VENCE LA TIMIDEZ FITNESS

GUÍA PARA TRANSFORMAR TU CUERPO Y CONFIANZA



KARIM GRESS



CONTENIDO

I	INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO	5
II	CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES	9
III	CALENTAMIENTO EFECTIVO	14
IV	RUTINAS DE ENTRENAMIENTO	17
V	CARDIO	26
VI	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	29
VII	FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD	32
VIII	MOTIVACIÓN	35
IX	PREVENCIÓN DE LESIONES	38
X	SUPLEMENTACIÓN	41

"LA VICTORIA PERTENECE AL MÁS PERSEVERANTE."

¡BIENVENIDO A ESTE VIAJE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y LLENA DE ENERGÍA!

Quiero felicitarte por estar aquí, por hacerte responsable de cambiar tu situación actual y dar comienzo a una nueva vida. ¿Estás listo para dar un cambio significativo?

Entiendo que puede parecer desafiante, pero estoy aquí para recordarte que cada pequeño esfuerzo que hagas es un paso hacia una versión más fuerte, más saludable y con más amor propio.

No solo estamos hablando de hacer ejercicio: estamos hablando de crear bases sólidas para transformar tus hábitos y construir un estilo de vida que respalde y demuestre tu bienestar general. Quiero compartirte algunos pensamientos antes de empezar.

El primer paso es el más importante

RESPONSABILIDAD

Este no es un paso normal: es un paso con decisión, y ya lo estás dando justo en este momento. Para llegar a este punto tuviste que convencerte a ti mismo y aceptar que necesitas cambiar algo en tu vida y en tus hábitos. Tú eres el único que puede hacer ese cambio. No se puede heredar un buen físico ni se puede comprar la salud; hacerte cargo de ella es la mejor inversión que puedes hacer en esta vida.

El cambio no ocurre de la noche a la mañana

PACIENCIA

Aunque iremos con paso firme, esto se parece más a un viaje que a una carrera. La velocidad dependerá del compromiso que tengas contigo mismo, y la paciencia será tu aliada. Con cada pequeño cambio que realices, cada sesión de entrenamiento y cada día que pase irás construyendo el camino hacia un cambio sostenible.

Celebra tus logros

RECOMPENSA

No subestimes la importancia de tus logros, por pequeños que parezcan. Ya sea caminar 15 minutos extra, hacer una serie más de un ejercicio o simplemente despertarte temprano para ejercitarte: celébralos, porque cada día estás más lejos de tu antigua versión. Es una competencia donde tú eres tu propio rival a vencer cada día.

Se trata de progresar, no de perfección

RESILIENCIA

Por el momento no te enfoques en buscar la perfección: busca tu progreso. Al principio es normal cometer errores; todos enfrentamos desafíos día con día. Lo que importa es cómo nos levantamos y seguimos adelante. Cada día es una nueva oportunidad para hacer las cosas mejor.

Encuentra la alegría en el movimiento

PRESENTE

Probablemente quisieras adelantar el tiempo para poder mostrar tus resultados, pero enfócate en el viaje y recuerda disfrutarlo. Arma una buena playlist, encuentra un compañero de entrenamiento o simplemente sonríe por lo bendecido que eres de poder hacer ejercicio.

Eres más capaz de lo que piensas

PERSISTENCIA

Hoy estás entusiasmado por el inicio de esta aventura, pero vendrán días en los que te sentirás desanimado. Ahí es momento de demostrar tu fuerza. Cada entrenamiento desafiará tu fortaleza interna y será una prueba de que verdaderamente quieres un cambio. Recuerda ser más fuerte que tu versión del pasado.

COMUNIDAD · NO TEMAS PEDIR APOYO

Encontraste esta guía buscando, consciente o inconscientemente, el apoyo que necesitas para por fin mejorar tus hábitos, pero esta vez sin fallar. ¿Te digo algo? **No estás solo.** No temas pedir ayuda: somos una comunidad que se apoya mutuamente para cumplir sus objetivos. Piensa que todos vamos en esta batalla y ningún soldado se queda atrás; la fuerza de uno se convierte en la fortaleza de todos.

Recuerda que el ejercicio no es solo para tu cuerpo: vamos a edificar una mente fuerte y un alma agradecida. Cada gota de sudor, cada vicio que vayas venciendo, cada vez que derrotes a la pereza y a la procrastinación estarás creando una versión más fuerte y saludable de ti mismo.

Somos un equipo, una familia. Estamos listos para celebrar contigo cada logro y para levantarnos juntos en cada desafío. Hoy marcas el comienzo de una mejor versión de ti.

¿Estás listo? Manos a la obra.

ANTES DE EMPEZAR

Esta guía es educativa y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes una enfermedad diagnosticada, una lesión, estás embarazada, tomas medicamentos o llevas mucho tiempo sin actividad física, consulta a tu médico antes de iniciar. Si durante el ejercicio sientes dolor en el pecho, mareo intenso o falta de aire fuera de lo normal, detente y busca atención médica.

ADDGAINS



CAPÍTULO UNO

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

Entre más rápido aprendas a guardar tu ego, más feliz vas a ser en el gimnasio.

- Por qué empezar pequeño es la forma más rápida de avanzar
- Qué es el acondicionamiento y por qué lo necesitas
- Cómo fijar metas que sí vas a cumplir
- Qué esperar en tus primeras 12 semanas

COMIENZA PEQUEÑO

No parece atractivo lo que te estoy diciendo, lo sé, pero es una verdad que nadie puede negar.

Un día decides inscribirte al gimnasio. Llegas al estante de las mancuernas y hay opciones ligeras, moderadas y muy pesadas. Volteas y ves unas mancuernas de colores, muy ligeras, pero te da vergüenza y optas por unas de peso mediano. Haces los ejercicios bien, te sientes fuerte, imparable. Llegas a tu casa y a las pocas horas no puedes mover los brazos, o ya sientes calambres en las piernas. Al día siguiente pareces un T-Rex: te es imposible estirar los brazos o bajar una escalera, y decides no ir al gym hasta que se te pase el dolor. Ese dolor te dura varios días. ¿Cómo lo sé? La primera vez que intenté ir al gimnasio también me pasó.

Así que dejas esta guía, dejas tu intento de ir al gimnasio, decides que "harás ejercicio en tu casa" y nunca jamás vuelves a intentarlo.

Afortunadamente tú ya leíste este texto. ¿Qué te hace creer que no te pasará? Confía en mí: incluso las mancuernas moderadas serán ligeras en algún momento si decides hacer las cosas de forma correcta. Nadie quiere que te lesiones en tu primer día. ¿Quieres impresionar a personas que llevan años entrenando y que evidentemente ya notaron que eres nuevo? Impresiónalos de verdad: asume tu rol de principiante, y mientras haces tus repeticiones establece como meta a corto plazo aumentar ese peso en unas pocas semanas.

Por el momento, créeme, es tu mejor opción. No nos vamos a enfocar en lo que puedas cargar, sino en **desarrollar el hábito de ir al gimnasio** y en vencer esa vergüenza que nos da ser novatos. Piénsalo: absolutamente todos iniciamos igual que tú, incluso el hombre o la mujer con más músculo de tu gimnasio.

NO IMPORTA CUÁNTO CARGAS HOY. IMPORTA QUE REGRESES MAÑANA.

Nos enfocaremos en tener al menos **dos semanas de acondicionamiento**, en las que aprenderemos a respirar, a hidratarnos, a conocer el funcionamiento de los aparatos, a ejecutar la técnica lo más correctamente posible, a alimentarnos mejor y a descansar bien.

Al principio la rutina será muy corta, de aproximadamente 45 minutos. Si llegas al gimnasio a las 7:00 a. m., antes de las 8:00 estarás saliendo con la satisfacción de haberlo logrado.

Yo tuve la fortuna de entrar al gimnasio y encontrar un coach de piso muy amable, que se tomó el tiempo de explicarme cada ejercicio. Espero que corras con la misma suerte; si no, no te preocupes: esta guía te ayudará a sobrevivir a tus entrenamientos. Ya te conté que desistí en mi primer intento. La segunda vez que lo intenté me quedé para ya no faltar: te soy sincero, falté menos de 10 veces en un año. Tú puedes hacerlo igual o incluso mejor. Pero, como dijimos, lo importante no es hacerlo perfecto sino desarrollar el hábito. Pasos pequeños nos llevarán mucho más lejos que intentar dar pasos gigantes y no dar ni uno.

¿QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO?

Básicamente, es la etapa en la que preparamos tu cuerpo para el ejercicio. ¿Pensabas que tu cuerpo ya estaba listo? Lamento darte malas noticias: tu cuerpo, igual que el mío en mis inicios, está acostumbrado a ser sedentario.

No importa si tu objetivo es aumentar masa muscular o perder grasa: lo más seguro es que despiertes con un poco de dolor. Pero como el esfuerzo no fue excesivo, sentirás la gratificación mental de haber entrenado y un dolor muscular "rico". *Spoiler alert:* en algunos meses el cuerpo se acostumbra, pero nunca dejarás de sentirlo del todo, así que entre más rápido te familiarices con él, mejor. Lo importante es saber diferenciar ese dolor muscular de una posible lesión (lo vemos a fondo en el capítulo IX); por eso insisto en que uses pesos que puedas controlar.

DATO DE CIENCIA

Durante las primeras semanas, la mayor parte de la fuerza que ganas no viene de músculo nuevo, sino de tu **sistema nervioso**: tu cerebro aprende a coordinar y a activar mejor las fibras que ya tienes. Por eso la técnica es la prioridad número uno al inicio: estás "instalando el software" que vas a usar durante años.

DEFINE A DÓNDE QUIERES LLEGAR

Ahora que ya estás convencido de empezar despacio, establece tus metas a corto y a largo plazo. ¿Qué es lo que te tiene motivado? ¿Un problema sentimental, mejorar tu autoestima, tu apariencia, tu salud, el remordimiento? Sea cual sea tu motivo, esta vez vamos a visualizar a dónde queremos llegar y a aferrarnos a esa idea.

Dato curioso: la mayoría de las personas que conozco que se han mantenido durante años en el gym no iniciaron en enero con sus propósitos. Así que no te preocupes por la fecha: el mejor día para empezar es hoy.

Meta de resultado

A DÓNDE VOY

Es el destino: "bajar 6 kg de grasa", "subir 4 kg de músculo", "hacer mi primera dominada". Escríbela con fecha realista (3 a 6 meses).

Meta de proceso

QUÉ HAGO HOY

Es lo único que controlas: "entrenar 4 días esta semana", "dormir 7 horas", "comer proteína en cada comida". Estas son las que te llevan al resultado.

ESCRIBE AQUÍ TU COMPROMISO

MI META	RESPUESTA
¿Por qué empiezo? (mi motivo real)	
Mi meta a 12 semanas	
Días y hora en que voy a entrenar	
Lo que haré el día que no tenga ganas	

QUÉ ESPERAR EN TUS PRIMERAS 12 SEMANAS

ACONDICIÓNATE

SEMANAS 1–2

Aprendes los movimientos, conoces el gimnasio y terminas con energía de sobra. Dolor muscular leve. Meta: no faltar.

ADÁPTATE

SEMANAS 3–8

Subes de peso casi cada semana (es normal al inicio). Duermes mejor, tienes más energía y la ropa empieza a quedar distinta.

CONSTRUYE

SEMANA 9 EN ADELANTE

Ya tienes el hábito. Empiezan los cambios visibles y el entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza.

GLOSARIO EXPRÉS

Repetición (rep): un movimiento completo del ejercicio. **Serie:** grupo de repeticiones seguidas. "3 × 10" significa 3 series de 10 repeticiones. **Descanso:** el tiempo entre series. **RIR** (repeticiones en reserva): cuántas repeticiones más habrías podido hacer con buena técnica al terminar la serie. **Hipertrofia:** crecimiento del músculo. **Sobrecarga progresiva:** pedirle al cuerpo un poquito más con el tiempo (peso, repeticiones o series).

ADDGAINS

II

CAPÍTULO DOS

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES

Nadie te está viendo tanto como crees. Y los que te ven, recuerdan su propio primer día.

- Tu primer día, paso a paso
- Cómo elegir el peso correcto
- Reglas no escritas del gimnasio
- Alimentación, agua y sueño: lo básico que sí funciona

VENCE LA TIMIDEZ: NADIE TE ESTÁ JUZGANDO

Esa sensación de que todo el gimnasio te observa tiene nombre y está estudiada: se llama **efecto reflector**.

Los psicólogos que lo describieron encontraron que las personas sobreestimamos, por mucho, cuánto se fijan los demás en nosotros. En la vida real cada quien está ocupado en su propia serie, en su celular o en su reflejo. Y la persona más fuerte del lugar normalmente es la que más respeta a quien apenas empieza, porque sabe lo que cuesta.

TRUCOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS

- Ve en horarios tranquilos (media mañana o después de las 9 p. m.).
- Lleva tu rutina anotada: saber qué sigue quita el 80 % de los nervios.
- Audífonos y una playlist que te guste.
- Empieza en máquinas: te guían el movimiento.
- Pide un recorrido al coach de piso. Para eso está.

QUÉ LLEVAR

- Botella de agua (mínimo 750 ml).
- Toalla pequeña.
- Tenis de suela firme y ropa cómoda.
- Tu rutina y dónde anotar tus pesos.
- Candado, si tu gym tiene lockers.

TU PRIMER DÍA, PASO A PASO

1. **Llega y camina 5 a 10 minutos** en la caminadora. Ubica dónde están las máquinas de tu rutina.
2. **Ajusta la máquina** antes de cargar: asiento, respaldo y recorrido. Casi todas tienen un diagrama con el músculo que trabajan.
3. **Haz una serie de prueba** con el peso mínimo para sentir el movimiento.
4. **Sube poco a poco** hasta encontrar un peso con el que completes tus repeticiones sintiendo que podrías hacer 3 o 4 más.
5. **Anota el peso.** La próxima sesión ya no adivinas.
6. **Termina, estira suave y vete.** Tu única misión del día 1 es querer regresar el día 2.

CÓMO ELEGIR EL PESO CORRECTO

Olvídate de los kilos que carga el de al lado. Usa las **repeticiones en reserva (RIR)**: al terminar la serie pregúntate cuántas repeticiones más habrías podido hacer con buena técnica.

ETAPA	RIR	CÓMO SE SIENTE
Acondicionamiento (semanas 1–2)	3–4	Terminas la serie cómodo, respirando normal. "Pude haber seguido."
Adaptación (semanas 3–8)	2–3	Las últimas repeticiones cuestan, pero la técnica no cambia.
Hipertrofia (semana 9+)	1–2	La última repetición sale lenta. Quedó una, máximo dos.

DATO DE CIENCIA

No necesitas llegar al fallo muscular para crecer. Los metaanálisis recientes muestran que entrenar **cerca** del fallo (dejando 1 a 3 repeticiones) produce ganancias de músculo muy similares, con menos fatiga y menos riesgo. Para un principiante, además, la técnica se deshace justo en esas repeticiones "al fallo".

RESPIRA Y CONTROLA

- **Exhala en el esfuerzo** (cuando empujas o jalas) e **inhala al regresar**. No aguantes el aire toda la serie.
- **Baja el peso en 2–3 segundos.** Si lo dejas caer, estás desperdiciando la mitad del ejercicio.
- **Recorrido completo** antes que más peso. Media repetición con mucho peso es ego, no progreso.
- **Sin impulso.** Si tienes que balancear el cuerpo, el peso es demasiado.

REGLAS NO ESCRITAS DEL GIMNASIO

- Regresa mancuernas y discos a su lugar.
- Limpia el equipo si lo dejaste sudado.
- No te sientes en una máquina a ver el celular.
- Pregunta "¿te faltan muchas series?" y comparte equipo.
- No des consejos que no te pidieron.
- No te pares justo frente al espejo de alguien que está en su serie.
- No grabes a otras personas.
- Saluda. Un "buenos días" abre más puertas que cualquier rutina.

ALIMENTACIÓN: LO BÁSICO QUE SÍ FUNCIONA

El entrenamiento es el estímulo; la comida y el sueño son los materiales con los que tu cuerpo construye el resultado.

IMPORTANTE

Esta guía no es un plan de alimentación. Cada cuerpo, objetivo y condición de salud es distinto, así que mi recomendación número uno es que acudas con un **nutriólogo titulado** que te diseñe un plan a tu medida. Lo que sigue son principios generales, respaldados por la ciencia, que le sirven a casi cualquier persona sana que empieza a entrenar.

1 Prioriza la proteína

Es el material del que está hecho tu músculo. La investigación en personas que entrenan con pesas muestra que los beneficios se alcanzan alrededor de **1.6 g de proteína por kilo de peso al día** (con un rango útil de 1.6 a 2.2 g/kg). Para alguien de 70 kg, eso es entre 110 y 150 g al día. No tienes que pesarlo todo: empieza por incluir **una porción de proteína del tamaño de tu palma en cada comida** (25 a 40 g).

ALIMENTO	PORCIÓN	PROTEÍNA APROX.
Huevo entero	2 piezas	12 g
Pechuga de pollo cocida	120 g	35 g
Atún en agua	1 lata drenada	25 g
Carne de res magra	120 g	30 g
Yogur griego natural	200 g	18 g
Queso panela	100 g	18 g
Frijoles o lentejas cocidos	1 taza	15 g

Valores aproximados; varían según marca y preparación.

2 Arma tu plato sin complicarte

½ PLATO

Verduras y fruta. Nopales, espinaca, brócoli, jitomate, calabacitas, frutos rojos, plátano, papaya. Fibra, vitaminas y saciedad.

¼ PLATO

Proteína. Huevo, pollo, pescado, res magra, queso panela, yogur griego, leguminosas.

¼ PLATO

Carbohidrato de calidad. Tortilla de maíz, avena, arroz, papa, camote, pan integral, frijoles. Son tu gasolina para entrenar.

Añade una porción pequeña de **grasa saludable**: aguacate, aceite de oliva, nueces, almendras o semillas.

3 Ideas de comidas fáciles y saludables

MOMENTO	IDEA
Desayuno	**Avocado toast con huevo:** pan integral tostado, medio aguacate machacado, 2 huevos (estrellados o revueltos), jitomate y limón.
Desayuno rápido	Avena con leche, plátano, canela y un puño de nueces. O yogur griego con fruta y avena.
Comida	Pechuga de pollo a la plancha, arroz, frijoles de la olla y ensalada de nopales.
Comida	Tostadas horneadas de atún con aguacate y verdura picada.
Cena	Omelette de 2–3 huevos con espinaca y queso panela, con 2 tortillas de maíz.
Colación	Fruta con un puño de almendras, jícama y pepino con limón, o queso panela con jitomate.
Antes de entrenar	1 a 2 horas antes: algo ligero con carbohidrato y un poco de proteína (plátano con yogur, pan con huevo).

4 Toma agua

Incluso una deshidratación ligera reduce tu rendimiento y tu concentración. No existe un número mágico para todos, pero una buena guía es:

- Entre **2 y 3 litros al día** (más si sudas mucho o hace calor).
- **500 ml** en las 2 horas previas a entrenar y sorbos durante la sesión.
- Revisa el color de tu orina: **amarillo claro** es la meta; oscuro significa que te falta agua.
- Cambia refrescos y jugos por agua natural o mineral. Es el cambio con mejor relación esfuerzo/resultado.

5 La regla 80/20

Si el 80 % de lo que comes son alimentos naturales y poco procesados, el otro 20 % puede ser eso que disfrutas (sí, los tacos del fin de semana). Las dietas perfectas duran dos semanas; las razonables duran años. Y sobre perder grasa o ganar músculo: se pierde grasa comiendo un poco menos de lo que gastas, y se gana músculo más fácilmente comiendo suficiente. Tu nutriólogo te dirá cuánto es "suficiente" para ti.

DUERME: AHÍ ES DONDE CRECES

El músculo no crece en el gimnasio; crece cuando te recuperas. Dormir poco reduce la fuerza, aumenta el hambre y los antojos, y eleva el riesgo de lesión. Apunta a **7 a 9 horas** por noche.

- Acuéstate y despierta a la misma hora, incluso en fin de semana.
- Sin cafeína en las 6 a 8 horas previas a dormir.
- Cuarto oscuro, fresco y sin pantallas la última media hora.

ADDGAINS

III

CAPÍTULO TRES

CALENTAMIENTO EFECTIVO

Diez minutos que te ahorran semanas de lesión.

- Para qué sirve calentar (de verdad)
- El método de 3 pasos: activa, moviliza, aproxima
- Calentamiento listo para tren superior e inferior
- Los errores más comunes

PARA QUÉ SIRVE CALENTAR

Calentar no es "sudar tantito". Es avisarle a tu cuerpo lo que viene.

Un buen calentamiento eleva la temperatura del músculo, mejora la conducción nerviosa, lubrica las articulaciones y te permite ensayar el movimiento antes de cargarlo. El resultado: más fuerza desde la primera serie y menos probabilidad de lastimarte. No tiene que ser largo: **8 a 12 minutos** bastan.

EL MÉTODO DE 3 PASOS

1 · ACTIVA

3–5 MINUTOS

Cardio suave: caminadora inclinada, bici o elíptica. Debes poder platicar. Objetivo: subir la temperatura corporal.

2 · MOVILIZA

3–4 MINUTOS

Movimientos dinámicos y controlados de las articulaciones que vas a usar ese día. Sin rebotes ni dolor.

3 · APROXIMA

2–3 SERIES

Series de aproximación del primer ejercicio, con poco peso, subiendo gradualmente hasta tu peso de trabajo.

MOVILIDAD · DÍA DE TREN SUPERIOR

EJERCICIO	REPS
Círculos de brazos adelante y atrás	10 c/u
Rotación de tórax en cuadrupedia	8 por lado
Gato–camello	10
Rotación externa de hombro con liga	12
Face pull ligero o separaciones con liga	15

MOVILIDAD · DÍA DE PIERNA

EJERCICIO	REPS
Balanceo de pierna al frente y lateral	10 por lado
Sentadilla profunda con pausa	8
Zancada con rotación de torso	6 por lado
Puente de glúteo	12
Movilidad de tobillo contra la pared	10 por lado

SERIES DE APROXIMACIÓN

Solo se hacen en el **primer ejercicio pesado** del día (y en cualquier otro ejercicio compuesto que se sienta "frío"). No deben cansarte: son un ensayo.

SERIE	CARGA	REPS	EJEMPLO SI TU PESO DE TRABAJO ES 60 KG
Aproximación 1	≈ 40 %	10	25 kg × 10, movimiento lento y limpio
Aproximación 2	≈ 60 %	5–6	35 kg × 6
Aproximación 3	≈ 80 %	2–3	50 kg × 3
Serie de trabajo	100 %	Las de tu rutina	60 kg × 6–10

En la etapa de acondicionamiento, con una sola serie ligera de prueba es suficiente.

DATO DE CIENCIA

El estiramiento **estático** prolongado (más de 60 segundos por músculo) justo antes de entrenar puede reducir ligeramente la fuerza en esa sesión. Estiramientos cortos (menos de 30 segundos) casi no afectan. Por eso antes de entrenar usamos movilidad **dinámica** y dejamos el estiramiento largo para el final.

ERRORES COMUNES

- Llegar tarde y empezar directo con el peso de trabajo.
- Calentar 25 minutos en la caminadora y llegar cansado a las pesas.
- Hacer aproximaciones al fallo.
- Calentar hombros para un día de pierna: calienta lo que vas a usar.

SI SOLO TIENES 5 MINUTOS

Hay días en que vas con el tiempo justo. No te saltes el calentamiento: hazlo corto.

MIN	QUÉ HACER	DETALLE
0–2	Cardio suave	Caminadora inclinada o bici a ritmo cómodo.
2–3	Dos movimientos de movilidad	Los dos primeros de la tabla del día que te toca.
3–5	Dos series de aproximación	Del primer ejercicio: una al 50 % × 8 y otra al 75 % × 3.

LISTA RÁPIDA ANTES DE TU PRIMERA SERIE

- [ ] ¿Ya estás respirando un poco más rápido y sientes el cuerpo tibio?
- [ ] ¿Moviste las articulaciones que vas a usar hoy, sin dolor?
- [ ] ¿Hiciste al menos una serie ligera del primer ejercicio?
- [ ] ¿Ajustaste la máquina o el banco a tu medida?
- [ ] ¿Tienes agua a la mano y tu rutina a la vista?

Si respondiste que sí a todo, estás listo para tu primera serie de trabajo.

ADDGAINS

IV

CAPÍTULO CUATRO

RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Primero el hábito. Después la técnica. Al final, el peso.

- Las 3 fases: acondicionamiento, adaptación e hipertrofia
- Rutina de acondicionamiento (semanas 1 y 2)
- Rutina de 4 días: jalón, pierna, empuje, pierna
- Rutina de 5 días con énfasis en glúteo y pierna
- Cómo progresar semana a semana

CÓMO ESTÁ ORGANIZADO TU PLAN

Tu entrenamiento avanza en tres fases. No te saltes ninguna: cada una prepara a tu cuerpo, y a tu cabeza, para la siguiente.

FASE 1 · ACONDICIÓNATE

SEMANAS 1-2 · 3 DÍAS

Cuerpo completo en máquinas. 45 minutos. Meta: aprender los movimientos y crear el hábito.

FASE 2 · ADÁPTATE

SEMANAS 3-8 · 4 O 5 DÍAS

Rutina dividida, versión principiante: menos ejercicios, 10–12 repeticiones, técnica impecable.

FASE 3 · HIPERTROFIA

SEMANA 9+ · 4 A 6 DÍAS

Rutina completa: más series, más carga, 6–10 repeticiones y sobrecarga progresiva.

La base de las rutinas de las fases 2 y 3 es el método **Push / Pull / Legs** (empuje, jalón, pierna): agrupas los músculos por la función que hacen. Los que *jalan* (espalda y bíceps) van juntos; los que *empujan* (pecho, hombro y tríceps) van juntos, y la pierna tiene sus propios días. Así cada músculo trabaja fuerte y luego tiene tiempo suficiente para recuperarse.

CÓMO LEER LAS TABLAS

Series × Reps: "3 × 10–12" son 3 series de entre 10 y 12 repeticiones. Elige un peso con el que caigas dentro de ese rango. **Descanso:** tiempo entre series. **Clave técnica:** la indicación más importante del ejercicio; si solo recuerdas una cosa, que sea esa. Las series de calentamiento no cuentan.

FASE 1 · ACONDICIONAMIENTO

Semanas 1 y 2 · 3 días por semana · 45 minutos · para hombres y mujeres. Deja al menos un día de descanso entre sesiones. Todas las series con **RIR 3–4**: debes terminar sintiendo que podías seguir.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Cuerpo completo	Camina 20–30 min	Cuerpo completo	Camina 20–30 min	Cuerpo completo	Actividad libre	Descanso

45 MIN CUERPO COMPLETO EN MÁQUINAS

Descanso: 60–90 s

#	EJERCICIO	SEM. 1	SEM. 2	CLAVE TÉCNICA
–	**Caminadora (calentamiento)**	5–8 min	5–8 min	Paso ligero, puedes platicar.
1	**Prensa de pierna**	2 × 12–15	3 × 12–15	Baja controlado; no despegues la cadera del asiento ni bloquees las rodillas arriba.
2	**Curl femoral sentado**	2 × 12–15	3 × 12–15	Cadera pegada al asiento; regresa lento.
3	**Press de pecho en máquina**	2 × 12–15	3 × 12–15	Hombros atrás y abajo; empuja sin encogerlos.
4	**Jalón al pecho (pull down)**	2 × 12–15	3 × 12–15	Lleva los codos hacia las costillas; no te eches hacia atrás.
5	**Remo en máquina**	2 × 12–15	2 × 12–15	Pecho al cojín; junta las escápulas al final.
6	**Press de hombro en máquina**	2 × 12–15	2 × 12–15	Abdomen firme; no arquees la espalda baja.
7	**Plancha frontal**	2 × 20 s	2 × 30 s	Cuerpo en línea recta; aprieta glúteos y abdomen.
–	**Caminadora (cierre)**	10 min	10 min	Ritmo cómodo y estiramiento suave.

TU ÚNICA META EN ESTA FASE

Completar **6 de 6 sesiones**. No importa el peso. Si terminas las dos semanas sin faltar, ya hiciste lo que la mayoría no logra, y tu cuerpo está listo para la fase 2.

¿Cómo sé que estoy listo para la fase 2?

- ☐ Completaste tus 6 sesiones (si faltaste a más de dos, repite una semana; no pasa nada).
- ☐ Ya sabes ajustar las máquinas de tu rutina sin ayuda.
- ☐ El dolor muscular del día siguiente es leve o ya casi no aparece.
- ☐ Puedes hacer las repeticiones lento y con control, sin impulso.

SI EL GIMNASIO ESTÁ LLENO

Cambia el orden de los ejercicios o usa una máquina equivalente: lo importante es trabajar el mismo músculo. Prensa ocupada: sentadilla goblet. Jalón ocupado: remo en polea baja. Press de pecho ocupado: lagartijas con las manos sobre un banco.

SI LLEVAS AÑOS SIN MOVERTE

Quédate en esta fase 3 o 4 semanas en lugar de 2. No hay prisa. Avanzar una fase antes de tiempo no acelera los resultados; solo aumenta el dolor y las ganas de dejarlo.

RUTINA DE 4 DÍAS · PUSH PULL LEGS

Enfoque equilibrado de cuerpo completo, con dos días de pierna. Es la rutina principal para hombres, aunque funciona para cualquier persona que busque un desarrollo parejo de tren superior e inferior.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Día 1 Espalda y bíceps	Día 2 Isquios y glúteo	Descanso o cardio suave	Día 3 Pecho, hombro, tríceps	Día 4 Cuádriceps y pantorrilla	Cardio o actividad libre	Descanso

Fase 2 · Versión principiante (semanas 3 a 8)

5 ejercicios por día, **RIR 2-3**, 50 a 60 minutos. Descansa 90 segundos entre series (2 minutos en el primer ejercicio).

DÍA 1 ESPALDA Y BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES × REPS
Jalón al pecho abierto	3 × 10–12
Remo en máquina	3 × 10–12
Jalón agarre cerrado	3 × 10–12
Curl predicador	3 × 10–12
Curl martillo	2 × 12

DÍA 2 ISQUIOS Y GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES × REPS
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 10–12
Hip thrust	3 × 10–12
Curl femoral acostado	3 × 10–12
Prensa (cuádriceps)	3 × 10–12
Abductores en máquina	2 × 15

DÍA 3 PECHO, HOMBRO, TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES × REPS
Press horizontal en máquina o Smith	3 × 10–12
Press inclinado con mancuernas	3 × 10–12
Press militar en máquina	3 × 10–12
Elevaciones laterales	3 × 12–15
Extensión de tríceps en polea	3 × 10–12

DÍA 4 CUÁDRICEPS Y PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES × REPS
Sentadilla hack o goblet	3 × 10–12
Prensa	3 × 10–12
Extensión de cuádriceps	3 × 12
Curl femoral sentado (isquios)	3 × 10–12
Elevación de talones de pie	3 × 12–15

Fase 3 · Versión hipertrofia (semana 9 en adelante)

Rutina completa. Rango de **6 a 10 repeticiones** en los ejercicios principales, **RIR 1–2**. Descansa 2 a 3 minutos en los ejercicios compuestos y 60 a 90 segundos en los de aislamiento. Duración: 65 a 80 minutos.

DÍA 1 ESPALDA Y BÍCEPS · JALÓN

22 series

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Dominadas o jalón al pecho abierto**	3	6–10	Inicia el movimiento bajando los hombros; pecho hacia la barra.
2	**Remo con barra**	3	6–10	Espalda neutra, torso inclinado; jala hacia el ombligo sin impulso.
3	**Jalón agarre cerrado**	3	8–10	Codos pegados al cuerpo; estira por completo arriba.
4	**Remo en máquina**	3	8–10	Pausa de un segundo con las escápulas juntas.
5	**Curl predicador**	4	6–10	Baja hasta casi extender el codo; no despegues el brazo del cojín.
6	**Curl inclinado con mancuernas**	3	8–10	Codos atrás del torso; siente el estiramiento abajo.
7	**Curl martillo**	3	8–10	Agarre neutro, sin balanceo del cuerpo.

DÍA 2 ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEO · PIERNA

24 series

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Peso muerto rumano**	4	6–10	Cadera hacia atrás, rodillas apenas flexionadas, barra pegada a las piernas.
2	**Hip thrust**	4	6–10	Barbilla al pecho, costillas abajo; pausa de un segundo arriba.
3	**Curl femoral acostado**	4	8–10	Cadera pegada al cojín; baja en 3 segundos.
4	**Prensa (tu ejercicio de cuádriceps)**	3	8–10	Recorrido profundo sin despegar la cadera.
5	**Patada de glúteo en polea**	3	10–12	Torso fijo; el movimiento sale de la cadera, no de la espalda baja.
6	**Abductores en máquina**	3	12–15	Inclínate un poco al frente; abre controlado.
7	**Curl femoral sentado**	3	8–10	Respaldo ajustado para sentir el estiramiento al subir.

DÍA 3 PECHO, HOMBRO Y TRÍCEPS · EMPUJE

25 series

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Press inclinado (barra, Smith o mancuernas)**	4	6–10	Escápulas juntas y abajo; baja al pecho alto con control.
2	**Press horizontal**	3	6–10	Pies firmes en el piso; codos a unos 45° del torso.
3	**Cruce de poleas o pec fly**	3	10–12	Codos ligeramente flexionados; aprieta al centro.
4	**Press militar (barra o máquina)**	3	6–10	Glúteos y abdomen apretados; la barra sube en línea recta.
5	**Elevaciones laterales**	3	10–15	Sube hasta la altura del hombro, guiando con el codo.
6	**Pec fly invertido**	3	10–15	Abre con el hombro posterior, sin encoger los trapecios.
7	**Extensión de tríceps en polea**	3	8–10	Codos fijos a los costados; extiende por completo.
8	**Fondos (paralelas o máquina)**	3	6–10	Torso erguido para enfatizar el tríceps; baja hasta 90°.

DÍA 4 CUÁDRICEPS Y PANTORRILLA · PIERNA

25 series

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Sentadilla libre**	4	6–10	Toma aire y aprieta el abdomen antes de bajar; rodillas en línea con los pies.
2	**Prensa o sentadilla hack**	4	8–10	Pies a media plataforma; baja profundo sin rebotar.
3	**Extensión de cuádriceps**	4	10–12	Pausa de un segundo arriba; baja lento.
4	**Curl femoral sentado (tu ejercicio de isquios)**	4	8–10	Controla la subida; no dejes que el peso te jale.
5	**Aductores en máquina (opcional)**	3	10–12	Recorrido completo y controlado.
6	**Elevación de talones de pie**	3	8–12	Estira abajo 2 segundos y sube hasta la punta.
7	**Elevación de talones sentado (costurera)**	3	10–15	Sin rebote; pausa arriba.

¿PUEDES ENTRENAR 5 O 6 DÍAS?

Cuando lleves varios meses y te recuperes bien, en lugar de agregar ejercicios **repite el ciclo**: después del Día 4 descansa un día y vuelve al Día 1. Así cada músculo se trabaja cada 5 o 6 días en vez de cada 7. La evidencia indica que entrenar cada músculo unas dos veces por semana es ligeramente mejor que una, siempre que el volumen total sea el adecuado.

RUTINA DE 5 DÍAS · ÉNFASIS EN GLÚTEO Y PIERNA

Tres días de tren inferior y dos de tren superior. Es la rutina principal para mujeres, y para cualquier persona que quiera priorizar glúteo y pierna. Empieza con ella en la fase 2 (después de tus dos semanas de acondicionamiento) con **RIR 2-3**. Descansa 90 segundos entre series.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Día 1 Glúteo e isquios	Día 2 Espalda y bíceps	Día 3 Cuádriceps	Día 4 Hombro, pecho, tríceps	Día 5 Glúteo y pierna	Cardio o actividad libre	Descanso

DÍA 1 GLÚTEO E ISQUIOTIBIALES

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Peso muerto rumano**	3	10–12	Cadera atrás, espalda recta, barra o mancuernas pegadas a las piernas.
2	**Hip thrust o elevación de pelvis**	3	10	Pausa arriba apretando glúteo; no arquees la espalda baja.
3	**Curl femoral sentado**	3	10	Baja lento, en 3 segundos.
4	**Step up, sentadilla sumo o patada alta**	3	10–15	Elige uno y mantenlo varias semanas para poder progresar.
5	**Abductores en máquina**	3	15	Torso ligeramente inclinado al frente.
6	**Plancha o máquina de abdomen**	3	1 min / 15	Costillas abajo; respira sin perder la posición.

DÍA 2 ESPALDA Y BÍCEPS

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Jalón al pecho abierto**	3	10–15	Codos hacia las costillas; sin impulso del torso.
2	**Curl con barra Z o predicador**	3	12	Codos quietos; baja completo.
3	**Remo frontal o remo en máquina**	3	10	Pecho arriba; junta las escápulas.
4	**Curl martillo con mancuerna**	3	12	Agarre neutro, sin balanceo.
5	**Pull over en polea (cuerda o barra)**	3	10	Brazos casi rectos; lleva la barra a los muslos.

DÍA 3 CUÁDRICEPS

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Sentadilla libre o hack**	4	15, 12, 10, 10	Sube el peso en cada serie mientras bajan las repeticiones.
2	**Prensa o sentadilla búlgara**	3	12–15	Recorrido profundo y controlado.
3	**Extensión de cuádriceps**	3	10–12	Pausa de un segundo arriba.
4	**Aductores en máquina**	3	12	Sin azotar las placas.
5	**Elevación de talones (flexión plantar)**	3	10	Estira abajo y sube hasta la punta.

DÍA 4 HOMBRO, PECHO Y TRÍCEPS

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Elevaciones laterales en polea**	3	8–12	Guía con el codo hasta la altura del hombro.
2	**Press militar en máquina**	3	10	Abdomen firme, sin arquear.
3	**Face pull**	3	12	Jala hacia la frente separando las manos.
4	**Press de pecho en máquina**	4	10	Hombros atrás y abajo.
5	**Extensión de tríceps (barra o cuerda)**	3	10	Codos pegados al cuerpo.
6	**Fondos en máquina**	3	12	Extiende completo, sin encoger los hombros.

DÍA 5 GLÚTEO Y PIERNA COMPLETA

#	EJERCICIO	SERIES	REPS	CLAVE TÉCNICA
1	**Curl femoral sentado**	3	10	Controla el regreso.
2	**Hip thrust o elevación de pelvis**	3	10	Intenta superar el peso o las repeticiones del lunes.
3	**Patada alta en polea**	3	10–15	Torso fijo; aprieta el glúteo al final.
4	**Extensión de cuádriceps**	3	10–12	Baja lento.
5	**Aductores en máquina**	3	15	Recorrido completo.
6	**Plancha o máquina de abdomen**	3	1 min / 15	Calidad antes que tiempo.

FASE 3 EN ESTA RUTINA (SEMANA 9+)

Agrega una **cuarta serie** a los dos primeros ejercicios de cada día y baja el rango de esos ejercicios a **8–10 repeticiones** con más carga, a RIR 1–2. El resto se queda igual.

MITO: "ME VOY A PONER MUY MUSCULOSA"

Ganar mucha masa muscular toma años de entrenamiento intenso y de comer para ello. Entrenar pesado da forma, firmeza y fuerza, y además fortalece tus huesos. Cargar peso es tu aliado.

CÓMO PROGRESAR: LA DOBLE PROGRESIÓN

Una rutina sin progresión es solo una lista de ejercicios. Usa este método sencillo en cualquier fase:

1. Elige un peso con el que caigas en la **parte baja** del rango (por ejemplo, 6 repeticiones en un rango de 6–10).
2. Cada sesión intenta hacer **una repetición más** en alguna serie, sin perder técnica.
3. Cuando logres la **parte alta** del rango en todas las series (10, 10, 10), **sube el peso** lo mínimo posible (2 a 5 %) y vuelve a empezar.

SEMANA	PESO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	DECISIÓN
1	40 kg	8	7	6	Mantén el peso
2	40 kg	9	8	8	Mantén el peso
3	40 kg	10	10	10	**Sube a 42.5 kg**
4	42.5 kg	8	7	7	Mantén el peso

SEMANA DE DESCARGA

Cada 6 a 8 semanas, o cuando acumules cansancio, dolor articular o estancamiento en varios ejercicios, haz una semana ligera: mismos ejercicios, **la mitad de las series** y el mismo peso. No pierdes músculo; regresas más fuerte.

BITÁCORA DE ENTRENAMIENTO (IMPRIME O COPIA ESTA TABLA)

EJERCICIO	SEM. 1 KG × REPS	SEM. 2 KG × REPS	SEM. 3 KG × REPS	SEM. 4 KG × REPS

ADDGAINS

V

CAPÍTULO CINCO

CARDIO

No es castigo por lo que comiste. Es entrenamiento para tu corazón.

- Cuánto cardio necesitas en realidad
- Pasos diarios, zona 2 e intervalos
- ¿El cardio “quema” el músculo?
- Plan semanal por nivel

CUÁNTO CARDIO NECESITAS

La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos entre **150 y 300 minutos semanales** de actividad aeróbica moderada (o 75 a 150 de actividad intensa), además de entrenar fuerza al menos dos días.

Traducido: con 30 minutos de caminata rápida cinco días a la semana ya cumples con el mínimo. El cardio mejora tu corazón, tu presión arterial, tu sensibilidad a la insulina, tu estado de ánimo y tu capacidad de recuperarte entre series. No lo veas como la herramienta para "quemar" lo que comes: para perder grasa manda la alimentación; el cardio ayuda.

LOS TRES TIPOS QUE VAS A USAR

Pasos diarios

LA BASE

Caminar es el cardio más subestimado. Los grandes estudios muestran que el riesgo de mortalidad baja conforme subes tus pasos, con la mayor parte del beneficio entre **7,000 y 10,000 pasos al día**. No cansa, no afecta tu recuperación y suma mucho gasto calórico.

Zona 2

EL MOTOR

Cardio continuo a ritmo moderado, **20 a 40 minutos**: caminadora inclinada, bici, elíptica o escaladora. La prueba: puedes decir frases completas, pero no cantar. Construye resistencia sin dejarte agotado.

Intervalos (HIIT)

EL TURBO

Esfuerzos cortos e intensos alternados con descansos. Ahorran tiempo, pero fatigan más. Úsalos **máximo 1 o 2 veces por semana**, y solo después de tus primeras 8 semanas.

¿EL CARDIO "QUEMA" EL MÚSCULO?

Es uno de los mitos más repetidos en el gimnasio. Los metaanálisis más recientes sobre entrenamiento combinado muestran que hacer cardio junto con pesas **no reduce de forma relevante la ganancia de músculo ni de fuerza máxima**; lo que sí puede afectarse un poco es la potencia explosiva cuando ambas cosas se hacen en la misma sesión. En la práctica:

- Si haces cardio y pesas el mismo día, **primero las pesas**.
- Evita el cardio intenso de pierna justo antes de tu día de pierna.
- Come y duerme suficiente. El músculo se pierde por falta de proteína y de estímulo, no por caminar.

PLAN SEMANAL POR NIVEL

NIVEL	QUÉ HACER	TOTAL SEMANAL
Acondicionamiento **Semanas 1–2**	10 minutos de caminadora al final de cada sesión y caminatas de 20–30 minutos en los días sin gimnasio. Meta: 6,000 pasos diarios.	≈ 90 min
Adaptación **Semanas 3–8**	2 o 3 sesiones de zona 2 de 20–30 minutos (después de las pesas o en día de descanso). Meta: 8,000 pasos diarios.	≈ 120–150 min
Hipertrofia **Semana 9+**	2 sesiones de zona 2 de 30 minutos más 1 sesión opcional de intervalos. Meta: 8,000–10,000 pasos diarios.	≈ 150 min o más

SESIÓN DE INTERVALOS PARA EMPEZAR (16 MINUTOS)

En bicicleta o elíptica: 4 minutos suaves de calentamiento. Después, 8 rondas de **30 segundos fuertes** (esfuerzo 8 de 10) y **60 segundos suaves**. Termina con 2–3 minutos muy ligeros. Si tienes una condición cardiaca, hipertensión no controlada o llevas años sin moverte, consulta a tu médico antes de hacer intervalos.

ADDGAINS

VI

CAPÍTULO SEIS

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El músculo no crece por magia: crece porque le das una razón.

- Por qué las pesas son para todos
- Los 6 principios que explican el 90 % de tus resultados
- Volumen, intensidad, descanso y frecuencia
- Mitos que te hacen perder tiempo

POR QUÉ ENTRENAR FUERZA

Las pesas no son solo para verse bien. Son, probablemente, el mejor seguro de salud que existe.

El entrenamiento de fuerza aumenta tu masa muscular y tu densidad ósea, mejora el control de la glucosa, protege tus articulaciones y te mantiene independiente con los años. Estudios con cientos de miles de personas asocian apenas **30 a 60 minutos semanales** de ejercicio de fuerza con un riesgo entre 10 y 20 % menor de mortalidad, enfermedad cardiovascular y diabetes. Y sí: también es la herramienta que le da forma a tu cuerpo.

LOS 6 PRINCIPIOS

1 Sobrecarga progresiva

Tu cuerpo solo se adapta si le pides un poco más de lo que ya puede hacer. "Más" puede ser más peso, más repeticiones, más series, mejor técnica o mayor recorrido. Si llevas tres meses con las mismas mancuernas y las mismas repeticiones, tu cuerpo no tiene motivo para cambiar. Por eso existe tu bitácora.

2 Técnica y recorrido completo

Una repetición cuenta cuando el músculo objetivo hace el trabajo durante todo el recorrido. Entrenar con rango completo, y en especial cargar el músculo cuando está **estirado**, se asocia con más crecimiento que las medias repeticiones. Baja el peso con control (2 a 3 segundos) y súbelo con intención.

3 Esfuerzo suficiente

Las repeticiones que más estimulan son las últimas de una serie difícil. Si terminas y pudiste hacer diez más, fue calentamiento. Trabaja a RIR 1–3 según tu fase (capítulo II).

4 Volumen adecuado

El volumen son las series difíciles que hace cada músculo por semana. La relación es de dosis-respuesta: más series producen más crecimiento, hasta cierto punto.

NIVEL	SERIES POR MÚSCULO A LA SEMANA	COMENTARIO
Principiante	6–10	Suficiente para crecer; más solo te cansa.
Intermedio	10–15	El rango donde la mayoría progresa bien.
Avanzado	15–20 o más	Solo si te recuperas: sueño y comida en orden.

5 Rango de repeticiones y descanso

Para hipertrofia, el músculo crece de forma similar con cargas pesadas o ligeras **siempre que la serie sea exigente**; para fuerza máxima, las cargas pesadas son mejores. Por practicidad, el rango de 6 a 12 repeticiones es el más eficiente para casi todo, y 12 a 15 funciona muy bien en ejercicios de aislamiento.

TIPO DE EJERCICIO	REPS	DESCANSO	EJEMPLOS
Compuesto pesado	6–10	2–3 min	Sentadilla, peso muerto rumano, press, remo, dominadas
Compuesto en máquina	8–12	1.5–2 min	Prensa, press en máquina, jalón al pecho
Aislamiento	10–15	1–1.5 min	Curl, extensiones, laterales, abductores

Descansar poco para "sudar más" no ayuda: los descansos más largos permiten cargar más y se asocian con mayores ganancias de fuerza y músculo.

6 Recuperación

Entrenar es el estímulo; crecer ocurre después. Sin **7 a 9 horas de sueño**, proteína suficiente y días de descanso, el mejor programa del mundo no funciona. Un músculo puede volver a entrenarse fuerte normalmente después de 48 a 72 horas.

TÉCNICA + ESFUERZO + CONSTANCIA + DESCANSO. EN ESE ORDEN.

MITOS QUE TE HACEN PERDER TIEMPO

MITO	LO QUE DICE LA EVIDENCIA
"Si no me duele al otro día, no sirvió."	El dolor muscular indica novedad, no crecimiento. Puedes progresar sin dolor.
"Muchas repeticiones para definir."	La definición depende de tu grasa corporal, es decir, de tu alimentación. El músculo se entrena igual.
"Abdominales para bajar la panza."	No se puede quemar grasa de una zona específica con ejercicio localizado.
"Hay que confundir al músculo."	Cambiar de rutina cada semana impide progresar. Mantén los ejercicios 8 a 12 semanas.
"Las máquinas no sirven."	El músculo no distingue entre máquina y peso libre: responde a la tensión. Ambas funcionan.
"Sentadilla profunda daña las rodillas."	En personas sanas, con buena técnica y carga progresiva, es segura y fortalece la articulación.

ADDGAINS

VII

CAPÍTULO SIETE

FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

Un cuerpo fuerte que no se mueve bien es un auto potente con el freno de mano puesto.

- La diferencia entre flexibilidad y movilidad
- Cuándo estirar y cuándo no
- Rutina de estiramiento de 8 minutos para después de entrenar
- Rutina diaria de movilidad de 5 minutos

NO SON LO MISMO

Flexibilidad

HASTA DÓNDE LLEGAS

Es la capacidad de un músculo de alargarse de forma pasiva. Ejemplo: qué tan cerca llegan tus manos al piso cuando te inclinas con las piernas rectas.

Movilidad

HASTA DÓNDE CONTROLAS

Es la capacidad de mover una articulación en todo su rango con fuerza y control. Ejemplo: bajar a una sentadilla profunda sin que se levanten los talones.

Para entrenar bien necesitas sobre todo **movilidad** en cuatro zonas: tobillos, cadera, columna torácica (espalda media) y hombros. Si alguna está limitada, otra parte del cuerpo compensa, y ahí empiezan muchas molestias.

DATO DE CIENCIA

Entrenar pesas con **recorrido completo** mejora el rango de movimiento prácticamente igual que estirar, según un metaanálisis de 2021. Una sentadilla profunda, un peso muerto rumano o un press con buen estiramiento ya son trabajo de flexibilidad con carga. Estirar suma, pero tu mejor herramienta de movilidad es la técnica.

CUÁNDO HACER CADA COSA

MOMENTO	QUÉ HACER	POR QUÉ
Antes de entrenar	Movilidad dinámica (capítulo III)	Prepara las articulaciones sin restar fuerza.
Después de entrenar	Estiramiento estático suave	El músculo está caliente; ayuda a relajarte y a ganar rango con el tiempo.
Días de descanso	Movilidad de 5–10 minutos	Mantiene el rango ganado y alivia la rigidez de estar sentado.

Para tener expectativas correctas: las revisiones científicas indican que estirar no reduce de forma importante el dolor muscular de los días siguientes. Sí mejora tu rango de movimiento si lo haces con constancia, y a mucha gente le ayuda a bajar las revoluciones después de entrenar.

ESTIRAMIENTO PARA DESPUÉS DE ENTRENAR · 8 MINUTOS

Mantén cada posición **20 a 30 segundos**, 2 veces por lado, respirando lento. Debes sentir tensión, nunca dolor. Haz los de la zona que entrenaste.

ESTIRAMIENTO	ZONA	CÓMO HACERLO
Pectoral en marco de puerta	Pecho y hombro	Antebrazo apoyado a 90°; gira el torso hacia el lado contrario.
Colgarse de la barra	Dorsales y hombros	Cuelga relajado, con los hombros cerca de las orejas.
Tríceps por detrás de la cabeza	Tríceps	Lleva el codo hacia arriba y empújalo suave con la otra mano.
Flexor de cadera en zancada	Cadera y cuádriceps	Rodilla trasera en el piso; aprieta el glúteo y lleva la cadera al frente.
Isquiotibial sentado	Parte posterior del muslo	Una pierna estirada; inclínate desde la cadera con la espalda recta.
Figura 4 acostado	Glúteo	Tobillo sobre la rodilla contraria y jala hacia el pecho.
Pantorrilla contra la pared	Gemelos	Talón en el piso y rodilla recta; inclina el cuerpo al frente.
Postura del niño	Espalda baja y dorsales	Rodillas abiertas, brazos largos al frente, respira profundo.

MOVILIDAD DIARIA · 5 MINUTOS

Hazla al despertar, en una pausa del trabajo o antes de dormir. Sin equipo.

#	EJERCICIO	DOSIS	QUÉ MEJORA
1	**Gato-camello**	10 reps	Movimiento de toda la columna.
2	**El mejor estiramiento del mundo (zancada con rotación)**	5 por lado	Cadera, columna torácica e isquios en un solo movimiento.
3	**Sentadilla profunda sostenida**	45–60 s	Tobillos, cadera y espalda baja. Sujétate de algo si lo necesitas.
4	**Rotaciones de cadera 90/90**	6 por lado	Rotación interna y externa de cadera.
5	**Deslizamientos de brazos en la pared**	10 reps	Hombros y postura de la espalda alta.

ADDGAINS

VIII

CAPÍTULO OCHO

MOTIVACIÓN

La motivación te hace empezar. La disciplina te hace llegar.

- Por qué la motivación no alcanza
- Cómo se construye un hábito, según la ciencia
- 5 herramientas para los días sin ganas
- Cómo medir tu progreso sin obsesionarte con la báscula

LA MOTIVACIÓN ES UNA CHISPA, NO UN MOTOR

Hoy tienes ganas. En tres semanas habrá un día con lluvia, sueño, trabajo y cero ganas. Ese día no decide tu motivación: decide tu sistema.

La motivación sube y baja con tu estado de ánimo; es una emoción. La disciplina es una decisión que ya tomaste y que no vuelves a negociar cada mañana. La buena noticia es que la disciplina no es un talento: se construye con hábitos, y los hábitos tienen reglas.

> **DATO DE CIENCIA**
>
> ¿Cuánto tarda en formarse un hábito? Olvida los "21 días". Un estudio del University College London que siguió a personas adoptando hábitos nuevos encontró un promedio de **66 días**, con un rango enorme: de 18 a 254. Dos hallazgos importantes: los hábitos de ejercicio tardan más que los sencillos, y **fallar un día no arruina el proceso**.

5 HERRAMIENTAS PARA LOS DÍAS SIN GANAS

1 Hazlo ridículamente fácil de empezar

Deja la ropa lista desde la noche. Elige un gimnasio que te quede de paso. Ten tu rutina anotada. Cada obstáculo que quitas es una excusa menos.

2 Plan "si… entonces…"

La investigación sobre *intenciones de implementación* muestra que decidir por adelantado cuándo y dónde actuarás aumenta mucho la probabilidad de hacerlo. Escríbelo: "Si es lunes a las 7:00 a. m., entonces estoy en el gimnasio". "Si salgo tarde del trabajo, entonces hago la versión corta de 30 minutos".

3 La regla de los 10 minutos

El día que no quieras ir, comprométete solo a llegar y hacer 10 minutos. Si después de eso quieres irte, vete sin culpa. Casi nunca te irás: lo difícil era empezar.

4 Nunca falles dos veces seguidas

Faltar un día es un accidente. Faltar dos es el inicio de un nuevo hábito: el de no ir. Si fallaste hoy, mañana es obligatorio, aunque sea una sesión corta.

5 Cambia tu identidad, no solo tu meta

No digas "estoy tratando de ir al gym". Di "soy una persona que entrena". Cada sesión es un voto a favor de esa identidad. No necesitas ganar todas las votaciones, solo la mayoría.

NO COMPITAS CON NADIE. COMPITE CON LA PERSONA QUE ERAS AYER.

MIDE TU PROGRESO (MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA)

El peso sube y baja cada día por agua, sal y digestión. Si solo ves la báscula, te vas a frustrar. Usa varios indicadores:

INDICADOR	FRECUENCIA	CÓMO HACERLO
Bitácora de pesos	Cada sesión	Tu mejor prueba de progreso: si levantas más que hace un mes, vas bien.
Fotos	Cada 4 semanas	Mismo lugar, misma luz, misma hora; frente, perfil y espalda.
Medidas	Cada 4 semanas	Cintura, cadera, pecho, brazo y muslo con cinta métrica.
Peso corporal	2–3 veces por semana	En ayunas; fíjate en el promedio semanal, no en un día.
Cómo te sientes	Cada semana	Energía, sueño, ánimo, cómo te queda la ropa.

CUANDO TE COMPARES CON ALGUIEN

La persona que admiras en el gimnasio lleva años ahí. Estás comparando tu capítulo 1 con su capítulo 20. Pregúntale cuánto tiempo lleva: casi siempre la respuesta te va a motivar más que cualquier frase.

ADDGAINS

IX

CAPÍTULO NUEVE

PREVENCIÓN DE LESIONES

El mejor programa es el que puedes seguir sin interrupciones.

- Dolor muscular normal contra señal de lesión
- Las 7 reglas para entrenar años sin lastimarte
- Zonas sensibles: espalda baja, hombro y rodilla
- Qué hacer si algo duele

APRENDE A DISTINGUIR EL DOLOR

Entrenar duele un poco. Lesionarse duele distinto. Saber la diferencia es la habilidad más valiosa de un principiante.

	DOLOR MUSCULAR NORMAL (AGUJETAS)	POSIBLE LESIÓN
Cuándo aparece	12 a 24 horas después; pico entre 24 y 72 horas	Durante el ejercicio, de forma repentina
Cómo se siente	Sordo, difuso, como rigidez o cansancio	Agudo, punzante, como piquete, ardor o tirón
Dónde	En el vientre del músculo, en ambos lados	En un punto específico o en la articulación; un solo lado
Al moverte	Mejora al calentar	Empeora con el movimiento o la carga
Otras señales	Ninguna	Inflamación, moretón, chasquido, hormigueo, debilidad
Duración	2 a 4 días	Más de una semana o va en aumento

LAS 7 REGLAS PARA ENTRENAR AÑOS SIN LASTIMARTE

1. **Calienta siempre.** Diez minutos (capítulo III). Sin excepciones.
2. **La técnica manda sobre el peso.** Si la forma se descompone, la serie terminó.
3. **Progresa de poco en poco.** Sube de 2 a 5 % cuando cumplas tus repeticiones. La mayoría de las lesiones por sobrecarga vienen de hacer demasiado, demasiado pronto.
4. **Deja repeticiones en reserva.** Las lesiones suelen ocurrir en la repetición forzada con técnica rota.
5. **Equilibra tu cuerpo.** Jala tanto como empujas y entrena la parte posterior (espalda, glúteo, isquios), no solo lo que ves en el espejo.
6. **Duerme y come.** Un cuerpo cansado y mal alimentado se lesiona más.
7. **Escucha las señales tempranas.** Una molestia que se repite en el mismo ejercicio es un aviso; atiéndela antes de que sea lesión.

ZONAS SENSIBLES DEL PRINCIPIANTE

Espalda baja

COLUMNA NEUTRA

Antes de cargar: toma aire hacia el abdomen y apriétalo como si fueras a recibir un golpe. En peso muerto y remo el movimiento sale de la cadera, no de redondear la espalda. Fortalece el abdomen con planchas.

Hombro

ESCÁPULAS FIRMES

En los presses, junta y baja las escápulas, con los codos a unos 45° del torso. Evita el press tras nuca. Incluye face pull y pec fly invertido cada semana para equilibrar.

Rodilla

ALINEACIÓN

La rodilla sigue la dirección de la punta del pie; no la dejes colapsar hacia adentro. Baja con control, sin rebotar, y no bloquees de golpe en la prensa. Glúteos fuertes protegen tus rodillas.

QUÉ HACER SI ALGO DUELE

1. **Detén ese ejercicio.** No “entrenes a través” de un dolor agudo.
2. **Modifica, no abandones.** Baja el peso, reduce el recorrido o cambia a una variante que no duela. Sigue entrenando el resto del cuerpo: el reposo absoluto rara vez es la mejor opción.
3. **Observa 48 a 72 horas.** Si mejora, regresa de forma gradual con menos carga.
4. **Busca a un profesional** (médico del deporte o fisioterapeuta) si no mejora en una semana o si aparece alguna señal de alarma.

SEÑALES DE ALARMA: DETENTE Y BUSCA ATENCIÓN MÉDICA

- Dolor en el pecho, falta de aire inusual, mareo intenso o desmayo.
- Un chasquido o tronido seguido de dolor fuerte, inflamación o moretón.
- Hormigueo, adormecimiento o pérdida de fuerza en un brazo o una pierna.
- Una articulación que se “traba”, se siente inestable o no puedes apoyar.
- Orina muy oscura con dolor muscular extremo después de un entrenamiento excesivo.

ADDGAINS

X

CAPÍTULO DIEZ

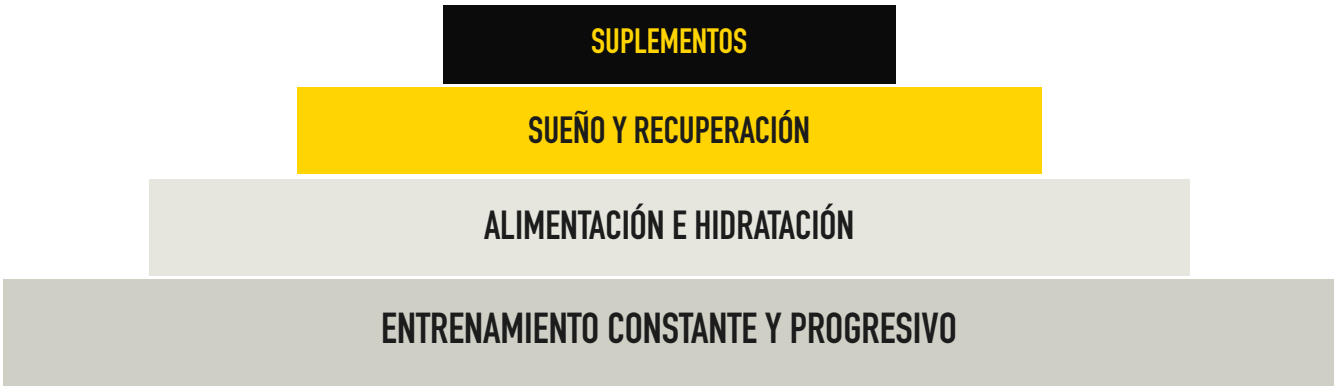
SUPLEMENTACIÓN

Usa los suplementos como herramienta, no como base.

- Qué lugar ocupan realmente los suplementos
- Los básicos con más respaldo científico
- Salud, descanso y recuperación
- Opciones según tu objetivo
- Por dónde empezar y cómo usarlos con seguridad

PRIMERO LO PRIMERO

Ningún suplemento compensa una mala rutina, una mala alimentación o dormir cinco horas. Pero cuando la base está bien, el suplemento correcto sí puede darte un extra.



En este capítulo te presento cada suplemento con lo que la evidencia científica dice hoy, sin exagerar. Vas a ver que algunos tienen décadas de estudios y otros apenas resultados preliminares. Te lo digo tal cual, porque prefiero que compres uno que sí te sirva a que compres cinco que no necesitas.

CÓMO LEER EL NIVEL DE EVIDENCIA

●●● **Fuerte:** muchos estudios de calidad y consenso científico. ●●○ **Moderada:** buenos estudios con resultados positivos, aunque el efecto es modesto o depende del caso. ●○○ **Preliminar:** resultados prometedores o mixtos; falta más investigación.

NIVEL 1 · LOS BÁSICOS

CREATINA MONOHIDRATADA

EVIDENCIA FUERTE ●●●



QUÉ ES Un compuesto que tu cuerpo produce y que también obtienes de la carne y el pescado. Ayuda a regenerar la energía rápida (ATP) que usan tus músculos en esfuerzos cortos e intensos.

QUÉ DICE LA CIENCIA Es el suplemento deportivo más estudiado que existe. La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva lo considera el más efectivo para aumentar la fuerza, el rendimiento en ejercicio intenso y la masa muscular cuando se combina con entrenamiento. En personas sanas, su uso a las dosis recomendadas es seguro.

CÓMO TOMARLA **3 a 5 g al día, todos los días**, entrenes o no. La hora no importa; lo que importa es la constancia. No necesitas fase de carga: en 3 a 4 semanas tus músculos estarán saturados. Mézclala con agua o con tu bebida favorita.

TEN EN CUENTA Es normal subir de 0.5 a 1.5 kg las primeras semanas: es agua dentro del músculo, no grasa. Toma suficiente agua. Si tienes una enfermedad renal, consulta primero a tu médico.

En ADDGAINS: Creatina Monohidratada 100 % pura · 400 g · 80 porciones de 5 g · sin sabor

PROTEÍNA DE SUERO (WHEY)

EVIDENCIA FUERTE ●●●



QUÉ ES Proteína de alta calidad obtenida de la leche. La versión *aislada* (isolate) pasa por más filtración: más proteína por porción y menos lactosa, carbohidratos y grasa.

QUÉ DICE LA CIENCIA Consumir suficiente proteína total al día (1.6 a 2.2 g/kg) mejora las ganancias de músculo y fuerza con el entrenamiento. La proteína en polvo no es "mejor" que la comida: es una forma práctica y económica de completar lo que no alcanzas con tus alimentos. El suero se digiere rápido y es rico en leucina, el aminoácido que activa la construcción muscular.

CÓMO TOMARLA 1 porción (unos 25 g de proteína) cuando te ayude a completar tu meta diaria: después de entrenar, en el desayuno o como colación. El total del día importa más que la hora exacta.

TEN EN CUENTA Si ya cubres tu proteína con comida, no la necesitas. Si tienes alergia a la proteína de leche, evítala.

En ADDGAINS: ISO WHEY, proteína aislada de suero · 25 g de proteína, 5.6 g de BCAA y 2.7 g de leucina por porción · chocolate y vainilla

CAFEÍNA Y PRE-ENTRENOS

EVIDENCIA FUERTE ●●●

QUÉ ES El estimulante más usado del mundo. Los pre-entrenos la combinan con otros ingredientes para mejorar energía, enfoque y resistencia.

QUÉ DICE LA CIENCIA La cafeína mejora el rendimiento de fuerza, resistencia y potencia en dosis de **3 a 6 mg por kilo de peso**, tomada 30 a 60 minutos antes (dosis menores, desde 2 mg/kg, también ayudan). Para adultos sanos se considera seguro un consumo total de hasta **400 mg al día**, contando café, té, refrescos y suplementos.

OTROS INGREDIENTES COMUNES **Citrulina malato** (●●○): 6 a 8 g antes de entrenar pueden ayudarte a sacar más repeticiones y a mejorar el flujo sanguíneo. **Beta-alanina** (●●○): retrasa la fatiga en esfuerzos de 1 a 4 minutos; funciona por acumulación diaria (3.2 a 6.4 g) y el hormigueo que provoca es inofensivo. **L-teanina** (●●○): combinada con cafeína mejora la atención y suaviza el nerviosismo. **Taurina** (●○○): posible apoyo modesto al rendimiento.

CÓMO TOMARLOS Si eres principiante, **empieza con media porción** para evaluar tu tolerancia. Evítalos en las 6 a 8 horas previas a dormir. No los necesitas todos los días: resérvalos para tus sesiones más pesadas.

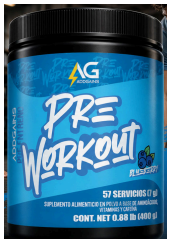
TEN EN CUENTA No se recomiendan para menores de 18 años, embarazo o lactancia, ni para personas con hipertensión, arritmias, ansiedad o sensibilidad a la cafeína. No combines varios productos con cafeína.



L-TEANINA/CAFEÍNA



GLADIATOR



PRE WORKOUT BLUEBERRY



MIND FREAK GOBLIN



LOTSWO

En ADDGAINS, de menor a mayor intensidad: L-Teanina/Cafeína (cápsulas) · Gladiator (tabletas) · Pre Workout Blueberry (ideal para principiantes) · Mind Freak Goblin · LOTSWO (300 mg de cafeína y 6 g de citrulina por porción; para usuarios con experiencia)

NIVEL 2 · SALUD, DESCANSO Y RECUPERACIÓN

OMEGA 3 (EPA Y DHA)

EVIDENCIA MODERADA ●●○

QUÉ ES Grasas esenciales presentes en pescados grasos como salmón, sardina, atún y macarela.

QUÉ DICE LA CIENCIA Tienen un papel bien establecido en la salud cardiovascular (reducen los triglicéridos) y en la función cerebral. En deportistas hay evidencia modesta de que pueden reducir el dolor muscular después de entrenar. La mayoría de las personas no come suficiente pescado.

CÓMO TOMARLO Lo ideal es comer pescado graso **2 veces por semana**. Si no lo haces, un suplemento que aporte **1 a 2 g diarios de EPA + DHA** (revisa esa cifra en la etiqueta, no los miligramos totales de aceite), con alimentos.

TEN EN CUENTA Si tomas anticoagulantes, consulta a tu médico.

ADDGAINS no maneja este producto. Te lo recomendamos igual porque vale la pena: búscalo en tu farmacia o tienda de confianza.

MAGNESIO

EVIDENCIA MODERADA ●●○

QUÉ ES Un mineral que participa en cientos de reacciones del cuerpo, incluidas la contracción muscular, la función nerviosa y la producción de energía. Está en leguminosas, semillas, nueces, verduras de hoja verde y granos enteros.

QUÉ DICE LA CIENCIA Mucha gente no alcanza la ingesta recomendada con su dieta. En quienes consumen poco, suplementarlo puede mejorar la calidad del sueño y reducir los calambres; en personas con niveles adecuados, el beneficio es menor. La forma importa: el **glicinato** se tolera muy bien y suele usarse para relajación y descanso; el **treonato** se estudia por su efecto en la función cognitiva (evidencia aún preliminar), y el **citrato** se absorbe bien y tiene además un efecto suave que favorece el tránsito intestinal.

CÓMO TOMARLO Sigue la dosis de la etiqueta. Para descanso, por la noche; el citrato, de preferencia después de los alimentos.

TEN EN CUENTA En exceso puede causar diarrea. Si tienes enfermedad renal, consulta a tu médico antes de usarlo.



MAGNESIO COMPLEX

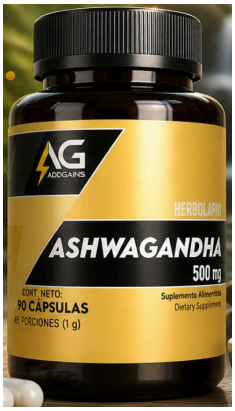


CITRATO DE MAGNESIO

En ADDGAINS: Magnesio Complex (treonato, glicinato y citrato + L-teanina · 2 cápsulas por la noche) y Citrato de Magnesio (2 cápsulas al día, después de las comidas)

ASHWAGANDHA

EVIDENCIA MODERADA ●●○



QUÉ ES Una raíz usada en la medicina tradicional de la India, clasificada como adaptógeno.

QUÉ DICE LA CIENCIA Varios ensayos clínicos y metaanálisis muestran reducciones en el estrés percibido, la ansiedad y el cortisol, además de mejoras en la calidad del sueño. Algunos estudios en personas que entrenan reportan pequeñas mejoras en fuerza y recuperación. Los estudios suelen durar de 8 a 12 semanas, así que hay poca información sobre su uso prolongado.

CÓMO TOMARLA Sigue la dosis de la etiqueta, de forma constante durante varias semanas. Es buena idea usarla por periodos (8 a 12 semanas) con pausas.

TEN EN CUENTA Evítala en embarazo y lactancia. Consulta a tu médico si tienes problemas de tiroides, enfermedades autoinmunes o del hígado, o si tomas sedantes u otros medicamentos.

En ADDGAINS: Ashwagandha 500 mg · 90 cápsulas · 2 cápsulas durante el día

VITAMINA D

EVIDENCIA FUERTE SI HAY DEFICIENCIA ●●●

QUÉ ES Una vitamina que tu piel produce con el sol y que es clave para huesos, músculo y sistema inmune.

QUÉ DICE LA CIENCIA La deficiencia es muy común, sobre todo en personas que pasan el día en interiores. Corregirla mejora la salud ósea y muscular; suplementarla cuando tus niveles ya son normales no aporta un beneficio adicional claro.

CÓMO TOMARLA Lo correcto es **pedirle a tu médico un análisis de sangre** (25-hidroxivitamina D) y suplementar según el resultado.

ADDGAINS no maneja este producto. Es una recomendación general de salud.

NIVEL 3 · SEGÚN TU OBJETIVO

Estos suplementos son opcionales. Pueden aportar en situaciones específicas, pero su efecto es menor o la investigación aún está en desarrollo. Considéralos cuando lo básico ya esté cubierto.

L-ARGININA

EVIDENCIA PRELIMINAR ●○○



QUÉ ES Y QUÉ DICE LA CIENCIA Aminoácido precursor del óxido nítrico, la molécula que dilata los vasos sanguíneos. Por eso se usa para buscar mayor flujo sanguíneo y "bombeo". Los estudios sobre rendimiento muestran resultados mixtos: una parte de la arginina oral se degrada antes de llegar a la sangre, y las dosis que han mostrado efecto suelen ser de varios gramos. Puede ser un complemento para la sensación de bombeo, sobre todo junto con la citrulina de los pre-entrenos.

TEN EN CUENTA Tómala 30 a 60 minutos antes de entrenar, según la etiqueta. Consulta a tu médico si tomas medicamentos para la presión arterial o para la disfunción eréctil.

En ADDGAINS: L-Arginina 500 mg · 1,000 mg por porción (2 cápsulas)

L-TIROSINA

EVIDENCIA MODERADA PARA ENFOQUE ●●○

QUÉ ES Y QUÉ DICE LA CIENCIA Aminoácido a partir del cual tu cuerpo fabrica dopamina, noradrenalina y adrenalina. La investigación indica que ayuda a mantener el rendimiento mental (atención, memoria de trabajo) en situaciones de **estrés agudo, desvelo o alta exigencia**. No hay evidencia clara de que mejore directamente la fuerza o la resistencia física.

TEN EN CUENTA Útil en días de mucha carga mental o como alternativa de enfoque sin estimulantes. Consulta a tu médico si tienes problemas de tiroides o tomas antidepresivos del tipo IMAO o levodopa.



En ADDGAINS: L-Tirosina 500 mg · 90 cápsulas

CLA, L-CARNITINA Y TÉ VERDE

EVIDENCIA PRELIMINAR ●○○

QUÉ SON Y QUÉ DICE LA CIENCIA Son los ingredientes más comunes en productos para apoyar la pérdida de grasa. Los metaanálisis encuentran efectos **reales pero pequeños**: el CLA y la L-carnitina se asocian con pérdidas adicionales de alrededor de un kilo en varios meses, y el extracto de té verde con cafeína aumenta ligeramente el gasto energético y puede ayudar con el apetito.

TEN EN CUENTA Ningún suplemento "quema" la grasa por sí solo: la pérdida de grasa depende de tu alimentación. Míralos como un apoyo pequeño cuando tu plan de alimentación y tu entrenamiento ya están en marcha. Contienen cafeína: súmala a tu total del día.



En ADDGAINS: CLA / L-Carnitine / Té Verde Extracto · 90 cápsulas

TONGKAT ALI Y FENOGRECO

EVIDENCIA PRELIMINAR ●○○

QUÉ SON Y QUÉ DICE LA CIENCIA Dos plantas estudiadas por su relación con la testosterona y la vitalidad en hombres. Algunos ensayos y revisiones reportan aumentos modestos de testosterona con tongkat ali, sobre todo en hombres con niveles bajos o con mucho estrés, y pequeñas mejoras de fuerza y composición corporal con fenogreco. Los estudios son pocos y de corta duración, por lo que los resultados deben tomarse con cautela.

TEN EN CUENTA Dirigido a hombres adultos; no es un suplemento prioritario para un principiante. No sustituye la valoración médica si sospechas de testosterona baja. Evítalo si tienes padecimientos hormonales o tomas medicamentos, salvo indicación médica.



En ADDGAINS: Tongkat Ali + Fenogreco · 90 cápsulas · 2 cápsulas al día

COLÁGENO, GLUCOSAMINA Y CONDROITINA

EVIDENCIA PRELIMINAR ●○○

QUÉ SON Y QUÉ DICE LA CIENCIA Componentes del cartílago, los tendones y los ligamentos. Hay estudios que muestran que el colágeno hidrolizado o la gelatina con **vitamina C**, tomados antes de la actividad, aumentan los marcadores de síntesis de colágeno, y otros que reportan menos molestias articulares en personas activas. Para glucosamina y condroitina los resultados en desgaste articular son mixtos: a algunas personas les ayudan y a otras no.

TEN EN CUENTA Puede valer la pena probarlo de 2 a 3 meses si tienes molestias articulares. No sustituye la técnica correcta ni la carga progresiva (capítulo IX). Si eres alérgico a los mariscos, revisa el origen de la glucosamina.



Línea Grevill: CX Osser · colágeno hidrolizado 3,000 mg, glucosamina 1,500 mg, condroitina 1,200 mg y vitamina C · 1 sobre diario

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

TU SITUACIÓN	CONSIDERA	PUEDE ESPERAR
Semanas 1–2 Acondicionamiento	Nada. Enfócate en el hábito, el agua y tu comida.	Todo lo demás.
Principiante Semanas 3–8	**Creatina** diaria. **Proteína** si no llegas a tu meta con comida.	Pre-entrenos fuertes.
Quiero ganar músculo	Creatina + proteína. Pre-entreno suave en los días pesados.	Lo demás es opcional.
Quiero perder grasa	Proteína (ayuda a conservar músculo y a la saciedad) + creatina. Cafeína moderada.	CLA / L-carnitina como apoyo, no como base.
Duermo mal o vivo estresado	Primero hábitos de sueño (capítulo II). Después, magnesio por la noche o ashwagandha.	Pre-entrenos: menos cafeína, no más.
No como pescado	Omega 3.	–

REGLAS DE SEGURIDAD

- Los suplementos alimenticios **no son medicamentos**: no curan, tratan ni previenen enfermedades.
- Respeta la dosis de la etiqueta. Más no es mejor.
- Introduce **un producto a la vez**, para saber cómo te cae cada uno.
- Suma toda tu cafeína del día (café, bebidas energéticas, pre-entreno, termogénicos) y no pases de 400 mg.
- Si estás embarazada o lactando, eres menor de edad, tienes una enfermedad o tomas medicamentos, consulta a tu médico antes de tomar cualquier suplemento.

TU PLAN EN UNA PÁGINA

CUÁNDO	QUÉ HACES	CAPÍTULO
Hoy	Escribe tu motivo y tu meta a 12 semanas. Elige tus días y tu hora.	I
Semanas 1–2	Acondicionamiento: 3 sesiones de 45 minutos. Camina los demás días. Meta: no faltar.	IV
Semanas 3–8	Rutina de 4 o 5 días, versión principiante. Anota tus pesos y aplica la doble progresión.	IV y VI
Semana 9+	Rutina de hipertrofia. Descarga cada 6 a 8 semanas.	IV y VI
Todos los días	Proteína en cada comida, 2–3 litros de agua, 7–9 horas de sueño y 7,000–10,000 pasos.	II y V
Cada sesión	Calienta 10 minutos. Técnica antes que peso. Estira al terminar.	III, VII y IX
Cada 4 semanas	Fotos, medidas y revisión de tu bitácora.	VIII

REFERENCIAS SELECCIONADAS

1. Bull FC, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020.
2. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. *J Sports Sci.* 2017.
3. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy. *Sports Med.* 2016.
4. Schoenfeld BJ, Grgic J, Ogborn D, Krieger JW. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training. *J Strength Cond Res.* 2017.
5. Schoenfeld BJ, et al. Longer interset rest periods enhance muscle strength and hypertrophy in resistance-trained men. *J Strength Cond Res.* 2016.
6. Refalo MC, et al. Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy. *Sports Med.* 2023.
7. Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. *Br J Sports Med.* 2018.
8. Jäger R, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017.
9. Kreider RB, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017.
10. Guest NS, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr.* 2021.
11. Trexler ET, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: beta-alanine. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015.
12. Gonzalez AM, Trexler ET. Effects of citrulline supplementation on exercise performance in humans. *J Strength Cond Res.* 2020.
13. Schumann M, et al. Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. *Sports Med.* 2022.
14. Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health.* 2022.
15. Momma H, et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. *Br J Sports Med.* 2022.
16. Afonso J, et al. Strength training versus stretching for improving range of motion: a systematic review and meta-analysis. *Healthcare.* 2021.
17. Behm DG, et al. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016.
18. Lally P, et al. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol.* 2010.
19. Gilovich T, Medvec VH, Savitsky K. The spotlight effect in social judgment. *J Pers Soc Psychol.* 2000.
20. Shaw G, et al. Vitamin C–enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. *Am J Clin Nutr.* 2017.

YA TIENES EL MAPA. AHORA DA EL PRIMER PASO.

No necesitas estar listo. Necesitas empezar. Prepara tu ropa esta noche, pon la alarma y preséntate mañana. Nosotros te acompañamos en el camino.

Comparte tu progreso y etiquétanos: queremos ver tu primera semana.

WWW.ADDGAINS.COM.MX

INSTAGRAM · TIKTOK @ADDGAINS.MX

FACEBOOK /ADDGAINS.MX

"LA VICTORIA PERTENECE AL MÁS PERSEVERANTE."

Aviso: el contenido de esta guía tiene fines informativos y educativos. No constituye consejo médico, nutricional ni un tratamiento, y no sustituye la valoración individual de un profesional de la salud. Los suplementos alimenticios no son medicamentos. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. Consulta a tu médico antes de iniciar un programa de ejercicio o de suplementación.