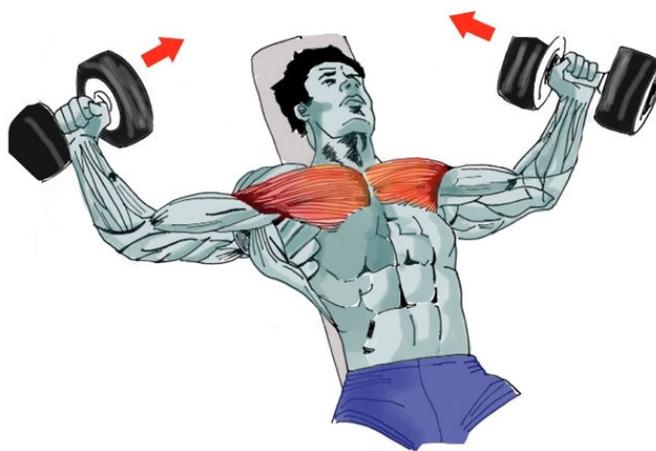


Musculación para todos

Incluye decenas de ejercicios
de musculación en videos



Lic. Mariano Procopio

Musculación para todos. Versión Demo
Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

Musculación para todos

Autor: Lic. Mariano Procopio

© 2011 Todos los derechos reservados

Musculación para todos. Versión Demo
Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

Índice:

Introducción, Definiciones y Nomenclatura
Clasificación de la Fuerza
Fibras de Contracción Rápida y Lenta
Hipertrofia Muscular
Tipos de Contracción Muscular
Fuerza y Edad
Principios del Entrenamiento de la Fuerza
Entrenamiento de la Fuerza Máxima
Entrenamiento Isométrico de la Fuerza
Principio de Valsalva
Entrenamiento Isocinético
Entrenamiento de la Fuerza Potencia
Entrenamiento Excéntrico
Entrenamiento de la Fuerza Resistencia
Entrenamiento en Circuito
Entrenamiento Isotónico vs Entrenamiento Isométrico
Entrenamiento Isotónico vs Entrenamiento Isocinético
Tests de Fuerza
Técnicas de Entrenamiento de la Fuerza
Técnica de Ejecución de Cada Ejercicio
Ejercicios de Musculación para cada Deporte
Entrenamiento de fuerza con pesas o maquinas
Videos Demostrativos de Cada Ejercicio de Musculación

Introducción, Definiciones y Nomenclatura

De las cualidades físicas básicas o habilidades motrices conocidas, el entrenamiento de la fuerza cumple un rol determinante en el entrenamiento físico de un atleta, es una capacidad que en un período de tiempo corto podemos conseguir resultados asombrosos.

Hasta hace no muchos años, los preparadores físicos de distintos deportes solo se limitaban a realizar repeticiones de la técnica de cada deporte como método para entrenar la fuerza, eso no producía un aumento considerable de la fuerza máxima y con ello no se lograba una gran mejora del rendimiento deportivo.

Actualmente todavía existe recelo en muchos deportes a entrenar esta cualidad física, entre ellos el fútbol, por citar un deporte espectáculo que debería estar al tanto de las últimas investigaciones deportivas. Aún existe la primitiva idea de que las pesas agarrotan, entumecen los músculos y restan flexibilidad y velocidad al jugador, por ello los ejercicios específicos de fuerza eran utilizados especialmente por culturistas, halterófilos y algunos deportes de lucha, la mayoría de los atletas se apartaban de la halterofilia por miedo a que tales ejercicios entorpecieran y aumentaran la masa muscular hasta el grado de perder flexibilidad en las articulaciones, este mito fue refutado a partir de la década del 50' y 60' debido a que investigaciones científicas demostraron que los ejercicios con pesas no reducían la velocidad ni la flexibilidad de movimiento, por el contrario se llegó a la conclusión que el entrenamiento de la fuerza incrementaría la velocidad y podría llegar a mejorar la flexibilidad y movilidad articular.

Definición de Fuerza

De acuerdo a la primera ley de Newton

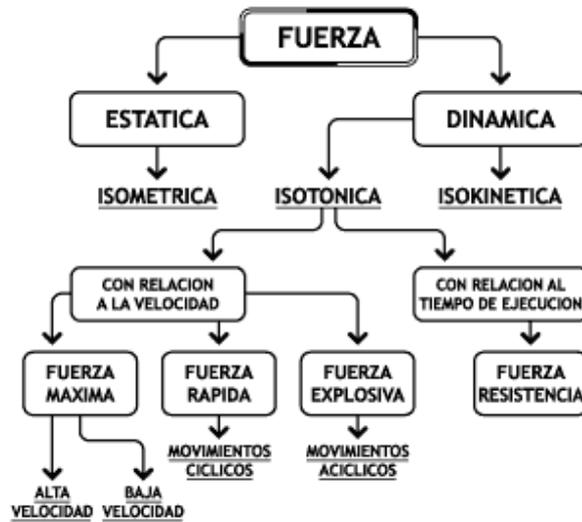
De acuerdo a la segunda Ley de Newton

De acuerdo a la tercera ley de Newton

Definiciones de Fuerza

NOMENCLATURA

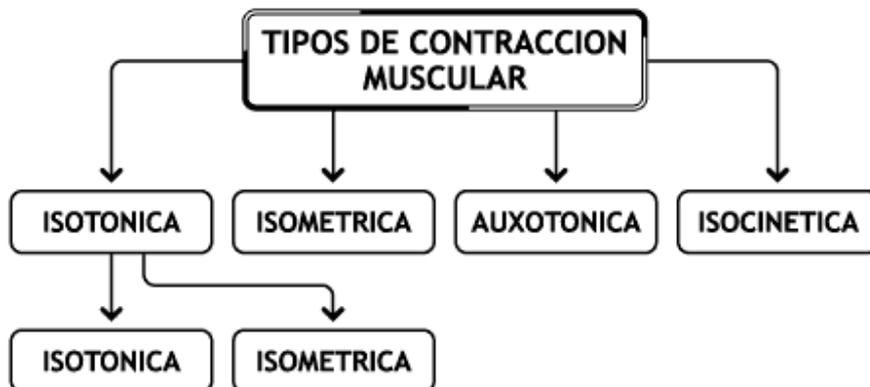
Clasificación de la Fuerza



Fuerza Máxima

Fibras de contracción rápida y lenta

Tipos de Contracciones



Contracciones isotónicas

Principios del Entrenamiento de la Fuerza

Principio de Ordenamiento de los ejercicios

Entrenamiento de la Fuerza

Concepto de Intensidad y Volumen

Repeticiones:

Velocidad de Ejecución:

Intervalos de Descanso:

Intensidad:

Volumen:

Las Cinco Leyes Básicas del Entrenamiento de la Fuerza

Primera Ley: Desarrollo de la Flexibilidad Articular

Segunda Ley: Desarrollo de la Fuerza en los tendones

Tercera Ley: Desarrolla de la Fuerza del Tronco

Cuarta Ley: desarrollo de los músculos estabilizadores

Quinta Ley: Entrena los movimientos, no los músculos aisladamente

Entrenamiento de La Fuerza Máxima

Fuerza-coordinación

Método Búlgaro o Método de Contrastes

Método para el incremento de la Fuerza Máxima (Isotónico)

Diseño del Programa

1. En los deportes de potencia puede aplicarse la combinación del entrenamiento de hipertrofia con el entrenamiento del entrenamiento de la fuerza máxima para solventar el problema del estancamiento.
2. Otra posibilidad para evitar el estancamiento es el entrenamiento de la fuerza excéntrica.

Cuadro Ejemplificativo:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Cargas a utilizar 90 % al 100 % de la capacidad máxima |
|--|

Musculación para todos. Versión Demo
Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

- Repeticiones entre 1 y 3
- Velocidad de ejecución: máxima.
- Pausa entre cada serie: 3 a 5 minutos.
- Objetivo del entrenamiento: *fuerza muscular máxima*.

Ejemplo de Rutina:

Fuerza Máxima

Lunes y Jueves (Pecho - Espalda - Tríceps)

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	3	4-3-2
Press Militar	3	3-2-1
Fondos Pecho	4	máximas
Polea	3	4-3-2
Remo a una mano	3	3-2-1
Dorsal en Polea	2	4
Tríceps Extensiones	4	4-3-2-1
Tríceps Francés	3	4-3-4
Fondos Tríceps	2	máximas

Martes y Viernes (Hombro - Piernas - Bíceps)

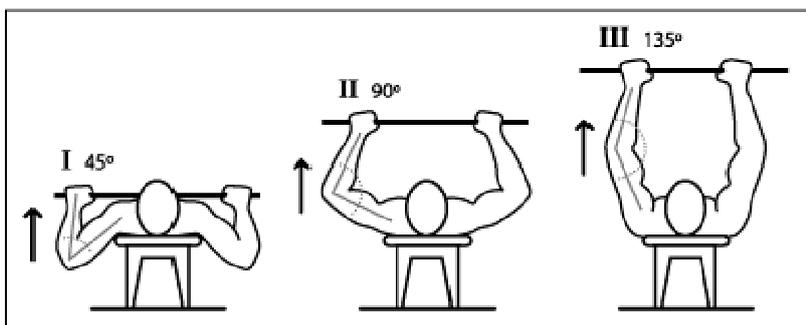
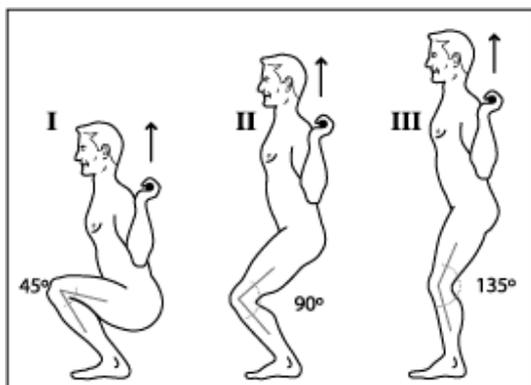
Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	3	3-2-1
Vuelos Laterales	3	4-3-2
Trapezio	2	4
Squat	4	4-3-3-4
Cuádriceps	3	4-4-4
Bíceps Femoral	3	4-4-4
Glúteos Máquina	3	3-2-1
Bíceps Alterno	4	4-3-3-4
Banco barra	4	4-3-2-1

Entrenamiento Isométrico de la Fuerza

Origen:

Finalidad:

Ejemplos:



Rutina de Ejemplo de Entrenamiento Isométrico

Ejercicio	Musculo	Posición	Mant.
Press Banca	Pectoral Mayor	175°-90°-45°	5"
Cuádriceps	Cuádriceps	175°-90°-45°	5"
Polea tras nuca	Dorsal Ancho	175°-90°-45°	5"
B. Femoral	Isquiotibiales	175°-90°-45°	5"
Press Militar	Deltoides Medio	175°-90°-45°	5"
Gemelos	Isquiocurales	175°-90°-45°	5"
Bíceps	Bíceps Braquial	175°-90°-45°	5"
Abdominales	Abdominales	175°-90°-45°	5"
Triceps	Triceps	175°-90°-45°	5"

El fenómeno de Valsalva en el Entrenamiento muscular

Respiración durante el entrenamiento de la Fuerza

Entrenamiento Isocinético de la Fuerza

Entrenamiento Isocinético y Fuerza Potencia

Cuadro Ejemplificativo

Ejemplo de Rutina:

Fuerza Máxima

Lunes y Jueves (Pecho - Espalda - Tríceps)

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Martes y Viernes (Hombro - Piernas - Bíceps)

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Entrenamiento de la Fuerza Potencia

Entrenamiento Excéntrico

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia

Entrenamiento de la Fuerza Potencia – Resistencia:

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia de Corta Duración:

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia de Mediana Duración:

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia de Larga Duración

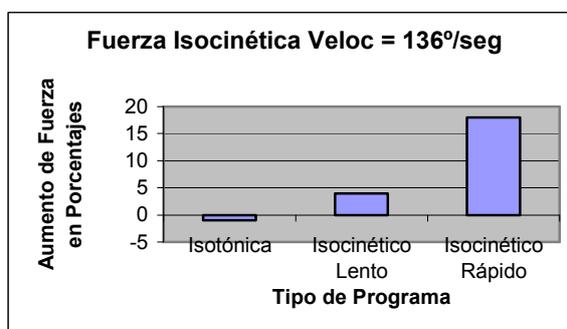
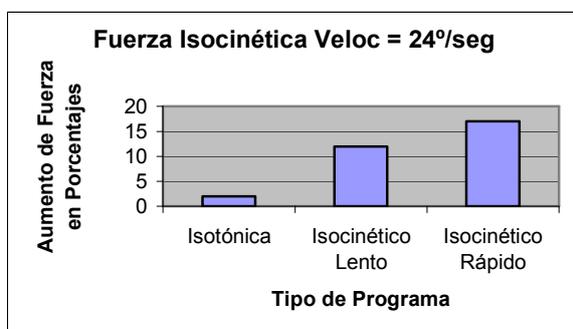
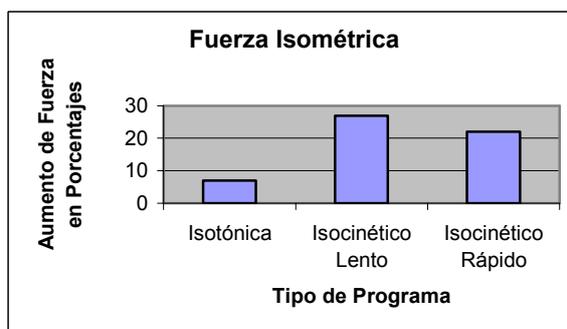
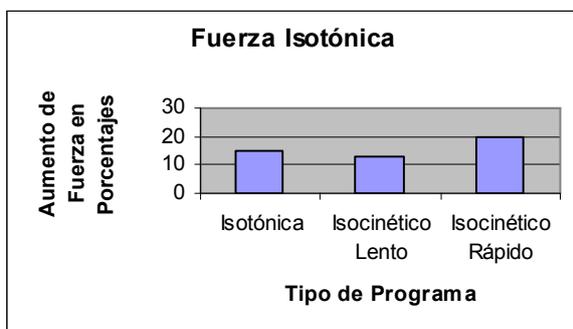
Entrenamiento en Circuito

Entrenamiento Isotónico vs. Entrenamiento Isométrico

Entrenamiento Isotónico vs. Entrenamiento Isocinético

Analicemos el gráfico de un estudio realizado con el objetivo de determinar el mejor programa de entrenamiento entre los isotónicos, isométricos e isocinéticos. Los atletas realizaron un total de 3 series por 8 máximas repeticiones.

Evidentemente al observar el gráfico notamos que el programa isocinético, especialmente a altas velocidades de entrenamiento es el más indicado para lograr un aumento de la fuerza muscular.



Ventajas y Desventajas de los tres tipos de programas antes mencionados:

Programa	Isocinético	Isométrico	Isotónico
Aumento de la Fuerza	Excelente	Deficiente	Bueno
Aumento de la Resistencia	Excelente	Deficiente	Bueno
Aumento sobre el recorrido articular	Excelente	Deficiente	Bueno
Tiempo de entrenamiento	Bueno	Excelente	Deficiente
Dolor Post Ejercicio	Bajo	Alto	Medio
Posibilidad de Lesión	Bajo	Medio	Alto

Tests de Fuerza Máxima

Como tomar el tests

Cada cuanto es necesario realizar el test

Por que tomar el test

Técnicas de Entrenamiento de la Fuerza

Pirámides

Musculación para todos. Versión Demo
Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

- Se comienza con un peso y muchas repeticiones y se va subiendo el peso mientras se van bajando las repeticiones
- Se debe realizar la ejecución del ejercicio estrictamente para evitar lesiones.
- Repeticiones entre 4 y 15
- Series 4 ó 5
- Descanso entre series 2 minutos
- Velocidad de ejecución: lenta
- Objetivo Desarrollo de la Fuerza Máxima y Potencia

Este ejercicio produce aumento de la masa muscular (hipertrofia).

Ejemplo de Rutina

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	15-12-10-8-6
Aberturas	4	12-10-8-6
Fondos Pecho	2	Máximos
Polea	5	15-12-10-8-6
Remo	5	12-10-8-6
Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	4	12-10-8-6
Tríceps Francés	3	12-10-8
Fondos Tríceps	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Engaño - Balanceo

Ejemplo de Rutina

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Congestión

Musculación para todos. Versión Demo
Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

Ejemplo de Rutina

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
-----------	-------	--------------

Superseries

Series Compuestas

Tensión Continua

Series Negativas

Repeticiones Forzadas

Ecléptico

Descanso - Pausa

Agotamiento Previo

Quemazón o Repeticiones Parciales

Escalera

Técnicas de Ejecución de Cada Ejercicio

Pecho

Press Banca:

- ▶ **Músculos a desarrollar Pectoral Mayor y Menor, Deltoides Anterior y Tríceps**
- ▶ Pies apoyados en el suelo, si la espalda se arquea, despegándose las vértebras lumbares del banco, se aconseja elevar los pies y apoyar los talones sobre el mencionado banco
- ▶ El agarre debe ser más ancho que el ancho de los hombros
- ▶ La barra descenderá hasta tocar el pecho a la altura de los pezones
- ▶ Observaciones, si la barra va a la altura del cuello, se produce mayor congestión, pero se deberá tener mucha precaución en este caso

Variantes

Press 45^a o Press Inclinado

Trabaja las fibras superiores del Pectoral.

- ▶ la barra baja hasta la altura de las clavículas

Press Declinado o Invertido

Trabaja las fibras inferiores del Pectoral.

- ▶ La barra baja a la altura de los pezones

Agarre estrecho

Trabaja las fibras internas del pectoral, es decir la zona próxima al esternón.

Press con Mancuernas

Aberturas Laterales

Pull over con Barra

Fondos Suelo

Pectoral Contractora o Máquina Mariposa Fondos en Paralelas

Cruces con Poleas

Espalda

Polea al Frente

Polea tras nuca

Remo con Barra

Remo con mancuernas

Barra en esquina

Polea Baja a la Cintura

Pull - over con mancuerna

Hombros

Press Tras Nuca

Press con Mancuernas

Press Militar

Elevaciones Laterales Elevaciones Frontales

Hombros

Remo para Trapecio

Deltoides Posterior con Mancuernas Tumbado

Press Militar

Elevaciones Laterales

Elevaciones Frontales

Bíceps

Dominadas para Bíceps:

Curl Barra

Bíceps Alterno con Mancuernas

Bíceps Concentrado

Curl en Banco Predicador o Scott

Tríceps

Tríceps con barra tumbado:

Tríceps con mancuernas tumbado

Tríceps con mancuernas de pie

Tríceps Francés

Patada de Burro o Patada Tríceps

Tríceps en Polea

Antebrazos

Flexión con Barra o mancuerna

Extensión con Barra o mancuerna

Supinación y Pronación

Piernas

Extensión de Cuádriceps en Máquina

Cruces Laterales (Aducciones) en Polea Baja

Cruces Laterales (Abducciones) en Polea Baja

Sentadilla

Sentadilla Delantera

Prensa Vertical

Maquina de Hack

Prensa Horizontal

Bíceps Femoral en Máquina

Gemelo de Pie

Soleo Sentado en máquina

Abdominales

Elevaciones de Tronco (Vulgarmente llamados Abdominales Superiores)

Contracciones de Abdominales (Vulgarmente llamados Abdominales Superiores).

Elevaciones de Piernas (Vulgarmente mal llamados Abdominales Inferiores)

Lumbares

Hiperextensiones en Suelo

Hiperextensiones Banco

Buenos Días

Peso Muerto

Ejercicios de Musculación para Cada Deporte

Deporte	Voley
Sistema Energéticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aeróbico ▪ Anaeróbico Lactácido ▪ Anaeróbico Alactadido
Tipo de Fuerza a Entrenar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza Máxima ▪ Fuerza Potencia ▪ Fuerza Resistencia
Ejercicios de Musculación Recomendados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Press Banca ▪ Press Inclinado 45° ▪ Polea tras nuca agarre ancho ▪ Pull over ▪ Press Militar ▪ Trapecio ▪ Elevaciones Laterales ▪ Tríceps en Polea Alta ▪ Curl Bíceps ▪ Antebrazos ▪ Lumbares ▪ Abdominales ▪ Peso Muerto ▪ Buenos Días ▪ Sentadillas

Musculación para todos. Versión Demo
 Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ Sentadilla con salto ▪ Cuádriceps en Máquina ▪ Bíceps Femoral en Máquina ▪ Prensa Atlética ▪ Aductores en Máquina ▪ Gemelos de Pie y Sentado ▪ Saltos Pliométricos de bajo impacto ▪ Saltos Pliométricos de alto impacto ▪ Salpicados con rebote ▪ Ejercicios de velocidad de reacción ▪ Ejercicios con balón medicinal ▪ Ejercicios pliométricos con sobrecarga
--	---

Deporte	Atletismo (Velocidad)
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Atletismo (Lanzamientos)
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Softball / Beisball
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Boxeo
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Piragüismo / Rafting Hasta 1000 mts
Sistema Energéticos	

Musculación para todos. Versión Demo
 Descarga la versión completa desde: <http://www.fitness10.com>

Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Piragüismo / Rafting aeróbico</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Ciclismo (carretera)</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Patín Artístico</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Fútbol Americano / Rugby</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Hockey sobre hielo</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	<i>Remo</i>
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	

Ejercicios de Musculación Recomendados	
--	--

Deporte	Esquí de Fondo
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Esquí Alpino
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Natación (Velocidad)
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Deporte	Natación (Fondo)
Sistema Energéticos	
Tipo de Fuerza a Entrenar	
Ejercicios de Musculación Recomendados	

Entrenamiento de la Fuerza con Pesas o Máquinas

Una de las preguntas más frecuentes de los atletas y entrenadores deportivos es acerca de cual sería el entrenamiento más eficaz para incrementar la fuerza muscular, si el entrenamiento con pesas o el entrenamiento con máquinas.

Cuando realizamos ejercicios con pesos libres no solo trabajan los músculos motores primarios, si no que también trabajan los...

Entrenamiento con Máquinas de Polea Excéntrica

Entrenamiento con Pesos Libres

Bibliografía

- Bompa O. Tudor. 2000. Periodización del entrenamiento deportivo.
- Schneider et al.1989. Fitness teoría y práctica
- Sven-A. Sölveborn. 1982. Streching
- Carlos Alvarez del Villar.1983 La preparación física del futbol basada en el atletismo
- Jorge de Hegedüs. Enciclopedia de la musculación deportiva
- Fox.1984. Fisiología del Deporte
- Morehouse. 1965. Fisiología del ejercicio
- Matvéiev. El proceso del entrenamiento deportivo
- Horacio Anselmo. 2001. Fuerza potencia y acondicionamiento físico
- Brownsell V.L. 1989. La ciencia aplicada al estudio de los alimentos
- Luttgens & Wells. 1982. Kenesiologia, bases científicas del movimiento humano
- Rash & Burke. 1961. Kinesiología y anatomía aplicada
- Grosser, Hermann, Tusker, Sinti.1987. El movimiento deportivo
- Grosser, Starischka, Zimmerman. Principios del entrenamiento deportivo
- Ramón Lacaba Velazco. Técnica sistemática y metodología de la musculación
- Mariano Procopio. Portalfitness.com
- Jorge de Hegedüs. Efdeportes.com
- Horacio Anselmi, Dario Cappa. Sobreentrenamiento.com