbono. Los tres son necesarios para mantener la vida. En la cultura alimenticia actual son el equilibrio y las cantidades lo que se nos ha escapado completamente de las manos. La Nutrición *Poder de 10* recupera el equilibrio e impulsa la calidad por defecto. Le iniciaré ofreciéndole una perspectiva rápida, en versión de 30 segundos. Después lo ilustraré con detalles, estrategias y pistas para que pueda continuar por usted mismo.

POR QUÉ ES TAN FÁCIL DE SEGUIR

Se dará cuenta rápidamente de que el 98 por ciento del tiempo la comida que usted quiere comer o evitar puede determinarse con tan sólo mirarla. Por ejemplo: “¿Ve ese bufé? Coma la pechuga de pavo y la carne asada, la ensalada y las verduras, con un poco de aliño al lado. No coma los panecillos fritos ni el pastel”. No hace falta cargar con libros, básculas o calculadoras. Cuando usted tenga una pregunta, yo le enseñaré a leer las etiquetas. Cuando digo “ración”, me refiero a una cantidad del tamaño aproximado de una baraja de cartas.

NUTRICIÓN *PODER DE 10*: VERSIÓN EN 30 SEGUNDOS

- Le ayudará considerar el azúcar un veneno. No lo coma.
- Todas las “cosas blancas” de almidón, como la harina, el arroz blanco y las patatas, equivalen a azúcar.
- Todos los *snacks* de comida basura están hechos de los dos puntos anteriores.
- Coma una ración de proteína magra con cada comida y *snack*.
- Coma abundantes vegetales de hoja verde y mucha fibra (20-50 g) todos los días.
- Tome grasas saludables, especialmente aceite de oliva.

- Tome alimentos integrales, como trigo entero y panes de multi-cereales.
- Coma seis veces al día.
- Beba 2-3 litros de agua al día.
- En cuanto a los dulces, escoja postres saciantes bajos en azúcar y calorías y los dulces de los que le hablaré más adelante.
- Ahora que es usted miembro de la élite del *fitness* americano, no tiene que olvidar sus raíces. Haga trampa durante un día completo a la semana y coma pizza, *banana splits* o cualquier otra cosa que desee.

NUTRICIÓN *PODER DE 10*: VERSIÓN AMPLIADA

Qué comer

1. CANCELE SU SUSCRIPCIÓN AL AZÚCAR. Comenzamos de nuevo con nuestro mantra: elimine todos los carbohidratos blancos y almidonosos. No sólo el azúcar blanco, sino también los productos de harina blanca refinada: el arroz blanco, la maicena y la pasta normal (ver Realidad de la pasta más adelante en este capítulo). Todas estas comidas podrían ser azúcar porque en el cuerpo pasan inmediatamente de ser almidón a ser azúcar. Reduzca considerablemente la ingesta de patatas blancas. Al contrario que el arroz blanco, que puede ser el sustento principal para dos mil millones de personas pero aparte de almidón prácticamente no tiene alimento, las patatas están llenas de los suficientes buenos nutrientes para hacer que merezcan la pena. Pero recuerde, siguen conteniendo mucho almidón, que produce azúcar, así que cómalas con mucha moderación. Y ponga cantidades mínimas de mantequilla, grasa o salsas sobre ellas cuando las coma.

Lo siguiente es leer las etiquetas de los productos precocinados. Cuando lea “azúcar” al principio de la lista o alguno de sus nombres de camuflaje, como sirope de maíz rico en fructosa, maltosa, dextrosa, xylitol, sorbitol, etc., sabrá que el azúcar es el ingrediente principal. Compruebe también el número de gramos de azúcar en la etiqueta. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita. Se acumula rápidamente. Un refresco de 30 cl con 40 g de azúcar con-

tiene diez *cucharaditas*. ¡Imagínese! Se ahorrará 40 *cucharaditas de azúcar* sólo con sustituir sus cuatro refrescos diarios habituales por refrescos *light*. Endulce los alimentos con un sustituto del azúcar, como el nuevo Splenda®, que ya está disponible. Splenda® es un derivado natural del azúcar llamado sucralosa que carece de las propiedades negativas del azúcar, por lo que puede saberle más natural que el aspartamo o la sacarina (Equal® y Sweet 'n Low®). Los azúcares que no están añadidos, sino que se dan naturalmente en los alimentos, como las frutas enteras y los lácteos, generalmente no son un problema. Pero tenga mucha cautela con los zumos de frutas, incluso los de “sin azúcar añadido, 100% zumo”. Si mira la etiqueta verá que el zumo aún contiene una dosis más elevada y concentrada de azúcar en forma de fructosa, en comparación con las dosis de fibra y otros nutrientes. Si tiene usted sed, beber agua es siempre lo mejor.

2. INGIERA UNA RACIÓN DE CARNE MAGRA CON CADA COMIDA O SNACK. Los aminoácidos esenciales de la proteína son los ladrillos del músculo magro y los ladrillos de la vida. Quiero que usted coma más proteínas de las que está acostumbrado a comer: una ración en, al menos, cuatro de las seis comidas y *snacks* es el total que quiero que haga todos los días. Más adelante le proporcionaré una lista más completa, pero las proteínas magras son la carne blanca de pollo, la pechuga de pavo, la ternera magra, el cerdo magro, el pescado, los moluscos, los huevos y el queso fresco desnatado, que constituye una de las proteínas más completas. Otra maravillosa y práctica fuente de proteínas la constituye el suero lácteo en polvo. Es el ingrediente principal de los batidos de alta calidad sustitutivos de comidas, los batidos de proteínas y las barras de proteínas que puede usted encontrar en cualquier tienda de vitaminas, tiendas de comida sana, centros deportivos y, ahora, en los grandes supermercados y las farmacias. Muchos nutricionistas consideran la proteína de suero como la mejor fuente de proteína que existe. Personalmente, ya que son tan prácticos, bebo estos batidos en dos o tres de mis seis comidas diarias. Como regla general, lea las etiquetas y escoja aquellos que contengan menos de 5 g de azúcar y menos de 5 g de carbohidratos. Del mismo modo, elija barras

sustitutivas de comidas con un número de gramos de proteína equivalente, como mínimo, a un tercio del peso de la barra, y que contengan menos de 5 g de azúcar y menos de 10 g de hidratos de carbono. Y, finalmente, en la sección Cuarenta de mis *snacks* favoritos, le enseñaré maneras fáciles de que sus *snacks* contengan proteínas; todo, desde filetear huevos duros encima de su pequeña ensalada, hasta echarle una cucharadita de proteína en polvo a su tazón de cereales.

3. INGIERA ABUNDANTES “COSAS DE COLOR VERDE OSCURO, ROJO Y AMARILLO”: VERDURAS DE HOJA VERDE, CRUCÍFERAS Y FRUTA. La verdura y las frutas enteras son la definición de fantásticos carbohidratos esenciales. Aportan vitaminas, minerales y otras sustancias que los científicos parecen descubrir todos los días, como antioxidantes y sustancias fitoquímicas, que mantienen lejos los males como el cáncer o las enfermedades cardíacas. Son un alimento necesario para el funcionamiento de nuestro cerebro. Y son una fuente primaria y natural de la fibra que usted necesita diariamente para reducir la producción corporal de insulina, facilitar la digestión y ayudar al metabolismo de las proteínas. Las verduras de hoja verde incluyen las espinacas, vegetales de ensalada verdes, el repollo, la col rizada y el perejil. Las crucíferas son “cosas” como el brécol, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas. Y no se olvide de las judías verdes, los guisantes (técnicamente una legumbre), los espárragos y demás. En la página 69 encontrará una lista completa de frutas y verduras. Notará que algunas de las más tradicionales, como el maíz, las zanahorias, la sandía y algunas otras, no están en la lista. Estos alimentos tienen un contenido tan alto de almidón y azúcar, que los puede evitar tranquilamente, sin perjuicio de su buena salud. Difícilmente va usted a comer demasiada verdura y frutas enteras y, sin embargo, es fácil comer demasiado poca. Así que quiero que usted coma fruta y verdura, todos los días, en tantas de sus seis comidas y *snacks* como pueda. Esto podría ser más difícil de hacer cuando coma fuera, ya que los establecimientos de restauración tradicionales dan poca importancia a las verduras. Pero no se rinda y no ponga excusas. Coma por lo menos tres raciones de estas deliciosas verduras al día.

4. EQUILIBRE SUS COMIDAS CON ALIMENTOS INTEGRALES, COMO GRANOS ENTEROS DE CEREAL, ALUBIAS O LEGUMBRES, TODOS LOS DÍAS. La industria alimentaria moderna en los EE.UU. ha hecho un gran trabajo alargando la durabilidad de los productos, encontrando ingredientes de relleno baratos y de gusto agradable y robando a la mayoría de las comidas todo su valor nutricional esencial al refinarlas y extraer su fibra y piel, donde están los nutrientes. Todo lo que usted tiene que hacer para recuperar estos nutrientes es comer alimentos integrales, como panes de grano entero, cereales, pastas, arroz integral o salvaje, alubias y legumbres; si puede, todos los días. Las legumbres son prácticamente todas las alubias o guisantes; es decir, todo desde las lentejas, judías negras, judías rojas, garbanzos (simplemente coma humus), hasta los guisantes normales. Como la mayoría de los alimentos enteros, las legumbres son una fuente fantástica de vitaminas, minerales, fibra, alguna proteína y carbohidratos beneficiosos, que producen poco azúcar, además de todas las sustancias esenciales que estoy seguro que los científicos aún desconocen. Obtener los alimentos enteros es fácil. Simplemente mire la etiqueta y asegúrese de que dice “grano entero” (del inglés *whole grain*). Por ejemplo, el verdadero pan de trigo entero se asegurará de que a usted no se le pase por alto ese dato y se llamará “100% trigo entero molido”. El centeno es igualmente un grano entero excelente.

5. ENCUENTRE FORMAS DE COMER FIBRA ADICIONAL TODOS LOS DÍAS. La fibra ha dejado de ser únicamente para el estreñimiento. Resulta que es necesaria para todo, desde una adecuada digestión, pasando por combatir enfermedades, hasta la obtención de esa sensación de saciedad que nos hace comer menos. Y aquí está el gran premio: a medida que se digiere la fibra, ésta se descompone en ácidos que estimulan el proceso de quemar grasas. La fibra en combinación con las proteínas forman un dúo de creación de músculo y quema de grasas. La mayoría de nosotros necesitamos mucha más fibra de la que tomamos. Incluso si comemos alimentos integrales, frutas y verduras todos los días, es improbable que estemos obteniendo los 30 g o más que se recomiendan, ¡como mínimo! La manera más fácil de garantizarse un aporte sufi-

ciente de fibra es complementar las comidas o *snacks*, bien sea comiendo cereales superaltos en fibra, como Fiber One® y All Bran®, los cuales prácticamente pueden darle su asignación diaria de fibra en un solo tazón, bien añadiendo plántago ovata en polvo al agua o al zumo, a los batidos de proteínas, al yogur, etc. Puede encontrar plántago ovata en polvo en cualquier tienda de dietética y en la mayoría de los supermercados y farmacias.

6. COMA GRASAS “SALUDABLES” TODOS LOS DÍAS. Esto es lo que pasa con las grasas. No se puede vivir sin ellas. Las grasas son vitales para el cerebro, los nervios y el funcionamiento celular en general. No se necesitan más que unas cucharadas al día, pero se necesitan. El truco consiste en ingerir las grasas “saludables” insaturadas y sólo si es necesario. Coma cantidades insignificantes de grasas “malas”, saturadas, o no coma. Las grasas saludables son aquellas que surgen de manera natural y no se han dañado con procesos alimentarios. Mi gran favorita es el aceite de oliva virgen porque es muy fácil de encontrar, no es caro y sabe bien con casi todo. Yo lo uso para aliños y salsas, al saltear alimentos y en lugar de mantequilla sobre panes integrales, como hacen los mejores restaurantes. Las otras grasas saludables se encuentran en prácticamente todos los pescados, frutos secos y en mi comida favorita, los aguacates. La mantequilla fresca auténtica puede incluso ser aceptable en pequeñas cantidades. Éstas son las grasas enemigas: “trans-grasas”, como la margarina, los aceites parcialmente hidrogenados y todas las grasas presentes en las proteínas no magras, como la carne oscura de las aves, los productos de ternera y productos del cerdo como el beicon, los perritos calientes y las salchichas, y la mayoría de las vísceras.

7. BEBA 12 VASOS DE AGUA AL DÍA. Sé que no va a beber los 12, pero quizá beba ocho. Seguro que está harto de que todo el mundo le hable del agua, pero eso es porque todos los expertos están de acuerdo en que resulta esencial para una correcta función celular, crecimiento muscular, eliminación de toxinas corporales y, especialmente, para un metabolismo correcto de las grasas. Disminuye el hambre al saciarle. Mejora la apariencia de la piel. Cuando empiece usted a beber agua pasará más tiempo en el baño, pero su cuerpo se

adaptará, especialmente si distribuye bien sus tomas durante todo el día. Ahora que ha escuchado la charla sobre el agua, permítame que le dé una pista, que es una herejía para la mayoría de los puristas, pero que es mejor que no beber suficiente si le cuesta tomar tanta agua todos los días. Otros líquidos que estén formados mayoritariamente por agua, como la leche desnatada, los zumos, los refrescos *light* o el café, lo crea o no, contribuirán a su ingesta de agua. A pesar de que el café es diurético, lo que significa que provoca una eliminación de agua, eliminará menos de la que retendrá. Así que no me malinterprete, el agua es el líquido más sano de todos, pero si no toma suficiente, hidrátese con cualquier fluido de agua, sin azúcares añadidos, y estará mejor que si no bebiera en absoluto.

8. CONDIMENTAR LAS COMIDAS. ¡Comer todo cocido es aburrido! Y yo sé por experiencia propia que una filosofía alimenticia que le aburra hasta matar no durará mucho. Así que permítase dar sabor a las cosas con *pequeñas cantidades* de mantequilla auténtica, salsas y aliños, pero póngalas al lado, especialmente si contienen azúcar, harina o grasas saturadas. Es uno de los *bonus* que obtendrá de eliminar todo el azúcar. Su cuerpo metabolizará la grasa tan bien, que se puede hacer esta concesión. Y no lo olvide; los aliños como salsa mexicana, salsa de rábano, mostaza y salsa de soja no tienen penalización alguna.

9. TOME UN MULTIVITAMÍNICO AL DÍA. Se trata de no darle muchas vueltas. Incluso cuando actualmente nos esforzamos por comer alimentos enteros, las vitaminas naturales y los minerales tienden a perder fuerza al cocinarlos, procesarlos y mantenerlos mucho tiempo en las estanterías. Tomar un multivitamínico al día prácticamente nos asegura cubrir esta diferencia potenciando la función celular, reforzando el sistema inmunológico y ayudándonos a protegernos de la enfermedad.

Cómo comer

10. NUNCA SE SALTE COMIDAS NI PERMITA QUE LE ENTRE HAMBRE. El hambre activa su “respuesta a la inanición” y disminuye su metabolismo quemagrasas hasta pararlo. Si permite

que le entre hambre, es que no está comiendo suficiente. A lo largo de la evolución, antes incluso de que se inventaran los supermercados, nuestros cuerpos desarrollaron un mecanismo básico de defensa para luchar contra la hambruna o la disponibilidad intermitente de alimentos. Cuando nos entra hambre, nuestro cuerpo decide ralentizar el metabolismo para evitar morir de inanición. Eso significa que protege la grasa sobre todas las cosas. Es completamente irónico cuando la gente trata de reducir drásticamente las calorías al hacer dieta. Su estado de hambre continuada sabotea sus esfuerzos. Y, lo más cruel de todo, cuando vuelven a ingerir cantidades normales, su metabolismo, ahora supereficiente, no para de acumular grasas, lo que provoca que sus cuerpos se hinchen como un globo solamente por comer con normalidad. Debe usted comer suficiente para nunca pasar hambre. La respuesta no está en comer menos comida, sino en comer más de los alimentos adecuados. Esto nos conduce al siguiente punto importante.

11. COMA SEIS VECES AL DÍA (CADA 2 O 3 HORAS) PARA QUEMAR TODO SOBRE LA MARCHA. Esto significa tomar tres comidas equilibradas a las horas del desayuno, comida y cena, más tres *snacks* entremedias. Las seis comidas y *snacks* incluyen, al menos, una ración de proteína magra. *Al menos tres* de las seis incluyen una ración de verduras. *Al menos dos* de las seis deben incluir fuentes adicionales de fibra. Y *al menos dos* de las seis deben incluir otros alimentos integrales, como cereales enteros, judías o legumbres. Si simplemente no tiene hambre, sáltese los *snacks*, no las comidas. Pero no pase más de 3 horas sin comer algo para evitar la respuesta a la inanición. Como comerá tan a menudo, es lógico que el tamaño de las comidas sea siempre de pequeño a moderado. Por este motivo, le recomiendo la siguiente guía sobre el tamaño de las raciones.

12. CUENTE LAS RACIONES DE LA COMIDA, NO LAS CALORÍAS. Una ración equivale al tamaño de una baraja de cartas: unos 20 g. Una comida equilibrada debe constar de tres a cuatro raciones. Un *snack* equilibrado debe tener dos raciones. Por ejemplo, una comida podría constar de una o dos raciones de proteína, una

ración de verduras, una ración de arroz integral o una rebanada de pan de trigo entero, según el hambre que usted tenga. Un *snack* puede consistir en una ración de queso fresco magro y una manzana o una cucharada de mantequilla de cacahuete natural sobre una rebanada de pan de trigo entero.

13. TÓMESE UN DÍA LIBRE A LA SEMANA Y COMA LO QUE QUIERA. Me refiero a tarta de queso y un montón de arroz frito si lo desea. Si se limita a un día a la semana, su cuerpo lo eliminará sin darse cuenta. Y lo bueno es que, en un corto plazo de tiempo, usted dejará de tener antojo de ese tipo de comida en cualquier caso. Se comerá las galletas de chocolate y se dará cuenta de que tampoco están tan buenas. Es mucho mejor tener ese nuevo cuerpo magro.

Qué escoger de postre

Me encantan los dulces, especialmente después de algo picante. Nunca dejaría de comerlos, y usted tampoco tendrá que hacerlo. Existen cientos de maneras de poder “tomar su tarta”, sólo que no se trata de tomar la tradicional tarta de queso o el tiramisú cuando no esté en su día libre o en su cumpleaños. En un mundo libre de calorías, mi primera elección sería un *brownie* enorme con helado de dulce de leche de Häagen-Dazs® y salsa de chocolate caliente por encima. Pero en *este mundo* elijo un surtido de frutas del bosque, con una cucharada de delicioso helado de vainilla sin azúcar; o cualquiera de las muchas opciones que le daré. Porque con estas elecciones obtengo una doble satisfacción: un sabor dulce placentero, y además me levanto de la mesa con mi esbelto cuerpo intacto. Y eso es un buen trato.

Hay un montón de maneras de tomar dulce, y todos sabemos que la fruta fresca es la más sana. Pero no voy a intentar venderles la idea de que un cuenco de frutas es un sustituto para una tarrina de helado. Ni mucho menos. Puede usted tomar esa fruta, mezclarla con yogur de vainilla descremado o helado sin azúcar –que es sorprendentemente bueno– y hacer un enorme y suave batido, que está para morirse. O coma cualquiera de las muchas variedades de barritas congeladas bajas en grasa y sin azúcar, como los Creamsicles Fudgsicles®, barritas de zumo de frutas y barritas de helado.

Cada día hay más donde elegir porque muchos de nosotros seguimos modos de vida bajos en azúcar y carbohidratos y las empresas alimenticias están respondiendo.

CONSEJOS PARA HACER COMIDAS Y *SNACKS* EQUILIBRADOS

Hasta que llegue el día en que todas las tiendas de comida rápida estén dedicadas a la proteína magra y los alimentos integrales, sé que va a haber momentos en que usted no pueda hacer una combinación ideal de proteínas, grasas y carbohidratos para cada una de sus comidas y *snacks*. No importa. Tendrá éxito sólo con mantener el objetivo presente e intentarlo de verdad. Lo más fácil es hacerlo en casa. Simplemente, asegúrese de haber almacenado los alimentos de la lista de comidas equilibradas de la página 69: las proteínas, las verduras, los productos de grano, las legumbres, etc. Luego, junte una ración de cada una y ya tiene una comida. Haga lo mismo con los *snacks*. Pero como se los va comiendo sobre la marcha, o puede que desee algo de variedad –porque, admitámoslo, la pechuga de pavo con col ni siquiera suena a *snack*–, he incluido cuarenta de mis *snacks* favoritos.

Comer fuera de casa es sólo un poco más duro. Lo único que puedo decir es que con la práctica usted mejorará en la improvisación y en hacer buenas elecciones. Y habrá momentos –como en una conferencia de negocios, donde el desayuno continental sólo tiene *donuts* y *croissants*– en los que va a quedar plantado con un café hasta que pueda llegar al restaurante. Ése es uno de los motivos por los que siempre llevo un par de barritas de proteínas de calidad en mi maletín, como sustitutivo de comidas.

ALIMENTOS SALUDABLES

Lo que viene a continuación es una lista parcial de los tipos de alimentos de los que he estado hablando. Para realizar una comida equilibrada, lo único que usted ha de hacer es elegir una ración de proteína y después uno o dos elementos de las otras listas; cuantas más verduras, frutas y legumbres, tanto mejor. Haga que el pan y los productos de cereales integrales no superen las dos raciones diarias.

BUENAS PROTEÍNAS MAGRAS

Pechuga de pollo
Pechuga de pavo
Magro de ternera picado
Magro de ternera desgrasado
Magro de cordero desgrasado
Jamón
Cerdo desgrasado
Ternera desgrasada
Aves de caza
Cangrejo
Todos los pescados
Langosta
Gambas
Moluscos como almejas,
ostras y mejillones
Huevos
Queso fresco magro
Suero lácteo
Tofú

BUENAS VERDURAS

Alcachofas
Brécol
Repollo
Coliflor
Apio
Cilantro
Berenjena
Ajo
Jengibre
Judías verdes
Hojas verdes de ensalada

Lentejas
Champiñones
Quimbombo
Cebollas
Perejil
Guisantes
Pimientos
Espinacas
Calabaza
Calabacín

BUENAS FRUTAS

Manzanas
Albaricoques
Aguacates
Bayas de todo tipo
Melón
Cerezas
Pepino
Higos
Uvas
Kiwis
Limonas
Limas
Nectarinas
Naranjas
Melocotones
Peras
Ciruelas
Fresas
Mandarinas
Tomates

BUENAS ALUBIAS**Y LEGUMBRES**

Judías negras
Garbanzos
Habas
Judía común
Lentejas
Judías de lima
Judías blancas
Garbanzos
Judías pintas
Habas de soja

BUENOS ARROCES**Y GRANOS**

Arroz marrón
Arroz entero
Arroz salvaje
Cebada
Avena entera
Trigo entero
Pasta de grano entero

BUENAS FUENTES**DE GRASA**

Aceite de canola
Aceite de linaza
Aceite de oliva virgen
Aceite de cacahuete
Aceite de pescado
Semillas
Mantequilla pura
en pequeñas cantidades

EL ÍNDICE GLUCÉMICO: ALIMENTOS NATURALES ENTEROS QUE HAY QUE EVITAR

Lo crea o no, existen algunas frutas y verduras enteras que están tan llenas de almidón o que se convierten en azúcar tan rápidamente, que será mejor que las evite. El motivo es algo que encontrará en la mayoría de los libros actuales sobre la pérdida de peso, si es que no lo ha hecho ya: una propiedad de los alimentos llamada “índice glucémico”. Es una medida, no de cuánto azúcar contienen, sino de con qué rapidez los diferentes alimentos se convierten en azúcar en la sangre. La teoría es que los alimentos que se convierten instantáneamente en azúcar –como los “alimentos refinados”– entran en el flujo sanguíneo antes, provocando los grandes picos de insulina y los mayores problemas metabólicos. Opuestamente, los alimentos que se convierten en azúcar de manera gradual permiten al cuerpo absorberlo sin gran descarga de insulina y por ello no activan el mecanismo de acumulación de grasas. Como todas las teorías nutricionales, el índice glucémico es controvertido. Algunos regímenes se centran exclusivamente en él y otros lo ignoran. Yo creo que tiene sentido decir que la respuesta está en algún lugar intermedio. Por tanto, le recomiendo que evite los alimentos hiperglucémicos para andar más seguros. Hay muchos otros alimentos excelentes para elegir, así que su cuerpo no saldrá perjudicado de ninguna manera.

El índice glucémico suele estar basado en una escala del 1 al 100. El azúcar blanco de mesa (sucrosa) puntúa entre los más elevados, con una puntuación de 100. Las puntuaciones más bajas son para los vegetales verdes, que están entre el 0 y el 10. Basándonos en el índice glucémico, éstas son las verduras y frutas que más hay que evitar:

Remolacha
Zanahorias
Chirivía

Patatas (véase Nota)
Arroz blanco
Plátanos (véase Nota)

Piña
Pasas
Sandía

NOTA: Sí (suspiro), las patatas y los plátanos tienen un índice glucémico lo suficientemente alto para ser considerados “alimentos blancos”. Pero como he mencionado antes, están cargados de otros tantos nutrientes, por lo que mi consejo es que sólo se coman muy de vez en cuando. A mí me encantan los plátanos. Nunca hará daño echar unas pocas rodajas en un batido de proteínas. Como tampoco lo hará media patata asada de vez en cuando. *DE VEZ EN CUANDO*. Si empieza otra vez a tomar montañas de puré de patata con todas sus cenas, iré a su casa y me las llevaré para siempre. Las patatas fritas (de sartén y de bolsa) están en la misma categoría que la tarta de queso: sólo en los días libres.

Pero el índice también nos da...

Para que no se sienta completamente deprimido después de enterarse de lo de las patatas y los plátanos, le diré que el índice glucémico no sólo nos quita los alimentos sabrosos, también nos devuelve algunos alimentos geniales. El índice dice que no pasa nada por comer aguacates y mantequilla de cacahuete natural, por ejemplo, dos cosas que siempre nos habrían dicho que nos convertirían en una bola de sebo. La buena noticia es que ambos son grasas “saludables” y fuentes excelentes de proteínas, vitaminas y minerales, con un índice glucémico bajo. Así que, adelante y a disfrutar de los aguacates y la mantequilla de cacahuete natural, ¡dos de mis comidas favoritas!

Para ver un listado completo del índice glucémico de los alimentos comunes, simplemente utilice un buscador de internet y escriba *índice glucémico* (en inglés *glycemic index*) y le dará una lista de valores para todos sus alimentos favoritos.

ÚLTIMAS PISTAS SOBRE EL MUNDO REAL

1. Moderación en todas las cosas. Excepto con la verdura

El sentido común le dice que si come demasiado de algo no perderá grasa. Mantenga el volumen en límites razonables. Y recuerde, la Nutrición *Poder de 10* no es una dieta “alta en grasas y baja en carbohidratos” en la que puede atiborrarse de grasa mientras elimine el azúcar y los carbohidratos. Si usted ingiere grandes cantidades de grasa saturada durante el resto de su vida, terminará muriendo de enfermedad cardíaca y le será mucho más difícil atraer a personas del sexo contrario. Las comidas fritas, el beicon y las salchichas

—todos los alimentos grasos clásicos— deben ser consumidos con extrema moderación. Estará usted *mucho* más sano y resultará más atractivo.

2. Las calorías cuentan, sólo que nadie triunfa contando calorías

La antigua teoría de las calorías para el control del peso sigue siendo cierta. Si se queman más calorías de las que se ingieren, se adelgaza. Sólo que contar calorías es el método de nutrición más odioso, complicado y proclive al abandono que conozco. Dejando de lado el índice glucémico y las grasas “malas”, lo que tiene de genial la Nutrición *Poder de 10* es que estamos reduciendo automáticamente nuestro consumo calórico, a la vez que aumentamos nuestra proporción de consumo de nutrientes de calidad y productores de músculo magro, con tan sólo sustituir las enormes cantidades de azúcar, carbohidratos blancos y grasas saturadas por todo lo bueno. Usted se ahorra una montaña de calorías al reemplazar un montón de pasta, salsa Alfredo y tres enormes galletas por una pechuga de pollo Dijon, espinacas salteadas en aceite de oliva, un boniato y yogur con frutas del bosque como postre. Y cada bocado le hace feliz porque usted sabe que está comiendo ingredientes que potencian el músculo magro y no la grasa.

3. La realidad de la pasta

Sé que muchos de ustedes me odiarán si les digo que se despidan del amor de su vida: la pasta blanca de siempre. Pero si lo piensan bien, los americanos nos hemos acostumbrado a comer platos monstruosamente grandes de pasta, prácticamente con todas las comidas, en los últimos veinte años. Parece que todo, desde la tartalita de cangrejo hasta la gelatina, tiene que servirse sobre un “lecho de pasta”. Añadan a esto las salsas hipercalóricas y las decoraciones que suelen acompañarlas y podrán imaginarse la antigua película *Réquiem por un Luchador*, con ustedes como peso pesado. Mire, a mí me gusta la pasta tanto como a usted, así que déjeme que le recomiende esto: mientras esté en la fase de máxima reducción de grasa, intente no comer pasta, excepto, por supuesto, en su día libre. Se ahorrará un montón de calorías y azúcar generado. Des-

pués, cuando alcance su objetivo de peso y delgadez, coma una pequeña ración de vez en cuando, eso es todo. Tan sólo modifique el hábito de comer un plato de pasta gigante como comida principal tres o cuatro veces a la semana. Y no lo olvide, la pasta de grano entero es deliciosa y cuenta como alimento entero.

4. Una etiqueta dice mil palabras

El 95 por ciento de los alimentos que usted o comerá o evitará con Nutrición *Poder de 10* no tienen y no necesitan etiquetas. Los alimentos enteros, como el pollo, la col y el arroz marrón, no tienen etiquetas. Y no se necesita etiqueta en un paquete de 500 g de beicon para saber que es una fuente enorme de las grasas saturadas que usted quiere eliminar.

A la hora de hablar de alimentos procesados, desde salsa en lata hasta cereales de desayuno, querrá usted comprobar la etiqueta para ver qué contienen realmente. Lo principal que debe usted saber es que los ingredientes se escriben en orden de mayor a menor cantidad en el producto. De modo que, cuando vea entre los tres primeros ingredientes alguno de los azúcares mencionados con anterioridad –desde azúcar normal hasta sirope de maíz alto en fructosa, dextrosa, maltosa, lactosa, sacarosa, sorbitol, xylitol o alguno de los otros alcoholes terminados en “-itol”–, ya sabe a lo que se está enfrentando. En cuanto a la harina de grano entero en lugar de la harina blanca refinada, los manufactureros se aseguran de especificar el contenido. En la lista de ingredientes usted verá algo así: “100% trigo entero”, en lugar de harina de trigo enriquecida, reforzada o fortalecida. “Enriquecido” es una bandera roja. Significa que quitaron todo lo bueno natural durante el proceso y luego repusieron un poco. “Reforzado o fortalecido” significa que añadieron algún nutriente para hacerlo más saludable. El desglose nutricional de la etiqueta también es bastante claro. Cuatro gramos de azúcar por ración equivale a una cucharadita. Cuando compruebo los distintos cereales de desayuno es fácil compararlos por contenido de azúcar. Algunos tienen 20 g por ración; otros no tienen nada. Los productos “sin azúcar añadido” puede que tengan azúcares, pero son naturales y mucho mejores que los refinados. Los productos con azúcar natural tienen también un índice glucémico bajo,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Cantidad/ración		% de CDR**		Cantidad/ración		% de CDR**	
	Tamaño: ración 1 paquete	Grasa Total	13 g	20%	Hidr. Carb. Total	30 g	10%	
Calorías 250	Grasa Saturada	5 g	25%	Fibra	2 g	8%		
Calorías Grasa 120	Colesterol	5 mg	2%	Azúcares	25 g			
**Porcentaje cantidad diaria	Sodio	25 mg	1%	Proteínas	5 g			
de recomendada (CDR) basado	Vitamina A*			Vitamina C*				
en una dieta de 2.000 calorías	Tiamina 2%			Riboflavina 4%			Hierro 2%	
	* Contiene menos de 2% de la Cantidad Diaria Recomendada de estos nutrientes							
<p>INGREDIENTES: CHOCOLATE CON LECHE (AZÚCAR, CHOCOLATE, MANTECA DE CACAO, LECHE DESNATADA, LACTOSA, GRASA LÁCTEA, CACAHUETES, LECITINA DE SOJA, SAL Y AROMAS ARTIFICIALES), AZÚCAR, CACAHUETES, ALMIDÓN, MENOS DEL 1% DE SIROPE DE MAÍZ, GOMA ARÁBIGA, COLORANTE (INCLUYE ROJO 40, AZUL 2, AZUL 1, AMARILLO 6, AMARILLO 5, ROJO 40, AZUL 1, AZUL 2, AMARILLO 5 Y AMARILLO 6), Y DEXTRINA.</p>								

¡USTED NO PUEDE COMER ESTO! (etiqueta típica de una barra de chocolate).

de modo que no se alarme innecesariamente cuando los vea. Por ejemplo, una taza de leche desnatada contiene 12 g de azúcar natural de leche y un índice glucémico de tan sólo 15. Definitivamente, lo puede beber. Por último, espere ver de 20 a 30 g de “carbohidratos” en productos como el pan de trigo entero o cereales enteros. Después de todo, es lo que son: carbohidratos. Se supone que usted debería comer hidratos de carbono al consumir estas cosas. Simplemente, consúmalos con moderación.

5. Deshacerse de la harina blanca refinada

Esto es fácil. Todos los productos comerciales horneados la contienen, a menos que esté específicamente marcado como cien por cien cereal entero. Eso significa bollitos, donuts, galletas, tartas, pitas, masa de pizza, pies, magdalenas y tortillas mexicanas: todo. Y a menos que diga “sin azúcar”, el sabor dulce proviene siempre de algún tipo de azúcar.

6. Si de verdad no se puede resistir, tome un bocado

Créame, en realidad es más fácil no tomar ni un bocado. “Fuera de la boca, fuera de la mente”.

7. Medición de su progreso: se trata de perder grasa, no kilos

A algunos nutricionistas les gusta decir: “Tire usted la báscula”. Yo sólo puedo decir que, si hiciera eso donde yo vivo, usted probablemente le daría a alguien en la acera y sería arrestado. La verdad es que la báscula tiene su lugar. Su peso total debe bajar y bajará a lo largo de las semanas y los meses, según se vaya poniendo más en forma, a no ser que esté usted comenzando el *Poder de 10* con un nivel de grasa corporal muy bajo. Es motivador verlo. Pero sepa que la báscula tiene muchos factores desmotivantes y se preocupará sin motivo si se pesa usted todos los santos días. Su peso puede variar 2 kg al día en contenido de agua; varios kilos si cenó tarde. Si está usted ganando kilos de músculo magro y perdiendo grasa, como debería, su peso en la báscula no caerá mucho, a pesar de que su cintura y sus medidas estarán disminuyendo. A menos que sea usted un boxeador intentando pertenecer a una categoría de peso, de lo que se trata es de perder grasa, no de perder un número determinado de kilos. Pellizcarse los costados todas las noches en la cama y notar que el pliegue está más tenso es igual de bueno –o quizá incluso mejor– que subirse a la báscula. Yo aún tengo un cinturón que da 80 cm en el tercer agujero. Cuando el cinturón me queda un poco más ajustado, me pongo las pilas durante algunos días y quizá evito las pequeñas raciones de pan y pasta. Este cinturón es la mejor medida que conozco. Pero también guardo mi báscula y la pruebo de vez en cuando, tan sólo para tener otra referencia. Use o no la báscula según prefiera, pero úsela con cabeza.

8. Beber alcohol

El alcohol engorda. Unas 150 calorías por chupito. Dicho esto, para un adulto medio se considera que un chupito de alcohol al día tiene más beneficios terapéuticos que contraindicaciones en la prevención de enfermedades cardíacas, problemas relacionados con el estrés e incluso para el cáncer. Si es usted mayor de edad, no hay problema con tomar una bebida diaria. La mayoría de los expertos

piensan que el vino tinto es la mejor elección. Si a usted le encanta la cerveza, elija una suave porque la cerveza en general tiene un índice glucémico alto. Simplemente sepa que, si sobrepasa la medida de un chupito, cualquier cosa pasa al lado negativo de la balanza nutricional.

9. ¿Qué hay del queso y los productos lácteos?

El queso es una buena fuente de proteínas, pero no de proteína magra. La mayoría de los quesos también tienen un alto contenido en grasas saturadas y suponen unas 100 calorías por onza, que es un taquito de 2 x 2 cm. Modérese con el queso. Utilice productos lácteos desnatados o semidesnatados en la medida de lo posible. Los nutricionistas llevan discutiendo desde hace años las ventajas y los inconvenientes del consumo de lácteos en los adultos. Si usted no tiene intolerancia a la lactosa y la puede digerir bien, elija los lácteos con menos grasa que pueda encontrar y cómalos con moderación.

10. La gente que tiene éxito piensa en ello y lo planea un poco todos los días

Una de las mejores cosas que he leído fue un artículo acerca de un estudio reciente sobre las personas que tienen éxito en el *fitness*. Descubrí que la idea de una persona haciendo régimen una temporada perdiendo todo el peso y luego intentando parar la dieta y relajarse al alcanzar su objetivo es un viejo mito. Los únicos adultos mayores de veinte años que se mantienen esbeltos, en forma y con un *look* joven a lo largo de la edad mediana y después de ésta son los que piensan y planean un poco su alimentación y su programa de *fitness* todos los días. Piensan con antelación qué van a comer. Si se exceden en una comida o dos, recortan un poco en las próximas comidas para compensar. Piensan en cómo, dónde y cuándo van a hacer sus entrenamientos. Es un proceso de por vida, amigos. Si de verdad lo quiere, usted invertirá el poco tiempo y la energía que requiere. Es una prioridad permanente. Pero se rentabiliza con mucho. Y como estar en forma y fuerte y joven a cualquier edad proporciona tanta satisfacción, resulta fácil hacer de ello un hábito para toda la vida.

POR ÚLTIMO, SI ESTAR BUENO, SANO, FUERTE, ENÉRGICO Y SER EL ÍDOLO DE TODOS EN LOS REENCUENTROS DEL COLEGIO NO ES SUFICIENTE MOTIVACIÓN, LE AYUDARÁ ALGO DE REMORDIMIENTO

De acuerdo, cuando no sea su día libre, puede usted sentirse un poco culpable si se mete una tabla completa de queso en casa de su tía. Hay tantas cosas fantásticas que acompañan a su capacidad de tomar buenas decisiones nutricionales, que usted debería tener un sentimiento negativo si empieza a dejarse. No por dar un bocado a algo, sino si verdaderamente se deja. Hace falta remordimiento, no lo rechace. Después de todo, si es usted católico o judío, sabrá que el remordimiento lidera el mundo. Lo cierto es que no creo que vaya a necesitarlo. No hay sentimiento comparable a estar en la mejor forma física de su vida. El 1^{er} pilar y el 2^o pilar le llevarán a un estado físico como en “El Camino Amarillo a la Ciudad Esmeralda”. Recuerde, lo único que hay que hacer es seguirlo y hacer homenaje al tercer y último pilar por el camino...

UNA VEZ MÁS

- Deje de comer azúcar.
- Deje de comer otros “alimentos blancos”.
- Coma proteína magra cada vez que coma.
- Coma gran cantidad de las “cosas verdes, rojas y amarillas”.
- Coma más fibra todos los días.
- Tome un poco de las grasas “buenas”, como el aceite de oliva; no coma grasas saturadas, “malas”.
- Coma alimentos integrales enteros.
- Haga comidas y *snacks* en cantidades moderadas, seis veces al día.
- Beba muchísima agua.
- Coma dulces y postres bajos en calorías y sin azúcar.
- Tómese un día libre a la semana y coma lo que desee.

Malena Belafonte

MODELO PROFESIONAL, CANTANTE Y ACTRIZ

Cómo una modelo de éxito simplificó su vida...



Obviamente, tengo que mantener la línea para mi trabajo. El problema era que mi rutina requería de cuatro a cinco entrenamientos semanales en el gimnasio haciendo pesas libres, clases de definición, yoga y *spinning*. Siempre parecía que el tiempo estuviera en mi contra. Yo nunca sé dónde voy a estar al día siguiente, de modo que, a pesar de que disfrutaba entrenando, la tensión de encajarlo en el tiempo a veces era tanta que no compensaba. Me sentía como si me hubiera abandonado a mí misma si dejaba de ir al gimnasio. Si me saltaba tres días seguidos me sentía muy culpable.

Hace como un año, leí por casualidad las técnicas de ejercicio de Adam en el *Newsweek*. Intuitivamente parecía tener sentido que el ir despacio tendría un efecto más profundo y la promesa de reducir las sesiones a una o dos a la semana era tan atractiva que decidí probar la idea por mí misma.

Lo que me gustó inmediatamente fue la sensación de concentración mental que forma parte del programa. Me pareció retadora y refrescante. Sentía mis músculos trabajados a fondo con muy pocos ejercicios. Para conseguir esa misma sensación de satisfacción con un entrenamiento normalmente tardaba mucho más tiempo. En las dos primeras semanas ya empecé a notar más definición en mis brazos y hombros y comencé a sentirme más fuerte. Sentía que la filosofía de Adam encajaba conmigo a la perfección. Incluso comencé a aplicar la concentración del *Poder de 10* a otras facetas de mi vida. Cuando los problemas parecen envolverme, puedo dar un paso atrás, respirar, centrarme en el problema que tengo y atacarlo.

Todavía hago mis clases de *spinning*, yoga, etc. cuando puedo

porque disfruto con ellas. Pero si mi agenda hace que me las pierda de vez en cuando, no me siento mal porque sé que tengo lo que necesito con una o dos sesiones de 20 minutos del *Poder de 10*. Así que cuando voy a clase de *spinning*, es por placer.

El *Poder de 10* me ha quitado un gran peso de encima por mi ocupada agenda y le estoy muy agradecida. Es una parte permanente de mi modo de vida. Para mí son unos 20 minutos de ejercicio, una o dos veces a la semana. Creo que casi cualquier persona puede hacer esto.

Descanso y recuperación.

El 3^{er} pilar

PUEDE QUE SEA EL PILAR MÁS IMPORTANTE

Éste va a ser un capítulo corto pero crucial. Comenzaré citando a un notable escritor y experto del *fitness*:

El descanso y la recuperación son el gran pilar del *fitness* que la mayoría de los programas olvida y, sin embargo, es probablemente el mayor secreto del éxito de *Poder de 10*. Con el *Poder de 10 conseguimos nuestro éxito literalmente al descansar*. Porque el descanso, para la gente que intenta crearse un cuerpo fuerte y en forma, es tan crucial como las proteínas, el oxígeno o cualquier otro nutriente. Durante el ejercicio, nuestro tejido muscular se fisura y nuestros cuerpos se debilitan temporalmente, en lugar de fortalecerse. Es durante el descanso cuando nos recuperamos y conseguimos ganancias. Esto es un problema enorme del que no se habla, ni siquiera en los programas de pesas y ejercicio más conocidos. Tanto si está usted en el gimnasio levantando pesas como corriendo en la cinta seis días a la semana, es imposible que tenga el tiempo de descanso que su cuerpo necesita. Es usted más propenso a sufrir desgarros musculares y esguinces, problemas de articulaciones, fatiga crónica y debilitamiento del sistema inmunitario, así que enferma más a menudo... El *Poder de 10* está brillantemente diseñado para darle el descanso que usted necesita entre sesiones. Su descanso está incluido.

De acuerdo, he robado esto de la Introducción de este libro. Pero lo he hecho para dramatizar otra de las maneras en que el *Poder de 10* convierte lo negativo en positivo. Lo negativo: no he podido pensar en otra cosa que escribir. Lo positivo: me eché una maravillosa siesta de media hora con el tiempo que ahorré, lo que constituye un excelente ejemplo de descanso y recuperación.

¿CUÁNTO DESCANSO SE NECESITA REALMENTE?

La cantidad exacta de descanso necesaria varía según las personas, del mismo modo que algunas personas están bien tras 7 horas de sueño nocturno mientras que otras necesitan 9. Esto es lo que puedo decir basándome en la investigación del *fitness*, en años de entrenamiento y en el sentido común: cuando usted causa miles de millones de fisuras microscópicas en sus células musculares, como hace cuando se ejercita bien y de manera profunda, éstas no se recuperan al cien por cien ni en 24 ni en 48 horas. Quizá ese tiempo sea suficiente cuando hace usted un entrenamiento tradicional ineficiente, moviendo las pesas sin una intensidad real. Pero no lo es cuando está agotando profundamente todas las células, como lo hace con el *Poder de 10*. Éste requiere el doble de tiempo para recuperarse: unos cuatro días si está usted haciendo los entrenamientos menos intensos, de dos días a la semana; y de cinco a siete días si está usted entrenando con la máxima intensidad, una vez a la semana. Yo incluso conozco gente del *Poder de 10* que encuentran en nueve días de descanso su nivel óptimo. En cualquier caso, nunca he tenido un arañazo ni una quemadura que se haya curado completamente en dos días, ¿y usted? Normalmente tarda una semana. Y cuanto mayores nos hacemos, más tiempo necesitamos para que cualquier cosa se cure y se recupere.

Así que, ¿cómo encontrar el tiempo de descanso que es apropiado para usted? Al principio, cuando esté entrenando dos veces a la semana, espere hasta el cuarto día para volver a entrenar, incluso si piensa que se siente fenomenal y enérgico después de dos o tres días. No haga experimentos hasta que haya practicado lo suficiente para saber que está haciendo los ejercicios correctamente y alcan-

zando el fallo muscular en cada serie. Después puede experimentar un poco si quiere. Trabajando dos veces a la semana notará que está óptimo con 3-5 días de descanso.

Cuando cambie a una vez a la semana, si es usted como la mayoría de las personas, su descanso óptimo será de entre cinco y siete días enteros. Con la práctica lo sabrá escuchando su cuerpo. Si fuera usted un experto de una vez a la semana e intentara entrenar después de sólo cuatro días de descanso, lo notaría usted inmediatamente. Se sentiría torpe y cansado durante la sesión y llegaría al fallo muscular con mucha más rapidez. Notaría que le hacen falta uno o dos días más de descanso.

Independientemente de lo que haga, nunca olvide esta regla: no se sobreentrene. El ejercicio del *Poder de 10* es tan potente y concentrado, que es fácil pasarse si no se descansa con el mismo nivel de dedicación que se le da al entrenamiento. Descanse como un campeón. En caso de duda con el *Poder de 10*, menos le da más.

SU “HORA DE PODER” DIARIA

Con el *Poder de 10* su tiempo de descanso está automáticamente incluido porque tiene casi todos los días libres. Pero permita que deje una cosa muy clara: ¡este descanso sólo está ahí si lo utiliza! En otras palabras, no utilice esta oportunidad de oro que ha recibido para añadir otra hora de estrés y pesadumbre a su vida. Dedique esa hora diaria, en que normalmente estaría en el gimnasio, y considérela su “hora de poder”. Cuídese con ella, rejuvenezca con ella, nútrase con ella. Amigos, esto no es metafísica o alguna chorrada. La gente se hace grande y fuerte con descanso de calidad. Piense en ello como en tiempo real de *fitness* porque la disminución del estrés cotidiano es una necesidad física si quiere guardarse de la enfermedad y mantenerse sano. Cuando su cuerpo está alterado, se secreta la hormona cortisol, entre otras hormonas del estrés. El cortisol acelera su ritmo cardíaco, su respiración y su presión arterial porque le está preparando para la “lucha o huida”—la respuesta primitiva al peligro—. Cuando se mantienen niveles elevados de cortisol de manera regular, el efecto puede ser devastador para la

salud. Entre otras cosas, su presión arterial sube, su sistema inmunológico baja y repercute negativamente en la digestión y el sueño. Así que no está de más decir que un poco menos de estrés al día puede tener grandes efectos en la condición física general.

Hoy en día tenemos que planificar activamente nuestro tiempo de recuperación y relajación, igual que tenemos que planificar cualquier actividad importante. Así que haga de esto una prioridad y hágalo por el simple motivo de que, si no, averiguaré dónde vive, iré a su casa y le haré hacer sentadillas.

GRANDES COSAS QUE HACER DURANTE SU HORA DE PODER

En la hora de poder se trata de relajarse y desestresarse. En su forma más pura, podría significar echarse una siesta, una de las actividades más sanas y rejuvenecedoras que conozco. En épocas de crisis mundiales, John F. Kennedy y Winston Churchill se hicieron famosos por echarse siestas con regularidad para recuperar su energía. Pero en realidad valdrá cualquier tiempo del día que se tome para usted y que le transmita positividad y paz. No vale ocuparse de recibos, a menos que acabe usted de ganar una fortuna y en realidad esté disfrutando al amortizar los gastos de sus tarjetas de crédito. Aquí tiene otras opciones.

Yoga y *stretching*

La práctica ancestral del yoga está muy extendida en nuestros días por un motivo. En mi opinión, todo lo que consigue el yoga es bueno si sigue usted los principios de moderación que se tratan en la sección de Preguntas y respuestas (Q&A) bajo el “1^{er} pilar: ejercicio”. El yoga puede aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Incrementa el flujo sanguíneo a los músculos. Libera endorfinas. Es increíblemente calmante y relajante. El yoga le pone en conexión profunda con todo su cuerpo y potencia su conexión cuerpo-mente. Al final de una sesión de yoga de 1 hora se siente como si le hubieran dado un masaje de cuerpo completo y hubiera hecho una hora de meditación trascendental al mismo tiempo. Es energético y terapéutico. La mejor manera de empezar es asistir a

clase una o dos veces a la semana. No suelen ser caras y se encuentran en todos los sitios. Con un poco de experiencia, lo podrá practicar en cualquier lugar y cualquier momento.

Masaje

Si más gente recibiera un masaje realmente terapéutico una vez al mes, dejaría de haber guerras. Estaríamos todos demasiado relajados para involucrarnos. El masaje terapéutico suele ser algo que la mayoría de la gente no puede permitirse más de una o dos veces al mes. Pero sus poderes recuperativos y sanadores para el músculo y la mente son legendarios. Harían que 1 hora de poder parecieran 6.

Cualquier otra cosa, desde la meditación hasta el paracaidismo

A estas alturas debería estar claro. Cualquier cosa que aparte su mente o su cuerpo de sus tensiones durante 1 hora es bueno. Podría tratarse de leer novelas en la bañera, de arreglar el jardín o de jugar con el gato. Podría ser practicar paracaidismo. Yo conozco a varios policías de Nueva York que hacen paracaidismo cada fin de semana porque es una de las cosas que libera por completo sus mentes de todo lo que ven y hacen en el día a día. El paracaidismo para ellos es cien por cien puro disfrute, belleza y satisfacción hecho con amigos. Para estas personas ¡libera tensiones! Escoja lo que le active o, mejor dicho, lo que le desactive. Permítaselo en su hora de poder: uno de los mejores beneficios añadidos del *Poder de 10*.

Sueño

En el apartado de recuperación no hay prioridad mayor que la de dormir suficiente. La mayoría de nosotros no lo hacemos. Una persona media necesita al menos 8 horas de sueño todas las noches y, sin embargo, el 43 por ciento de los americanos afirman que duermen sólo 6 horas o menos; y por eso se pasan la vida permanentemente cansados. Quizá no lo estarían si supiesen lo importante que es el sueño para su salud. Cuando está privado de sueño, su sistema inmunológico sufre. Se pierde la capacidad de mantener la concentración y de controlar el temperamento. Se ha demostrado, incluso, que la carencia de sueño impide la pérdida de peso porque el cuerpo no es igual de eficiente en la quema de calorías.

Comprométase a dormir 8 horas todas las noches. Ayuda muchísimo irse a la cama y levantarse todos los días a la misma hora. No tome estimulantes como la cafeína después de las cinco de la tarde. Nunca beba alcohol para ayudarse a dormir. El alcohol produce un sueño superficial e irregular que le hará despertarse en medio de la noche. Cuando su cuerpo esté demasiado tenso para relajarse a la hora de dormir, unos minutos de estiramientos ligeros o incluso de yoga pueden hacer maravillas. Y si tiene problemas reales con el sueño, es más que recomendable que hable con un especialista. Su médico le recomendará uno. No hay casi nada que tenga un efecto tan importante en su estado físico, su salud y su bienestar como dormir adecuadamente, especialmente si es usted uno de los miles insomnes que existen. Comience esta misma noche.

EL 3^{ER} PILAR EN 30 SEGUNDOS

El 3^{er} pilar es así de sencillo. El hecho de que el *Poder de 10* le permita dedicar seis días de siete a descansar lo hace simple, y ¡HABRÍA QUE SER IDIOTA PARA FASTIDIAR EL DESCANSO! Perdón, he perdido la cabeza, pero es que me emociono cuando pienso que hay gente que, teniendo todo este tiempo libre extra, no lo aprovecha al máximo. Así que aquí están las reglas del Descanso y recuperación del *Poder de 10* resumidas:

- Dedíquese a descansar de igual modo que se dedica a entrenar y alimentarse.
- Descanse de cinco a siete días completos si entrena una vez a la semana, de tres a cuatro días si son dos días a la semana.
- Concédase una “hora de poder” todos los días para relajarse y recuperarse.
- Nunca se sobreentrene. Si su progreso se estanca, descanse más días.
- Duerma 8 horas todas las noches.

Ahora tiene usted los tres pilares y una nueva calidad de vida al alcance de la mano. Después de unas Preguntas y respuestas

(Q&A), pasaremos a la 2ª parte: el entrenamiento del *Poder de 10*, paso a paso. Así que... listos para la ACCIÓN (recordando siempre respirar y mantener una postura correcta).

Babara Murphy, 27 años

ENTUSIASTA DEL MOTOCICLISMO

Para montar como el viento era importante estar en forma...

La gente que no monta en moto no es consciente de lo agotador que puede resultar, especialmente si no estás en forma. Mi nueva Ducati italiana pesa más de 200 kg. Cuanto más fuerte y flexible seas, más seguro y preciso resultarás, especialmente en los lugares difíciles. Y el simple hecho de tener más energía y resistencia hace que montar sea más divertido.



Empecé a tomarme el motociclismo en serio hace un año; enseguida me di cuenta de que no era igual de fuerte que de adolescente. También comencé a darme cuenta de que ya no podía comer bolsas enteras de patatas fritas sin notar sus efectos en mi cintura. Había llegado la hora de encontrar un gimnasio.

Visité todos los centros deportivos de la zona. Pero todos eran iguales: me vendían varios días de clase de aeróbic y entrenamiento con pesas todas las semanas. Ninguno se adecuaba a mi agitada vida laboral y de fin de semana. Y, de todas formas, no podía soportar la idea de vivir en el gimnasio. Así que, cuando una amiga me habló del método del *Poder de 10*, decidí intentarlo. No me hubiera creído lo que dice del *fitness* en un día a la semana, pero ella lo estaba haciendo y estaba consiguiendo excelentes resultados. Así que fui a por una sesión.

Lo primero que noté es que la intensidad lenta me sentaba fenomenal. Me encantó la concentración y el enfoque. En 25 minutos había salido de ahí sintiendo como si cada uno de mis músculos se hubiera utilizado al máximo. También podía entender cómo era posible que funcionase en sólo un día a la semana. Se notaba un ejercicio tan profundo, que me alegraba de tener los días libres extra para el descanso y la recuperación. En realidad no estaba tan dolorida después, pero podía sentir la sensación de trabajo incluso unos días después.

Ahora lo practico de manera habitual y puedo decir honestamente que me encanta el *Poder de 10*. Me encanta lo práctico que resulta y el sentimiento que me da. Nadie se lo cree hasta que lo prueba por sí mismo. Pero una vez que lo prueban, todos lo creen. Le prometo una cosa, ¡no verán a una gordita sobre mi Ducati!

La pregunta más común sobre el *Poder de 10* ni siquiera se hace; es un pensamiento que tiene la gente cuando oye hablar de un programa que es plenamente efectivo con 20 minutos de ejercicio una vez a la semana.

La pregunta a este pensamiento es “No”.

No, el *Poder de 10* no le dará resultados milagrosos e instantáneos sin esfuerzo. No, usted no puede alcanzar sus objetivos sin una dedicación seria. No, no se transformará por arte de magia como las fotos del “antes y el después” que se muestran aquí. No, no se trata de algo que se haga durante un par de meses para ponerse uno en forma y después lo deje y pueda seguir estándolo. La condición física eterna es un modo de vida para la eternidad. Los programas reales como el *Poder de 10* requieren una resolución real, tiempo real y mo-

mentos reales de subidas y bajadas. Lo que estoy prometiéndole con el *Poder de 10* es un programa diseñado a prueba de abandonos tanto como es posible en un programa de *fitness* porque es el programa más fácil de seguir, más seguro y más eficiente en relación al tiempo que jamás encontrará. Y si no lo deja, ¡tendrá usted éxito!

Las siguientes Preguntas y respuestas (Q&A) abarcan todas las preguntas habituales que me han hecho a lo largo de estos años, tanto los principiantes como las personas con experiencia. Si le queda alguna pregunta después de leer las que están aquí, mándeme un correo electrónico a través de mi página web www.power-of-10.com y me aseguraré de contestarle.



Preguntas y respuestas

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA EL 1^{ER} PILAR: EJERCICIO

1. ¿Qué pasa con los abdominales?

Es un mito que los abdominales sean en manera alguna diferentes al resto de los músculos y que no pase nada por trabajarlos todos los días. Mal. Los abdominales son un músculo esquelético como cualquier otro. No los sobreentrene. Para conseguir resultados óptimos, deben ejercitarse hasta el fallo, y después se debe dejar que descansan y se recuperen correctamente. He inclui-



do varios de mis ejercicios abdominales favoritos en la 2ª parte. Se dará cuenta de que muchos de los ejercicios complejos trabajarán también con eficiencia los abdominales. La idea: ejercite sus abdominales una o dos veces a la semana con el resto de su programa del *Poder de 10* si quiere. Contrariamente a lo que puedan decir los anuncios de TV, no existe el efecto de “reducción local” que consiga quemar grasas justo en el centro de su cuerpo haciendo cientos de abdominales. La mejor manera de hacerse un *six-pack* (abdominales como una tabla de lavar) es mediante una alimentación adecuada que reduzca la grasa corporal con el tiempo. Cuando ve usted a alguien con un *six-pack* no es tanto lo que hay sino cómo está de expuesto. Esas personas se han deshecho de la grasa que cubría sus abdominales y el resto de su cuerpo comiendo correctamente para que usted pueda ver lo que está debajo.

2. ¿Qué pasa con los estiramientos?

Igual que sucede con el ejercicio aeróbico, muchas personas en el mundo del *fitness* han creado una especie de culto sobre el estiramiento creyendo que es la clave para la circulación, la flexibilidad, la salud muscular e incluso la fuerza. Mi opinión personal acerca de los estiramientos es que son el mejor ejemplo de dónde se debe aplicar el principio de “moderación en todas las cosas”. La realidad es que no se necesita estirar si se practica cualquier forma de entrenamiento de resistencia que utilice una amplitud de movimiento completa. Con el *Poder de 10*, igual que tiene el calentamiento incorporado, el estiramiento está *también* incorporado. Cada vez que usted contraiga o flexione un músculo, estará automáticamente extendiendo o estirando el músculo opuesto. Flexione su bíceps en la parte anterior de su brazo y estirará el tríceps de la parte posterior. Sus músculos estarán moviendo sus articulaciones de manera natural, en la amplitud de movimiento que quería la naturaleza, sin riesgo de hiperextensión o lesión articular. Y, en contra de la creencia popular, los músculos no se hacen más rígidos cuanto más fuertes, ni más elásticos cuanto más se estiren. Los músculos se hacen más suaves y más flexibles por el flujo sanguí-

neo originado por el entrenamiento de fuerza. La realidad es que, si entrena su fuerza correctamente, estirar más no le va a poner más sano ni más en forma, y un exceso de estiramiento puede llevarle a una elongación permanente de los ligamentos y el tejido conectivo que mantiene unidas las articulaciones. Esa laxitud articular puede provocar daños importantes con el tiempo. Si hace usted estiramientos con regularidad o si es usted un entusiasta del yoga, la mejor manera de prevenir la laxitud articular es estirar los músculos que rodean y estabilizan las articulaciones mediante el entrenamiento con resistencia. Así que ésta es la conclusión: estirar puede ser agradable y relajante y descansado. No me opongo a ello en absoluto. Tan sólo sea moderado. Lo mejor es estirar después del entrenamiento, cuando los músculos están calientes. Nunca rebote cuando estire y nunca fuerce el estiramiento pasado el punto de dolor. Relaje cualquier estiramiento que le cause incomodidad. Y escuche su cuerpo.

3. ¿Qué cantidad de aeróbicos es aceptable si me sigue gustando hacerlos?

Esto depende de sus objetivos físicos. Si su objetivo es construir masa muscular magra de la manera más rápida y eficiente posible pero sigue disfrutando con el ejercicio aeróbico, como caminar o montar en bici, adelante. Tan sólo haga los ejercicios con moderación. Haga lo que haga, siempre es mejor descansar el día de su entrenamiento y un día completo después, si puede. A continuación puede hacer sus ejercicios aeróbicos dos, tres o cuatro veces a la semana antes de su próximo entrenamiento. Pero en lugar de hacer 1 hora o más de aeróbico hasta estar completamente exhausto, hágalo más suavemente: pruebe con 25 o 35 minutos. No es una ciencia exacta. Si ve que no avanza con su “tiempo hasta el fallo” en algunas series, o si incluso empeora, es posible que se esté excediendo con los aeróbicos. Recuerde que no necesita hacer aeróbico para estar completamente en forma con el *Poder de 10*. La presión de pasar horas todas las semanas en la cinta de correr o en la bicicleta se acabó. Haga aeróbico si le hace sentirse bien, no como una obligación.

4. ¿Qué pasa si soy un deportista de equipo o hago otros deportes cansados?

De nuevo, aquí depende de sus prioridades. Si juega usted al hockey en la universidad y patina cinco días a la semana hasta el máximo agotamiento, no puede usted meter un entrenamiento completo del *Poder de 10* en su agenda sin sobreentrenarse. En la medida de lo posible, intente entrenar cuando pueda tomarse el día después para descansar. Puede que sienta que necesita más de una semana para descansar o un entrenamiento menos intenso. Pruebe entrenando cada diez días o haciendo cuatro en lugar de seis ejercicios diferentes. Si le parece que su nivel de fatiga va en aumento y su resistencia está bajando, la mejor respuesta para usted puede ser practicar el *Poder de 10* como actividad de fuera de temporada.

5. ¿Cuánto tiempo pasará hasta que vea resultados reales?

Esto va a depender de la calidad de sus entrenamientos y de su nivel de dedicación a los tres pilares: ejercicio, nutrición y descanso y recuperación. Si sigue usted las indicaciones básicas de los Capítulos 2, 3 y 4, comenzará a apreciar cambios reales en cómo se siente pasadas dos semanas. Si tiene una cantidad significativa de grasa que perder, es posible que vea bajar su peso medio entre 1 y 1,3 kg a la semana al principio y luego cabe esperar que se mantenga en una pérdida de 0,5 kg a la semana –pérdida de grasa que se compensa con ganancia muscular– hasta que alcance su objetivo. Confíe en mí; eso con el tiempo es un montón de grasa. En un plazo de seis semanas desde que comience el programa, debería usted sentir y ver grandes resultados. Su ropa le quedará más suelta. Sentirá su cuerpo más esbelto y firme que antes. Su fuerza y sus niveles de energía habrán mejorado notablemente y la gente empezará a mencionar lo bien que le ven. A partir de aquí, puede usted alcanzar cualquier nivel de condición física y estética que quiera continuando con el programa.

6. Y si nunca he estado en un gimnasio, ¿por dónde debo empezar?

Todos hemos tenido un primer día en el gimnasio en el que mirábamos todos esos cuerpos fuertes y nos preguntábamos si algún día encajaríamos ahí. No olvide que *ellos también* tuvieron un primer día. En cualquier caso, cuando haya leído la información de la 2ª parte, ya no será un completo principiante. Sabrá usted más de los equipamientos y la correcta forma de ejecución de cada ejercicio que la media de los asiduos al gimnasio. Para escoger el gimnasio más adecuado para usted, sólo recuerde eso: todo buen gimnasio es consciente de ser, ante todo, una empresa de servicios; eso significa que debe ser un lugar agradable, acogedor e instructivo para personas de todos los niveles. Debe percibir eso de manera muy clara. Encuentre un lugar que le resulte conveniente y pida que se lo enseñen. Evalúe el equipamiento del suelo y los vestuarios. Debe estar limpio y bien cuidado, eso es todo. Asegúrese de que tienen todas las máquinas principales que necesitará para las rutinas del *Poder de 10* que se describen en la 2ª parte. El personal del gimnasio debería conocer la materia y tener paciencia ante sus preguntas. Y no deberían ser muy agresivos a la hora de sentarle e inscribirle inmediatamente si usted aún no está preparado. Para mí ése es un signo claro de que les importa más hacer socios que darles un servicio. Y, por último, si resulta posible, pregunte a uno o dos socios qué les parece el sitio. Si siente buenas vibraciones después de su visita y sus conversaciones con los empleados, ha encontrado usted su gimnasio.

7. ¿Puedo entrenar en casa si no hay un gimnasio disponible?

Sí que puede. En la 2ª parte he incluido una serie de rutinas y ejercicios para entrenar en casa. Puede emplear prácticamente cualquier ejercicio en casa, como los fondos y los abdominales, y convertirlo en un ejercicio del *Poder de 10*. Tan sólo tiene que disminuir el ritmo a movimientos de 10 segundos e intentar alcanzar el fallo. Del mismo modo, podrá también llevar a cabo cualquiera de los ejercicios de pesas libres que describo en el Capítulo 6 en su casa,

con su propio equipamiento. Las máquinas del gimnasio lo único que hacen es proporcionarle una variedad de ejercicios mucho mayor y facilitarle la progresión, ya que resulta muy sencillo aumentar la carga a medida que usted se hace más fuerte. También son más seguras porque no puede suceder que coja una máquina y se le caiga.

8. ¿Cómo de importante es el tener un entrenador personal y dónde encuentro uno?

Yo he escrito este libro para que usted no tenga que utilizar un entrenador personal para entrenar y obtenga todos los beneficios del *Poder de 10*. Dicho esto, existe un motivo por el que los buenos entrenadores tienen su lugar en todas las actividades deportivas. Ellos ven cosas que usted no ve, corrigen errores y le ayudan a hacer ajustes que sólo unos ojos objetivos pueden ver. Si puede acceder a un entrenador que conozca los principios de la cadencia lenta del entrenamiento de *Poder de 10*, es muy probable que las sesiones compensen la tarifa del entrenador. Todos los gimnasios tienen una lista de entrenadores a los que usted puede llamar. Los entrenadores se anuncian también en la prensa local. La clave es averiguar si realmente tienen conocimientos sobre la alta intensidad del *Poder de 10* y la cadencia lenta en general –o si quieren tenerlos leyendo este libro–, de manera que puedan entrenarle a usted con eficacia en el método que usted prefiere. Pero sea consciente de que la mayoría de los entrenadores aún provienen de la escuela tradicional del levantamiento de pesas y tenderán a intentar pasarle a lo que ellos mejor conocen. Eso, por lo general, supone de tres a cuatro días de entrenamiento en el gimnasio, más ejercicio aeróbico y, en mi opinión, un riesgo mucho más alto de lesión.

9. ¿El poder de 10 es seguro para las personas mayores?

Yo he enseñado el *Poder de 10* a clientes de todas las edades, desde adolescentes hasta gente de ochenta años. Muchos de mis clientes, de hecho, son médicos de sesenta y setenta años. A modo de anécdota y de estadística, sé que actualmente no hay otro método de

entrenamiento de fuerza más seguro. Recuerde que los principios del *Poder de 10* se descubrieron por primera vez en un estudio con mujeres mayores que no podían soportar los movimientos habituales del entrenamiento con pesas, pero que sí podían realizar cadencias de 10 segundos con menos lesiones y resultados más rápidos. Siga tan sólo las normas de la postura correcta y, en especial, el mandamiento de la buena respiración. Y le recomiendo que antes de empezar ningún tipo de ejercicio serio primero consulte a su médico, muy especialmente si ha tenido algún problema médico con anterioridad.

10. ¿Es seguro para gente con problemas del corazón?

Si tiene un problema de corazón ya existente, no comience ningún programa de ejercicio sin consultar con su médico. Si se hace correctamente, el *Poder de 10* es un ejercicio fatigoso, y cualquier ejercicio así tiene que ser aprobado por su especialista.

11. ¿Es seguro si estás embarazada?

Una vez más, consulte a su médico. No obstante, hoy en día en general se piensa que una cantidad razonable de ejercicio puede ser beneficiosa para la salud, tanto de las mujeres embarazadas como de sus bebés. El parto y el parto son actividades físicamente agotadoras para las que las mujeres deben ponerse en forma como cualquier otro atleta, con un acondicionamiento muscular y metabólico apropiados. Lo que resulta irónico es que la mayoría de las mujeres se desacondicionan de manera aguda durante el embarazo, lo que da como resultado unas mayores probabilidades de tener dificultades en el parto; y después de él, un tiempo mucho más largo de recuperación.

Yo he tenido varias clientas que estaban entrenando con el *Poder de 10* cuando se quedaron en estado. Ellas continuaron hasta mediados del octavo mes con resultados muy favorables. Pero siempre les insistí en que pidieran permiso primero a sus médicos.

12. ¿Qué pasa si siento dolor durante mi entrenamiento?

Existe la quemazón muscular y existe el dolor. Tiene que conocer la diferencia. La quemazón es una sensación incómoda en sus músculos asociada al fallo muscular; la “buena quemazón” le indica que el ejercicio está funcionando. Como expliqué en el Capítulo 2, esta quemazón muestra que se ha alcanzado un punto crucial en cada serie. Usted deberá empujar, pasada ésta, hasta el fallo muscular y mantener el empuje al menos durante 10 segundos según vaya adquiriendo experiencia. También existen las “agujetas” habituales que pueden surgir uno o dos días después del entrenamiento, especialmente al principio. Con eso tampoco hay problema. *Casi cualquier otro tipo de dolor es una señal de peligro potencial* y hay que prestarle atención. Dolores cortantes o punzantes en un músculo o en las articulaciones podrían indicar desgarros, lesiones articulares o tendinitis y sólo conseguiremos inflamarlos más (o peor) si los seguimos utilizando. Este tipo de dolor indica que tiene usted que parar, descansar la zona dolorida y ponerla en tratamiento si es necesario. Por supuesto, el entrenamiento también está contraindicado si se sienten dolores inusuales en el pecho. Pare de entrenar y vaya al médico sin demora. En general, es de esperar que haya ligeros dolores aquí y allá con cualquier tipo de ejercicio, y más según nos hacemos mayores. Pero preste atención a lo que le dice el cuerpo. Si se trata de algo nuevo y si aparece de repente: “pare, mire y escuche”.

13. ¿Puedo pasarme con la quemazón?

Realmente es imposible quemarse demasiado en la última repetición. Lo cierto es que la última, en la que se siente la quemazón, es la repetición más segura. Llegado a este punto, no le queda a uno suficiente fuerza para generar el impulso que podría causar una lesión en sus músculos o articulaciones. La sensación de quemazón es un mero indicador de fatiga y no es peligrosa en sí misma.

14. ¿Puedo entrenar cuando estoy enfermo o resfriado?

Si le falta energía para entrenar debido a un resfriado o una enfermedad leve, su cuerpo le está diciendo que quiere descansar. Déjelo. Sea consciente de que el desgaste de cualquier actividad deportiva intensa puede disminuir temporalmente su resistencia, especialmente si ya está levantando una cantidad de peso considerable. De modo que, si coge un resfriado, no se sienta culpable. Túmbese y deje que pase. Como en todos los asuntos de salud, si tiene alguna duda, consulte a su médico.

15. Como mujer quiero verme esbelta y definida. ¿Aumentará mi volumen el Poder de 10?

Lo de que el entrenamiento de fuerza aumenta el volumen en las mujeres es un mito. Dado que el músculo magro es más compacto que la grasa, el entrenamiento de fuerza lo que hará en realidad es restarle centímetros, lo que la hará más fina, en lugar de más grande. La testosterona es el factor principal por el que los hombres aumentan más que las mujeres. Y como las mujeres tienen muy poca testosterona en comparación con los hombres, no tienen de qué preocuparse. Es posible que algunas mujeres noten más volumen de músculo con el tiempo. Sin embargo, esto suele deberse a un aumento de masa muscular sin haber seguido el 2º pilar; es decir, sin reducir la grasa que recubre los músculos mediante una alimentación adecuada. El entrenamiento con pesas sumado a una alimentación adecuada es la manera más rápida y más a prueba de fuego para conseguir el *look* esbelto, definido y joven que la mayoría de nosotros deseamos. Prácticamente la totalidad de las mujeres famosas que entrenan lo hacen con pesas.

16. ¿Debería hacer más reps con menos carga si quiero evitar aumentar mi volumen?

Esto es otro mito. Trabajar con cargas más ligeras lo único que significa es que dedicará más tiempo sin cambiar sus resultados. El objetivo es alcanzar el fallo de la manera más eficiente posible. Como

se menciona en el Capítulo 2, generalmente recomendamos al principio unas 8 reps hasta el fallo. La mayoría de los expertos hacen de 4 a 6 reps. Se puede disminuir el número de reps incluso hasta 3 según se vaya avanzando. La cantidad de carga que usted use vendrá determinada por su objetivo de “tiempo hasta el fallo” (THF). Para un THF de 3 reps, es lógico que tenga usted que usar una carga más pesada que para un THF de 8 reps.

17. ¿Hay alguna hora que sea mejor para hacer ejercicio?

Esto depende completamente de sus preferencias. A algunas personas les encanta entrenar a las cinco de la mañana. Otras no están despiertas ni mental ni físicamente hasta el mediodía; a algunos les encanta entrenar por la noche, mientras que a otros el ejercicio les activa tanto por la noche, que luego no pueden dormir. Depende absolutamente de usted.

18. ¿Realmente es necesario llegar al fallo muscular?

Sí.

19. ¿Cómo puedo saber realmente que estoy llegando al fallo muscular?

Ya no podrá mover más la pesa ni en fase (dirección) positiva ni negativa. Sus músculos estarán temblorosos, su respiración será rápida y debería estar notando cierta quemazón.

20. ¿Cuándo sabré que ha llegado la hora de cambiar de dos a una vez a la semana?

Usted no tiene por qué cambiar nunca si no quiere, pero la mayoría de la gente lo hace. Suele suceder por sí mismo. Según vaya adquiriendo experiencia, probablemente encontrará que le sienta bien incrementar la carga y la intensidad. Si está llegando al fallo muscu-

lar completo, su cuerpo le pedirá más descanso –en general, entre cinco y siete días entre entrenamientos–, así que acabará entrenando una vez a la semana por necesidad. Si es usted principiante y quiere cambiar a una vez a la semana por conveniencia, le recomendaría que entrene al menos durante 4-6 semanas antes de intentar cambiar, sólo para darse a sí mismo el tiempo y la práctica suficientes con los protocolos. Si está usted haciendo cuatro o cinco ejercicios durante sus entrenamientos de dos días semanales, probablemente lo mejor será aumentar a cinco o seis ejercicios y subir un poco la carga para conseguir un THF más corto e intenso en su programa de una vez a la semana. Haga el cambio y vea cómo se siente. ¿Continúa usted haciendo progresos cada semana? ¿Sigue sintiéndose con energía? Tras cinco o seis días sin trabajar, ¿está su cuerpo preparado para otro entrenamiento o necesita algo más de descanso? Su cuerpo le dará las respuestas. A partir de ahí, se trata en realidad de preferencias personales.

21. ¿Qué sucede cuando viajo o voy de vacaciones?

¿Qué sucede? Que la compañía aérea le pierde el equipaje y el Motel 66 le aloja en una planta llena de chavales en viaje de fin de curso. Eso es lo que sucede. Como no consigue dormir y su ropa del gimnasio está en un avión hacia Alaska, le recomiendo que se centre en los pilares de Nutrición y Descanso y recuperación y que se olvide de entrenar hasta que vuelva a casa. Pero si de veras quiere entrenar, busque un centro deportivo local, pague la cuota de día y ¡enseñe a todos esos compañeros cómo se hace!

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA EL 2º PILAR: NUTRICIÓN

22. ¿Con qué rapidez perderé la grasa?

Metabólicamente, las personas pueden perder un máximo de 1,2 kg de grasa a la semana. Cualquier otro peso que se pierda será un peso “fantasma”: agua y líquidos. Al principio, dependiendo del exce-

so de grasa que usted tenga y de su minuciosidad en seguir el plan de alimentación, puede que pierda grasa a este ritmo relativamente alto. Más adelante, la mayoría de las personas se estabilizan en unos 400 g reales de grasa a la semana. Con el tiempo esto es un montón de grasa. De nuevo, recuerde que incluso si está usted perdiendo grasa, estará ganando masa muscular por el ejercicio, así que sus pérdidas sobre la báscula pueden no reflejar toda la firmeza y el afinamiento que está sucediendo en su cuerpo. Seguirá usted perdiendo grasa hasta que su proporción de músculo y grasa se estabilice en un equilibrio sano y natural, el cual le prometo que será un grado de condición física mayor al que nunca antes haya experimentado. Llegado ese punto, puede usted ajustar el programa o mantener el nivel, según sus objetivos personales.

23. ¿Cuándo notaré resultados?

Se sentirá más esbelto en la primera semana. Notará usted pequeños cambios, como que su ropa le queda más suelta después de dos semanas. Pasadas seis semanas de dedicación a los tres pilares, la gente comenzará a hablar de su aspecto.

24. ¿Qué hay de tomar suplementos para la pérdida de peso?

El único suplemento que yo tomo todos los días y que recomiendo a todo el mundo es un buen multivitamínico con minerales. Sin importar el cuidado con que comamos hoy en día, un multivitamínico de alta calidad, con minerales, es la mejor póliza de seguros para una alimentación óptima. Más allá de las vitaminas, casi todo el resto de suplementos –y en especial los potenciadores de adelgazamiento– causan mucha controversia. Se trata de sustancias milagrosas o peligrosas, dependiendo del experto que te lo cuente. Hay medicamentos que “bloquean” la grasa, pero también pueden bloquear el transporte de vitaminas y nutrientes esenciales a las células. También hay estimulantes del metabolismo, como la efedra. En realidad, se trata de otra forma del estimulante *speed* y, como hace el *speed*, pone

nervioso y susceptible; y puede ser extremadamente peligroso si tiene usted la tensión alta. Si toma cualquier suplemento, hágalo bajo su propia responsabilidad, especialmente a largo plazo. Como mínimo, estudie la bibliografía disponible en impresos o en internet. Pregunte a su médico acerca de los suplementos de adelgazamiento y sepa que el Gobierno no regula su producción, así que elija siempre una marca con reputación de calidad. Mi consejo: haga seis comidas y *snacks* equilibrados al día, tome sus vitaminas a diario y trabaje su postura correcta del *Poder de 10* en el gimnasio.

25. Yo ya sigo un plan nutricional que me funciona. ¿Debo cambiar?

Si está usted siguiendo un programa de alimentación equilibrado, que no es una dieta sino un camino nutricional a largo plazo, y si está satisfecho con los resultados que está logrando, ¿por qué volcar el barco? Piense en cambiar sólo si no está consiguiendo los objetivos de fuerza, energía y apariencia.

26. ¿Y si no tengo tiempo de comer seis veces al día?

Comer seis veces al día es el objetivo ideal. A veces el tiempo u otras circunstancias no nos lo permiten. Hágalo lo mejor que pueda. Como mínimo, intente evitar pasar más de 4 horas sin comer para no activar la respuesta a la inanición. Recuerde que, cuantas menos comidas haga, más crucial resulta equilibrar cada una de ellas con proteínas, verduras, cereales en grano o legumbres y fibra. Y no se olvide de beber agua.

27. ¿Ayuda hablar con un nutricionista?

Un buen nutricionista es como un buen entrenador. Puede apoyarle, motivarle y ser su mentor. Desconfíe de cualquier nutricionista que le prometa resultados demasiado milagrosos o rápidos o que sea defensor de un programa demasiado alejado de lo básico. Sin

importar lo que le puedan decir, no se puede vivir haciendo una dieta de pomelo y agua.

28. ¿Debería consultar con mi médico?

Desde luego, hable con su médico acerca de la alimentación si tiene cualquier otra pregunta, y en especial si tiene alguna prescripción médica preexistente o alergias que le impidan comer ciertos alimentos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA EL 3^{ER} PILAR: DESCANSO Y RECUPERACIÓN

29. ¿Se puede descansar demasiado?

Todo se puede hacer en exceso. Si se descansa demasiados días entre los entrenamientos –digamos, durante dos semanas– los músculos pasarán el punto de recuperación y comenzarán a disminuir de tamaño y fuerza por la falta de estimulación. Parece que los períodos óptimos de descanso para la mayoría de las personas son de cinco a siete días en los entrenamientos de una vez a la semana y de tres a cuatro días en las sesiones de dos veces semanales.

30. ¿Y si a pesar de haberlo probado todo sigo sin poder dormir por la noche?

Su médico debería poderle ayudar. Pídale que le recomiende un buen terapeuta del sueño o una clínica de trastornos del sueño.

31. ¿Qué hay de las ayudas o los medicamentos para dormir?

Cualquier inductor al sueño disponible en el mercado puede crear hábito físico o psicológico. Mi consejo es evitarlos. Si toma alguno

de manera ocasional y se encuentra dependiendo de él, debe comunicárselo a su médico inmediatamente.

32. ¿Realmente existe morfeo?

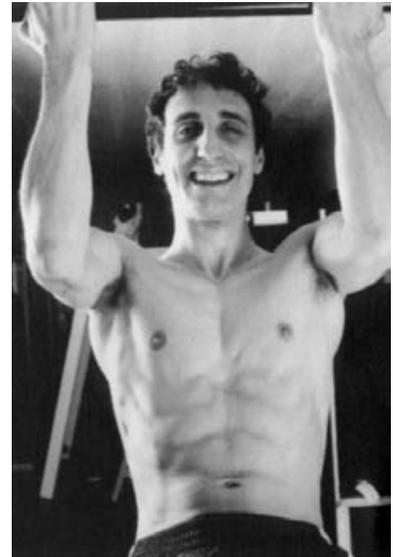
Sí, y descubrirá que le va a visitar todas las noches después de su entrenamiento del *Poder de 10* para que duerma plácida y profundamente.

Don DiPaolo, 26 años

MÚSICO

“Ahora no sólo estoy más fuerte, sino también más sano”

Toda mi vida he sido un niño escuálido. Nunca me sentí a gusto con mi cuerpo y siempre deseé pesar más y tener una constitución más musculosa. De modo que en cuanto tuve edad suficiente, me apunté a un gimnasio y comencé todos los métodos y programas habidos y por haber. Pesas, cardio, superseries, series piramidales, muchas reps ligeras, pocas reps pesadas: probé todo lo que había, de cuatro a cinco días a la semana. ¡Y aun así no llegué a ninguna parte! Seguía siendo demasiado flaco y sin mucho músculo.



Luego, hace un año, un amigo me habló de Adam y el *Poder de 10*. No se trataba de un amigo cualquiera; este tipo era un experto en artes marciales y tenía el cuerpo que yo consideraba perfecto: 68 kg de pura y rasgada definición muscular. Él estaba practicando el *Poder de 10* y afirmaba que sólo le ocupaba 20 minutos una vez a la semana y que estaba consiguiendo resultados mejores y más rápidos que con cualquier otro entrenamiento. Era el anuncio perfecto. Un anuncio andante del *Poder de 10*. Así que ese día bajé a ver a Adam.

El *Poder de 10* me encantó desde el primer día. Me sentí completamente presente en mi cuerpo; pude notar el trabajo de cada músculo en la sesión. Noto una sensación diferente después de las sesiones del *Poder de 10*. Un sentimiento positivo y profundo. Mi cuerpo se siente contento después de la sesión.

Ahora ha pasado un año y he alcanzado mis objetivos. Estoy definido, soy mucho más fuerte y no he tenido ni una lesión. Me siento muy bien con mi cuerpo. Sin embargo, no se trata sólo de los cambios físicos: también me siento más sano. Le recomiendo a todo el mundo el *Poder de 10*.

Lori Jackson, 48 años

ENTRENADORA PERSONAL

La monitora de aeróbic que dejó los ejercicios aeróbicos...



Enseñe aeróbic durante diez años. Odio tener que plasmar esto pero... he visto personas totalmente entregadas, que se levantaban y hacían ejercicio todas las mañanas antes de ir al trabajo, y en su mayoría seguían teniendo los mismos cuerpos año tras año. Esta gente se estaba matando y nunca conseguía los cambios que ellos o yo queríamos ver. Al final tuve que admitir que yo no estaba ayudando a estas personas de la manera en que me hubiera gustado ayudarlas.

Mis clientes comenzaron a traerme artículos sobre el entrenamiento en cadencia lenta y a preguntarme lo que yo sabía al respecto. Lo que afirmaban era tan fantástico y el entrenamiento sonaba tan interesante, que decidí aprenderlo por mis clientes. Quería comprobar si una mujer con más de 40 años podría realmente mejorar su apariencia física. Todos tenemos estos desafíos hormonales: normalmente ganamos peso con la edad y perdemos masa muscular y densidad ósea. Así que solía decirle a mis clientes que tan sólo con

conseguir mantener la figura estaba bien. Yo quería saber si de veras había algo que nos pudiera hacer estar mejor. Y la respuesta es que sí.

Yo soy un ejemplo perfecto. He estado con Adam desde hace más de un año. Me siento mucho más fuerte. Ahora tengo más energía para quemar que cuando empecé. Y en cuanto a mi apariencia física... el verano en que cumplí 47, justo *antes* de empezar con el *Poder de 10*, saqué toda mi ropa de verano, el bikini, vestidos de playa, y ¡me hundí tanto que los tiré todos! Para mi cuadragésimo octavo cumpleaños, el verano *después* de encontrar el *Poder de 10*, compré tres bikinis. Los llevé y me sentí realmente a gusto. ¡Eso es un buen trato!

Mis piernas tienen una forma nueva. Mi culo está más alto; ha subido de veras. Tengo más definidos los isquiotibiales y especialmente los cuádriceps. El año pasado ni siquiera quería llevar pantalones cortos y este año me siento totalmente a gusto con supercortos. Después del embarazo mis brazos estaban un poco flácidos y eso también ha mejorado.

Lo más sorprendente es que soy una monitora titulada de aeróbic y el entrenamiento cardiovascular es el todo supremo en ese tipo de actividad. Pero cuando Adam me dijo que no tendría que volverlo a hacer nunca más, deposité toda mi fe en él. Ahora he logrado estos resultados *y no he hecho ni un ápice de actividad cardiovascular en más de un año*. Sigo haciendo yoga una vez a la semana, pero eso es todo.

Tampoco he tenido ninguna lesión ni sobreesfuerzo desde que comencé, y me ha desaparecido por completo un problema crónico del cuello. El *Poder de 10* siempre me reta. Eso me gusta a nivel emocional. El hecho de que se pueda hacer empleando tan poco tiempo a la semana es alucinante. Ahora entreno a todos mis clientes usando el *Poder de 10*. Y no lo haría de ninguna otra manera.

2ª PARTE

ENTRENAMIENTOS

PODER DE 10

PASO A PASO

En el gimnasio y listos para empezar

Ahora mismo estoy imaginándome que está usted de pie en mi gimnasio, esperando su primera sesión. Está usted un poco nervioso. Yo abro la puerta del gimnasio. Estoy sonriendo porque puedo ver todos los emocionantes cambios que están a punto de suceder...

LOS CINCO MINUTOS DE CUENTA ATRÁS ANTES DE DESPEGAR

Esta charla de 5 minutos es la que le doy a cada nuevo cliente según paseamos por la sala de entrenamiento, preparándonos para la primera sesión. Se trata de un *tour* básico de equipamiento para que usted entienda las posiciones correctas del cuerpo y el funcionamiento de las máquinas de cualquier gimnasio, más indicaciones, recordatorios y consejos de última hora, que le ayudan a arrancar desde su primera repetición. En el Capítulo 6 encontrará usted imágenes completas de todas mis rutinas favoritas, mostrándose paso a paso cada uno de los ejercicios.

COMIENCE CON UNA TABLA

Lo primero que me verá usted hacer es sacar una hoja en blanco como la que se muestra en la página siguiente.

		FECHA:					
	EJERCICIO	AJUSTE ASIENTO	CARGA /THF				
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Simplymente, haga copias de la tabla en blanco (o bájesela de mi página web, www.power-of-10.com) y rellénela como le mostro bajo estas líneas. Créame, no cuesta nada. La tabla le ahorrará tiempo y le dará la sensación de estar controlando su programa de *fitness* desde el primer día. Le aportará el punto de referencia necesario a partir del cual medirá su progreso. Liberará su mente para que pueda centrarse plenamente en el ejercicio, en lugar de estar pensando si ésta es la máquina que puso a tantos o tantos otros kilos la vez pasada. Recordar el ajuste de cada máquina es vital. Cambiar la posición del asiento de una sesión a otra, por ejemplo, afectará a la cantidad de fuerza que necesitará para moverla y le dará una imagen equívoca de su progreso.

		FECHA:	9/9	9/14	9/19	9/25		
	EJERCICIO	AJUSTE ASIENTO	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF
1	PRENSA DE PIERNA	#7	$\frac{180}{6}$ 1 2:05		$\frac{410}{6}$ 1 2:03			
2	TRACCIÓN DORSAL	#6	$\frac{50}{7}$ 2 2:30		$\frac{55}{6}$ 2 2:00			
3	PRESS DE PECTORAL		$\frac{100}{6}$ 3 1:50		$\frac{100}{6}$ 3 2:00			
4	CURL DE BÍCEPS		$\frac{50}{4}$ 4 1:20		$\frac{45}{5}$ 4 1:32			
5	CRUNCH ABDOMINAL		P. CORP 6 5		P. CORP 6 5 1:40			
6	CURL DE ISQUIOTIB.			$\frac{120}{3}$ 1 1:00		$\frac{100}{4}$ 1 1:20		
7	EXTENSIÓN DE PIERNA			$\frac{130}{6}$ 2 2:10		$\frac{140}{5}$ 2 2:01		
8	REMO DORSAL			$\frac{200}{7}$ 3 2:30		$\frac{210}{6}$ 3 2:15		
9	ELEVACIÓN LATERAL			$\frac{40}{3}$ 4 1:55		$\frac{30}{5}$ 4 1:40		
10	EXTENSIÓN DE ESPALDA			PESO CORPORAL 5 1:20		PESO CORPORAL 5 1:35		
11								
12								

TÍPICA TABLA DE PROGRESO

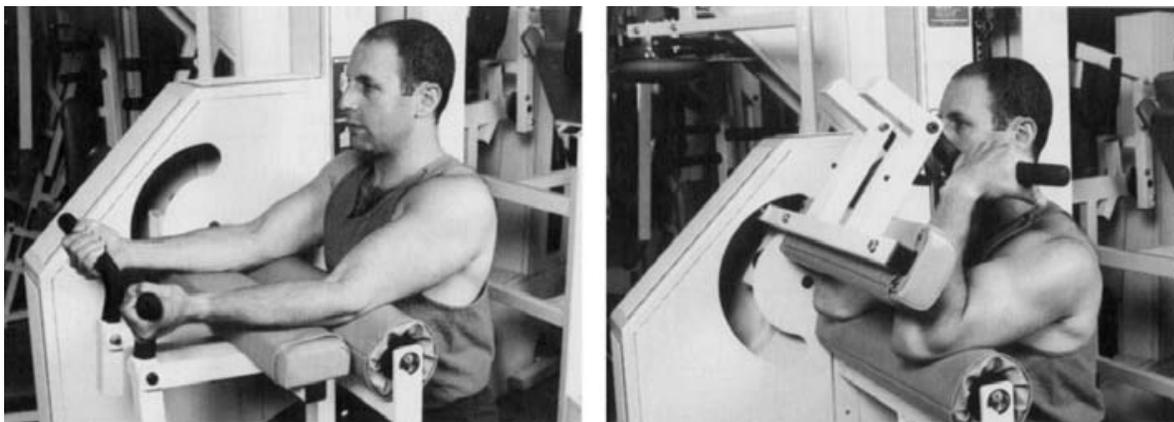
CLAVE: Para la prensa de pierna, por ejemplo, el asiento está colocado en la posición 7, la carga usada es de 180 kg, el número de reps es de 6, el orden en que se hace el ejercicio es el 1º y el tiempo hasta el fallo es de 2:05.

DATOS FUNDAMENTALES SOBRE LAS MÁQUINAS

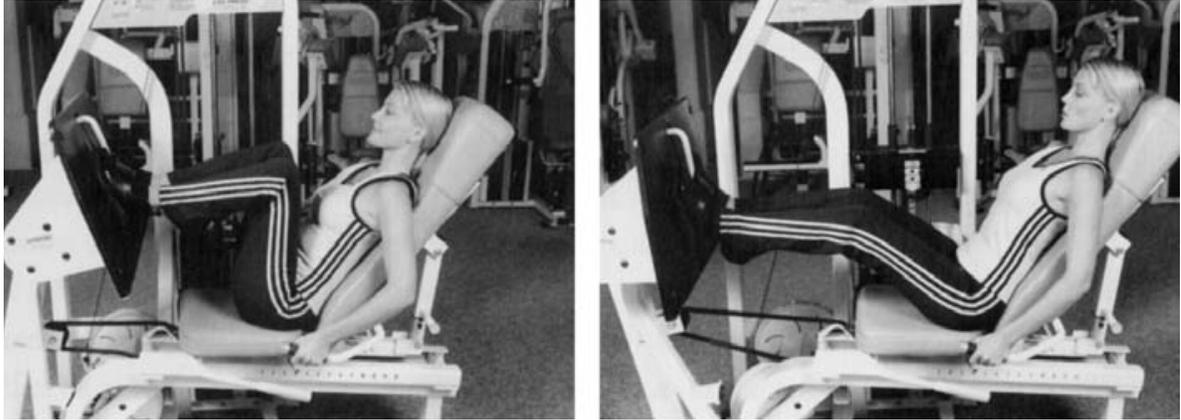
Es posible que la primera vez que observe una sala de máquinas le parezcan un montón de artefactos grandes y complicados, pero tomadas de una en una las máquinas actuales son muy simples y están diseñadas para poderlas ajustar en segundos. Todas las máquinas requieren que usted fije la carga y que ajuste una o dos partes móviles, de manera que se adecuen al tamaño y movimiento de su cuerpo. Todos los gimnasios tienen un encargado que le mostrará cómo ajustar cualquier máquina en pocos segundos. Una vez lista la máquina, no olvide anotar los ajustes en su tabla para que la próxima vez no tenga que averiguarlo. Por lo demás, sólo hay dos tipos básicos de máquinas que debe usted conocer:

Máquinas rotativas para “ejercicios simples”

Las máquinas rotativas están diseñadas para imitar el movimiento de una parte concreta del cuerpo, según ésta rota alrededor de un eje articular específico. En un *curl* de bíceps, por ejemplo, su codo será el eje articular y el antebrazo la parte corporal rotativa o brazo de palanca. La máquina tiene también un eje articular y un brazo de palanca rígido. Todas las máquinas están diseñadas para que se puedan ajustar la altura del asiento, la longitud del brazo de palanca y, a veces, la amplitud del movimiento, de forma que se alinee con el eje de rotación de su cuerpo. Un ajuste apropiado no sólo consigue la



Un ejercicio simple rota alrededor de una articulación. El *curl* de bíceps (arriba) rota alrededor del codo.



Un ejercicio compuesto rota alrededor de dos o más articulaciones. La prensa de pierna (arriba) rota alrededor del tobillo, la rodilla y las caderas.

máxima eficiencia en la máquina, sino que además previene lesiones al equilibrar la tensión sobre músculos y articulaciones.

Los ejercicios que, cada vez, aíslan y trabajan los músculos alrededor de una articulación, como el *curl* de bíceps o la extensión de pierna, se denominan “ejercicios simples”. Los ejercicios simples se realizan, por lo general, en máquinas rotativas.

Máquinas de movimiento compuesto para “ejercicios compuestos”

En contraposición a las máquinas rotativas, cualquier equipamiento que involucre dos o más articulaciones al mismo tiempo se denomina “máquina de movimiento compuesto” y se utiliza para desarrollar “ejercicios compuestos”. La prensa de pierna constituye un buen ejemplo de ejercicio compuesto. Según se empuja la plataforma hacia adelante, se mueven las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. En el proceso intervienen muchos más grupos musculares de los que se utilizarían en un ejercicio de movimiento simple, lo cual provoca niveles de fatiga más profundos. Al estar implicados tantos ejes articulares y movimientos, la mayoría de máquinas compuestas no se pueden alinear con cada una de las articulaciones, como se hace con las máquinas rotativas, así que, a pesar de llamarse “compuestas”, suelen tener menos ajustes.

POSTURAS CORPORALES ESPECIALES Y TÉCNICAS PARA POTENCIAR SUS RESULTADOS



Posición de “cuerpo en ‘C’”



Posición de “¡firmes!”



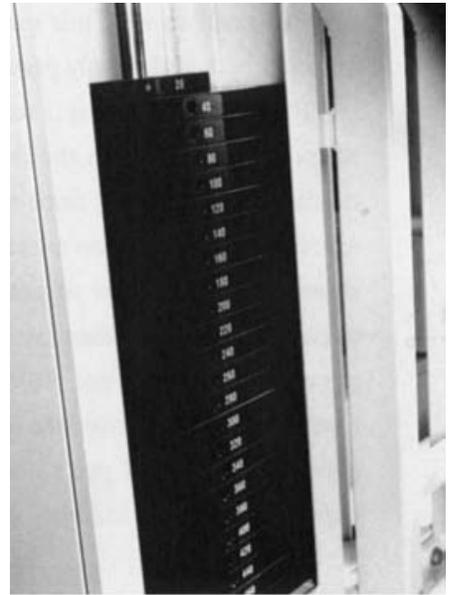
Técnica de “aguantar 2 segundos”

Existen ejercicios en los que sólo sentarse de una manera concreta o pararse en un determinado momento supone una diferencia enorme. Esto son detalles que le preparan para una postura perfecta. Así que, cuando yo describa un ejercicio y usted lea: Postura especial: “cuerpo en ‘C’” o “firmes” o “aguantar 2 segundos”, me refiero a lo siguiente. Y no se preocupe, cuando un ejercicio lo requiera, yo se lo diré claramente.

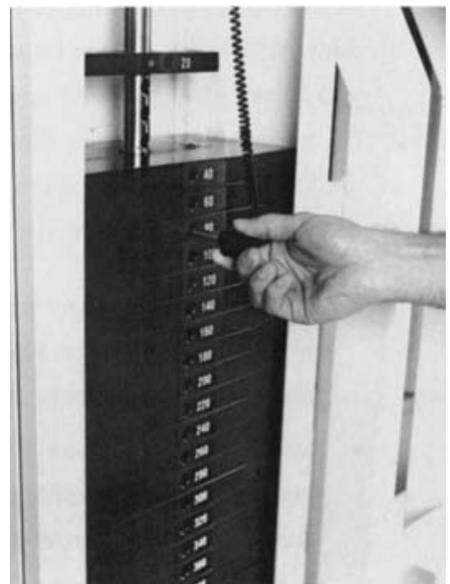
1. El **“cuerpo en C”**: siéntese con sus caderas inclinadas hacia arriba y sus hombros enrollados hacia adelante y la zona media de su espalda contra el respaldo, como si estuviera formando una letra “C” con su cuerpo.
2. El **“firmes”**: de pie o sentado, con su pecho arriba y sus hombros hacia atrás y hacia abajo durante el ejercicio, como si en el ejército captaran su atención diciendo “¡fir-mes!”
3. La **técnica de “aguantar 2 segundos”**: en la parte más alta de la primera repetición, párese y aguante la contracción de sus músculos durante 2 segundos antes de invertir la dirección y dejar que la pesa descienda. Es una técnica que potencia resultados y que puede usarse en muchos de los ejercicios de máquinas rotativas/simples, como el *curl* de bíceps o la elevación lateral. Todo lo que usted hace es parar un momento en la parte alta de su círculo de poder e intensificar su contracción muscular para después comenzar la repetición negativa que le llevará abajo. Mantenerse apretando en los ejercicios rotativos como los mencionados no es como hacer trampa o bloquearse porque los músculos tienen que trabajar al máximo para mantenerlo y no están descansando ni descargándose de ningún modo.

CLAVES ACERCA DE LAS MÁQUINAS

- **¡UTILICE EL CINTURÓN!** Abróchese siempre los cinturones que se incluyen en algunas máquinas y que sea fuertemente. Los cinturones le proporcionan agarre para que se desperdicie menos movimiento y el esfuerzo se centre en los músculos que queremos trabajar. Además, los cinturones ayudan a prevenir lesiones.
- **“PINCHAR EL TACO”.** Pinchar el taco de pesas es una manera opcional pero efectiva de limitar la amplitud de movimiento de una máquina, si esa amplitud pasa el punto seguro para su cuerpo. Pinchando el taco de pesas, puede usted impedir que algunas máquinas causen sobreestiramientos y se asegurará de hacer siempre cada repetición con la misma amplitud de movimiento. Como muestra la fotografía, simplemente retire el pincho, empuje los brazos de movimiento de la máquina hacia arriba hasta donde quiera que se inicie y termine el movimiento y vuelva a colocar el pincho. Pinchar el taco no altera la cantidad de peso que usted levanta, sino que recorta la distancia que ese taco puede recorrer. Pinchar el taco no es indispensable; se trata de un truco que puede usted usar para ajustar algunas máquinas mejor a su cuerpo.
- **TRAMPAS CON LAS MÁQUINAS.** Todas las máquinas tienen una serie de lo que yo llamo “puntos de trampas”: los modos más habituales en que la gente suele perder la postura en cada máquina concreta. Los enunciaré cuando lleguemos a cada ejercicio en particular.



Taco de pesas



Taco de pesas pinchado

LAS RUTINAS Y LOS EJERCICIOS

Dado que en un entrenamiento del *Poder de 10* utilizamos todo el cuerpo, tenemos que elegir una combinación de ejercicios para cada sesión que abarquen todas las partes del cuerpo. Tenemos que equilibrar el número de ejercicios de movimiento simples y compuestos, de manera que no nos quememos demasiado pronto ni sobreentrenemos. Debemos realizar los ejercicios en el orden correcto: primero los grandes grupos musculares y luego los más pequeños, para calentar de manera eficiente y optimizar nuestra energía durante toda la sesión. Y tendremos que variar los ejercicios de vez en cuando para estimular una cantidad de fibras musculares más amplia y evitar el aburrimiento.

Estructurar las rutinas es tan importante, que lo último que quisiéramos hacer es intentar adivinar (o estresarnos) al respecto. En el siguiente capítulo le muestro 12 de mis rutinas favoritas, organizadas para dos días a la semana, un día a la semana y ejercicios para casa y viajes. Ejercicio por ejercicio, le indicaré el grupo muscular que se trabaja, ya sea compuesto o simple; y le mostraré el orden correcto para que pueda usted empezar con total seguridad. Para consultas rápidas, junto a cada uno de los ejercicios enumerados, encontrará usted una página donde se muestra ese ejercicio con todo detalle. Según vaya adquiriendo experiencia, será capaz de elaborar usted sus propias rutinas a partir de la sección de ejercicios individuales o de sustituir algunos ejercicios por otros similares de otras rutinas. Pero, incluso si siempre mantiene mis 12 rutinas favoritas, tendrá usted variedad suficiente para una vida entera de ejercicio *Poder de 10*.

PALABRAS MÁGICAS PARA CADA EJERCICIO QUE HAGA

En este punto ya estoy atándole a la primera máquina, y éstas son mis últimas palabras de sabiduría. Créame, nadie las sigue todas al principio. Puedo hablar hasta la asfixia y, a pesar de ello, seguirá acelerando cuando note la quemazón o dejando de respirar cuando empiece usted a empujar al principio de cada repetición porque to-

do el mundo lo hace al principio. Pero para eso están los entrenadores. Hasta los atletas profesionales tienen entrenadores que les susurran algo al oído antes de entrar en la competición por millo-nésima vez. Éstas son las palabras especiales que yo le diría a usted:

- **LA REPETICIÓN MÁS IMPORTANTE ES LA QUE ESTÁ HACIENDO AHORA.** La primera repetición es tan importante como la última. En todo momento, céntrese sólo en la posición perfecta y la velocidad, y el verdadero fallo muscular ocurrirá a su debido tiempo y en su debida forma.
- **INTENTE SUBIR EN 10 SEGUNDOS Y BAJAR 10 SEGUNDOS, PERO...** Al principio, si le cuesta mantener su cadencia durante tanto tiempo, o si alguna máquina se le resiste un poco, no se preocupe. También vale con 8-12 segundos, mientras llegue usted al fallo muscular al final de cada serie.
- **NUNCA HAGA “EXPLOTAR LA MÁQUINA” CUANDO EMPIECE UNA REPETICIÓN.** Comience despacio y de manera gradual; empujando la pesa hacia adelante.
- **NO PARE SU RESPIRACIÓN CUANDO EMPIECE UNA REPETICIÓN, NI CUANDO INTENTE EMPUJAR EN LOS ÚLTIMOS SEGUNDOS.** No hay nada más importante que una respiración completa y continuada en cada momento del ejercicio.
- **INTENTE PRONUNCIAR “HA-A” CUANDO RESPIRE.** Esto le ayudará a no tensar la cara, apretar los dientes o tensar el cuerpo en general según avanza.
- **NO ACELERE NI CAMBIE DE POSICIÓN PARA TERMINAR LA ÚLTIMA REPETICIÓN.** El número de repeticiones NO IMPORTA. Tan sólo nos importa la posición correcta que nos lleva al fallo muscular.
- **NO SE ACOMODE O CAMBIE SU POSICIÓN CORPORAL PARA TERMINAR LA ÚLTIMA REPETICIÓN.** Manténgase estable, tranquilo y firme.
- **CUANDO NO PUEDA MOVER MÁS LA PESA, MANTÉNGASE EMPUJANDO DURANTE 10 SEGUNDOS MÁS.**
- **SI LA QUEMAZÓN COMIENZA TRAS 2 O 3 REPS, NO CREA QUE ESTÁ DÉBIL.** Está usted activando capas de fi-

bra muscular más profundas que antes y sintiendo lo verdaderamente eficaz que es el *Poder de 10*.

- **NO ESPERE SER FUERTE NI PERFECTO EL PRIMER DÍA.** Nadie lo es. Pero lo será pronto.
- **BASTA DE RECORDAR. AQUÍ LE DOY ¡DOS COSAS QUE PUEDE OLVIDAR!** *No es necesario que caliente o estire ni antes ni después del entrenamiento, si no quiere.* Recordará usted de la 1ª parte que el calentamiento y el estiramiento están *incluidos* en el *Poder de 10* debido a la lenta velocidad y el completo recorrido. Únicamente escoja una rutina, coja una máquina y empiece directamente. Ciertamente, puede usted estirar o calentar si lo desea, pero hágalo con moderación. Es opcional.

Al principio se corregirá usted a sí mismo continuamente usando su propia plantilla mental, según se va preguntando: “¿Lo estoy haciendo demasiado deprisa?”. “¿Empujo la pesa con suavidad fuera de la máquina?”. “¿Estoy manteniendo la cara relajada?”. “¿Respiro durante todo el ejercicio?”. “¿Estoy manteniendo la concentración para cada una de las repeticiones?”. “¿Estoy llegando al fallo?”. Pero con un poco de tiempo y práctica, la forma se vuelve natural, y esa concentración tipo zen de que he hablado vendrá por sí misma.

¡Es hora de entrenar!

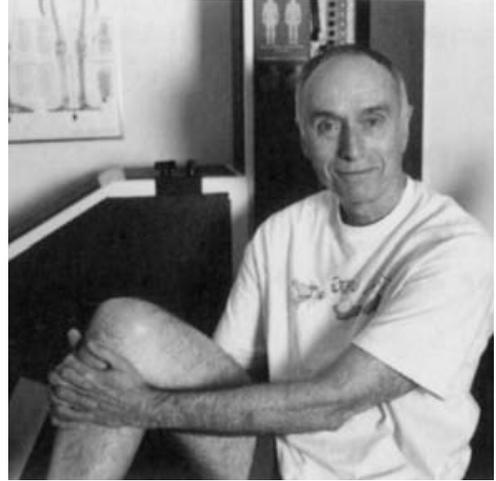
Lloyd Moriste, 71 años

FUNDADOR DEL SESAME WORKSHOP, QUE CREÓ BARRIO SÉSAMO

A los 71 él necesitaba más masa muscular, y ningún dolor, lesión ni rutina ajetreada

En los últimos dos años me di cuenta de que tenía que hacer entrenamiento de fuerza. Estaba perdiendo músculo y envejecía. Pero no quería quitarle tiempo al resto de mis actividades. Entonces, un amigo me habló de un artículo en el *Newsweek* acerca de entrenar una vez a la semana, así que llamé al gimnasio de Adam y pedí una cita.

Empecé con el *Poder de 10* y me gustó inmediatamente. Estoy mucho más fuerte que cuando empecé, sin duda alguna. Alrededor de un 25 al 40 por ciento más fuerte, dependiendo del ejercicio. Durante los primeros meses, de uno a tres días tras cada sesión, tenía más ganas de descansar que de hacer ejercicio. Ahora estoy nadando también de tres a cinco veces a la semana. Tengo más fuerza en los brazos a crol y a braza. Lo he notado mucho en cosas como subir largos tramos de escaleras, en los que no estoy agotado al final, como lo estaba antes.



Cuando hago los entrenamientos del *Poder de 10* me gusta mucho la sensación de haber hecho todo cuanto era posible. También disfruto del énfasis en la seguridad. Es muy importante para la gente mayor. Estos ejercicios se hacen de tal manera que no sufres esfuerzos repentinos en tu cuerpo, lo cual –como recalca Adam– evita muchas lesiones.

Le recomiendo este entrenamiento a todo el mundo.

Lisa Jubilee, 29 años

NUTRICIONISTA

Después de probar otros métodos durante ocho años, el Poder de 10 la llevó a sus objetivos...

Entrené de la forma tradicional durante ocho años. Tres series de diez, cuatro o cinco días a la semana. Sacar tiempo para el entrenamiento me volvía loca porque estoy muy ocupada y soy nutricionista, así que la gente espera que tenga buena apariencia, pero, independientemente de lo que hiciera, nunca conseguía quitarme esos dos últimos kilitos que me sobraban. Oí hablar de Adam a uno de sus entrenadores, a quien conocí en un club. Me dijo que podría conseguir mejores resultados ¡entrenando de una a dos veces a la



semana durante menos de media hora! No sonaba creíble en absoluto, pero él tenía un aspecto formidable y le tenía confianza, así que decidí probar algo diferente.

Adam me recomendó empezar con dos días semanales para acostumbrarme. En cuatro semanas ya notaba cambios. Mis piernas y mi cintura se afinaban y mis abdominales se definían. Pasadas unas cuantas semanas más, empecé a perder grasa corporal, incluso a pesar de que tenía más hambre, y ¡estaba comiendo más! Parecía milagroso pero estaba sucediendo. Cambié a entrenar un día a la semana transcurridas seis semanas.

Ahora hago sólo seis ejercicios en cada entrenamiento semanal y no he tenido esta figura en mi vida. Hago toda la rutina en unos 15 minutos. No me lo habría creído nunca si no me hubiera sucedido a mí. He mejorado jugando al tenis. Tengo mucha energía y resistencia. Por primera vez en mi vida estoy completamente satisfecha con mi cuerpo. Me encanta que el *Poder de 10* produzca más resultados en menos tiempo. Las opciones son 15 minutos realmente intensos una vez a la semana o cinco días a la semana en el gimnasio. Yo no haré nunca otra cosa y se lo recomiendo a cada uno de mis clientes.

Rutinas y ejercicios

Las rutinas

DOS DÍAS A LA SEMANA. LA MEJOR FORMA DE EMPEZAR

Le recomiendo sinceramente que comience con rutinas de dos días a la semana, tanto si tiene usted experiencia en el levantamiento de pesas como si es principiante. Practicar dos veces a la semana le hará sentirse cómodo con las formas y la cadencia del *Poder de 10*. Y no se requiere tanta concentración ni eficiencia desde el principio, como sucede con una vez a la semana. Recuerde que puede quedarse con dos veces a la semana para siempre o cambiar a una vez a la semana en un mes o así, cuando se sienta cómodo. Depende enteramente de usted.

En todas las rutinas siguientes mezclamos ejercicios compuestos y simples, trabajamos el cuerpo entero y progresamos de los grupos musculares más grandes a los más pequeños. *Por eso es importante realizar todos los ejercicios en el orden específico que le indico.*

Elegir la carga correcta y el número inicial de repeticiones

Para su comodidad, resumiré algunas de las conclusiones que he expuesto en el Capítulo 2 acerca de las primeras cargas y repeticiones. Si dispone de tiempo, no vendría mal que volviera atrás e hiciera un breve repaso de ese capítulo, mientras comienza con la parte más física del programa.

Al principio –incluso si ya está usted en forma– quiero que elija una carga más ligera, con la que alcance usted el fallo muscular aproximadamente en su octava repetición. Como cada repetición completa tarda 20 segundos, eso significa que fallará usted en unos 2 minutos y 40 segundos (160 segundos). Se requieren tres o cuatro sesiones de prueba y error en las diferentes máquinas antes de determinar la carga perfecta. Pero le prometo que después de unas cuantas sesiones, *¡la carga perfecta le encontrará a usted!* La primera vez escoja una pesa que parezca razonable y comience su entrenamiento. Es posible que no pueda más justo después de las 8 repeticiones, de 10 o de más. O puede que se agote a las 5. En el siguiente entrenamiento, añada 2 kg si la pesa era muy ligera o retire un par si la pesa era demasiado pesada. Así de simple. En unas pocas sesiones llegará a la carga que le permita hacer 8 reps antes del fallo muscular. A partir de ahí, empezamos a medir el progreso constante.

Quédese con las 8 reps durante algún tiempo, hasta que se encuentre totalmente cómodo y seguro con el programa. Cuando adquiera fuerza y experiencia, 6, 5, 4 o incluso 3 reps podrían estar bien en cuanto a tiempo y efectividad. Lo que más importa es que usted mantenga la posición, el movimiento y la velocidad y que lleve su cuerpo al fallo muscular.

Escoger las rutinas

Hágase la composición de ejercicios como desee. Puede quedarse con la misma rutina siempre o cambiar de semana a semana para variar. En cada rutina los ejercicios están pensados para efectuarse en orden, pero las rutinas en sí mismas son intercambiables.



LAS RUTINAS

Dos días a la semana. Rutina 1

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.

SESIÓN 1



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



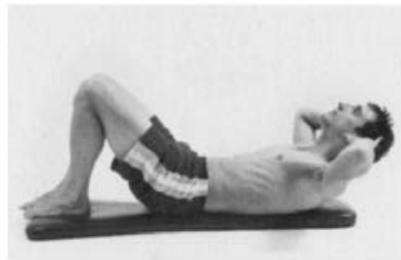
3. PRESS DE PECTORAL

PÁGINA 180



4. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 216



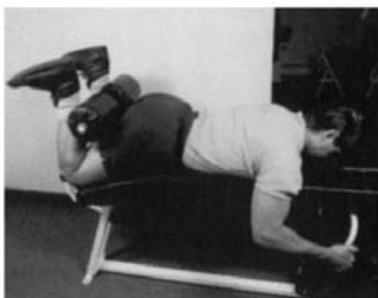
5. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

DESCANSO 3-5 DÍAS

- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.

SESIÓN 2



COMIENZO. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



2. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



3. REMO DORSAL

PÁGINA 190



4. ELEVACIÓN LATERAL EN MÁQUINA

PÁGINA 174



5. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

Dos días a la semana. Rutina 2

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.

SESIÓN 1



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



3. PRESS DE HOMBRO

PÁGINA 170



4. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

PÁGINA 222



5. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

DESCANSO 3-5 DÍAS

- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.

SESIÓN 2



COMIENZO. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



2. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



3. REMO DORSAL

PÁGINA 190



4. CONTRACTORA DE PECTORAL

PÁGINA 182



5. ELEVACIÓN LATERAL EN MÁQUINA

PÁGINA 174



6. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 216

Dos días a la semana. Rutina 3

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.

SESIÓN 1



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. ADUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 162



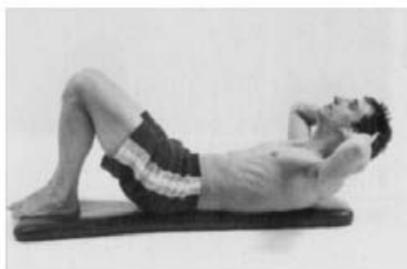
3. REMO DORSAL

PÁGINA 190



4. FONDO DE TRÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 171



5. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

DESCANSO 3-5 DÍAS

- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.

SESIÓN 2



COMIENZO. ELEVACIÓN DE TALONES SENTADO

PÁGINA 154



2. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



3. ABDUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 164



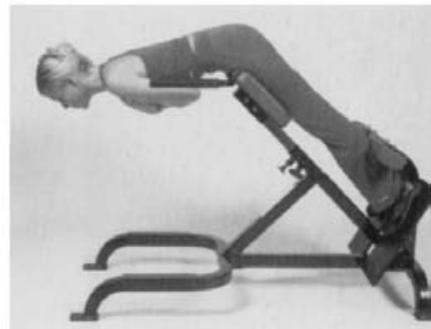
4. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



5. PRESS DE PECTORAL

PÁGINA 180



6. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

Dos días a la semana. Rutina 4 (rutina partida)

Como siempre hay excepciones a la regla –en este caso la regla es que ejercitamos el cuerpo entero en cada sesión–, he incluido esta rutina partida para variar. En las sesiones partidas ejercitamos sólo la parte superior del cuerpo en una sesión y la parte inferior del cuerpo en la siguiente. Aún sigue usted haciendo una ejercitación del cuerpo entero en una semana. Las rutinas partidas son algo más exigentes, así que los principiantes deberían esperar y probarlas cuando tengan más experiencia.

SESIÓN 1



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. ABDUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 164



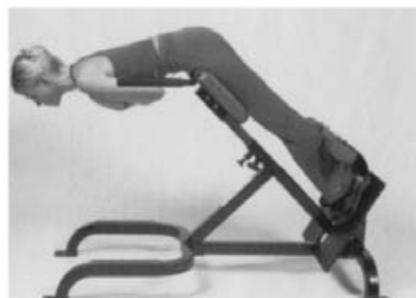
3. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



4. ADUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 162



5. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

DESCANSO 3-5 DÍAS

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.

SESIÓN 2



COMIENZO. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



2. PRESS DE HOMBRO

PÁGINA 170



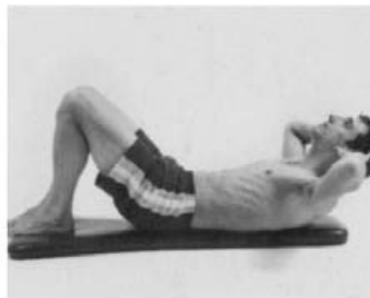
3. CONTRACTORA DE PECTORAL

PÁGINA 182



4. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 216



5. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

RUTINAS DE UN DÍA A LA SEMANA

Cuándo cambiar a un día a la semana

Como he dicho, no hay un momento exacto en el que cambiar, y algunas personas deciden que prefieren dos días a la semana y se quedan con ello permanentemente. Mi consejo es que usted se dé un tiempo de tres o cuatro semanas de prueba y adaptación antes de hacer el cambio. Para que un día a la semana sea todo lo eficaz que debe, su forma y capacidad de llegar al fallo muscular deben ser más importantes porque sólo se está dando usted una oportunidad para disparar todas sus fibras musculares y “pulsar todos sus interruptores”. Eso suele requerir cierta práctica.

Muchos de mis clientes de dos días a la semana evolucionan a una vez a la semana sin pensarlo. Se hacen tan eficientes y alcanzan un grado de fatiga y fallo muscular tan excelentes, que sus cuerpos ya no se pueden recuperar en 3-4 días. Necesitan 5-7 días de descanso. *Voilà!* Están entrenando una vez a la semana automáticamente.

Rutinas que destacan diferentes partes del cuerpo

Todas las rutinas ejercitan el cuerpo entero, pero también he incluido algunas que se centran en unas zonas concretas por encima de otras para aquellos que deseen concentrarse más en un grupo muscular concreto. De nuevo, a medida que adquiera experiencia, puede usted crear sus propias rutinas, tomando lo que quiera de los ejercicios individuales mencionados en la sección siguiente.

Un día a la semana. Rutina 1

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps. Se recomienda dos días a la semana para empezar.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días



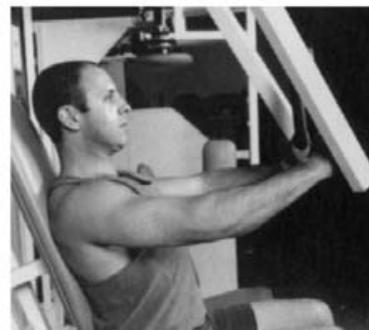
COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



3. PRESS DE PECTORAL

PÁGINA 180



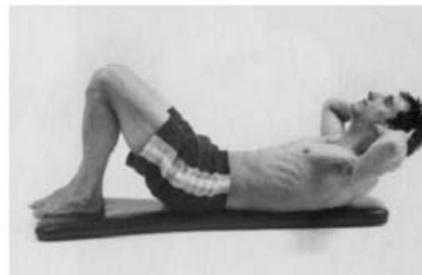
4. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 216



5. ELEVACIÓN LATERAL EN MÁQUINA

PÁGINA 174



6. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

Un día a la semana. Rutina 2

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días.



COMIENZO. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



2. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



3. REMO DORSAL

PÁGINA 190



4. ELEVACIÓN LATERAL EN MÁQUINA

PÁGINA 174



5. PRESS DE HOMBRO

PÁGINA 170



6. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

Un día a la semana. Rutina 3

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días.



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. CURL DE ISQUITIBIALES

PÁGINA 150



3. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



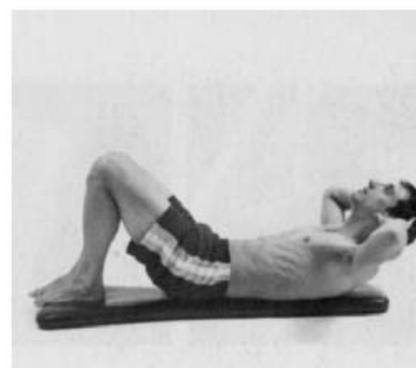
4. PRESS DE HOMBRO

PÁGINA 170



5. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

PÁGINA 222



6. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

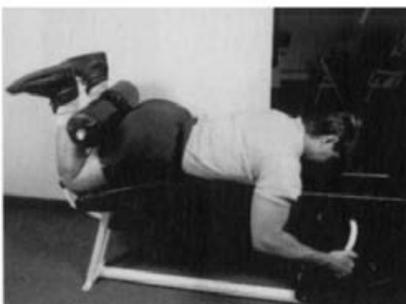
Un día a la semana. Rutina 4 (énfasis en pecho y hombros)

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días.



COMIENZO. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



2. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



3. CONTRACTORA DE PECTORAL

PÁGINA 182



4. PRESS DE PECTORAL

PÁGINA 180



5. ELEVACIÓN LATERAL EN MÁQUINA

PÁGINA 174



6. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 216



7. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

Un día a la semana. Rutina 5 (énfasis en caderas y glúteos)

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días.



COMIENZO. PRENSA DE PIERNA

PÁGINA 148



2. ADUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 162



3. ABDUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 164



4. REMO DORSAL

PÁGINA 190



5. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

PÁGINA 222



**6. CURL DE BÍCEPS
EN MÁQUINA**

PÁGINA 216



7. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

Un día a la semana. Rutina 6 (énfasis en piernas)

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.
- Descanse de cinco a siete días.



COMIENZO. ELEVACIÓN DE TALONES SENTADO

PÁGINA 154



2. EXTENSIÓN DE PIERNA

PÁGINA 152



3. CURL DE ISQUIOTIBIALES

PÁGINA 150



4. ABDUCCIÓN DE CADERA

PÁGINA 164



5. FONDO DE TRÍCEPS EN MÁQUINA

PÁGINA 171



6. TRACCIÓN DORSAL

PÁGINA 188



7. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN LA SILLA ROMANA

PÁGINA 210

RUTINAS PARA CASA Y VIAJES

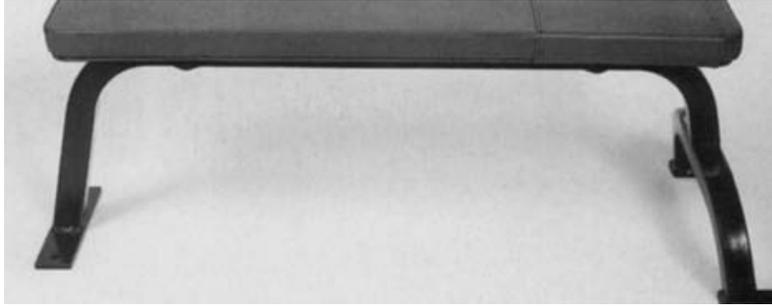
Las rutinas para casa y viajes están diseñadas para usar suelo, paredes, bancos, sillas, marcos de puertas y, en ocasiones, equipamiento sencillo y barato, como mancuernas, de manera que pueda hacer una buena sesión cuando no tenga ocasión de acudir al gimnasio. No es que *tenga* que ir al gimnasio: éstos son todos ejercicios reales y legítimos que puede usted practicar con grandes resultados. Pero el gimnasio le ofrece mucha más variedad y un equipamiento seguro y de alta calidad y prácticamente todos los que empiezan a hacer el *Poder de 10* acaban prefiriendo un gimnasio local a largo plazo. Las rutinas para casa y viajes pueden ejecutarse una o dos veces a la semana, según sus horarios, su preferencia y la intensidad con que haga las sesiones.

Una mención importante de precaución con las pesas libres

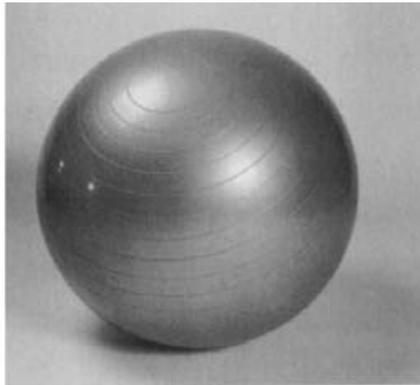
Muchos de los ejercicios para casa requieren el uso de sencillas pesas o mancuernas, que son relativamente baratas y se pueden encontrar en cualquier tienda de material deportivo. Pero, por favor, tenga cuidado. Al contrario que las máquinas, las pesas libres conllevan un riesgo adicional: se podrían caer sobre alguna parte de su cuerpo, especialmente cuando llega al fallo muscular. Por este motivo, yo sólo recomiendo ejercicios concretos con pesas libres, en los que, si la pesa cayera, no es probable que lo hiciera sobre su cuerpo. Por ejemplo, no recomiendo que haga *press* de pectoral o de hombro, en los que se sujeta la pesa por encima de la cabeza. También se pueden provocar elongaciones musculares considerables tan con sólo coger pesas libres de manera extraña, sin equilibrio. Nunca las eleve del suelo bruscamente o se estire para cogerlas con una postura descuidada. Al final, la seguridad depende de usted. Utilice el sentido común y evitará lesiones.

Equipamiento sencillo para entrenamientos en casa

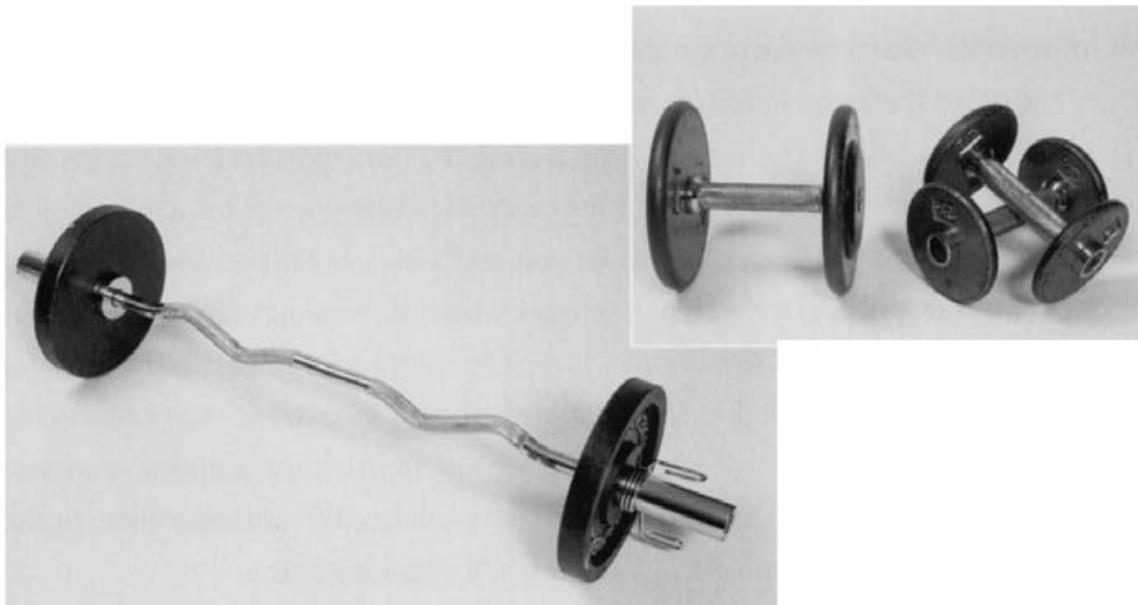
Puede darse usted una excelente sesión del *Poder de 10* con el siguiente equipamiento, sencillo y relativamente barato.



Una banca plana almohadillada.



Un “balón terapéutico” de diámetro grande, hinchado con aire.



Una barra, preferiblemente con la curva en “Z”, y discos de carga y/o un equipo básico de mancuernas.

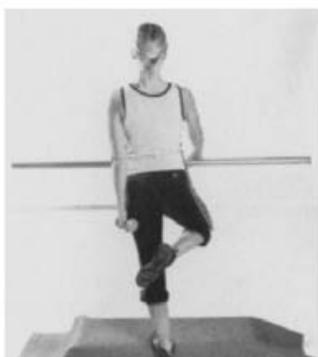
Rutina para casa 1

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Trabaje hasta llegar al fallo muscular.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los *curl* de bíceps, elija la que quiera.
- Descanse lo que necesite, de tres a siete días.



COMIENZO. SENTADILLA EN LA PARED CON BALÓN TERAPÉUTICO

PÁGINA 158



2. ELEVACIÓN DE TALÓN CON UNA PIERNA Y MANCUERNAS

PÁGINA 156



3. PULL OVER EN BANCA CON MANCUERNAS

PÁGINA 196



4. FLEXIONES DE BRAZOS EN EL SUELO

PÁGINA 184



5. CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS

PÁGINA 218



6. ELEVACIÓN LATERAL CON MANCUERNAS

PÁGINA 176



7. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

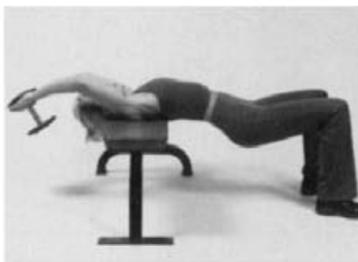
Rutina para casa 2

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Trabaje hasta llegar al fallo muscular.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los *curl* de bíceps, elija la que quiera.
- Descanse lo que necesite, de tres a siete días.



COMIENZO. SENTADILLA EN LA PARED CON BALÓN TERAPÉUTICO

PÁGINA 158



2. PULL OVER EN BANCA CON MANCUERNAS

PÁGINA 196



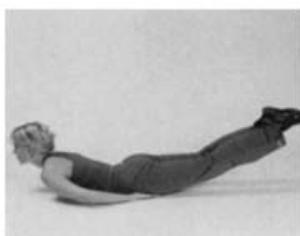
3. REMO DE UN BRAZO CON MANCUERNAS

PÁGINA 194



4. ABDUCCIÓN EN EL SUELO

PÁGINA 166



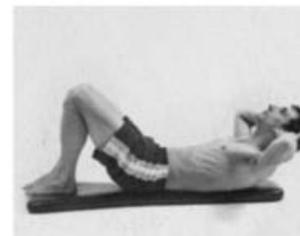
5. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN EL SUELO

PÁGINA 212



6. CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS

PÁGINA 218



7. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200

Esta rutina está dirigida a aquellos de ustedes que viajan y se alojan en una habitación de hotel y no pueden trabajar con nada más que el suelo y la pared. Si bien la rutina es perfectamente eficaz, tenga en cuenta que también tiene la opción de caminar hasta el gimnasio local o usar el gimnasio del hotel. La mayoría están mucho mejor de lo que solían estar.

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Trabaje hasta llegar al fallo muscular.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los *curl* de bíceps, elija la que quiera.
- Descanse lo que necesite, de tres a siete días.



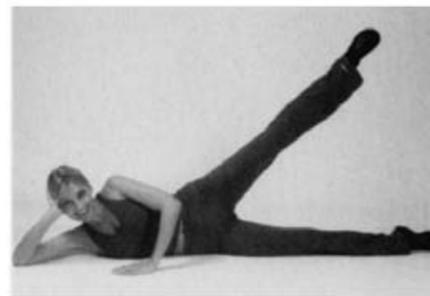
COMIENZO. SENTADILLA EN LA PARED EN PARADA ESTÁTICA

PÁGINA 160



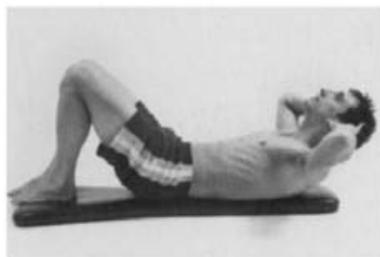
2. FLEXIONES DE BRAZOS EN EL SUELO

PÁGINA 184



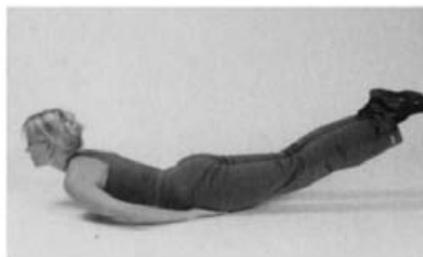
3. ABDUCCIÓN EN EL SUELO

PÁGINA 166



4. CRUNCH ABDOMINAL

PÁGINA 200



5. EXTENSIÓN DE ESPALDA EN EL SUELO

PÁGINA 212

LOS EJERCICIOS

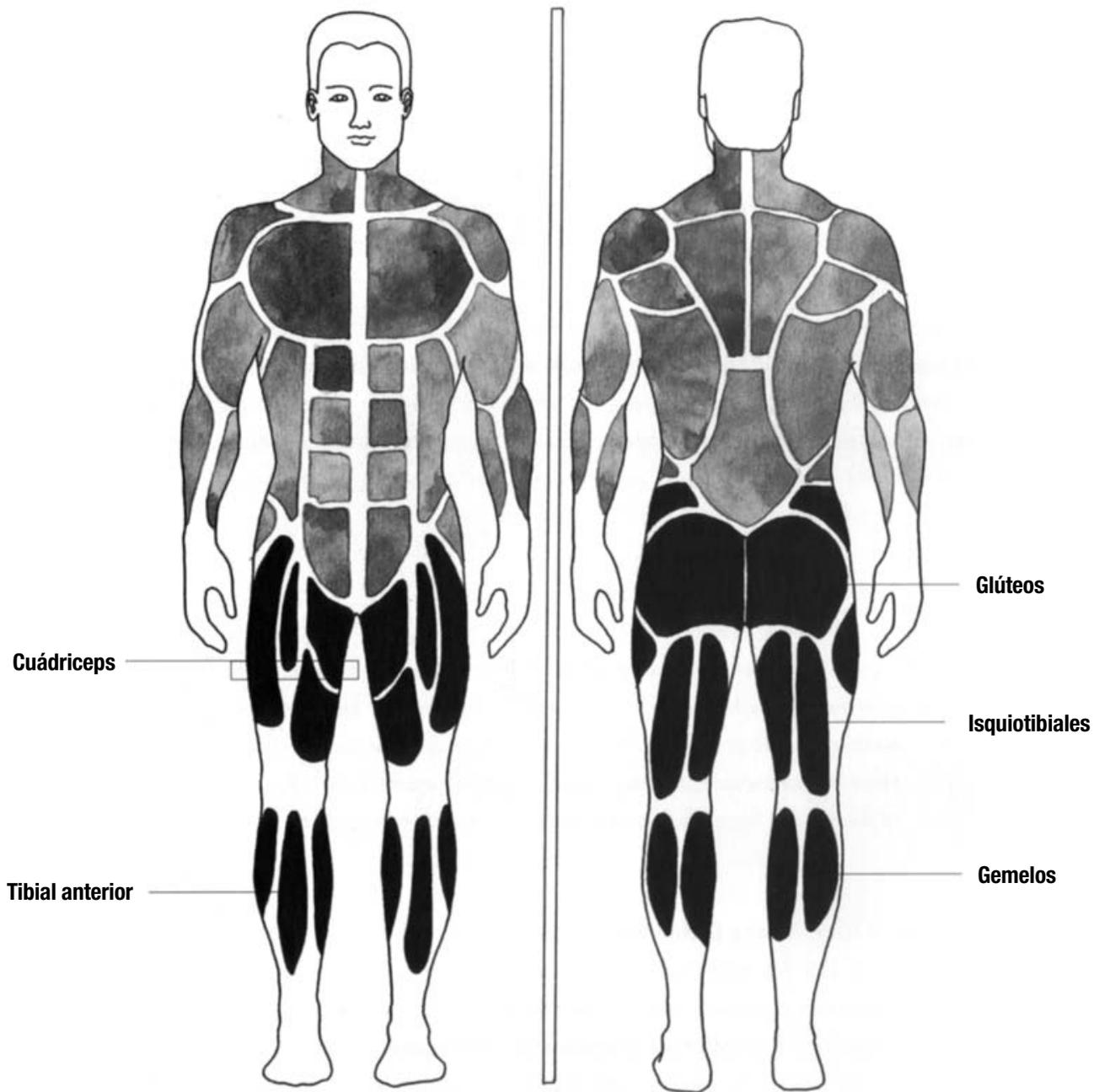
Los siguientes ejercicios están organizados según los principales grupos corporales: piernas y caderas, hombros y cuello, pecho, espalda, centro y brazos. Cada ejercicio está reseñado como compuesto –si abarca varias articulaciones y músculos– o como simple –si abarca los músculos que rodean una única articulación–. Cuando sea más experto, puede usted sustituir cualquiera de los ejercicios correspondientes de las diferentes rutinas o crear sus propias rutinas guiándose por patrones similares a los que yo he indicado en la sección de “Rutinas”.

RECORDATORIO ACERCA DE LAS POSICIONES ESPECIALES

En muchos de los ejercicios con máquinas rotativas voy a estarle pidiendo que ponga el “cuerpo en ‘C’”, el “¡firmes!” o el “aguantar 2 segundos”. Recuerde que el cuerpo en ‘C’ significa mantener el tronco en forma de ‘C’, con la pelvis inclinada hacia arriba todo el rato. Para el ¡firmes! hay que mantener el pecho arriba y los hombros atrás, como cuadrarse en atención todo el rato. El aguante de 2 segundos significa mantenerse en lo alto de la repetición (momento de máxima contracción muscular) durante 2 segundos adicionales.

Si las máquinas de nuestras fotos son distintas de las de su gimnasio

Las máquinas que he fotografiado son las que se encuentran más habitualmente en los centros deportivos decentes de hoy en día. No todos los gimnasios utilizarán exactamente las mismas máquinas, pero todos contarán con máquinas que se correspondan con cada ejercicio y parte corporal que yo le pido que trabaje. Si tiene usted alguna dificultad identificando qué máquina de su gimnasio se corresponde con la del ejercicio de este libro, lleve el libro al gimnasio y pida al personal o al entrenador que le muestre la máquina equiparable y sus modos de ajuste. Enseguida se familiarizará con ella y estará en marcha.



Piernas y caderas

Tener unas piernas y caderas fuertes es tan vital para la salud y apariencia generales, que no resulta exagerado decir que de ello dependen nuestras vidas. Ellos marcan nuestra movilidad. Su función vascular constituye el mecanismo principal de retorno venoso al corazón para la oxigenación. A las personas mayores con piernas débiles se les “estanca” la sangre, sus venas están hinchadas y su movimiento limitado. Las personas mayores con piernas fuertes tienen menos problemas de este tipo. Unas piernas fuertes activan nuestros metabolismos quemagrasas en mayor grado que ningún otro grupo muscular debido a su masa. Maximizan nuestra habilidad deportiva y minimizan las lesiones. Refuerzan nuestras articulaciones de rodilla y cadera. Y, no nos olvidemos, las piernas y caderas fuertes proporcionan una apariencia más estilizada y joven a cualquier edad. ¡Qué mejor forma de empezar que con los ejercicios que nos dan piernas y caderas fuertes y fantásticas de por vida!

Prensa de pierna EJERCICIO COMPUESTO

No hay en ningún programa un ejercicio más importante que la prensa de pierna. Por eso es elemento común en la mayoría de mis rutinas. La prensa de pierna proporciona una estimulación directa de la mayoría de los grupos musculares por debajo de la cadera, así que es uno de los mejores ejercicios para calentar el cuerpo entero al inicio de un entrenamiento. Trabaja los muslos (cuádriceps e isquiotibiales) y los glúteos (glúteo mayor), así como la parte baja de la espalda (erector de la columna). Estos músculos pertenecen al grupo de los más grandes del cuerpo y, a medida que se fortalecen, desempeñan un papel principal en la activación del metabolismo general.

POSICIÓN INICIAL

- Siéntese en el asiento, con los pies a la anchura de las caderas en la plataforma de pies.
- Mueva el asiento hacia adelante, de manera que sus rodillas queden alejadas de su pecho entre 7 y 15 cm.
- Las manos deben estar a los lados, sosteniendo suavemente los puntos de agarre.

EJECUCIÓN

Manteniendo los glúteos abajo, aplique suavemente presión a través de sus talones, según empieza a mover levemente la carga. Continúe extendiendo lentamente sus piernas hasta que sus rodillas estén casi estiradas, pero sin bloquearlas. Cuando llegue abajo, no descanse antes de iniciar su próxima repetición. Siga hasta el fallo muscular.

CONSEJO

Mantenga los hombros, los brazos y el cuello relajados.



Comienzo



Final

Curl de isquiotibiales EJERCICIO SIMPLE

El *curl* de isquiotibiales es el ejercicio fundamental para desarrollar y dar forma a los principales músculos de la parte posterior del muslo: los isquiotibiales. Los isquiotibiales están compuestos por tres músculos: el semimembranoso, el semitendinoso y el bíceps femoral. Aparte de su función obvia de flexionar las rodillas al andar, correr y en algunos movimientos laterales, los “isquios” son vitales para la estabilización de la rodilla y la reducción de lesiones de rodilla.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

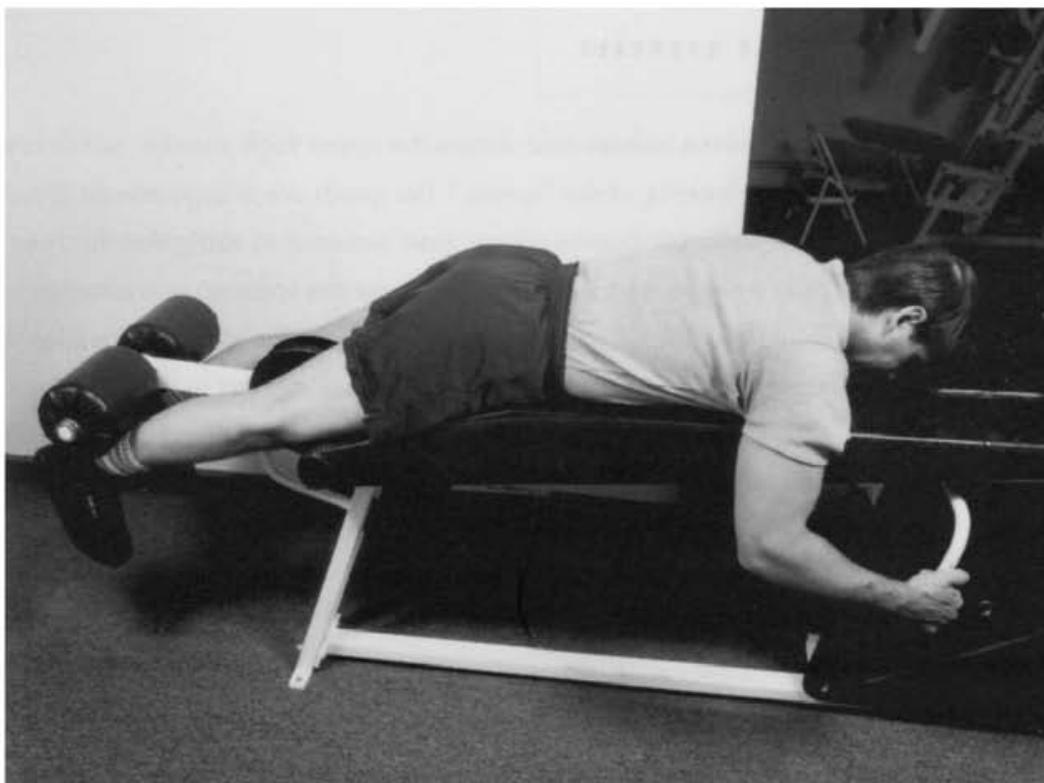
- **Túmbese boca abajo en el banco.**
- **Sitúe la parte trasera de sus tobillos bajo el rodillo, con sus rodillas justo pasado el borde del banco.**
- **Enganche sus dedos alrededor de los puntos de agarre de ambos lados del banco. Coloque su frente sobre una almohadilla baja o una toalla doblada para tener una mejor posición del cuello.**

E J E C U C I Ó N

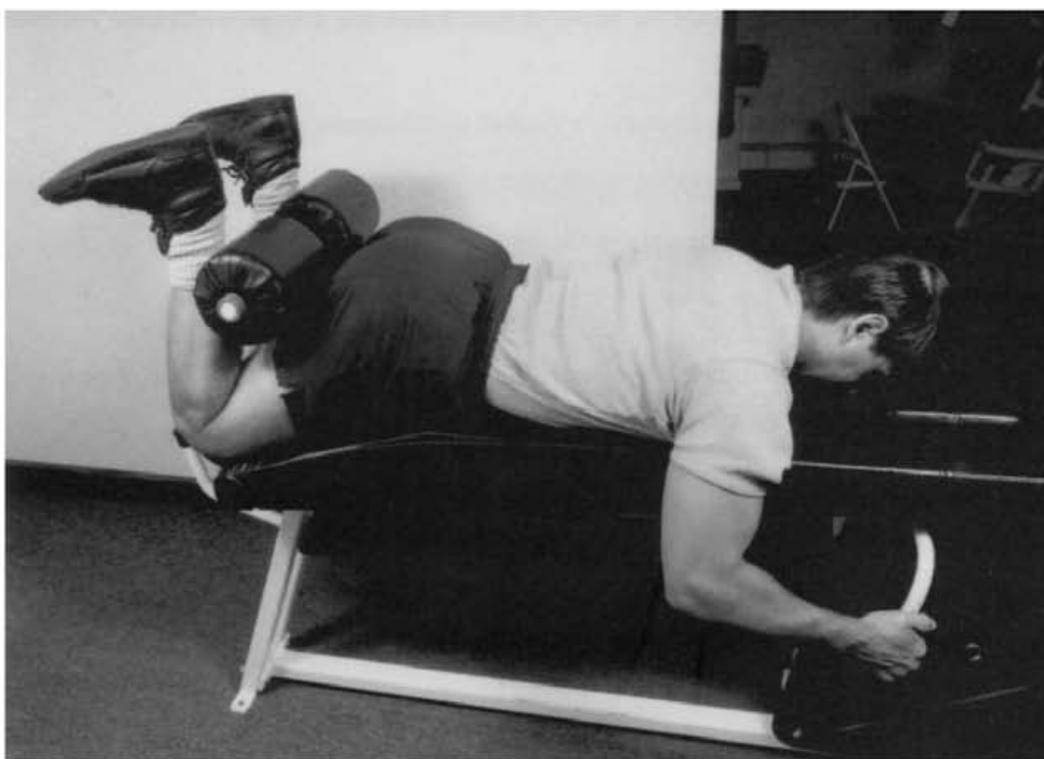
Flexione lentamente sus rodillas llevando sus talones hacia los glúteos. Aguante 2 segundos en lo alto. No pasa nada si los glúteos se elevan del banco durante la fase positiva. Para ejercitar aún más sus músculos gemelos, tire de los dedos del pie hacia las rodillas. Según vaya bajando las rodillas, relaje los tobillos y permita que sus glúteos se aproximen hacia el banco. Repita hasta el fallo muscular.

C O N S E J O S

- **Mantenga la cabeza y el cuello quietos y rectos durante este movimiento.**
- **No modifique la posición de su cuerpo para intentar terminar una repetición; podría usted dañar algún músculo de la parte baja de la espalda.**
- **Si tiene problemas lumbares, este ejercicio podría acentuarlos. Si nota malestar o dolor, pruebe con cargas más ligeras y céntrese mucho en la postura correcta.**



Comienzo



Final

Extensión de pierna EJERCICIO SIMPLE

La máquina de extensión de pierna aísla y moldea los músculos altos del muslo, que se llaman cuádriceps femoral o “cuádriceps”. El cuádriceps es un gran grupo muscular, con cuatro vientres distintos, cuya misión principal es la de fortalecer la rodilla. Estos vientres musculares convergen en un tendón único, que cruza por debajo de la rótula y se une a la parte alta de la espinilla (tibia). El cuádriceps está considerado el músculo más fuerte del cuerpo y, junto con los isquiotibiales, constituye un sostén fundamental para la articulación de la rodilla. Por este motivo, la extensión de pierna suele usarse en la rehabilitación de rodilla. Para aquellas personas con problemas en la parte baja de la espalda, este ejercicio es el mejor sustituto de las sentadillas o la prensa de pierna.

POSICIÓN INICIAL

- Siéntese en el asiento y coloque las dos piernas detrás de los rodillos del brazo móvil.
- Las piernas deben estar paralelas, no orientadas hacia fuera.
- Por seguridad, la posición inicial de las rodillas (flexionadas) debe ser en ángulo de 90 grados. Si la máquina no tiene modo de ajustarlo, pinche el taco para permitir empezar desde este punto.
- Haga resbalar sus glúteos hacia atrás hasta que la parte de atrás de sus rodillas estén a un dedo del borde del asiento.
- Siéntese estirado y ajuste el respaldo hasta que toque sus glúteos.
- Si se dispone de él, abróchese firmemente el cinturón sobre la cadera.
- Coloque las manos en los puntos de agarre junto al asiento. Échese hacia atrás.

EJECUCIÓN

Lleve lentamente las rodillas hacia adelante hasta que estén estiradas. Haga el “aguante de 2 segundos” en la parte alta y después comience a bajar lentamente hasta la posición inicial. Repita hasta el fallo muscular.

PISTAS

- Mantenga los tobillos relajados.
- Durante la fase positiva, tire ligeramente de las asas para facilitar la extensión completa.
- Relaje el cuello y los hombros y evite llevar la cabeza de delante a atrás.

LA TRAMPA

No permita que el trasero se levante del asiento para completar una repetición.



Comienzo



Final

La trampa



Elevación de talones sentado EJERCICIO SIMPLE

La elevación de talones es un ejercicio subestimado. Unos gemelos fuertes desempeñan un papel vital al andar, correr, saltar y pivotar. Sus dos músculos principales, el gastrocnemio y el sóleo, son los responsables de soportar prácticamente todo el peso corporal. Y el tobillo, una de las articulaciones del cuerpo más cruciales y a la vez vulnerables –ya que no se encuentra rodeado de tejido muscular–, recibe su soporte principal de los ligamentos unidos a los músculos gemelos.

POSICIÓN INICIAL

Las máquinas de elevación de talones varían de sentados a de pie, a flexionados hacia adelante. Pida al monitor de su gimnasio que le muestre la manera correcta de colocarse en la máquina de elevación de talones. Una vez que la almohadilla de sus pies esté sobre la plataforma de pies, el funcionamiento de todas las máquinas de gemelos es prácticamente el mismo.

EJECUCIÓN

Baje sus talones permitiendo que sus gemelos se alarguen hacia abajo lo máximo posible. Entonces comience, elevando lentamente sus talones tan arriba como pueda. En la parte alta del movimiento, haga la técnica de aguante de 2 segundos. Luego, con suavidad, baje los talones hasta un estiramiento completo, sin perder control abajo o relajar los músculos.

CONSEJOS

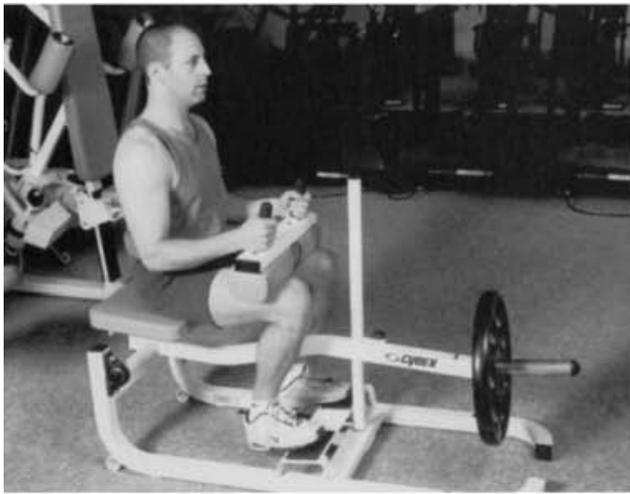
- No haga rebotes ni arriba ni abajo para evitar dañar el tendón de Aquiles –muy dado a lesionarse–.
- En la parte alta del movimiento, imagine que intenta ponerse de pie, de puntillas, como un bailarín de ballet.

NOTA ESPECIAL

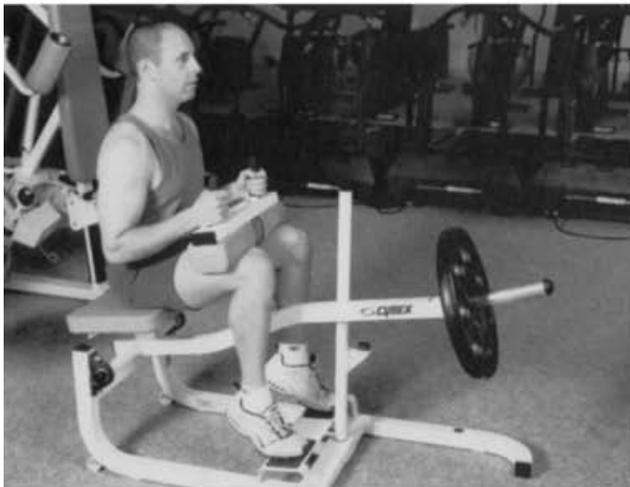
En algunas máquinas de elevaciones de talones de pie es necesario subir la carga mediante almohadillas sobre los hombros. Yo no recomiendo este tipo de máquina para los gemelos por la compresión que causa en la columna. Si su gimnasio sólo dispone de este tipo de máquinas, le sugiero firmemente que utilice el ejercicio de elevación de talones, de pie, con pesas, descrito en la página 156.



Ajustes



Comienzo
Final



De cerca: comienzo



De cerca: final

Elevación de talón con una pierna y mancuernas

EJERCICIO SIMPLE

La elevación de talones, de pie, es uno de los pocos ejercicios que pueden ser tan eficaces con pesas libres como en las máquinas del gimnasio. Es especialmente efectivo en el gran músculo gastrocnemio, ya que se realiza de pie.

POSICIÓN INICIAL

- Coloque la punta del pie en una plataforma elevada y firme, como un escalón o un *step*.
- Sujete una mancuerna en la misma mano que el pie que está haciendo el ejercicio; es decir, la mano izquierda para el pie izquierdo.
- Enrolle su pierna suelta alrededor del tobillo que trabaja, como se muestra en la figura. Encuentre el equilibrio apoyando el brazo que queda libre en una barandilla o pared.

EJECUCIÓN

Baje el talón, permitiendo que los gemelos se estiren hacia abajo cuanto sea posible. Después comience a elevar lentamente el talón tan arriba como pueda. En la parte alta del recorrido utilice la técnica de aguantar 2 segundos y comience después a bajar el talón suavemente hasta un estiramiento completo sin llegar al tope y descargar los músculos. Repita con la otra pierna hasta el fallo muscular.

PISTAS

- No haga rebotes ni arriba ni abajo para evitar dañar el tendón de Aquiles –muy dado a lesionarse–.
- En la parte alta del movimiento, imagine que intenta ponerse de pie, de puntillas, como un bailarín de ballet.
- La cantidad correcta de peso: el ejercicio es efectivo con cualquier carga, desde ninguna hasta lo que le resulte cómodo sujetar durante el ejercicio. Comience de manera gradual y añada pequeñas cantidades de carga según vaya aumentando su número de repeticiones o el tiempo.



Comienzo



Punto medio



Final

De cerca: final



Sentadilla en la pared con balón terapéutico EJERCICIO SIMPLE

La sentadilla en pared es otro de esos ejercicios para casa que puede proporcionarle los mismos estímulos y beneficios que al usar una máquina de gimnasio. Incluso puede hacer evolucionar el ejercicio sujetando mancuernas a los lados, a medida que vaya adquiriendo nivel y fuerza. La sentadilla en pared imita, por las articulaciones y músculos que trabaja, la prensa de pierna.

POSICIÓN INICIAL

Para una perfecta ejecución del ejercicio, utilice un balón terapéutico inflado estándar de 80 cm, como los de cualquier gimnasio o tienda de *fitness*.

- Estando de pie, sitúe la pelota entre la parte baja de su espalda y la pared.
- Deslice sus pies hacia adelante para que queden a unos 60 cm por delante de usted.
- Mantenga la espalda recta y los brazos cruzados sobre el pecho.

EJECUCIÓN

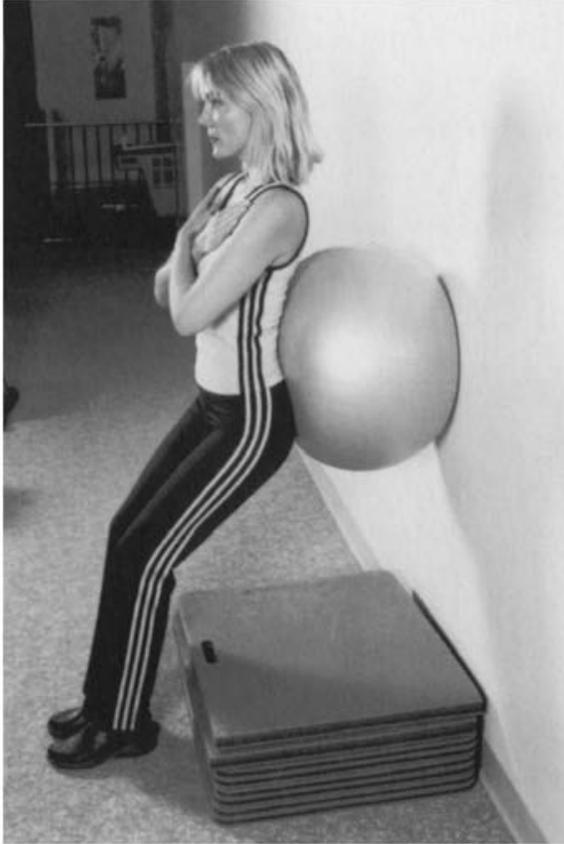
Comience despacio a bajar sus glúteos, con la pelota rodando a lo largo de su espalda, hasta que sus muslos queden paralelos al suelo y sus rodillas estén flexionadas en un ángulo de 90 grados. Pare abajo y aguante 2 segundos y comience luego a subir lentamente. Mantenga las rodillas flexionadas arriba, con cuidado de no hiperextenderlas. Repita hasta el fallo muscular.

PISTAS

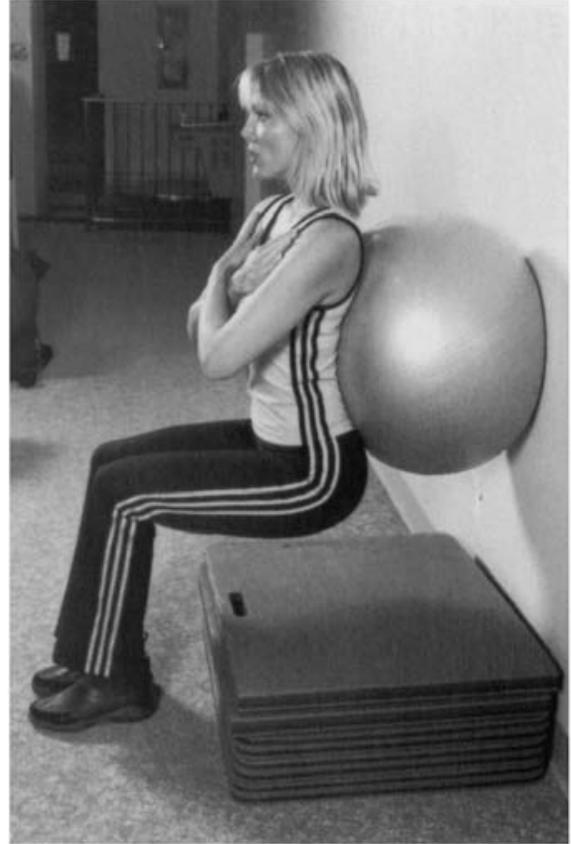
- Es importante mantener la espalda en movimiento vertical, recta con movimiento de arriba abajo, sin inclinarla hacia adelante ni hacia atrás.
- Cuando desde la parte baja de la sentadilla comience a subir, presione a través de sus talones, igual que en la prensa de pierna, y no con la punta o los dedos de los pies.
- Utilice calzado de suela de goma o trabaje en una superficie con agarre que no deje que sus pies se deslicen hacia adelante y se alejen de usted durante el ejercicio.
- Coloque un almohadón en el suelo, junto a la pared, por si al alcanzar el fallo muscular necesita dejarse caer al suelo.

LAS TRAMPAS

- Recuerde no inclinar la espalda en ningún ángulo: mantenga el tronco estirado y vertical.
- No se ponga tan de pie que las rodillas se bloqueen.



Comienzo



Final



La trampa



Variante avanzada: con mancuernas

Sentadilla en la pared en parada estática EJERCICIO SIMPLE

Use esta versión de la sentadilla en pared cuando no tenga balón con el que trabajar.

POSICIÓN INICIAL

- De pie, coloque la espalda pegada a la pared.
- Permita que su espalda se deslice hacia abajo por la pared y lleve sus pies hacia adelante unos 60 cm o lo que sea necesario para que las piernas se flexionen en ángulo de 90 grados.
- Mantenga la espalda recta y los brazos cruzados sobre el pecho.

EJECUCIÓN

Mantenga esta posición hasta que llegue al fallo muscular. En ese momento, termine deslizando despacio hasta sentarse sobre el suelo.

PISTAS

- Utilice calzado de suela de goma o trabaje en una superficie con agarre que no deje que sus pies se deslicen hacia adelante y se alejen de usted durante el ejercicio.
- Coloque un almohadón en el suelo, junto a la pared, por si al alcanzar el fallo muscular necesita dejarse caer al suelo.



Aducción de cadera (empieza con las piernas separadas y acaba juntándolas) EJERCICIO SIMPLE

La aducción de cadera trabaja la parte interna de los muslos y la ingle. Tener esta zona fuerte es importante para proteger la pelvis, las caderas y los muslos, especialmente en los deportes de correr. Las lesiones de ingle en el deporte son de las más dolorosas y persistentes. Unos músculos fuertes y elásticos en esta zona ayudarán a prevenirlas. Para las mujeres, ésta es una zona que hay que reforzar particularmente en la preparación al parto.

POSICIÓN INICIAL

- **Ajuste los brazos de movimiento de manera que, una vez sentado en la máquina, note un estiramiento moderado en la parte interna del muslo y la ingle. No hace falta que el estiramiento sea excesivo.**
- **Siéntese cómodamente, de manera que sus piernas descansen en los bordes de las almohadillas, estén rectas o ligeramente flexionadas. Entrecruce las manos y colóquelas sobre su abdomen.**

EJECUCIÓN

Mueva las dos piernas al mismo tiempo, tocando ligeramente las almohadillas y utilizando la técnica de aguantar 2 segundos cuando ambas almohadillas se junten. En este punto, puede usted incluso hacer un pequeño abdominal a la vez que aprieta para lograr el máximo efecto. Vuelva a separar las piernas sin descansar al final del movimiento. Repita hasta el fallo muscular.

PISTA

No tense el cuerpo y no arquee la espalda. Mantenga el movimiento fluido.



Comienzo



Final

Abducción de cadera (empieza con las piernas juntas y acaba separándolas) EJERCICIO SIMPLE

La abducción de cadera fortalece primordialmente los músculos de la zona glútea y, en menor medida, el exterior de los muslos. Un glúteo fuerte y con forma sirve para más que para lucirse en la playa. Los músculos de la zona glútea participan en prácticamente todos los movimientos de la parte inferior del cuerpo, desde caminar hasta correr o dar patadas; o simplemente para mantener el equilibrio al estar de pie. La abducción de cadera es un ejercicio especialmente importante para la prevención de la osteoartritis de la cadera relacionada con el envejecimiento.

POSICIÓN INICIAL

- Siéntese en la máquina situando sus piernas sobre los brazos móviles y ajustando –si es posible– las almohadillas para las rodillas para que apoyen contra el muslo, justo por encima de las rodillas.
- Las rodillas deben estar muy juntas al comenzar el movimiento.
- Si la máquina cuenta con cinturón, úselo sin dudar. Si la máquina tiene puntos de agarre coloque sus manos sobre ellos y empuje hasta abajo llevando los hombros hacia atrás y el pecho arriba según comience el ejercicio.

POSTURA ESPECIAL

Utilice la posición de ¡firmes!: pecho arriba, hombros atrás durante la fase positiva –desde el punto de inicio hasta que las piernas estén separadas–. Relaje el ¡firmes! en la fase de regreso, según va juntando de nuevo las piernas

EJECUCIÓN

Comience lentamente a separar las piernas con suavidad, manteniéndose ¡firmes!, con los hombros hacia atrás. En la parte alta del movimiento, cuando sus piernas estén totalmente separadas, utilice la técnica de aguantar 2 segundos. Cuando comience el regreso a la posición de partida, relaje la postura de ¡firmes! Vuelva a ¡firmes! de nuevo cuando vuelva a separar las piernas.

CONSEJOS

- En las máquinas de abducción de cadera con puntos de agarre, empújelos con sus manos; no tire de ellos hacia arriba.
- Recuerde: posición de ¡firmes! al abrir y cuerpo relajado al volver al centro.

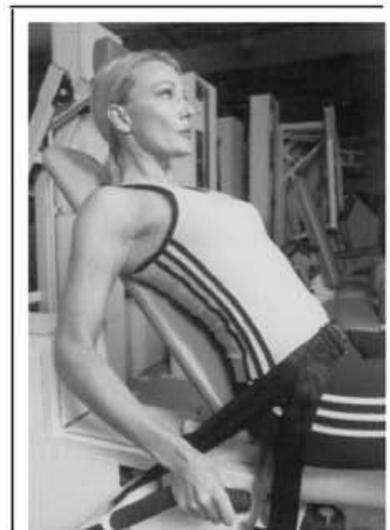


Comienzo



Final

**De cerca: ¡firmes!
durante la fase positiva**



Abducción en el suelo EJERCICIO SIMPLE

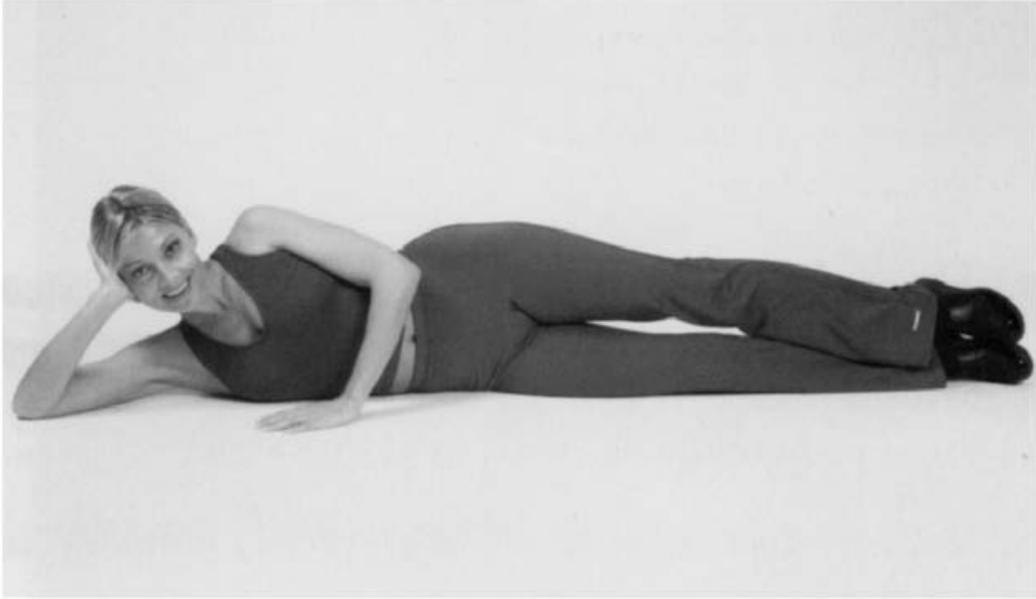
Este ejercicio puede sustituir al de abducción de cadera en máquina cuando esté usted en casa o de viaje.

POSICIÓN INICIAL

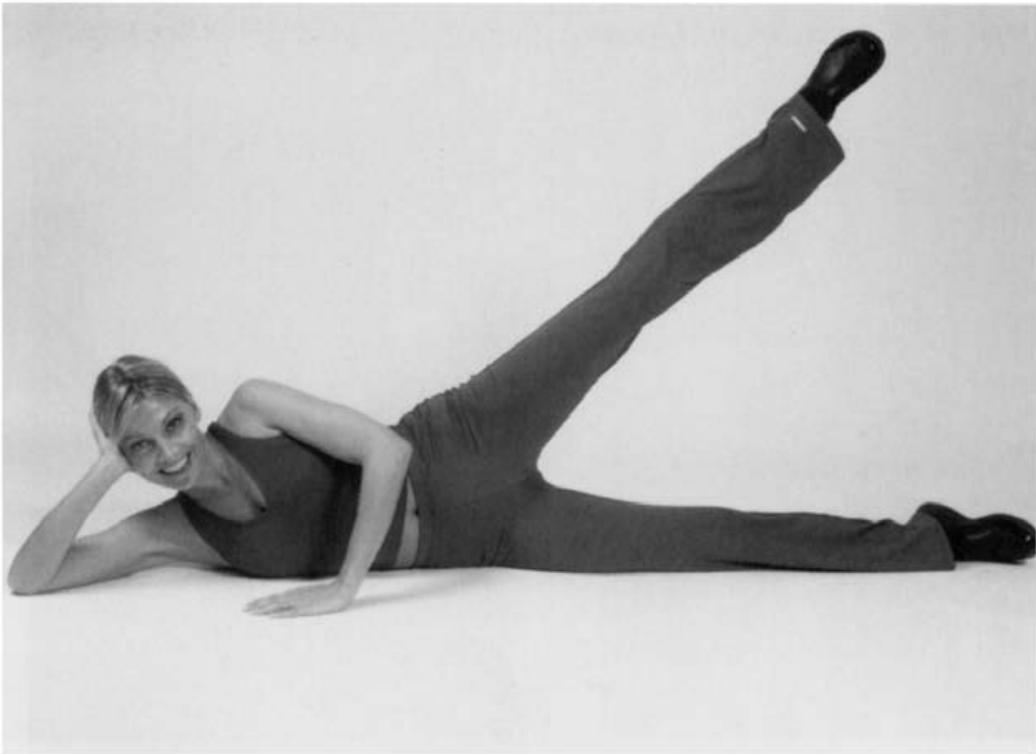
- Tumbese de lado con el codo flexionado bajo la cabeza usando el brazo como almohada.
- Ponga una almohada entre su brazo y su cabeza, si lo desea.
- Mantenga las piernas muy estiradas, con las rodillas también estiradas. Flexione el pie de manera que empuje usted por el talón.

EJECUCIÓN

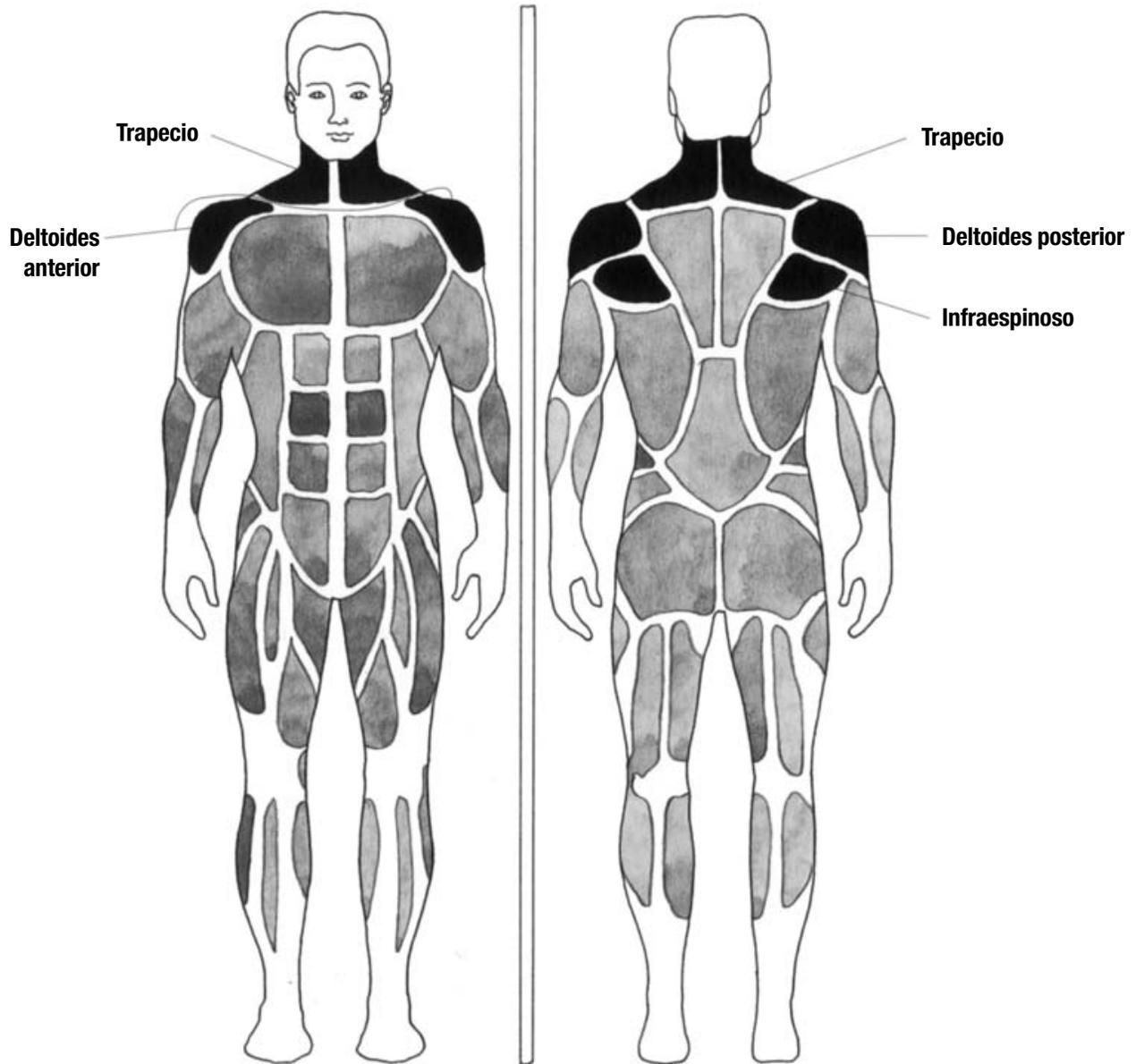
Eleve la pierna de arriba tan alto como le sea posible manteniéndola estirada a través del movimiento. Haga el “aguante de 2 segundos” en la parte alta del movimiento y comience a bajar despacio sin descansar abajo. Repita hasta el fallo muscular.



Comienzo



Final



Hombros y cuello

El hombro es destacable; una articulación múltiple, en la que la parte alta del brazo (el húmero) se une al cuerpo (tórax) a través de la clavícula y el omóplato. Su complejidad hace posible una amplitud de movimiento casi universal (de al menos 18 tipos diferentes), al tiempo que constituye un punto fijo fuerte para la elevación y el empuje de objetos pesados. Es difícil encontrar una actividad física –desde limpiar el jardín hasta lanzar una pelota de béisbol– en la que el hombro no sea un mecanismo vital. Pero su complejidad también lo convierte en víctima de mucho esfuerzo, dolores y lesiones, si no se mantiene con entrenamiento de fuerza y flexibilidad. Existen once músculos relacionados con el hombro implicados en los diferentes movimientos del brazo, la clavícula y el omóplato y ningún ejercicio es capaz de utilizarlos todos al mismo tiempo. Pero las buenas noticias son que hay tantos ejercicios para la parte superior del cuerpo que incluyen los hombros, que cubriremos sus necesidades tan sólo con practicar nuestras rutinas.

Press de hombro EJERCICIO COMPUESTO

El *press* de hombros aporta estímulo directo a los músculos deltoides, el tríceps y el trapecio. El deltoides –un grupo triangular de tres cabezas que recubren el hombro y se juntan unos 7-10 cm por debajo del brazo– suele considerarse el músculo fundamental del hombro. Los deltoides fuertes y bien desarrollados hacen más anchos los hombros y los protegen ante lesiones al actuar como amortiguadores que reducen la fuerza de los impactos contra la cintura escapular.

POSICIÓN INICIAL

- Ajuste el asiento o establezca la carga de manera que, cuando coloque las manos en las asas, éstas queden a la altura de los hombros o ligeramente por encima.
- Apóyese bien en el respaldo y abróchese firmemente el cinturón, si lo hay, sobre las caderas.

POSTURA ESPECIAL

Mantenga el cuerpo en forma de “C” durante todo el ejercicio.

EJECUCIÓN

Empuje lentamente el brazo móvil hacia arriba, por encima de su cabeza, hasta que los codos estén estirados. No salga de la posición del cuerpo en “C” subiendo el pecho. Luego, descienda el brazo de movimiento y, cuando las pesas casi toquen la base, comience despacio otra repetición sin descansar. Repita hasta el fallo muscular.

PISTAS

- Empuje con los dos brazos por igual.
- No fuerce el cuello demasiado hacia adelante en la posición del cuerpo en “C”. Permita que la cabeza esté alineada con la curva natural de la columna.

LA TRAMPA

Cuando se extienden los brazos en la parte alta, casi todo el mundo sale de la posición de cuerpo en “C” y eleva el pecho. No les imite. Mantenga su “C”.

Fondo de tríceps en máquina EJERCICIO COMPUESTO

El fondo de tríceps no es sólo un gran ejercicio de hombros, sino que también se trata de un poderoso ejercicio de pecho y tríceps. De hecho, el fondo podría perfectamente haberse incluido en la sección de Pecho y en la de Hombros y cuello.

NOTA ESPECIAL

Estas instrucciones son válidas tanto para las máquinas de fondos sentado, en las que el cuerpo permanece inmóvil, como para las máquinas de movimiento asistido, en las que se está de pie o de rodillas en una plataforma móvil. La máquina de fondos con movimiento asistido es lo más contrario a la intuición que conozco porque cuanto más peso se ponga, más fácil es. La pila de pesas se utiliza para contrapesar al cuerpo. Si nunca se ha subido usted en una de estas máquinas, pida al monitor del gimnasio que le muestre cómo funciona antes de usarla.

POSICIÓN INICIAL

- Coloque las manos enfrente de las caderas. Su cabeza debe estar ligeramente adelantada y sus hombros en la posición normal, ni subidos ni enrollados.
- En la máquina estática utilice el cinturón de seguridad, si lo hay, y ajuste la altura del asiento de manera que los codos queden tan flexionados como sea posible, sin que los hombros se estiren por encima de su posición normal.

EJECUCIÓN

Mantenga el cuerpo quieto según mueve el peso hacia arriba y hacia abajo, dejando las manos enfrente del tronco. Cuando sus codos estén en su posición más flexionada, cuide de no permitir que los hombros se encojan hacia arriba para seguir flexionando los codos. Mantenga los hombros en una alineación postural normal y el tronco recto durante todo el ejercicio. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS PARA LOS FONDOS

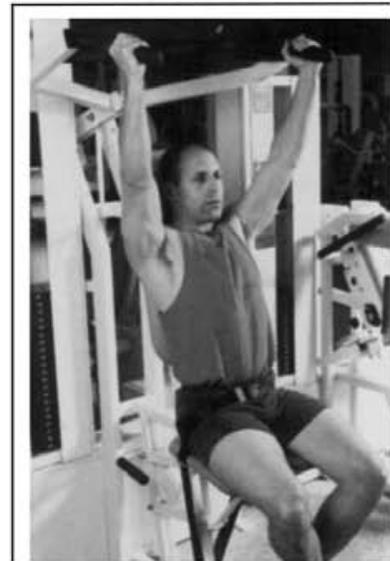
Puede lesionarse los hombros si deja que se estiren o encojan pasada la postura normal en el punto de máxima flexión de codos. Controle por lo tanto su movimiento.



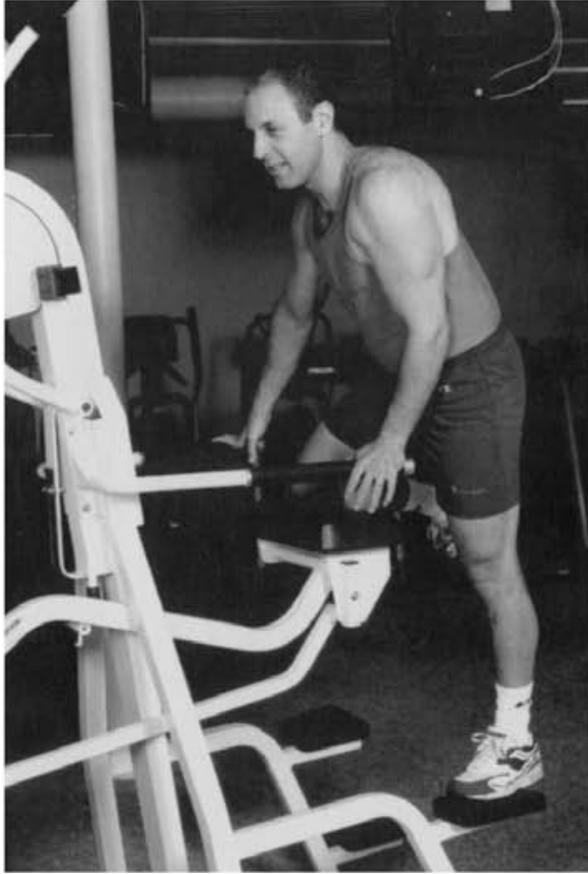
Comienzo



Final



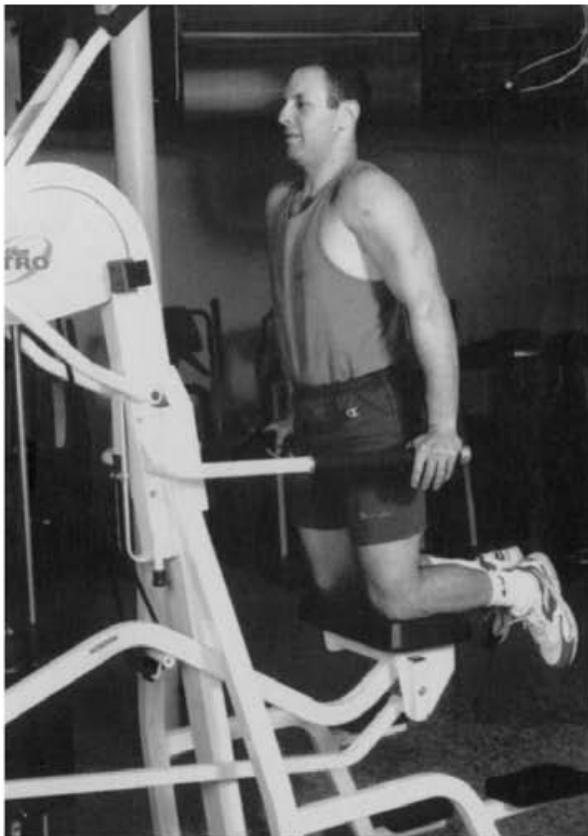
La trampa



Máquina de fondo de tríceps asistida



Comienzo



Final

Elevación lateral en máquina EJERCICIO SIMPLE

El ejercicio de elevación lateral, como su nombre indica, consiste en abducir (levantar) los brazos lateralmente, separándolos del cuerpo hasta que los codos estén aproximadamente a la misma altura que la parte alta de las orejas. Este ejercicio trabaja las tres cabezas del deltoides.

POSICIÓN INICIAL

- **Ajuste la máquina para alinear el eje de sus hombros con el eje de rotación de la máquina. En la mayoría de las máquinas esto se hace con el asiento.**
- **Sus brazos deben estar apretados entre su tronco y el brazo de palanca. Sus manos deben sujetar los puntos de agarre con suavidad.**

POSTURA ESPECIAL

Utilice la posición de “¡firmes!” durante todo el ejercicio.

EJECUCIÓN

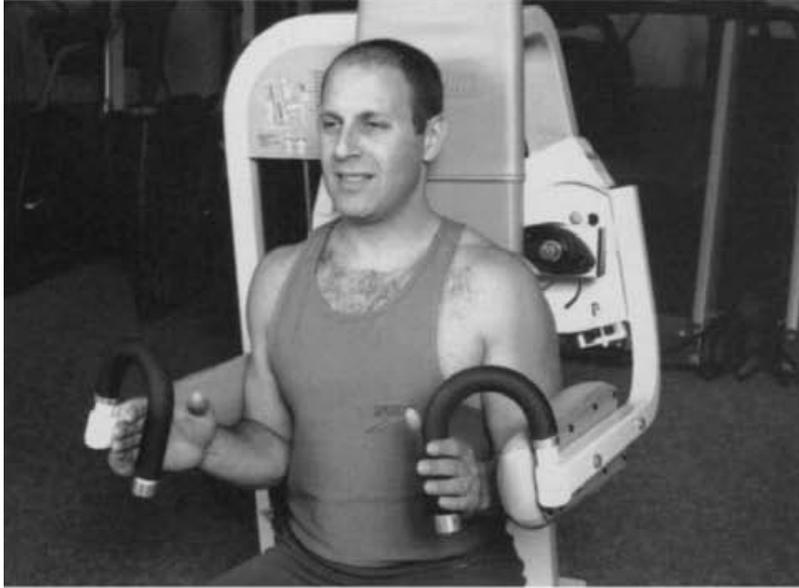
Eleve los codos y aléjelos del cuerpo hasta una altura aproximadamente paralela al suelo. Aguante 2 segundos en la parte alta. Luego, descienda los codos hasta que casi toquen sus costados y no descance antes de comenzar la siguiente repetición. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

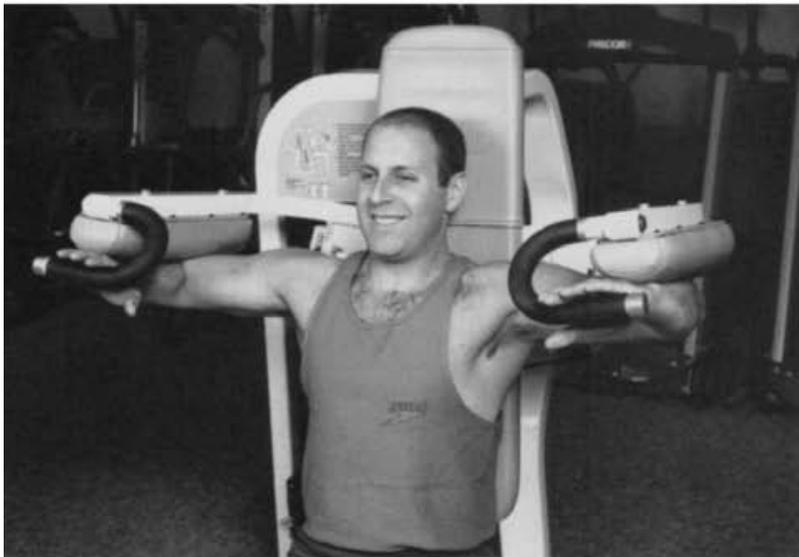
- **Mantenga la cabeza quieta.**
- **Cuando los codos alcancen la altura máxima, tenga cuidado de no encoger o elevar el eje de los hombros.**

LA TRAMPA

Empuje las almohadillas con los hombros. Preste atención a no llevar el peso a los antebrazos y las muñecas para poder terminar una repetición.



Comienzo



Final

La trampa



Elevación lateral con mancuernas EJERCICIO SIMPLE

POSICIÓN INICIAL

- Sostenga las mancuernas a los lados, con los brazos estirados abajo y las palmas de las manos mirando dentro. Mantenga su posición normal de pie.

EJECUCIÓN

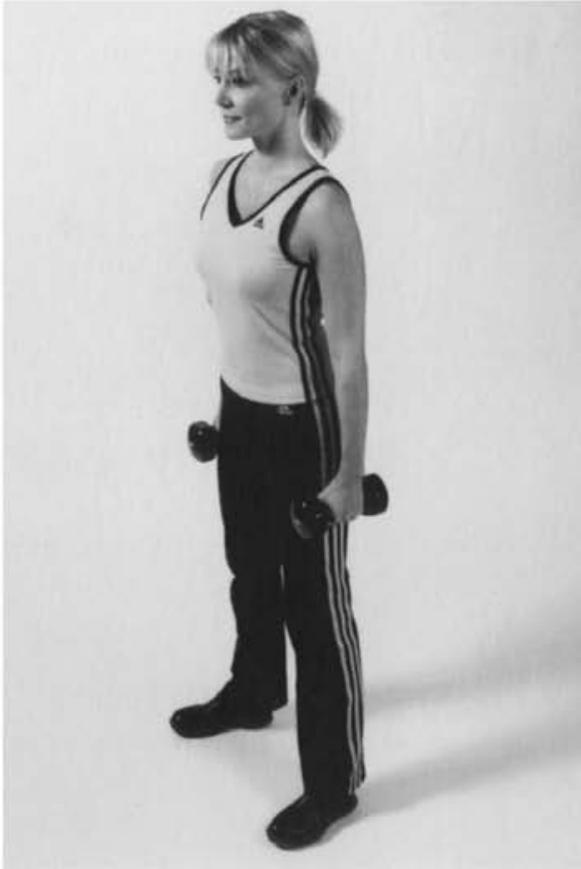
Comience con los codos estirados y vaya elevando sus brazos lateralmente; es decir, directamente desde los lados, los brazos aún totalmente extendidos, utilizando el hombro como articulación axial. Cuando los brazos hayan recorrido un tercio de la subida y se hallen a unos 50 cm de su costado, comience a flexionar simultáneamente los brazos por el codo, al tiempo que continúa elevándolos desde el hombro. Mantenga sus muñecas y las palmas de las manos en una posición fija todo el tiempo, sin girarlas ni flexionarlas según la posición del brazo. Cuando los brazos alcancen su altura máxima –ligeramente por encima de los hombros, si se puede–, los codos deberían también estar llegando a los 90 grados máximos de flexión en lo alto del ejercicio. Las palmas de sus manos estarán mirando al suelo. Aguante 2 segundos en la parte alta. Descienda en sentido contrario. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

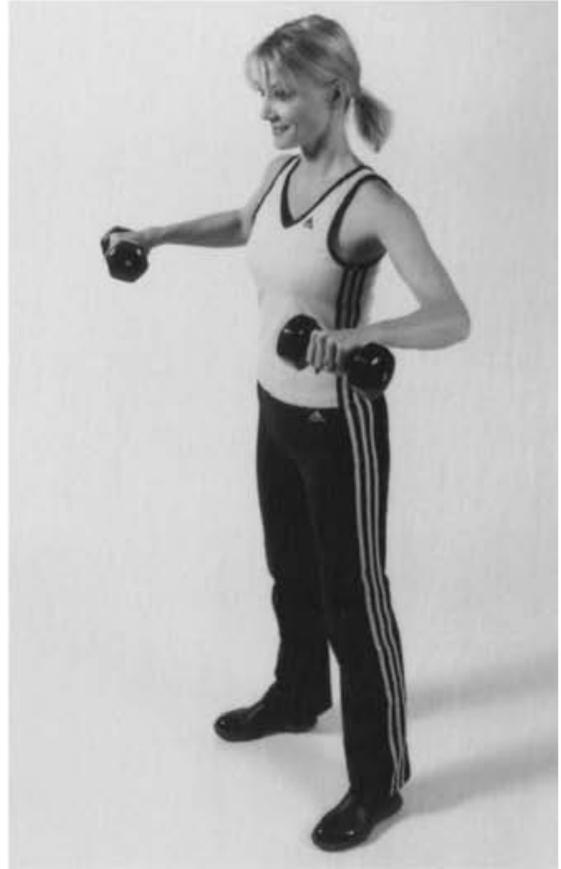
- Sea paciente mientras aprende y practica el movimiento de este ejercicio. Tener el codo flexionado hace que el peso parezca más ligero en la parte alta, poniendo menos presión sobre la articulación del hombro.
- Mantenga su cuerpo tan quieto como le sea posible en todo el ejercicio.

LA TRAMPA

No se encoja de hombros, se incline hacia atrás o lance sus brazos para completar una repetición.



Comienzo

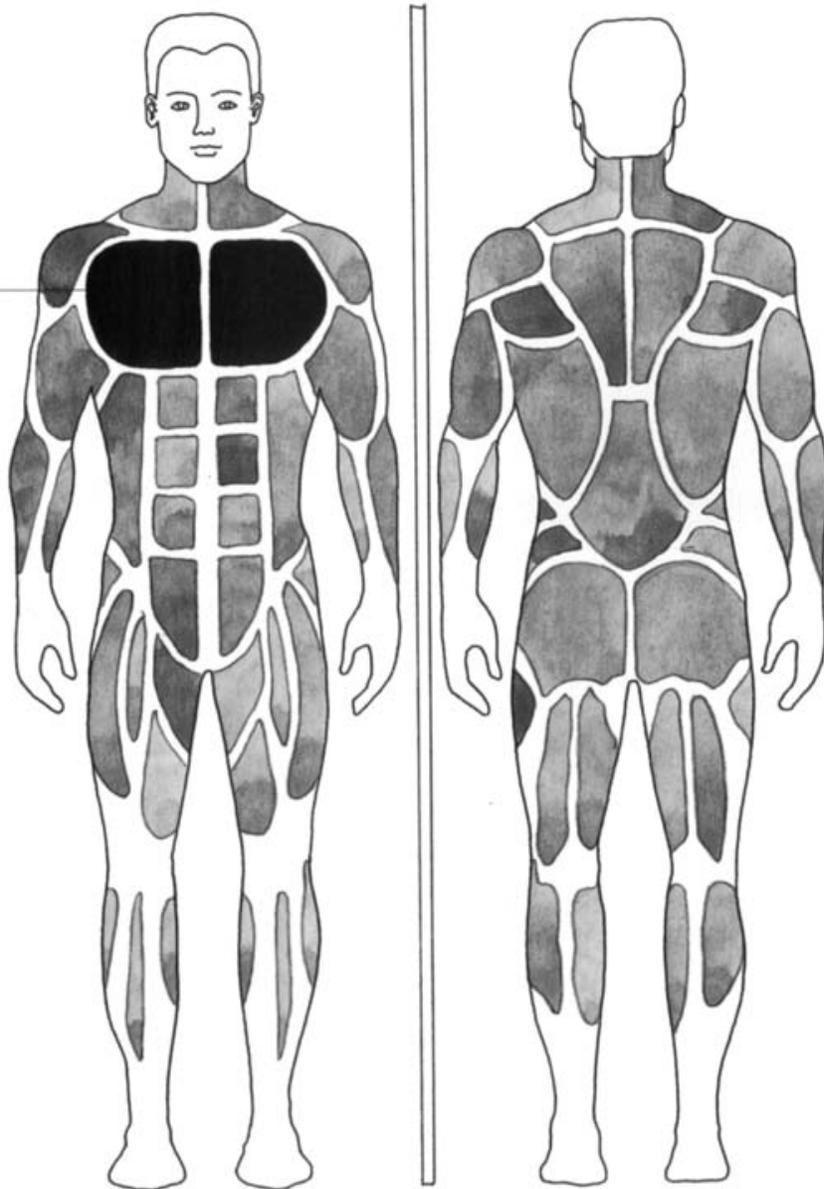


Punto medio



Final

Pectoral final



Pecho

No se pueden tener la fuerza ni la apariencia que queremos en la parte superior del cuerpo sin reforzar los pectorales y los músculos asociados del pecho. Estos músculos mueven y protegen los brazos y los hombros en los deportes y en cualquier situación que exija empujar o agarrar. Un pecho amplio es la identificación de un hombre fuerte. En las mujeres el pecho y los hombros fuertes no sólo le hacen verse escultural, sino que le dan una sensación de poder y confianza al darse cuenta de que no tiene que pasar por la vida con una parte superior del cuerpo típicamente débil e inefectiva.

El *press* de pectoral es el nombre que se le da a los ejercicios que suponen extender los codos (empujando con los brazos) y aducir (juntar) los brazos. Se trata de una de las maneras más eficientes de trabajar la parte superior del cuerpo en un solo ejercicio. El *press* de pectoral incluye variantes, desde el *press* de pectoral sentado, hasta el *press* en banca, pasando por el *press* de pectoral en banco inclinado y el simple y antiguo “fondo”. Estos ejercicios utilizan el famoso pectoral mayor, el deltoides anterior y medio y el tríceps. Otros músculos más pequeños, como el coracobraquial, el pectoral menor y el serrato anterior, también se ejercitan al hacer un *press* de pectoral.

POSICIÓN INICIAL. PRESS DE PECTORAL SENTADO

- Ajuste la posición del asiento de modo que las asas estén niveladas con sus axilas.
- Ajuste los puntos de agarre hacia adelante o hacia atrás para estirar ligeramente sus hombros con los codos algo por detrás de usted.
- Nota: Quizá quiera “pinchar” el taco de pesas si no se puede ajustar la amplitud de movimiento con los puntos de agarre y siente que sus hombros están excesivamente estirados.
- Sitúe sus pies sobre una plataforma para reducir el esfuerzo lumbar.
- Coloque una toalla enrollada o un almohadón detrás de su cabeza para una mayor estabilidad.

POSTURA ESPECIAL

Utilice la posición de ¡firmes!

EJECUCIÓN

Partiendo de la posición inicial, sin agarrarse demasiado, empuje los brazos hacia adelante. Justo antes de que los codos se bloqueen, utilice la técnica de aguantar 2 segundos. Regrese suavemente al principio y, sin descansar, comience la próxima repetición. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- No mueva las caderas durante el ejercicio. Manténgalas planas.
- No arquee la espalda demasiado; utilice un cinturón, si lo hay.

LA TRAMPA

No bloquee los codos o enrolle los hombros para completar una repetición.



Comienzo



Final

La trampa



Contractora de pectoral EJERCICIO SIMPLE

La contractora de pectoral aísla los músculos pectorales y centra en ellos el esfuerzo sin implicar el tríceps ni provocar demasiado movimiento del hombro. La contractora no es sólo buena para variar las rutinas, sino adecuada para personas con problemas de codo y hombro que quieren trabajar el pecho sin perjudicar esas zonas.

POSICIÓN INICIAL

- Ajuste el asiento para que los codos estén alineados con las almohadillas de empuje.
- Ajuste la posición de los brazos de palanca, que normalmente están anclados por encima de los hombros, para que pueda empezar y terminar con los codos directamente a los lados o con un ligero estiramiento hacia atrás.

EJECUCIÓN

Muévase lentamente hasta que las almohadillas se toquen. Haga la técnica del aguante de 2 segundos en la parte alta del ejercicio. Empuje con los codos, no con las manos.

POSTURA ESPECIAL

Mantenga la posición de ¡firmes! –pecho arriba, hombros atrás– todo el tiempo.

LAS TRAMPAS

- No empuje desde las manos, sino desde los codos.
- No encoja los hombros hacia adelante para terminar una repetición.



Comienzo



Final

Flexiones de brazos en el suelo EJERCICIO SIMPLE

Las flexiones clásicas no sólo trabajan todos los músculos que se utilizan en el *press* de pectoral, sino que además ejercitan grupos adicionales, como la espalda, los glúteos y las piernas, que se utilizan para mantener el cuerpo en su correcta posición, recto y estable durante el ejercicio.

TRES TIPOS DE FLEXIONES

Las flexiones pueden hacerse a varios niveles de dificultad. Apoyar los dedos de los pies con las piernas estiradas es la más exigente y efectiva. Apoyar las rodillas en el suelo es aceptable para los que no tienen fuerza suficiente para aguantarse sobre los dedos. Los que no sean capaces de empujarse hacia arriba ni siquiera con las rodillas apoyadas pueden hacer flexiones “sólo negativas”: se empieza desde arriba, con las rodillas en el suelo, y simplemente se baja tan lentamente como se pueda. Luego, se coloca en la posición elevada y vuelve a bajar.

POSICIÓN INICIAL

- Comience en la posición elevada, con las manos un poco más abiertas que la anchura de sus hombros y mirando hacia adelante con los dedos de los pies apoyados.
- Mantenga las rodillas y el tronco bloqueados para que el cuerpo esté recto. Mantenga el cuello recto, pero los ojos mirando hacia abajo, al suelo, para prevenir que se cargue el cuello.
- Para las flexiones con rodillas, suelte las piernas hacia abajo, descanse en las rodillas y haga todo lo demás como arriba.

EJECUCIÓN

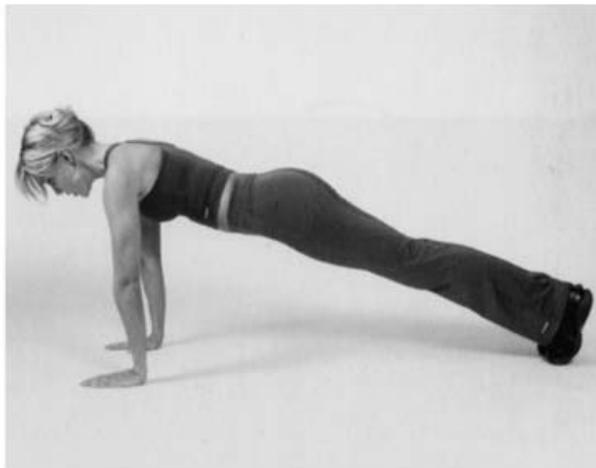
Usando la cadencia habitual del *Poder de 10*, descienda el tronco hacia el suelo. En el momento en que el pecho toque el suelo, empiece a empujar hacia arriba hasta que los brazos estén completamente estirados. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJO

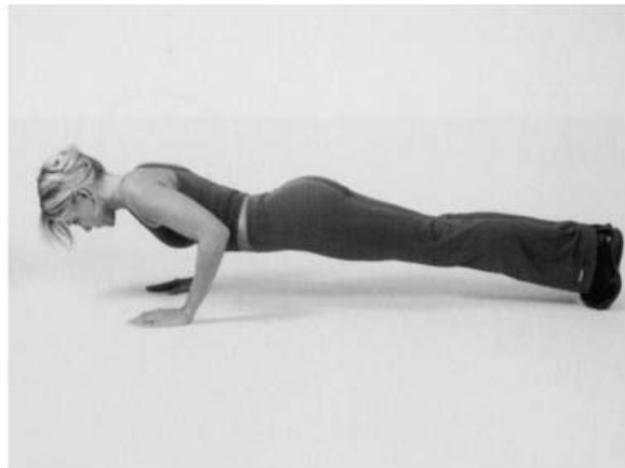
No pasa nada si sus glúteos se extienden hacia arriba un poquito.

LAS TRAMPAS

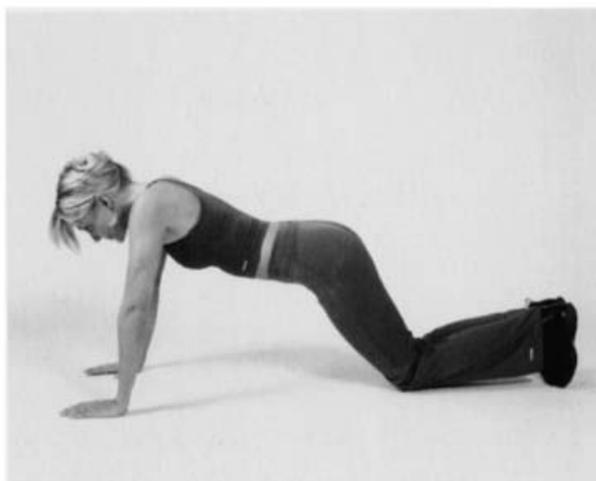
- No hunda la barbilla para que llegue al suelo antes que su pecho.
- No se balancee ni retuerza para empujarse en la última repetición.



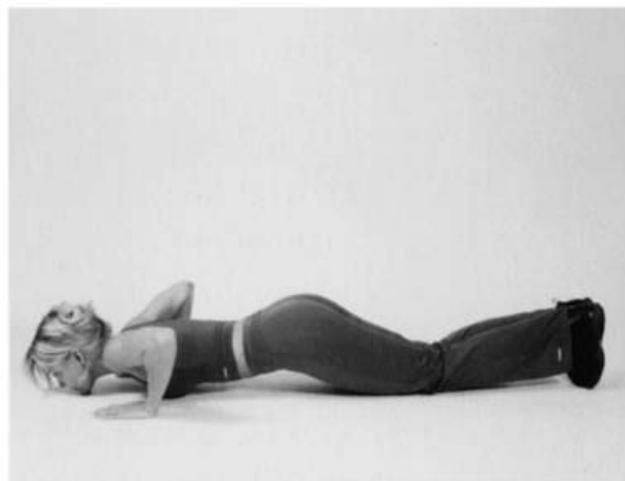
Comienzo: flexión clásica en suelo



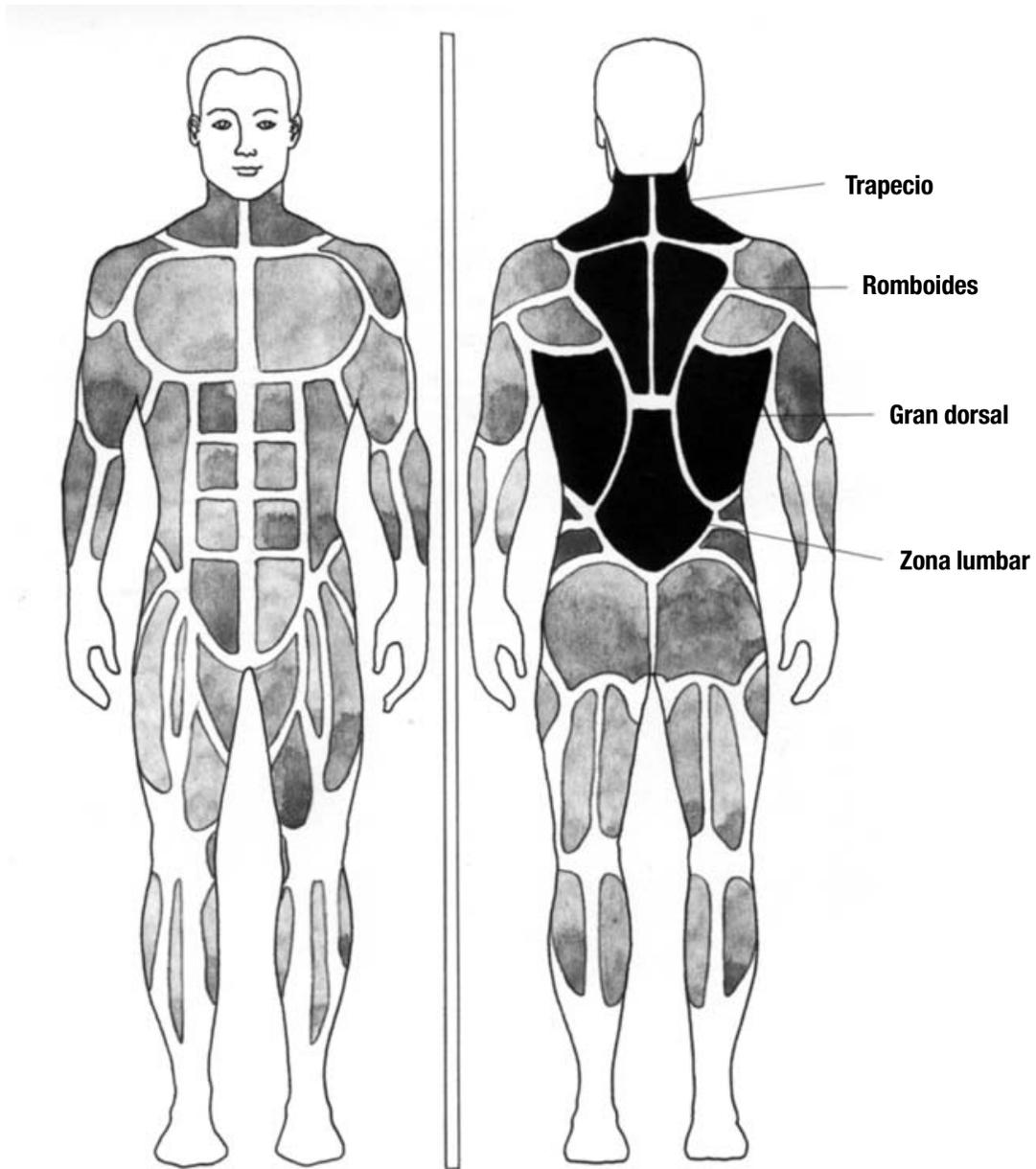
Comienzo



Comienzo: flexión clásica con rodilla



Final



Espalda

Una espalda fuerte y bien proporcionada es el factor principal para modelar ese tronco en forma de “V” que tienen la mayoría de los hombres y mujeres que están en forma. Los músculos de la espalda fuertes sustentan los hombros, el cuello y la columna y desempeñan un papel fundamental en cualquier movimiento de tracción que se haga con los brazos. Los principales músculos de la espalda incluyen el romboides, el trapecio y el deltoides posterior. Pero el más grande y el más famoso de los músculos de la espalda es el gran dorsal o “dorsal”. En forma de ala gigante, este crucial músculo está sujeto desde la parte media hasta la parte baja de la columna y se estira ampliamente hasta la parte posterior de la axila. Cuando está bien desarrollado, el efecto en “V” del dorsal hace que gente como Arnold Schwarzenegger y Sylvester Stallone sean famosos.

Tracción dorsal EJERCICIO COMPUESTO

La tracción dorsal, tanto con las palmas hacia el cuerpo como con las palmas hacia fuera, es uno de los ejercicios que practicados solos pueden desarrollar la parte superior del cuerpo de manera global. Con las palmas hacia el cuerpo, la tracción dorsal simula el clásico ejercicio de dominadas. Con las manos hacia fuera, la tracción dorsal simula lo que solía llamarse “dominadas militares”. Las diferentes versiones trabajan la parte superior del brazo y los bíceps con un énfasis algo diferente y se pueden alternar para variar. En cualquier caso, los dos ejercicios aportan un estímulo enorme al pecho (pectorales), a la parte posterior del hombro (deltoides), al bíceps, a la parte alta del brazo y los abdominales, especialmente si hace un encogimiento de tronco al final del movimiento positivo.

POSICIÓN INICIAL

- Coloque la almohadilla ajustable para el muslo de forma que le sujete firmemente la pierna o abróchese el cinturón, si lo hay. En una máquina con cinturón necesitará usted un compañero que le baje la barra para que pueda comenzar.
- Para las tracciones con las palmas hacia usted, agarre la barra con las manos a la anchura aproximada de los hombros.
- Para las tracciones con las manos mirando afuera, haga un agarre amplio, de forma que los codos queden prácticamente en ángulo recto.

EJECUCIÓN

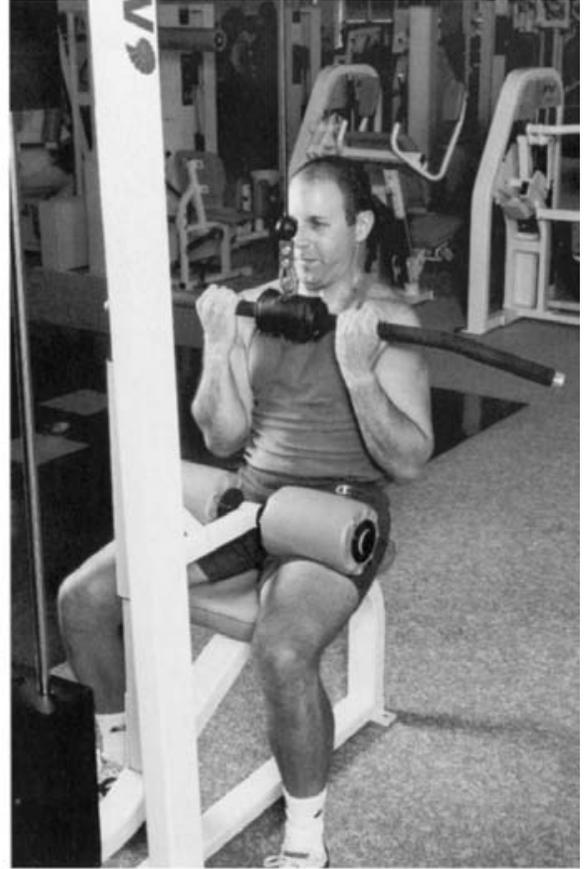
Comenzando en posición de ¡firmes!, con la espalda recta, el pecho fuera y los hombros atrás, empiece a tirar gradualmente de la barra hacia abajo, hacia su esternón. Según va moviendo la barra, baje sus hombros y comience a apretar sus abdominales. Según vaya acercándose la barra al pecho, haga el aguante de 2 segundos con los abdominales y el bíceps; luego, cambie de dirección, permitiendo que los hombros retrocedan y el pecho salga a medida que la barra se acerque a la cima. Justo antes del bloqueo final, con los codos totalmente extendidos, comience a tirar de nuevo hacia abajo. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- A medida que vaya adquiriendo fuerza y utilice cargas más pesadas, es posible que las manos se cansen antes que los músculos de la espalda y el pecho. En ese caso le ayudará utilizar guantes o cintas de levantamiento como las que se venden en muchos gimnasios para incrementar el tiempo hasta el fallo muscular.
- Mantenga el cuerpo inmóvil a lo largo del ejercicio.



Comienzo



Final

Remo dorsal EJERCICIO COMPUESTO

El remo dorsal es otro ejercicio global para la mitad superior del cuerpo. Es fantástico para los músculos dorsal, romboides y trapecio en la espalda y para el deltoides posterior del hombro, pero sus beneficios se extienden también al brazo, al bíceps y al tríceps. Como se deduce del nombre, imita el antiquísimo movimiento de remo en barco. Como variedad, se puede realizar con agarre paralelo o con una mano adelantada, como el agarre real de un remo. Los diferentes agarres ejercitan de manera distinta los diversos músculos del brazo.

POSICIÓN INICIAL

- Apoye el peso en la almohadilla delantera con los glúteos ligeramente alejados.
- Si los brazos móviles son ajustables, sitúelos de manera que sus codos estén completamente extendidos para llegar a los puntos de agarre.

POSTURA ESPECIAL

Mantenga la posición de ¡firmes! todo el rato.

EJECUCIÓN

Con cualquiera de los dos agarres, paralelo o una mano sobre otra, tire de los brazos hacia atrás hasta que los hombros se aprieten por detrás de usted. Aguante ahí 2 segundos, en la parte alta del movimiento. Regrese permitiendo que los codos se estiren completamente.

CONSEJOS

- No permita que los hombros y el pecho se enrollen hacia adelante al final del movimiento.
- Mantenga los codos pegados a su costado todo el tiempo, especialmente en la parte alta del movimiento.
- Pruebe el agarre paralelo o el de mano sobre mano en días diferentes para alternar.

LAS TRAMPAS

- Recuerde no inclinarse hacia atrás.
- Mantenga el tronco tan recto como sea posible, con el pecho apoyado en la almohadilla.



Comienzo



Final

La trampa

De cerca: final
(codos pegados,
omóplatos
juntos)



Tengo buenas y malas noticias acerca de esta maravillosa máquina. Lo bueno es que ella solita es capaz de ofrecernos uno de los entrenamientos de la parte superior del cuerpo más completos que podamos encontrar. Trabaja el dorsal y el trapecio en la espalda, los pectorales mayor y menor en el pecho y el deltoides en los hombros, por no mencionar el trabajo adicional para los abdominales. Todo en uno.

Lo malo es que, por algún motivo, no suele encontrarse en los gimnasios actuales. Mi teoría es que, simplemente, la gente no comprende, a simple vista, lo que esta máquina consigue, al contrario de lo que sucede con una máquina de *press* de pectoral. No tienen ni idea de lo beneficiosa que es, así que se la saltan. Cuando en los gimnasios no se usan las máquinas, la dirección se da cuenta y rápidamente las reemplazan. Bueno, esa es mi teoría.

Si ve usted una máquina de *pull over* dorsal en su gimnasio, no lo dude e inclúyala en sus rutinas en lugar de cualquier otro ejercicio compuesto para la espalda.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

- Suba o baje el asiento de manera que, al sentarse, la parte superior de sus hombros quede alineada con el eje de rotación de la máquina.
- Abróchese firmemente el cinturón por las caderas. Con los pies, baje el pedestal que llevará el brazo de movimiento desde detrás de usted hasta una posición en que lo pueda alcanzar.
- Manteniendo el pedestal bajo, coloque sus codos o la parte posterior de sus brazos sobre las almohadillas de codos. Las manos deben estar abiertas y descansando sutilmente en la barra transversa. Ahora deje que los pies cuelguen libremente y comience.

E J E C U C I Ó N

Empujando sólo con los codos, no con las manos, empiece a rotar el brazo de movimiento hacia adelante hasta que sus brazos lleguen a sus costados. Al mismo tiempo incline la cadera hacia arriba (pubis al techo) y redondee su pecho hacia abajo para formar una "C" con el cuerpo y así terminar el movimiento hacia adelante con un encogimiento abdominal completo. Aguante 2 segundos y comience a regresar, rotando los brazos de vuelta hasta que sus codos estén casi apuntando al techo y sienta un plácido estiramiento. Vaya abandonando la posición en "C" según vuelve. Repita hasta el fallo muscular.

Para salir de la máquina, baje el pedestal de pies, transfiriendo el peso de nuevo a los pies antes de soltar el brazo de movimiento. Lleve cuidadosamente el pedestal de pie a su posición de descanso.

CONSEJOS

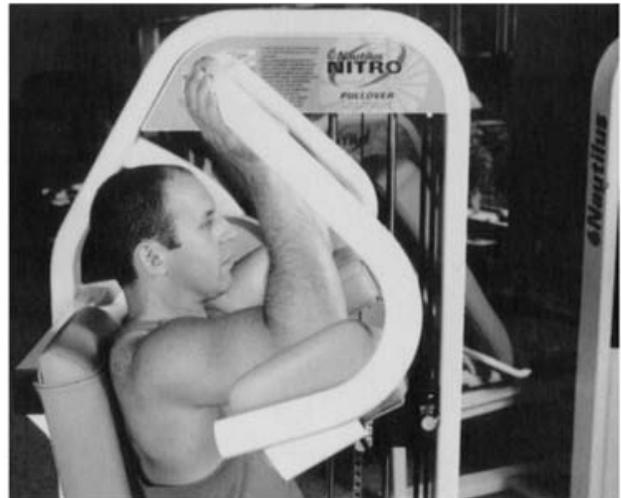
- Empuje con los codos, no con las manos.
- Descanse las manos con suavidad en la barra transversal, no la agarre, para prevenir que empuje con las manos.

LAS TRAMPAS

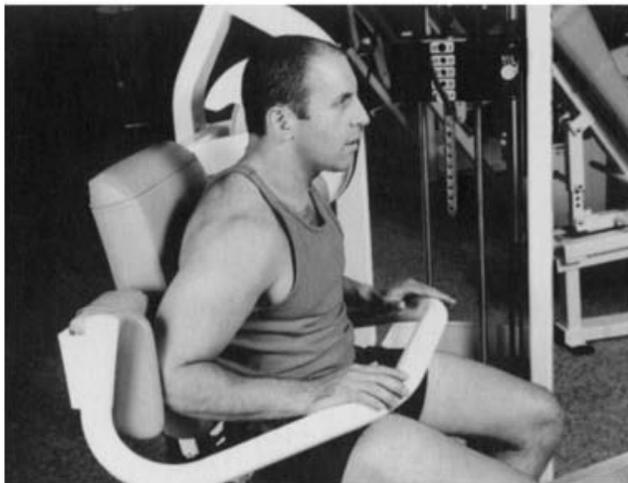
- No se incline hacia adelante.
- ¡No empuje con las manos, sino con los codos!



Comienzo

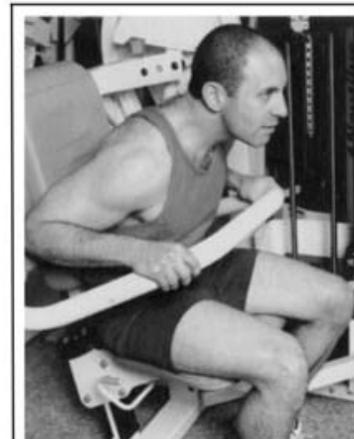


Punto medio



Final

La trampa



Remo de un brazo con mancuernas EJERCICIO COMPUESTO

POSICIÓN INICIAL

- Si comienza el ejercicio con su brazo derecho, coloque el pie derecho en el suelo y apoye su rodilla izquierda en un banco plano.
- Inclínese hacia adelante y sostenga su peso corporal con el brazo libre sobre el banco.
- Mantenga la espalda y el cuello rectos; evite redondearse o encogerse. Mire al suelo para reducir la tensión en el cuello.
- Sostenga la pesa con las palmas orientadas hacia el cuerpo y manténgala en esa posición a lo largo del ejercicio.

EJECUCIÓN

Eleve sus codos hacia arriba manteniéndolos cerca del cuerpo todo el rato. Aguante 2 segundos en la parte alta del movimiento y luego haga descender la pesa sin apoyarla en el suelo hasta que complete toda la serie. Cambie de lado y siga las mismas instrucciones. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- No descienda la cabeza mientras esté mirando al suelo. Mantenga el cuello estirado.
- Recuerde mantener la espalda recta todo el tiempo: no se deje caer ni se enrolle.

LAS TRAMPAS

- No arquee la espalda; manténgala recta y horizontal.
- No incline la cabeza ni arriba ni abajo; manténgala en el mismo plano que su espalda.



Comienzo



Final

La trampa



***Pull Over* en banca con mancuernas** EJERCICIO COMPUESTO

Este ejercicio es fantástico para el dorsal. También requiere trabajo del pecho (pectorales), el hombro (deltoides) y el tríceps.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

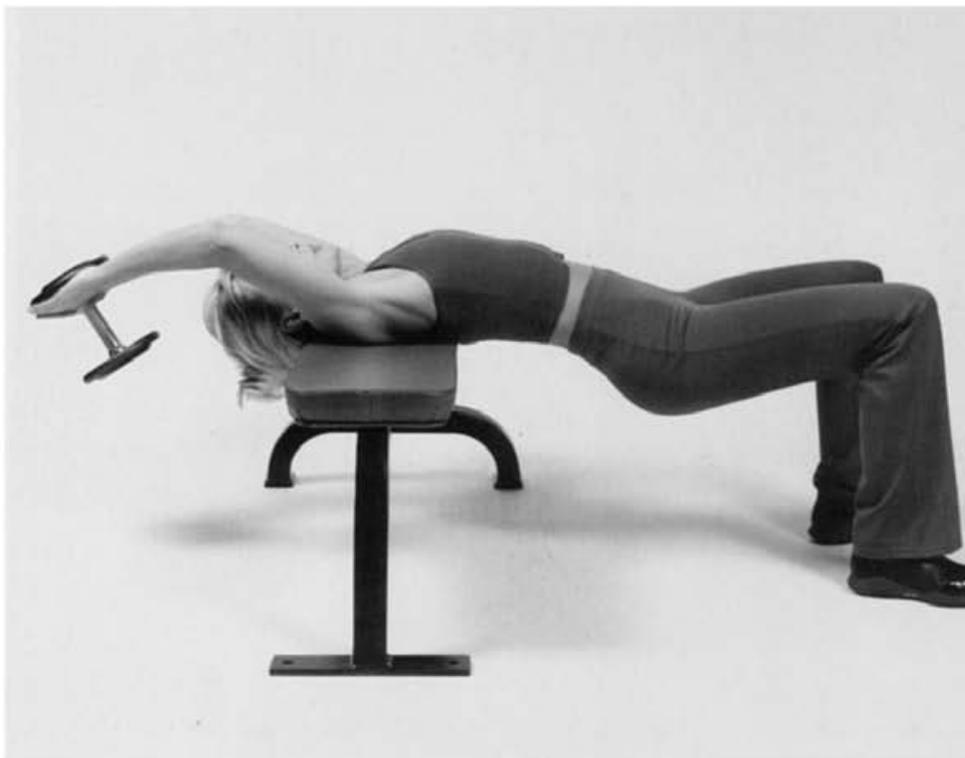
- **Túmbese con la parte alta de la espalda sobre la banca, con el cuerpo perpendicular a la almohadilla (cruzado), las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo.**
- **Sostenga la pesa directamente por encima de su barbilla, con los dos codos estirados.**

E J E C U C I Ó N

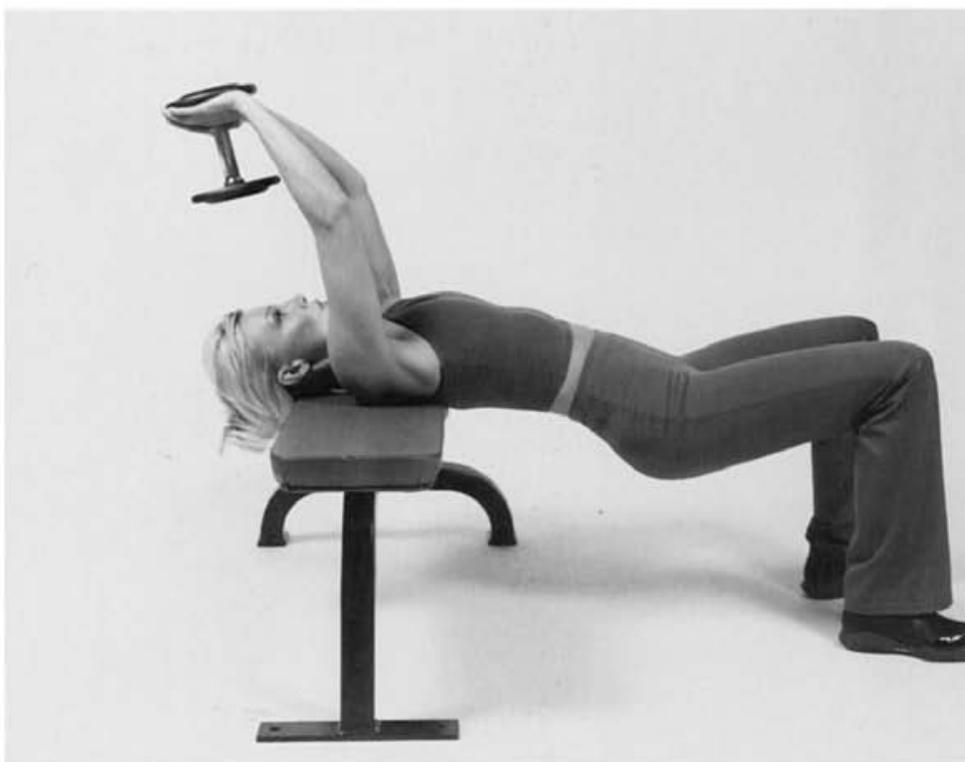
Pivotando sobre la articulación del hombro con una muy ligera flexión del codo, baje la pesa por detrás de su cabeza. Intente no dejar que las caderas se eleven o caigan durante el ejercicio. Vaya hacia atrás hasta que note un estiramiento cómodo, no excesivo y regrese y suba hasta que la pesa esté nuevamente sobre la barbilla o un poco por delante. Cuando alcance el fallo muscular, deje caer la pesa por detrás de usted. Quizá quiera poner algo debajo que amortigüe la caída de la pesa.

C O N S E J O S

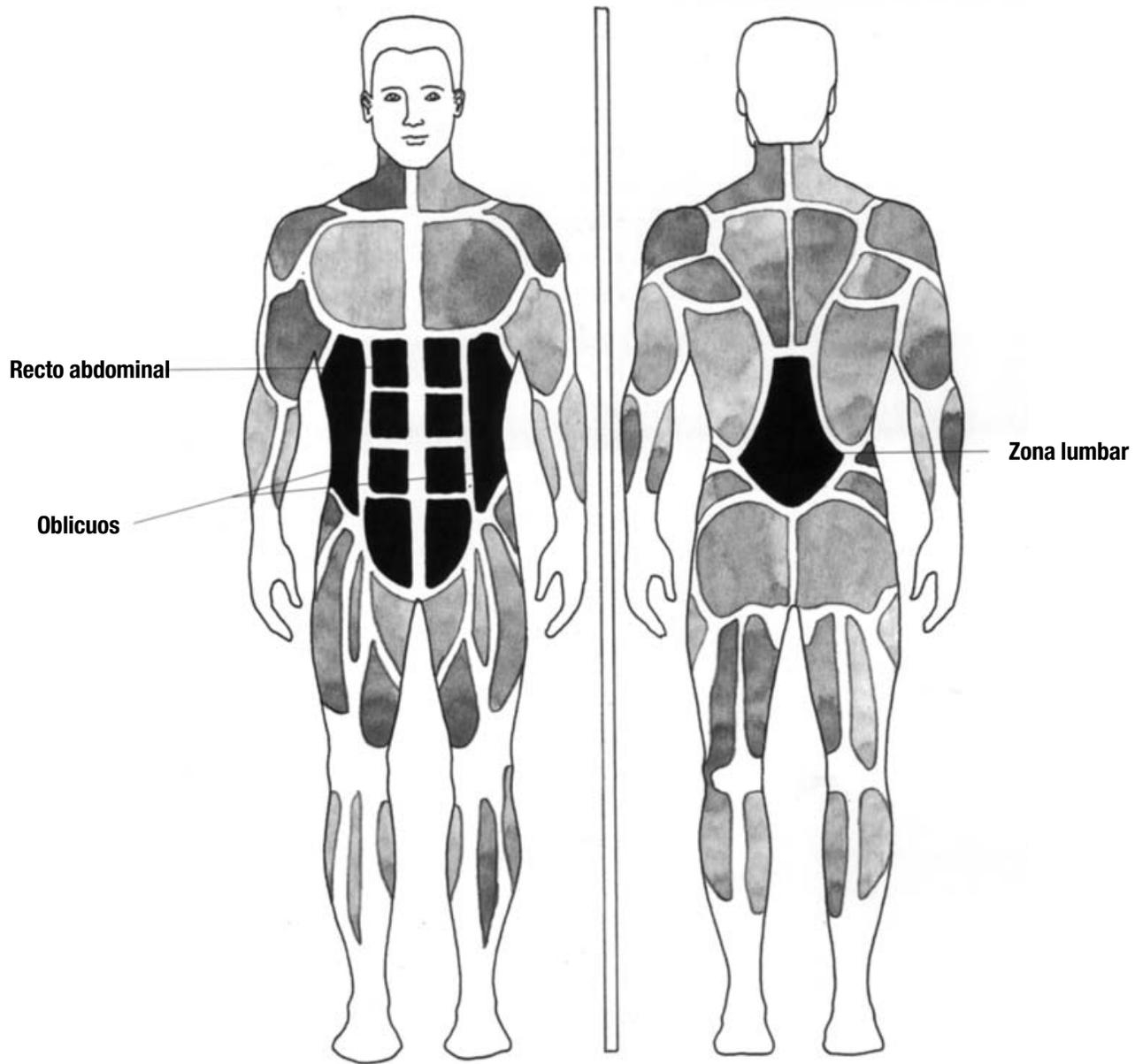
- **Mantenga las caderas lo más quietas que pueda durante el ejercicio.**
- **Tenga cuidado de no estirarse demasiado al llevar la pesa hacia atrás.**



Comienzo



Final



El centro

El “centro” de su cuerpo –abdominales, oblicuos o “músculos laterales” y la zona lumbar– es crucial para la movilidad corporal general y la flexibilidad en los deportes y en el día a día. También es crítico en la protección ante tirones, dolor y lesiones en la espalda. Una zona media firme y bien entrenada mejora la apariencia de cualquiera y generalmente aumenta sus posibilidades de convertirse en modelo de portada de alguna revista de *fitness* o de convertirse en corista de Britney Spears.

Lo que hay que recordar acerca de los abdominales cuando trabajemos con el *Poder de 10* es que son unos músculos como cualesquiera otros del cuerpo. No los sobreentrene ni haga más de lo que haría con sus brazos o piernas. Si sigue usted cadencias lentas normales y alcanza el fallo muscular, los abdominales necesitan de tres a cinco días de descanso, como con cualquier ejercicio. Además es importante destacar que muchos otros de los ejercicios en su rutina del *Poder de 10* –como los *press* y las tracciones dorsales– tienen efecto y estimulan y fatigan también los abdominales.

Existen infinitos ejercicios abdominales. Escoja los que le gusten siguiendo los principios básicos de postura que se detallan aquí. Con cualquier ejercicio de suelo utilice una colchoneta si le resulta más cómodo.

Crunch clásico en el suelo, plano o inclinado (*crunch* abdominal) EJERCICIO SIMPLE

POSICIÓN INICIAL

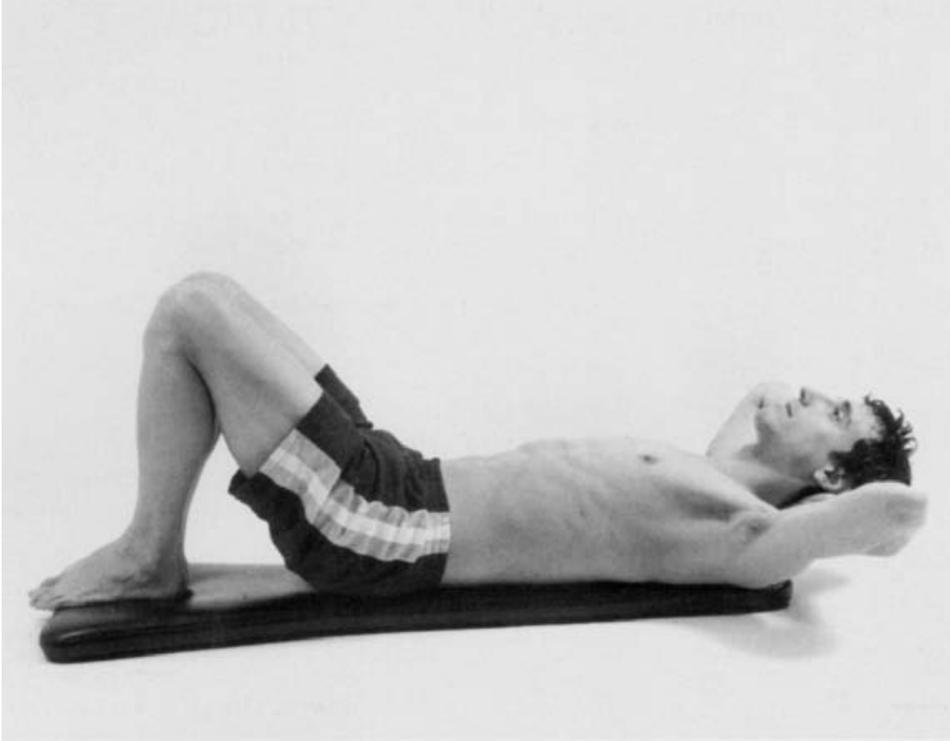
- Tumbese boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo.
- Coloque sus brazos detrás de la cabeza, con las puntas de los dedos tocando las sienes, o cruce los brazos sobre su pecho.

EJECUCIÓN

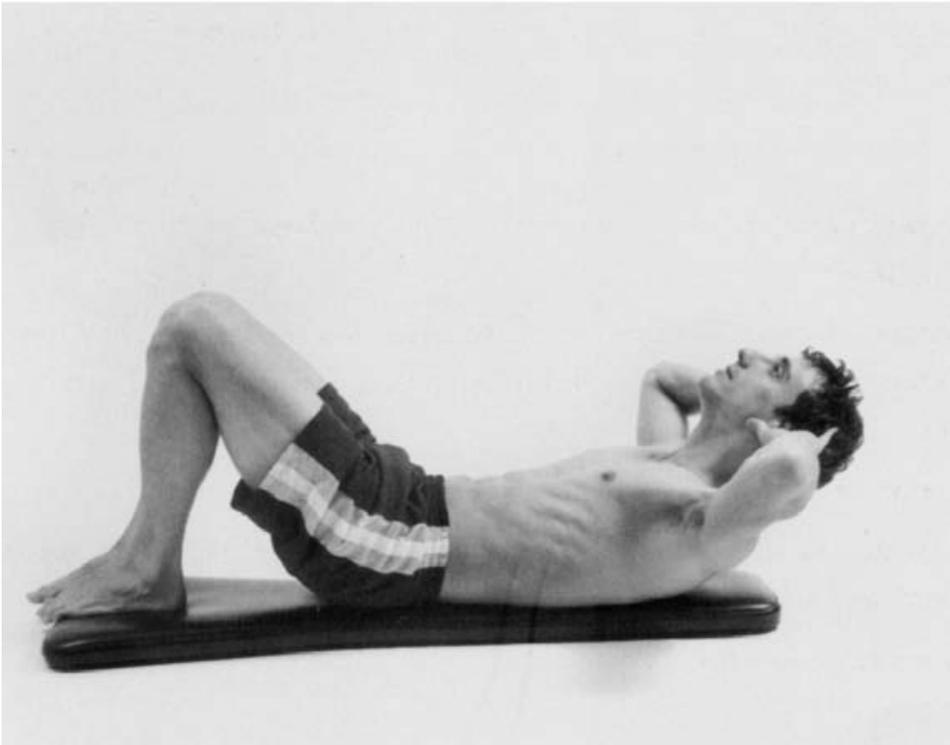
Concéntrese en elevarse sólo con los músculos abdominales. Presione su espalda y glúteos hacia el suelo durante todo el ejercicio. Eleve el peso hasta que sus abdominales estén completamente contraídos y sus hombros queden a 10-15 cm del suelo. Visualice un hilo atado al centro de su pecho que eleva su tronco recto hacia el techo. Mantenga el cuello y la cabeza rectos. Tenga cuidado de no llevar la barbilla hacia el pecho cuando se eleve. Si está usted haciendo el ejercicio con los dedos tocando las sienes, mantenga los brazos en la misma posición plana que tenía al principio. Haga el movimiento de retorno descendiendo hacia el suelo, pero pare justo antes de que sus hombros o la cabeza toquen el suelo y no descanse hasta llegar al fallo muscular.

PISTAS

- No bloquee los dedos detrás de la cabeza. Mantenga los dedos estirados, sólo tocando las sienes.
- Los brazos cruzados sobre el pecho provocan la menor resistencia. Los dedos en las sienes provocan más. Puede usted incrementar la resistencia aún más sosteniendo un disco de peso sobre su pecho, bajo los brazos cruzados.
- Para aportar variedad y aumentar la resistencia, puede usar un banco inclinado.
- No flexione la cintura ni suba del todo como en los antiguos abdominales. Cuando sus abdominales estén contraídos, haga la trayectoria de regreso.
- Aguante 2 segundos en la parte alta.



Comienzo



Final

Abdominal combinado EJERCICIO SIMPLE

En este ejercicio la parte superior y la inferior del tronco se elevan para encontrarse simulando una navaja. Las rodillas están flexionadas y elevadas para encontrarse con el tronco, que realiza constantemente un movimiento abdominal tradicional. Este ejercicio puede ser mucho más intenso que el abdominal en el suelo y llevar al fallo muscular más rápidamente.

POSICIÓN INICIAL

- Tumbese boca arriba en el suelo (o en una colchoneta) con las rodillas estiradas.
- Coloque los brazos por detrás de su cabeza, con las puntas de los dedos tocando las sienes, o cruce los brazos sobre el pecho.

EJECUCIÓN

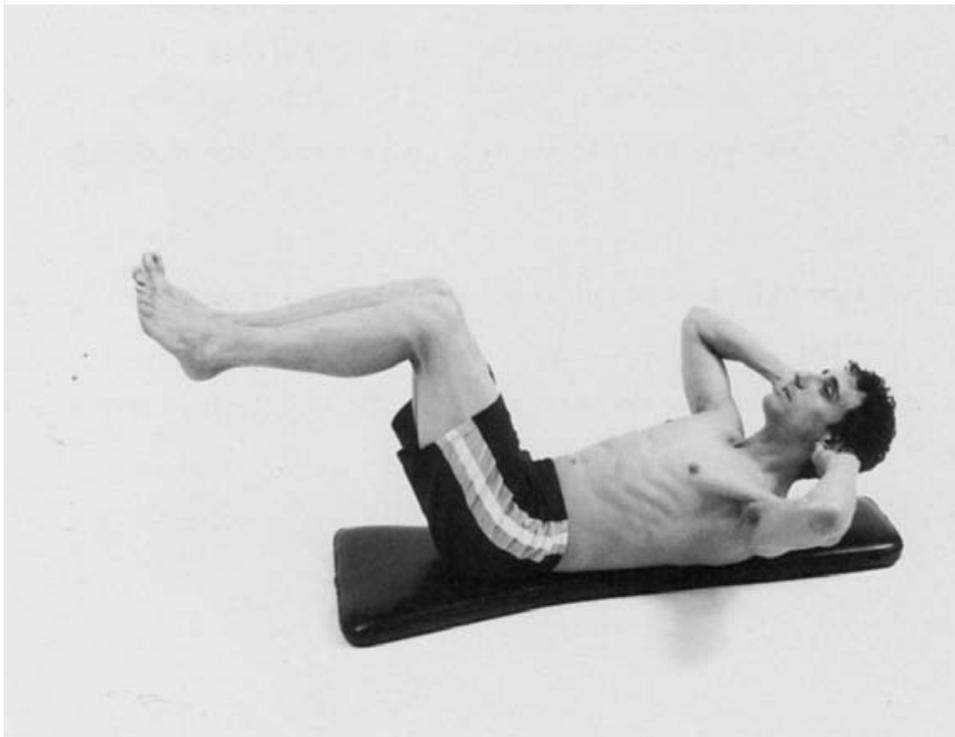
Las partes inferior y superior del cuerpo se mueven simultáneamente para encontrarse, como una navaja. La parte superior hace un abdominal clásico, con los glúteos y la espalda apretando contra el suelo. A medida que el pecho se eleva, las rodillas suben simultáneamente hasta una posición completamente flexionada, como para tocar el pecho. Este ejercicio debe coordinarse de manera que las rodillas y el pecho lleguen a la parte alta del movimiento al mismo tiempo. Luego, se hace el proceso al revés, hasta que las rodillas y el tronco estén estirados de nuevo, pero sin tocar el suelo ni descansar hasta que el ejercicio haya terminado en fallo muscular.

PISTAS

- No bloquee los dedos detrás de la cabeza. Mantenga los dedos estirados, sólo tocando las sienes.
- Los brazos cruzados sobre el pecho provocan la menor resistencia. Los dedos en las sienes provocan más.
- Aguante 2 segundos en la parte alta.



Comienzo



Final

Elevaciones de pierna con la rodilla flexionada EJERCICIO SIMPLE

Este ejercicio supone un mayor recorrido para el tronco, aportando un estiramiento a los músculos de la zona lumbar en la parte alta del movimiento.

POSICIÓN INICIAL

- Tumbese boca arriba sobre el suelo y coloque las manos debajo de sus glúteos con las palmas hacia abajo. Las manos se quedan ahí durante todo el ejercicio.
- Eleve la cabeza un poco y mantenga esa posición durante todo el ejercicio.

EJECUCIÓN

A la vez que mantiene las manos en el suelo, comience a elevar las piernas, al tiempo que las flexiona por las rodillas según suben desde el suelo. Continúe tirando de las rodillas hacia su pecho hasta que estén lo más cerca posible de él, flexionándolos al completo en el proceso. Cuando alcance la cima, deje que sus glúteos y la pelvis rueden y se eleven del suelo hasta que el tronco esté totalmente flexionado y los abdominales contraídos lo máximo posible. Debería usted sentir un estiramiento moderado en la zona lumbar. Después baje las rodillas, extendiendo simultáneamente y con suavidad las piernas hasta que vuelvan a estar rectas. No las deje descansar en el suelo. Sujete las piernas extendidas de 2 a 5 cm por encima del suelo y repita el movimiento completo hasta el fallo muscular.

PISTAS

- Mantenga la espalda plana sobre el suelo. No permita que se arquee hacia arriba según sube o baja las piernas.
- No eleve la cabeza ni los hombros. Mantenga la cabeza en una posición fija, a unos 2-5 cm del suelo.



Comienzo



Final

Crunch rotado para oblicuos EJERCICIO SIMPLE

Esta variante del *crunch* abdominal supone un uso mayor de los oblicuos, o músculos laterales del tronco.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

- Tumbese en la misma posición inicial del típico abdominal en el suelo, con las rodillas flexionadas, los pies planos sobre el suelo, la espalda presionando hacia abajo y los brazos detrás de la cabeza, con las puntas tocando las sienes.
- Manteniendo la espalda recta, deje que las rodillas caigan totalmente hacia un lado, de modo que el muslo se apoye en el suelo y la otra pierna quede directamente sobre la primera. Su tronco experimentará una rotación similar a las de yoga.

E J E C U C I Ó N

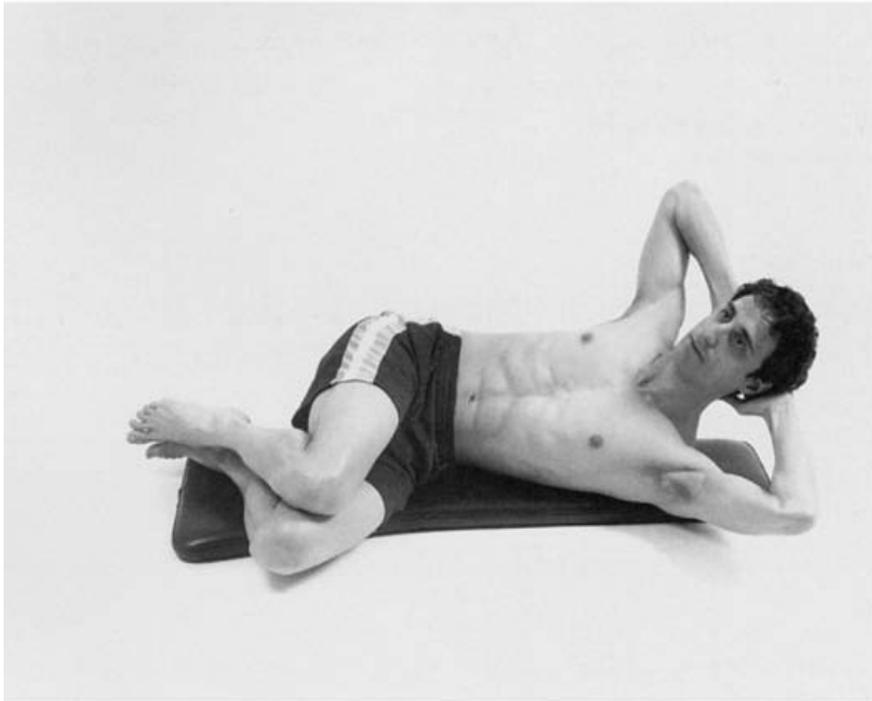
Realice los *crunch* en esta posición usando los mismos principios, técnicas y consejos del *crunch* abdominal clásico: Apriete la espalda contra el suelo durante todo el ejercicio. No repose la cabeza abajo y no incline el cuello hacia adelante durante el movimiento. Intente elevarse desde el pecho. Mantenga su máxima contracción arriba durante 2 segundos y luego descienda y continúe hasta el fallo muscular. Cambie de lado y repita el ejercicio.

C O N S E J O S

- Céntrese en los oblicuos en todo momento.
- La amplitud de movimiento en este ejercicio es tan limitada que no hay problema en que los movimientos positivos y negativos duren menos de los 10 segundos habituales. Basta con movimientos de 5 segundos, especialmente si recuerda usted aguantar los 2 segundos arriba.



Comienzo



Final

Crunch lateral en la silla romana para oblicuos EJERCICIO SIMPLE

La silla romana resulta excelente para ejercitar los oblicuos en recorridos mucho más amplios. La silla romana cuenta también con la ventaja de permitir que usted añada resistencia sujetando una pesa en su mano inferior o sujetando un disco de pesa bajo los brazos cruzados, si lo desea. *Precaución: si tiene usted problemas en la zona lumbar, pruebe este ejercicio con cautela. Si nota cualquier dolor en la espalda, ¡deténgase! Pruebe los ejercicios abdominales anteriores, que ofrecen una amplitud de movimiento menor y exponen la espalda a menos tensión.*

POSICIÓN INICIAL

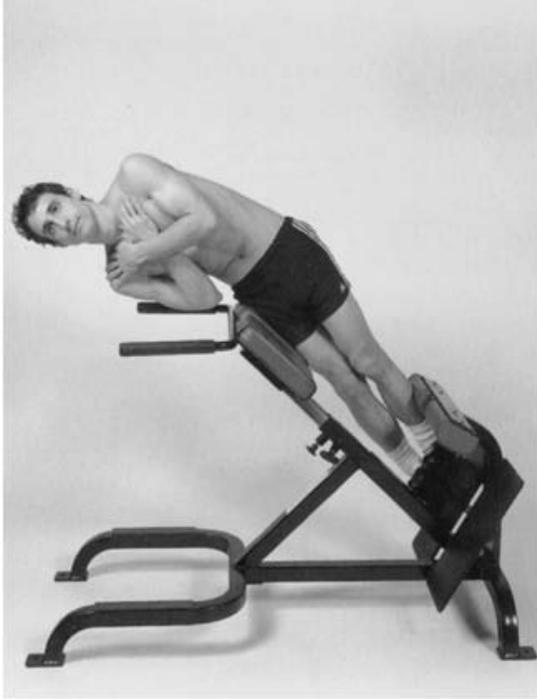
- Coloque su costado en la silla de modo que la parte baja de la cadera o el muslo queden sobre la gran almohadilla superior y el tobillo de la otra pierna esté encajado bajo la almohadilla inferior, sujetándole dentro de la máquina. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
- Ajuste la altura de la almohadilla superior de forma que, en referencia a la parte baja de la cadera o el muslo, le permita inclinarse de lado arriba y abajo sin restricciones.
- Como en un *crunch* de suelo, coloque las manos en la posición de dedos en las sienes o cruzadas sobre el pecho.

EJECUCIÓN

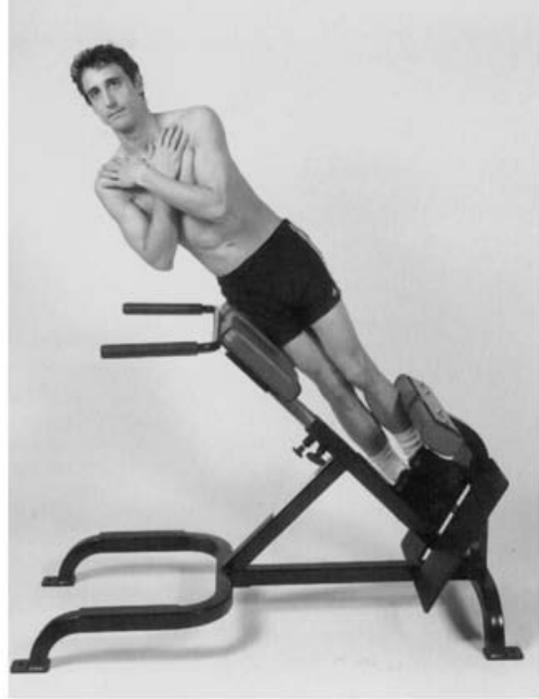
Baje el tronco directamente hacia abajo flexionándose lateralmente por la cintura, tanto como pueda, hasta que sienta un ligero estiramiento estando abajo. Entonces regrese, contrayendo sus oblicuos de la parte superior y elevando el tronco tan arriba como pueda. Aguante los 2 segundos arriba y continúe hasta el fallo muscular. Repita el ejercicio completo con cada lado.

CONSEJOS

- No rote el tronco. Manténgase mirando en una dirección todo el tiempo. Mantenga el cuello estirado.
- No se estire demasiado al llegar abajo. Debe usted notar un estiramiento ligero, no dolor. Si tiene problemas lumbares, sea muy cuidadoso con este ejercicio.
- La ejecución de este ejercicio con los brazos cruzados sobre el pecho opone menos resistencia. Los dedos en las sienes aportan un poco más. Sujetar un disco de pesa en su pecho bajo los codos flexionados le permite añadir tanta resistencia como desee.



Comienzo

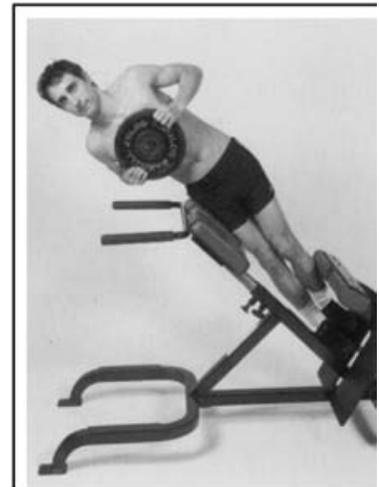


Punto medio



Final

Posición Avanzada: con disco de pesa adicional



Extensión de espalda en la silla romana EJERCICIO COMPUESTO

Al igual que con los oblicuos, la silla romana permite mucha más amplitud de movimiento para las extensiones de la zona lumbar, además de mejores opciones de resistencia, ya que pueden sujetarse mancuernas. Este ejercicio fortalece los músculos de las partes alta y baja de la espalda para una mayor flexibilidad y prevención de lesiones. También constituye una oportunidad excelente para estirar la zona lumbar en la parte baja del movimiento. *Precaución: si tiene usted problemas en la zona lumbar, pruebe este ejercicio con cautela. Si nota cualquier dolor en la espalda, ¡deténgase! Pruebe los ejercicios de extensión de espalda en el suelo que aparecen a continuación, que ofrecen una amplitud de movimiento menor y exponen la espalda a menos tensión.*

POSICIÓN INICIAL

- Sitúese mirando hacia abajo en el equipamiento, con la parte alta del muslo o la cadera baja sobre la almohadilla superior y la parte trasera de los tobillos encajada bajo la almohadilla inferior, lo que le sujetará a la silla.
- Ajuste la altura de la almohadilla superior de forma que pueda usted flexionarse cómodamente por la cadera sin restricciones.
- Cruce los brazos sobre su pecho o utilice la posición de codos fuera y dedos en las sienes.

EJECUCIÓN

Descienda totalmente, flexionando la cadera, hasta que sienta un ligero estiramiento. Mantenga la espalda y el cuello tan rectos como sea posible. Luego, vuelva hacia arriba, extendiendo la cadera hasta llegar a la máxima contracción, cuando se encuentre lo más arriba que pueda. Aguante durante 2 segundos y repita el ejercicio hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- No adelante ni encoja los hombros. Mantenga la espalda recta.
- No se estire demasiado al llegar abajo. Debe usted notar un estiramiento ligero, no dolor. Si tiene problemas lumbares, sea muy cuidadoso con este ejercicio.
- La ejecución de este ejercicio con los brazos cruzados sobre el pecho opone menos resistencia. Los dedos en las sienes aportan un poco más. Sujetar un disco de pesa en su pecho bajo los codos flexionados le permite añadir tanta resistencia como desee.



Comienzo



Final

Extensión de espalda en el suelo EJERCICIO SIMPLE

POSICIÓN INICIAL

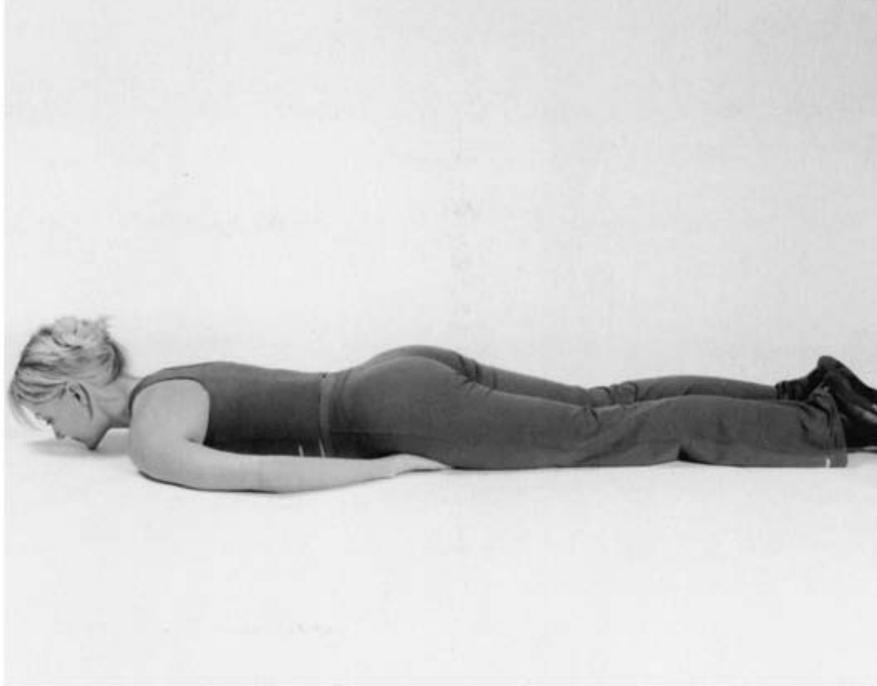
- Tumbese en el suelo, boca abajo, con el cuerpo totalmente estirado.
- Extienda los dos brazos a lo largo del cuerpo introduciendo cada una de las manos bajo la parte alta del muslo, con las palmas hacia arriba. Éste será el punto donde se origine el movimiento.

EJECUCIÓN

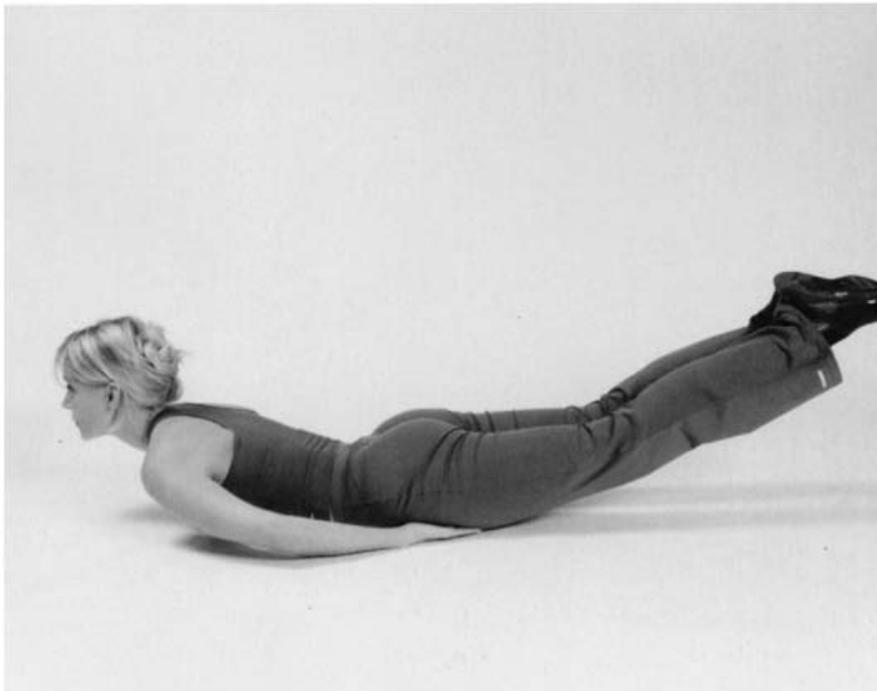
Eleve simultáneamente los hombros y las piernas del suelo, manteniendo las rodillas y el cuello estirados, pivotando desde el medio. Debe equilibrarse sobre las manos y los antebrazos. Aguante arriba 2 segundos y comience a bajar. Mantenga la tensión abdominal y no descansa al llegar abajo. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJO

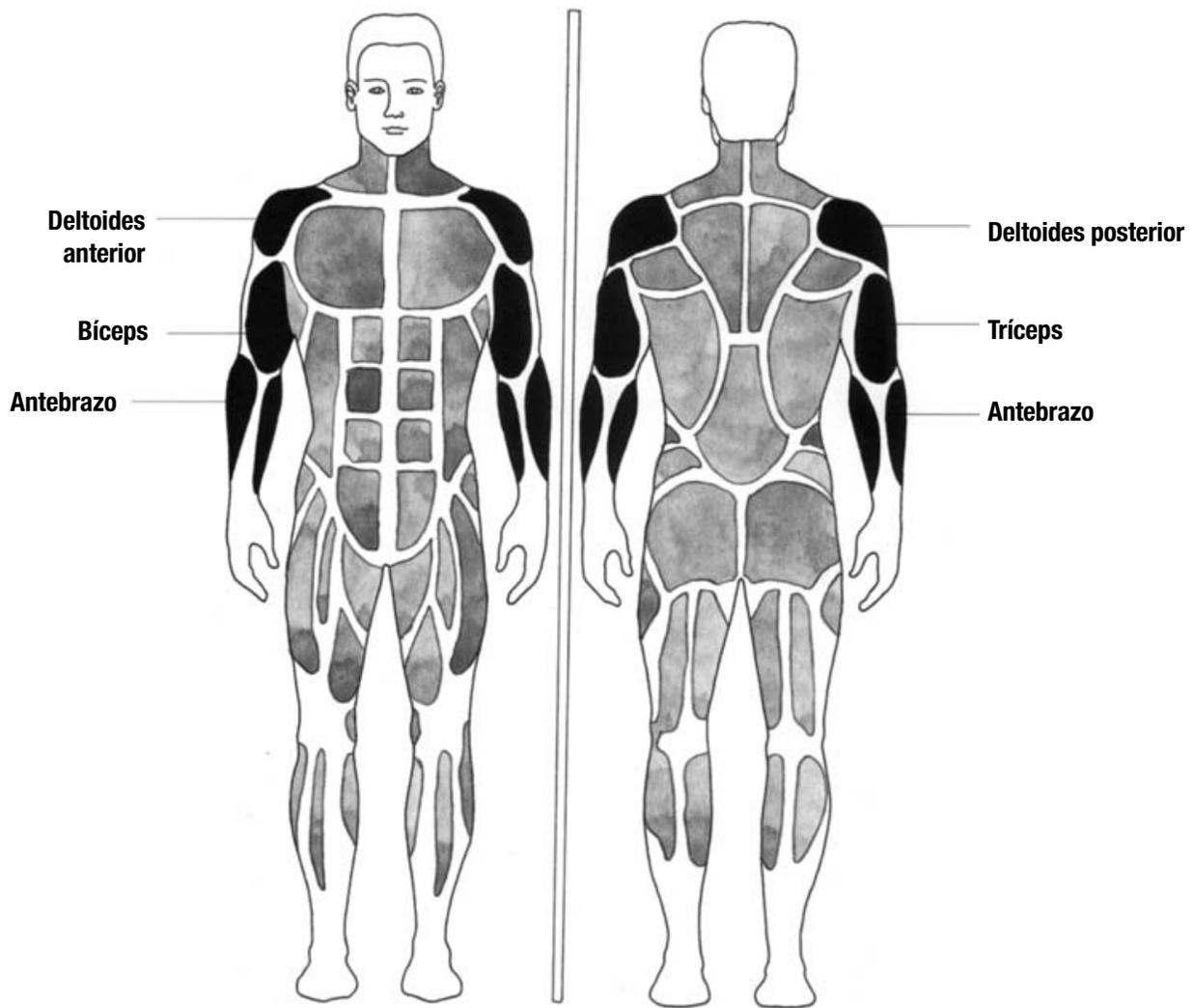
Este ejercicio tiene una amplitud de movimiento extremadamente pequeña. Es absolutamente aceptable disminuir el tiempo de movimiento de 10 a 5 segundos, especialmente si realiza el aguante de 2 segundos arriba.



Comienzo



Final



Brazos

¿Qué puedo decir acerca de los brazos? “Intente aprender a tocar el violín sin ellos”. O “¿Alguien juega al golf sin brazos?”. Los pobres brazos se utilizan para innumerables actividades, así que no tengo que convencerle de su importancia y de lo necesario que resulta mantenerlos fuertes y flexibles. Mucha gente piensa también que los brazos esbeltos y bien formados son agradables de mirar, tanto en hombres como en mujeres. El músculo más famoso del brazo es el bíceps braquial –el bíceps–, que proporciona a la parte anterior del brazo su característica forma larga y redondeada, con ese gran abultamiento cuando lo flexionamos. Ayudándole se encuentran los braquiales, bien encajados bajo el bíceps; y el braquiorradial, un músculo fino y largo que se inserta en la parte baja del antebrazo, cerca de la muñeca, con una gran función de palanca al flexionar el codo. El braquiorradial proporciona también el aspecto de la parte alta del antebrazo y ayuda a supinar (volcar hacia arriba) la muñeca. Hay otros flexores y extensores en el antebrazo que mueven las manos y los dedos y nos proporcionan el agarre. El tríceps es probablemente el segundo músculo más famoso del brazo. Es el que da forma a la parte posterior del brazo y está situado opuesto al bíceps. Se utiliza en cualquier movimiento que empuje o extienda el brazo. Hay que recordar, a las mujeres en especial, que, como el músculo es más compacto que la grasa, fortalecer el bíceps y el tríceps les darán en general una apariencia más esbelta, no más hinchada.

Curl de bíceps en máquina EJERCICIO SIMPLE

El *curl* de bíceps aísla y fortalece los músculos que sirven para flexionar el codo. El *curl* de bíceps es uno de los ejercicios que más habitualmente se realizan con pesas libres. La ventaja de la máquina, sin embargo, es que elimina la tendencia a hacer trampas y aporta una resistencia más uniforme y constante durante toda la amplitud del movimiento.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

- Coloque los codos a la anchura de los hombros y alineados con el eje de rotación de la máquina.
- Para evitar la hiperextensión de los codos, pinche la pila de pesas o ajuste la altura del asiento, de forma que los hombros queden unos 15 cm por encima de los codos.
- Los pies deben estar firmemente apoyados sobre el suelo o en el pedestal de la máquina para evitar que las caderas y los glúteos se deslicen hacia adelante.

P O S T U R A E S P E C I A L

Mantenga la posición de ¡firmes!

E J E C U C I Ó N

Comience el ejercicio con los brazos estirados pero no hiperextendidos. Vaya apretando el bíceps lentamente y comience a flexionar los codos. Sin agarrarse demasiado fuerte a los agarres y manteniendo las muñecas rectas, lleve las palmas de las manos hacia arriba, acercándose a los hombros tanto como le sea posible. Aguante 2 segundos arriba y luego haga descender la barra hasta la posición de inicio. Sin descansar abajo, comience lentamente a subir. Repita hasta el fallo muscular.

C O N S E J O S

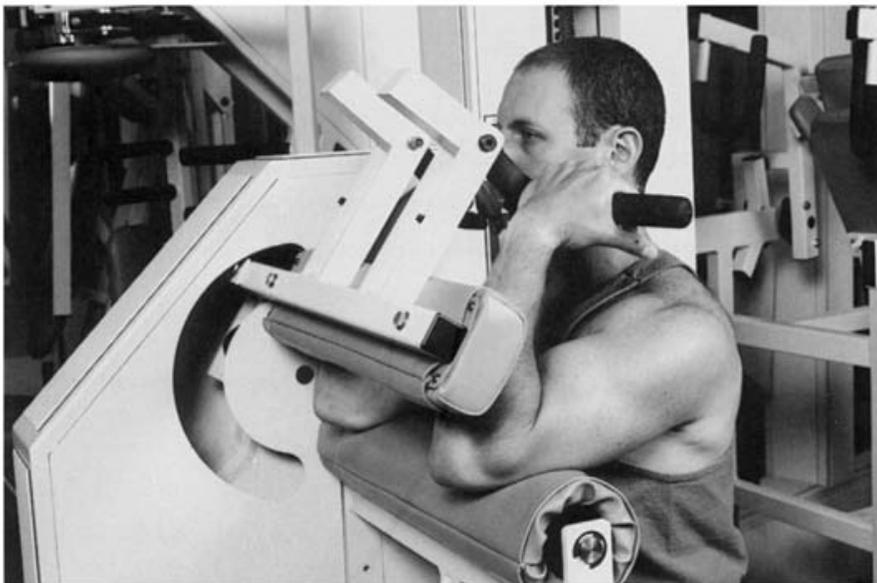
- Mantenga el tronco vertical durante el ejercicio. Intente no inclinarse hacia atrás en la fase positiva ni hacia adelante durante la fase negativa.
- No flexione las muñecas.
- Mantenga la posición de ¡firmes! y resista la tentación de encogerse de hombros.
- Asegúrese de que sus codos se mantienen alineados con el eje de rotación; no les deje deslizarse de delante a atrás.

L A T R A M P A

No se retuerza en el asiento ni mueva su cuerpo por debajo de la barra para conseguir la última repetición. Mantenga la posición.

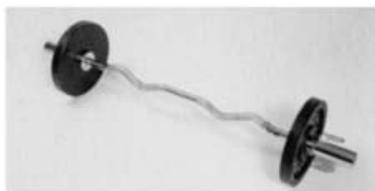


Comienzo



Final

Curl de bíceps con barra en "Z" o con mancuernas EJERCICIO SIMPLE



Barra en Z



Mancuernas

POSICIÓN INICIAL

- Si está usted utilizando una barra en "Z", sujétela con un agarre desde abajo y las manos aproximadamente separadas unos 10 cm entre sí. Con mancuernas utilice también el agarre desde abajo y deje que los extremos se toquen.
- Colóquese de pie, a unos 30-50 cm de una pared, dándole la espalda. Recueste su zona lumbar en la pared. El resto de su espalda debe estar despegada de la pared, la cabeza y el cuello estirados y los pies separados a la anchura de las caderas.
- Presione los codos contra sus costillas inferiores y manténgalos ahí. Permita que los brazos se estiren hacia abajo hasta la posición inicial, con los brazos totalmente extendidos.

EJECUCIÓN

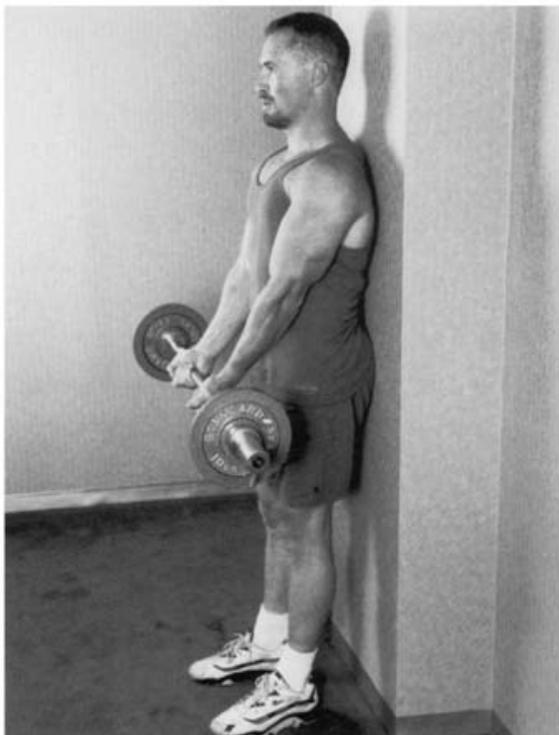
Comience lentamente a subir la barra en "Z" o las dos mancuernas manteniendo los codos metidos contra sus costillas. A mitad de camino inclínese hacia adelante permitiendo que los hombros se curven, a la vez que flexiona los codos tanto como le sea posible. Aguante 2 segundos cuando llegue a la máxima flexión (doblados), en la parte alta del recorrido. Vuelva a asegurarse de que sus codos están contra los costados, ya que si no estará descansando inconscientemente. Después descienda los brazos mientras estira su tronco de manera gradual y endereza la espalda y los hombros. Cuando regrese a la posición inicial de total extensión, comience lentamente con otra repetición, de manera suave. Repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- No deje que el cuerpo se mueva de delante hacia atrás. Quédese quieto. No pasa nada si quiere usted flexionar ligeramente la cabeza para mirarse las manos.
- No flexione las muñecas.

LA TRAMPA

No retuerza el cuerpo ni se deslice por debajo de la barra para conseguir la última repetición.



Comienzo



Final

Curl de concentración con mancuernas EJERCICIO SIMPLE

Este ejercicio se hace con mancuernas. Es ideal para aislar el bíceps.

P O S I C I Ó N I N I C I A L

- Siéntese en el banco con los pies muy separados.
- Apriete el codo que sujeta la mancuerna sobre el interior de la rodilla de ese lado.
- El pecho y la cabeza deben estar inclinados hacia adelante. Mire al suelo.
- Comience con la mancuerna cerca del suelo, con el brazo en posición extendida.

E J E C U C I Ó N

Manteniendo el cuerpo inmóvil todo el tiempo, eleve la mancuerna hacia arriba, hasta el punto de máxima flexión del codo. Aguante 2 segundos arriba. Baje la pesa despacio, sin descansar abajo. Mantenga el codo que trabaja bien asegurado sobre la rodilla durante todo el ejercicio. Repita hasta el fallo muscular.

C O N S E J O S

- No flexione las muñecas. No se retuerza de ninguna manera.
- Cuanto mejor haga el aguante de 2 segundos, mejor para el ejercicio.



Comienzo



Punto medio



Final

Extensión de tríceps EJERCICIO SIMPLE

Es uno de los mejores ejercicios para aislar el tríceps. En la mayoría de los gimnasios hay varios tipos de agarres disponibles para usar al tirar del cinturón o cable. Yo le recomiendo que use la cuerda porque con ella resulta más fácil extender de verdad los codos al llegar abajo y pone menos tensión en las muñecas.

POSICIÓN INICIAL

- Póngase de pie o, si hay un respaldo, inclínese hacia él hasta tocarlo ligeramente con los hombros. Los pies han de estar cómodamente separados.
- Agarre la cuerda manteniendo los codos junto a los costados todo el tiempo.
- Comience desde arriba, con la cuerda lo suficientemente alta para que la amplitud de movimiento de arriba a abajo sea amplia, pero sin que se le separen los codos del cuerpo.

EJECUCIÓN

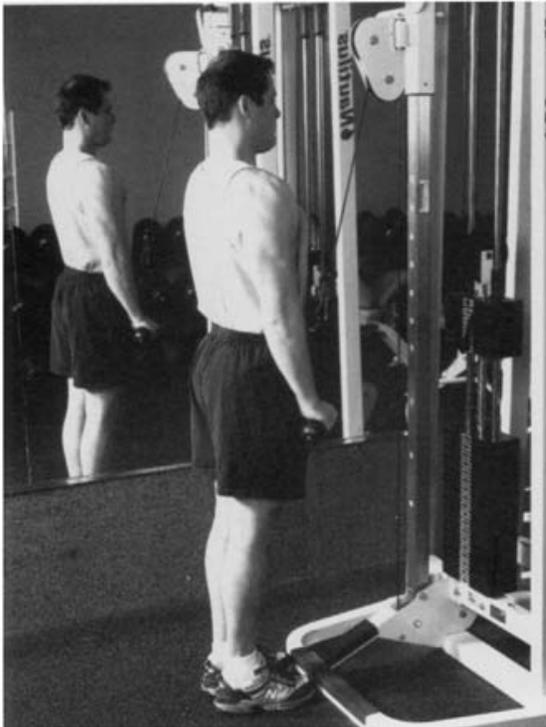
Manteniendo el cuerpo inmóvil todo el tiempo, con la cabeza y el cuello estirados, comience a tirar de la cuerda hacia abajo usando únicamente el tríceps. Al llegar a la máxima extensión (abajo), aguante 2 segundos y después deje que la cuerda retorne arriba hasta que llegue al final del recorrido, el punto en que inició el movimiento. Sin descansar, repita hasta el fallo muscular.

CONSEJOS

- Centre toda su atención en su tríceps. No incline los hombros hacia adelante ni el pecho hacia abajo para forzar la última repetición. Mantenga el cuerpo y la cabeza inmóviles.
- Mantenga las muñecas bloqueadas en una misma posición todo el tiempo.
- Mantenga los codos en el lugar adecuado, junto al cuerpo, imaginándose que son un eje fijo. No permita que los codos se eleven ni hacia arriba ni hacia los lados del cuerpo al llegar a la parte alta del movimiento.



Comienzo



Final

Epílogo: todo un mundo nuevo

Siempre me ha impresionado el poder que tenemos para cambiar todo nuestro mundo modificando un solo pensamiento, cambiando una actitud, mirando algo de un modo nuevo o decidiendo dar un pequeño paso en una nueva dirección.

Cuando era adolescente, hubiera dicho que la forma de abuso más cruel que existe es el trabajo en el jardín. Mi padre me levantaba todos los sábados a las 8 h (que para un adolescente es como decir las 5 h) para cortar el césped, pasar el rastrillo, quitar las malas hierbas y cuidar el jardín, mientras mis amigos se iban a la playa. Y yo odiaba eso, pero a mi padre le encantaba; sonreía y silbaba por allí, hasta que un día le exigí que me explicara cómo a una persona cuerda le podía gustar hacer un trabajo tan sucio y aburrido. Y él me contestó lo siguiente: “Hijo... lo maravilloso de la jardinería es que, a cambio de tan sólo un poco de sudor y ejercicio, se pueden ver grandes cambios en tu mundo, de manera rápida y una vez tras otra. No hay nada como esto. Una hora plantando arbustos te proporciona un paisaje completamente nuevo. Quitar los hierbajos te deja sensación de orden y precisión. Prácticamente todo lo que emprendemos en la vida es un compromiso entre riesgo y recompensa, lo bueno y lo malo. Pero la jardinería no. Todo lo que uno hace en su jardín es inmediato y, obviamente, bueno. Ahora ve para allá y quita ese nido del árbol”.

Lo crean o no, empecé a valorar nuestro tiempo juntos después de esa charla y los grandes cambios que conseguíamos todos los sábados. Mi mundo mejoró, sólo por adquirir un nuevo enfoque.

La revelación más grande de mi vida profesional es que mi padre se equivocó al decir “no hay nada como esto”. Existe otra actividad en la que se pueden conseguir grandes cambios y mucha más satisfacción que en la mayoría de cosas de la vida; una actividad en la que todo lo que usted haga es positivo; en la que se puede cambiar literalmente su mundo físico y mental con sólo decidirlo. Y además, sin tener que rastrillar.

Apuesto a que sabe lo que es.

No existe inversión mundial de mayor beneficio y menor riesgo que la de simplemente decidir que se quiere pertenecer al grupo de las personas en forma. Cualquiera puede sacar dividendos tan sólo con decir “sí”.

Mejora su salud, tiene más belleza, más energía, más resistencia, más fuerza, más flexibilidad, mayor longevidad, mayor deseo de hacer cosas, más confianza, más seguridad, una respuesta más positiva por parte de otras personas, más oportunidades, más ganas y mayor éxito.

He dedicado mi carrera profesional a hacer test, refinar y perfeccionar un programa de *fitness* que pueda prescindir de limitaciones horarias, lesiones y excusas para no dar ese primer paso, saborear ese éxito, y lo demás, hacia una nueva vida. Ya he encontrado la solución, y ahora usted también.

Un mundo de *fitness* nuevo y rico es más que una promesa; es una garantía del *Poder de 10*.

Elija ser uno de los acaudalados.

Cuarenta de mis *snacks* favoritos

Hay infinidad de combinaciones creativas que hacer con la buena comida. Éstos son unos pocos de los *snacks* y minipostres que me gusta comer y que me gusta hacer porque me lleva aproximadamente 1 minuto prepararlos.

1. Queso en tiras (*string cheese*) y *crackers* de trigo integral.
2. Yogur desnatado natural, frutos rojos y cereales integrales bajos en azúcar.
3. Mantequilla de cacahuete natural y *crackers* o pan integral.
4. *Crackers* con leche desnatada o leche de soja.
5. 30 g de frutos secos tostados y sin sal (almendras, anacardos, nueces y soja).
6. 1 huevo duro y una ración de vegetales crudos.
7. 1 ración de cereales integrales bajos en azúcar con frutos rojos y leche desnatada o de soja.
8. 6 piezas de *sushi* de cualquier tipo.
9. 1 tortita de multicereal con 8 cucharadas de frutas del bosque y 1 cucharada de sirope real de arce (menos azúcar que la miel).
10. 230-350 ml de sopa de lentejas o judías.
11. 30-55 g de salmón ahumado sobre una rebanada de pan negro con 1 cucharadita de queso para untar bajo en grasa.
12. De 100 a 150 g de queso fresco bajo en grasa con media taza de fruta o medio plátano.

13. Vegetales crudos untados en salsa de yogur baja en grasa.
14. 14 g de tortilla de *chips* horneados, 30 g de queso derretido bajo en grasa y salsa.
15. La mezcla de Lisa: 8 cucharadas de cereales integrales, 14 g de frutos secos y 1 o 2 cucharadas de pasas.
16. 1 pan integral pequeño de pita con 1 o 2 cucharadas de humus.
17. Ración de vegetales crudos untados en humus.
18. 8-10 langostinos al vapor/asados y 6-8 aceitunas.
19. Huevo revuelto con salsa mexicana y una rebanada de pan integral de trigo (también es mi desayuno favorito).
20. Medio plátano y 1 cucharada de mantequilla natural de cacahuete.
21. 1 manzana y 1 cucharada de mantequilla natural de cacahuete.
22. 85 g de atún envasado en agua, 2 cucharadas de queso fresco batido bajo en grasa y 3-4 panes crujientes de Wasa o *crackers* de cereal integral.
23. De 30 a 55 g de queso bajo en grasa derretido sobre una rebanada de pan integral.
24. 1 trozo de tofú asado o queso de soja (sustitutos del queso) con 1 pan integral pequeño de pita.
25. *Wrap* de pavo: 2-3 lonchas de pavo fresco envuelto en una hoja de lechuga romana con mostaza o humus.
26. Carne blanca de pollo (pechuga) enrollada en lechuga y una rodaja de tomate con 1 cucharadita de mayonesa ligera.
27. 2 o 3 sardinas de lata sobre un *cracker* integral.
28. Media taza de helado bajo en grasa, solo o con frutos rojos y frutos secos picados.
29. Media taza de yogur congelado bajo en grasa con frutos rojos y frutos secos picados.
30. Manzana “asada” en el microondas con canela y una cucharadita de miel (opcional).
31. Postre de frutas del bosque: 1- a media taza de bayas en capas alternas con yogur desnatado y endulzado con miel o sirope de arce.
32. Huevo duro picado y 85 g de atún con 1 cucharadita de mayonesa ligera sobre un pan de pita integral.
33. 1 cucharada de mantequilla natural de cacahuete y palitos de apio.

34. 1 taza de ensalada de frutas al natural.
35. 2 rollos de pechuga de pavo hechos con 1 loncha de pavo, 1 loncha fina de queso desnatado y mostaza o una pizca de mayonesa ligera o salsa rusa ligera.
36. Una ración de *chips* de soja.
37. Un gran cuenco de brécol al vapor o cualquier verdura verde con 1 cucharada de aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.
38. Batido de sustitución de comida con agua. Mis marcas favoritas son Met-Rx®, Myoplex® y Apex®. Busque las variedades con poco o nada de azúcares añadidos.
39. Barritas de proteínas para sustituir comidas. Mis marcas favoritas son todas las de bajo contenido en carbohidratos y al menos un tercio del peso en proteínas.
40. Batido de suero de leche con zumo fresco o leche desnatada con frutos rojos.

Más historias reales

Matt Rottino, 36 años

PROFESOR DE SECUNDARIA

Le desafiaron a probar el Poder de 10...

Mi historia es sencilla. Yo hacía pesas con regularidad. Cinco días a la semana, 2 horas todos los días, incluido el cardio. Cuando haces tantas pesas, es como una adicción. A pesar de que no tiene por qué gustarte pasar todo el día en el gimnasio, sientes como que es algo que tienes que hacer cada día, como cepillarte los dientes. Conocí a Adam hace unos años y me habló de este método. Yo estaba seguro de que no había modo de hacer pesas una vez a la semana y conseguir los mismos resultados que en cinco días a la semana. ¿Cómo iba a ser posible? Pero Adam insistía. Me desafió a probarlo sólo una vez. Yo hice el resto de la historia.

Lo primero que noté fue que la intensidad era mucho mayor, a pesar de que el entrenamiento era mucho más corto. Me sorprendió, pero enseguida



comencé a fortalecerme y definirme más que nunca. Cuando cambié a una vez a la semana, después de algunos meses, ¡los resultados fueron aún más notables! Lo crea o no, ahora llego incluso a descansar diez días entre sesiones y estoy en la mejor forma de mi vida. Lo mejor para mí es que fui capaz de dejar de hacer cardio y aeróbico por completo. Siempre me tuve que forzar a eso, pero ya nunca más. Y no he tenido una lesión por entrenar desde que empecé, hace cuatro años.

El *Poder de 10* es realmente asombroso. Es todo lo que una persona necesita para tener una apariencia fabulosa y llevar una vida activa. La naturaleza nos dio estos músculos fantásticos para usarlos, para ser activos y dinámicos, no para dejar que se atrofien por desuso. El *Poder de 10* permite que la gente alcance el potencial físico con el que se nos hizo porque sin importar dónde viva usted o su tipo de horario, tiene tiempo de entrenar completamente, una vez a la semana, en menos de 25 minutos, con esta forma de ejercicio supereficiente. Se lo dice un antiguo levantador de pesas que no se creía que los resultados más rápidos se consiguen disminuyendo la velocidad con el *Poder de 10*.

Keri Shukat, 29 años

PROFESORA DE PREINFANTIL

Cambió las interminables horas de gimnasio por 15 minutos una vez a la semana y la mejor forma de su vida...

No puedo decirles que haya tenido nunca sobrepeso, a pesar de que me encanta la comida basura. Pero cuando cumplí los 20, las cosas comenzaron a cambiar. Estaba menos delgada que en el instituto. Era hora de apuntarse a un gimnasio y ponerse seria con el ejercicio. Empecé haciendo de todo: pesas, cardio y clases, siguiendo todo el programa. Pero a pesar de que trabajaba intensamente, en realidad nunca vi los cambios que quería. Me sentía frustrada y un poco harta de todas las horas que estaba pasando en el gimnasio.

Fue mi madre quien había empezado a entrenar con Adam y la que me dijo que ésta era la respuesta. Así que lo intenté. Al princi-

pio no tenía ni idea de qué esperar del *Poder de 10*. Pensé que vería un entrenador personal como cualquier otro. Después de una sesión, me di cuenta de que esto no tenía nada que ver con lo que me había imaginado. Era intenso y distinto, pero al mismo tiempo me sentía fenomenal. La sensación de estar completamente agotada era incluso atractiva. Estaba enganchada. Sales del entrenamiento con

una profunda sensación de haber logrado algo, a pesar de que sólo ha durado 15 a 20 minutos. Nunca se me ocurrirá volver a un gimnasio normal. Estoy ansiosa de que llegue mi próxima sesión semanal. Y como soy tan competitiva, siempre intento superar mis últimos THF o tiempo hasta el fallo.

Ahora estoy en la mejor forma de mi vida, mejor que cuando era adolescente. No me preocupo por los kilos de la báscula porque he sustituido la grasa blanda por músculo magro. Nunca me lesiono con el *Poder de 10*. Puedo subir 180 kg en la prensa de pierna (¡y yo sólo peso 43 kg!). Eso es mucho para una persona pequeña como yo. Y cuando me miro la tripa estos días, por primera vez en mi vida, sonrío.

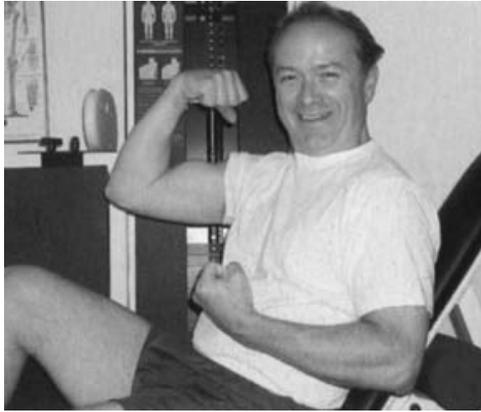


Jeff Dale, 53 años

DIRECTOR ARTÍSTICO DE MUSEO

Salió finalmente de la montaña rusa del sobrepeso a los 51

He estado luchando con mi peso desde que era adolescente. Cuando llegué a la mediana edad tuve que admitir que en realidad estaba perdiendo la batalla. Durante algún tiempo estuve apuntado en uno de los grandes centros de bienestar de la ciudad



y hacía su programa completo con desesperación. Pesas, cardio, dietas, al menos cuatro días a la semana en el gimnasio. Controlé la situación, pero era muy duro seguir el ritmo. Siempre estaba ocupado, siempre corriendo desde el trabajo, siempre presionado; así que el desenlace era inevitable. Un día me salté el gimnasio. Y el siguiente también. Y pasó una semana. Y después se hacía duro volver. Y después estaba acabado. Lo había dejado y

no tenía fuerzas para retomarlo. Volví a mi anterior peso tan rápidamente que me sentía como un verdadero imbécil. Llegué a pesar 100 kg y me sentía fatal.

Entonces un conocido del museo me habló de una gran nutricionista. Cuando la visité fue radical acerca de una cosa, si quería ser su cliente, tenía que hacer ejercicio, y el programa que ella recomendaba era el de Adam. Me dijo que sus otros clientes estaban obteniendo grandes resultados con él y que estaban acelerando la pérdida de peso. No podía creer todo lo que me contaba al respecto; que se podía hacer toda la rutina en una sola y corta sesión semanal, pero le creí lo suficiente como para llamar al estudio de Adam y probarlo.

Cuesta creerlo, pero ya en la primera sesión del *Poder de 10* ¡supe que era lo correcto! Supe inmediatamente que no era una idea superficial, creada de la noche a la mañana, por la manera en que me sentía cuando salí andando del gimnasio la primera vez. Más bien salí arrastrándome. Después de sólo 20 minutos sentía como si cada fibra muscular de mi cuerpo se hubiera machacado. Nunca me había sentido así después de una sesión. Fue una sensación intensa, pero fantástica. Comencé a practicarlo dos veces a la semana. En un mes empecé a recuperar la fuerza de las piernas y de la parte superior del tronco. También me ceñí al plan de alimentación. Sabía que estaba poniéndome en forma debajo de la grasa, pero lo que no sabía es que después de unos meses iba a tener ¡un cuerpo nuevo! Ahora me siento como si volviera a tener 18 años. Me miro en el espejo y no puedo creer que sea el mismo cuerpo que desde los

20 años tenía sobrepeso. Tengo una fuerza, una apariencia y un sentido general de forma física que nunca había tenido. He salido de la montaña rusa del peso de por vida porque he encontrado una forma de mantener mi cuerpo a raya con un programa que resulta increíblemente fácil de seguir.

Con el tiempo volví a hacer el tipo de ejercicio aeróbico que me gusta un par de veces a la semana. Cuando hace buen tiempo monto en bicicleta porque me gusta. Ésa es la clave; porque me gusta, no porque esté presionado. Si no hago cardio o aeróbico una semana, ¿a quién le importa? Obtengo todo el ejercicio que necesito con el *Poder de 10* de cualquier modo.

Le hablo del *Poder de 10* a todo el mundo que está interesado, pero lo que he aprendido es a no darle mucho bombo, porque si no la gente que no lo ha probado no se lo puede creer. Este año ha sido muy estresante en general, con los acontecimientos del 11 de septiembre en la ciudad y el fallecimiento de mi madre. El *Poder de 10* ha sido para mí como un ancla, manteniéndome en un lugar muy positivo.

Dr. Steven Kafko, 53 años

DENTISTA

Este dentista necesitaba novocaína sólo para hacer ejercicio. Luego, encontró el Poder de 10

A lo largo de los últimos, varios, años, me daba la sensación de que mi rutina diaria de levantamiento de pesas no estaba dando ningún resultado. Entrenaba y me lesionaba el hombro, entrenaba y me lesionaba la rodilla. Justo cuando estaba mejorando, me lesionaba alguna cosa. Mido 1,80 m y peso 72 kg. Cuando cumplí los 50 levantaba cerca de 100 kg que para mí era un montón. Pero luego ¡pasé cuatro o cinco meses fuera del gimnasio por una lesión del manguito de los rotadores!

Los dentistas somos propensos a los problemas de la columna cervical. Una vez me operaron y me pusieron ahí un trocito de mi cadera y me soldaron un disco (disquiotomía). Los médicos me de-



cían todo el tiempo que no practicara la Odontología, no corriera, no hiciera pesas, no entrenara, etc. Básicamente, que nada o hiciera bici estática.

Algunos años después, sucedió que Adam abrió su gimnasio a pocos metros de mi oficina. Así que un día decidí pasarme por allí para ver en qué consistía aquello. Cuando conocí a Adam me cautivó lo que me dijo, especialmente lo relativo a la seguridad inherente al método. Me gustó mucho el primer entrenamiento. Una vez que empiezas, no sólo está trabajando tu cuerpo, sino también tu psique, tu cerebro. Tienes que concentrarte y hacer las cosas recordando respirar durante

el ejercicio. Después de la sesión, me lleva un buen rato volver a bajar. Es como el subidón del corredor. Empiezas a esperar con ganas el próximo día de entrenamiento.

He hecho un progreso enorme, desde el punto de vista clínico. He aumentado mi fuerza, pero el *Poder de 10* también me ha ayudado a disminuir el estrés y aumentar mi concentración, que era muy importante. Ahora voy una vez a la semana. Hago menos ejercicios, sólo cinco en lugar de seis o siete. Sigo aumentando mi fortaleza y ganando masa muscular magra. Peso más o menos igual que lo que pesaba antes de empezar, pero la diferencia está en mi porcentaje de grasa corporal, que se ha reducido del 18 al 10 por ciento. También he dejado de correr. Esto ha sido un cambio importante para mí, ya que solía correr de 40 a 50 km a la semana. Pero mis rodillas están mejor ahora y no parece que haya perdido nada. En más de un año con el *Poder de 10* no siento dolor, no me he saltado ni una sesión y nunca me he lesionado. Nunca he tenido problemas discales y nunca he mirado atrás. Cuando vuelvo a los médicos, realmente se sorprenden.

Ron Storch, 35 años

CPA⁴

Un corredor de larga distancia, con “rodilla de corredor” ...Hasta que probó el Poder de 10...

Antes de conocer a Adam yo era un corredor serio, con graves problemas de rodilla. Se me diagnosticó “rodilla de corredor”, causada por el desarrollo mayor de los isquiotibiales en relación al cuádriceps, que tira de la rótula sacándola de su alineación. Entrenaba para carreras y hacía pesas en el gimnasio de tres a cuatro días a la semana, para intentar aliviar el problema. Pero incluso con los entrenamientos de cuádriceps e isquiotibiales en el gimnasio, seguía corriendo bajo constante dolor. Y no sólo eso, tenía un horario fatal. Tres niños pequeños, una consulta contable a tope, correr, entrenar... y cuando llegaba la temporada de impuestos, me volvía loco.



Adam vino a mi consulta como cliente. Naturalmente, empezamos a hablar sobre su negocio. Me explicó que con el *Poder de 10* podía reducir mis entrenamientos a una vez a la semana e incluso permitirme acortar mis carreras diarias por los beneficios en fuerza y resistencia. Yo era totalmente escéptico, por supuesto, pero a Adam le daba igual si le creía o no. Me dijo que tendría que averiguarlo por mí mismo. Así que, por cortesía profesional, lo hice.

Lo que noté inmediatamente fue la sensación de trabajo profundo y completo, como si cada fibra se estuviera quemando y nada se quedara en el saco. Me atraía la idea de que no hubiera explosión de fuerza o balanceo de las pesas en movimientos que pudieran causar lesiones.

⁴ CPA.- *Certified Public Accountant*.- Contable Autorizado por los Estados Unidos de América.

En un plazo de 4-6 semanas ocurrió algo sorprendente. Mi dolor de rodilla empezó a desaparecer hasta que se fue por completo. Todo mi trabajo anterior en sala no había conseguido fortalecer mis cuádriceps del modo que lo hizo el *Poder de 10* y entrenando una vez a la semana. Estaba enganchado.

En la actualidad, mi vida es mejor en tres aspectos. Lo primero es que consigo todo el ejercicio que necesito sin hipotecar mi tiempo en el gimnasio. En segundo lugar, puedo correr menos distancia y aun así conseguir los resultados de un entrenamiento completo debido a la resistencia de pierna adicional que consigue el *Poder de 10*. De hecho, he empezado a correr maratones por primera vez porque estoy corriendo más rápido y más fuerte que antes. Y lo tercero, tengo bastante más tiempo para mi familia y otros intereses aparte del mero entrenamiento.

Tengo 35 años y estoy en la mejor forma de mi vida. Recomiendo el *Poder de 10* a cualquiera que quiera escuchar.

Por favor, visítenos en www.power-of-10.com (no olvide los guiones) para conseguir la última información sobre el *Poder de 10*, incluyendo un fantástico vídeo de sus ejercicios favoritos, alimentación, consejos de salud y mucho más.