



Fuente: [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

## TIPS DE MUSCULACIÓN

---

### EN QUÉ ORDEN ENTRENAR LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

Una de las preguntas más frecuentes es si es necesario respetar un orden para realizar ejercicios de fuerza o si podemos entrenarlos en cualquier orden. Un entrenamiento planificado para un principiante debería incluir al menos un ejercicio para cada grupo muscular importante del cuerpo. Ejemplo, un ejercicio básico para:

Hombros

Espalda

Pecho

Abdominales

Piernas (Cuádriceps e Isquiotibiales)

Brazos (Bíceps y Tríceps)

En cuanto al orden de ejercitación de los ejercicios, sería apropiado entrenar primero los grupos musculares grandes y luego los pequeños. También sería bueno alternar la parte superior del cuerpo con la parte inferior para que los músculos tengan un mayor descanso.

Ejemplo: Espalda, Piernas, Pecho, Piernas, Pecho, Abdominales, Bíceps y Tríceps.

### CUÁNTOS DÍAS ENTRENAR LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

Según investigaciones se ha determinado que para casi un 80 % de las personas principiantes, entrenar 2 veces por semana y 3 veces por semana reporta los mismos resultados. Por lo que, si tenemos pensado acudir a un gimnasio a realizar ejercicios de musculación, dos veces por semana serán suficientes. Podríamos dedicar los días restantes en los que vamos al gimnasio para realizar otro tipo de entrenamiento, como podría ser el de la capacidad cardiovascular. Luego de 3 o 4 meses de entrenamiento muscular, sí se podría pensar en entrenar 3 veces por semana.

### ¿ES CIERTO QUE SI HAGO PESAS ME PONDRÉ DEMASIADO MUSULOSO?



Este es un mito que tienen muchas personas que no fueron formadas en el ámbito deportivo y especialmente las mujeres que les atemoriza la idea de tener las piernas de Maradona o los brazos de Nadal. Si bien es cierto que existen programas para lograr un aumento de masa muscular, también hay programas para lograr tonificar los músculos prácticamente sin incrementar su tamaño. Es más, para incrementar significativamente el tamaño de los músculos se necesita un entrenamiento específico de alta intensidad combinado una dieta específica y años de entrenamiento. Por lo tanto si eres de esas personas que sólo quiere estar en forma, puedes realizar pesas sin ningún tipo de miedo y beneficiarte de las ventajas que conlleva tener los músculos tonificados, mejorar tu postura corporal y estar en forma.

---