A CONTINUACIÓN TIENES LA GUÍA MÁS COMPLETA SOBRE GANANCIA DE MASA MUSCULAR DE TODO INTERNET

PERO SI QUIERES ACCEDER A MUCHA MÁS INFORMACIÓN PRÁCTICA Y RUTINAS...

HAZ CLIC AQUÍ

CÓMO GANAR MASA MUSCULAR (GUÍA COMPLETA)

Antes de empezar debes saber que para **ganar masa muscular** es necesario combinar una **correcta progresión de entrenamiento con una dieta adecuada**.

A continuación podrás aprender todo lo que necesitas para lograr tus objetivos!

ENTRENAMIENTO ENFOCADO A LA GANANCIA MUSCULAR

La pirámide del entrenamiento

Si tuviera que simplificar los factores más influyentes en el entrenamiento orientado a la ganancia de musculo sería de la siguiente manera. Debes tener en cuenta que las variables más importantes son las que contribuyen la base de la pirámide. A medida que nos acercamos al pico de la misma los diferentes factores pierden relevancia progresivamente.

TENSIÓN MECÁNICA Y ESTRÉS METABÓLICO

Debemos entender que **hay adaptación en nuestro cuerpo mas precisaba para una estimulo** que desencadenan estos procesos. En el caso de que el objetivo sea ganar masa muscular, los estímulos que desencadenan las adaptaciones son la **tensión mecánica y el estrés metabólico**, por lo que es imprescindible conocer como actúan.

> *La tensión mecánica hace referencia a la situación que se produce en el músculo cuando tratamos de vencer una resistencia, es decir, cuando aplicamos fuerza. A mayor carga o esfuerzo, mayor tensión mecánica se produce.*

La literatura científica acerca de este tema indica que este es el factor más importante a la hora de maximizar nuestras ganancias. Además, se sabe que la intensidad interna y la que debes entrenar para poder generar adaptaciones en el tejido muscular es de aproximadamente el 70% de tu 1RM.

El 1RM hace referencia a la carga máxima (kg) que puedes levantar una única vez en un ejercicio concreto.

> *El estrés metabólico es el resultado de la acumulación de lo anaerobio. La formación de metabolitos como el lactato o hidrogeniones, y la falta de oxígeno en el grupo muscular que estamos trabajando.*

El estrés metabólico es el causante de lo que se conoce como congestión muscular o "pump", es decir, el aumento del tamaño muscular transitorio durante el entrenamiento.

Aplicación práctica

Es importante entender que la tensión mecánica y el estrés metabólico **no se dan por separado**: no decir, en cada serie se producen ambos fenómenos, sin embargo, dependiendo de como efectuemos cada ejercicio notaremos más en uno o en otro.

Ejercicios multiarticulares o complejos

Los ejercicios multiarticulares permiten levantar más carga, poder progresar más rápido y trabajar varios grupos musculares a la vez. Esto nos permitirá generar tensión mecánica desde las primeras repeticiones y generar grandes estímulos musculares desde el principio de la serie. Además, estos ejercicios deben trabajarse por norma general en rangos de repeticiones relativamente bajos, para la intensidad de cada repetición es muy elevada y sí genera una mayor fatiga.

Ejercicios monoarticulares o analíticos

Los ejercicios unidireccionales o analíticos nos permiten generar un mayor estrés metabólico aumentando la tensión mecánica que se genera en las últimas repeticiones de cada serie. Son ejercicios que una dificultad técnica más baja. A través de ellos podemos trabajar en un rango mayor de repeticiones y acercarnos más al fallo muscular.

SOBRECARGA PROGRESIVA

Ganar masa muscular es ser solo una adaptación que ocurrirá en los músculos como consecuencia de un estímulo externo, el entrenamiento.

El problema es que lo aprendemos siempre el mismo estímulo a nuestro organismo llegará un momento en el que nuestro progreso frena se estancará. Esto se debe a que a medida que maximizamos nuestro rendimiento y corrigiendo errores **el estímulo que necesitan nuestros músculos para seguir creciendo no cada vez mayor**, junto ya nos habremos adaptado al estímulo anterior, y por tanto, dejará de ser efectivo

Es este momento es cuando debemos **aplicar el principio de sobrecarga progresiva** para aumentar el nivel de respuesta entrenamiento y seguir mejorando.

Para poder llevar esto a cabo debemos modificar alguna de las variables que constituyen la carga de entrenamiento: intensidad, volumen y frecuencia.

A continuación le explicaré en que consiste cada una y cómo debes controlarlas para hacer de tus entrenamientos los más efectivos posibles

VARIABLES DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

Existen 3 variables que constituyen la carga de entrenamiento: volumen, intensidad y frecuencia. A continuación pundes ver en que consiste cada una

Volumen de entrenamiento

Mide la cantidad total de entrenamiento. Suele contabilizarse teniendo en cuenta el número de series realizadas en una semana

Intensidad de entrenamiento

Mide el esfuerzo realizado en la carga de cada serie. Puede medirse de diversas formas, sin embargo, la manera mas efectiva de hacerlo es mediante el RIR

> *El RIR hace referencia a número de repeticiones que te dejas en reciclaje antes de llegar al fallo muscular en una serie. Por ejemplo, si un ejercicio que te realizas como máximo 10 repeticiones en peso de banca que se pesa determinado realizas 8 repeticiones equivalentes a un RIR 2 ya que sería realizar 2 a un RIR 0 !*

Aplicación práctica

Es imposible dar directrices concretas para aplicar cada variable, pues hablar por estudiar cada caso individual para determinar que sería la mas optima para cada uno, sin embargo **existen unas recomendaciones generales** que pueden ayudar los mejores resultados para ganar masa muscular.

Volumen de entrenamiento

Se recomienda realizar de 10 a 20 series por grupo muscular a la semana. Dependiendo de tu nivel de experiencia deberás realizar mas o menos series. Cuanto mas principiante, menos volumen de entrenamiento debes tener a cabo para progresar

Intensidad de entrenamiento

Se recomienda realizar series en un rango de 0-2 repeticiones al 70% del volumen total de entrenamiento. El volumen restante en un rango de 1-6 y 5-20 repeticiones. Siempre a un RIR de 4 o menos.

Frecuencia de entrenamiento

Se recomienda trabajar 2 o más veces cada grupo muscular a la semana

SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

A continuación encontrarás todo lo que necesitas saber para encontrar los mejores ejercicios para ganar masa muscular. Pero antes debes saber diferenciar los dos tipos de ejercicios que existen: Los ejercicios multiarticulares y los ejercicios analíticos.

> *Los ejercicios multiarticulares o compuestos son aquellos que involucran 2 y más articulaciones y por tanto, más de un grupo muscular. Es el caso de la sentadilla, el remo y el press de banca, entre otros.*

> *Los ejercicios monoarticulares o analíticos son aquellos que solo involucran 1 articulación. Es el caso del curl de biceps, las elevaciones laterales y las extensiones de biceps, entre otros.*

Rango de repeticiones para cada ejercicio

Te dejo por aquí un post de mi instagram para que puedas entenderlo de una forma mas visual

Esto se debe a que ejercicios multiarticulares como la sentadilla producen una **mayor fatiga** a trabajar un mayor número de músculos. Además, mantener una técnica correcta durante todas las repeticiones es más complicado (motivo por el cual no se recomienda llegar a fallo o incluso trabajar en un RIR 1)

Otro motivo para tener esto a cabo es que en ejercicios multiarticulares el objetivo es **generar una tensión mecánica** que actúe como causa de la adaptación de nuestros músculos. Para ello, es debe trabajar con cargas altas para nosotros, por lo que nos veremos obligados a trabajar a repeticiones más bajas

¿Practica aquí para no perderte publicaciones de este tipo!

Orden de los ejercicios para ganar músculo

Son grupos musculares implicados en los **ejercicios que hagas primero serán los que mayor estímulo reciban**, pues la fatiga almacenada será prácticamente nula.

Por norma general es más conveniente realizar **ejercicios multiarticulares al principio de la rutina**. Esto se debe a que son los que nos hacen ganar masa muscular en mayor medida a trabajar varios grupos musculares a la vez. Además, son los más complejos y los que mas fatiga generan.

Cada cuánto tiempo variar los ejercicios

Se sabe que para ganar un ejercicio nos haga ganar masa muscular **debemos tener interiorizada la técnica** del mismo. Esto se consigue a base de repetir y maximizar constantemente la calidad técnica de cada movimiento

Sin embargo, variar de vez en cuando los ejercicios ha resultado aportar ciertas ventajas. La línea de fuerza que se produce en cada ejercicio varía de una manera distinta en las fibras musculares. Esto hace que podemos **activar todas las fibras de un músculo de diferentes formas**. Lo cual es positivo.

Se recomienda mantener los ejercicios multiarticulares y variar los ejercicios analíticos a lo largo del tiempo

Esto se debe a que los ejercicios compuestos requieren **más tiempo para interiorizar el movimiento** y en la mayoría de los casos, la **técnica es bastante más compleja**. Por otro lado, será más fácil para nosotros adaptarnos a los ejercicios monoarticulares y ganar mas rendimiento.

Por ultimo, puede ser interesante utilizar el recurso de variar algunos ejercicios en caso de perder la motivación por entrenar. **A veces la monotonía puede afectar negativamente** y muertas ganas de entrenar.

Tabla de ejercicios por cada grupo muscular

Por aquí os dejo una tabla con los grupos musculares implicados en cada ejercicio. ¡Espero que lo sea útil!

PATRÓN DE MOVIMIENTO	GRUPOS MUSCULARES PRINCIPALES	GRUPOS MUSCULARES SECUNDARIOS
Sentadilla + todas sus variantes (prensa de piernas y movimientos unilaterales)	Cuádriceps y Glúteo	Erectores espinales (en peso libre)
Bisagra de cadera (variantes del peso muerto, buenos días, extensiones de cadera)	Glúteo, Femoral y Erectores espinales	Retractores escapulares
Tracción vertical (dominadas y jalones)	Dorsal ancho y Bíceps	Deltoides posterior
Empuje vertical (variantes del press militar)	Deltoides anterior y Tríceps	Deltoides medio
Tracción horizontal (variantes del remo)	Dorsal ancho y Retractores Escapulares	Deltoides posterior, Deltoides medio y Bíceps
Empuje horizontal (variantes de empujes planos, declinados e inclinados)	Pectoral, Deltoides anterior y Tríceps	Deltoides medio (si es inclinado)
Extensión horizontal de cadera (hip thrust, frog pump...)	Glúteo	Femoral
Pull over (mancuerna, polea barra...)	Dorsal ancho	Tríceps y Pectoral
Aperturas (cruce de poleas y aperturas con mancuerna)	Pectoral	Deltoides anterior
Ejercicio de aislamiento	Músculo objetivo	...

NUTRICIÓN ENFOCADA A LA HIPERTROFIA MUSCULAR

La pirámide de la nutrición

La nutrición es un factor clave para ganar masa muscular, sin embargo, mucha gente no sabe darle la suficiente importancia. Al igual que el entrenamiento, la nutrición se rige por esquema bastante claro.

SUPERÁVIT CALÓRICO

> *El superávit calórico hace referencia a consumir más kilocalorías de las que gastamos. Al mantener este situación durante días ganamos peso*

Una vez establecemos el superávit calórico, lo que determinará si el peso que ganamos es grasa o masa muscular serán principalmente tus entrenamientos, la cantidad de proteína que consumas y el ritmo de ganancia de peso.

PROTEÍNA PARA HIPERTROFIA MUSCULAR

La proteína es uno de los **3 macronutrientes** existentes.

Los dos restantes son los carbohidratos y las grasas. Cada uno de ellos tiene unas **características específicas**

Importancia de la proteína para ganar masa muscular

Debes entender que la **hipertrofia es un proceso que sucede como consecuencia de la síntesis proteica** dentro del músculo. Por lo que es esencial que tu cuerpo disponga de suficiente cantidad de este macronutriente para hacer a cabo este proceso.

A grandes rasgos, la proteína es el macronutriente a partir del cual nuestro organismo fabrica nuevo tejido. Son **aquel muy relevante en el proceso de recuperación** del ejercicio físico.

Cantidad de proteína recomendada para hipertrofia

Para **personas novatas o intermedias** se recomienda consumir de **1,7-2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día**.

Para **personas avanzadas** se recomienda algo menos, debido a que su cuerpo es más eficiente degradando proteínas y tienen menos margen de mejora. En estos casos se recomienda **1,5-1,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día**.

RITMO DE GANANCIA DE PESO

A continuación te dejo un post de mi cuenta de instagram para que puedas verlo de forma más visual

¡Si ciudas seguirme en mis redes sociales para ya he perdente contenido de este tipo!

SUPLEMENTOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

Empecar a tomar suplementos si todavía no tienes una alimentación adecuada no tiene mucho sentido. Una vez dicho esto, los 3 suplementos que recomiendo son:

- Creatina
- Proteína en polvo
- Cafeína

Estos son sin duda los suplementos deportivos más respaldados por la evidencia científica y también los mas efectivos.

¿BUSCAS ENTRENADOR PERSONAL ONLINE?

DESCUBRE MI SERVICIO DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

HAZ CLIC AQUÍ