

¿Que es lo que te limita?

Por Alberto Miranda Velasco

Como actual entrenador personal, he escuchado miles de excusas del por qué no estás obteniendo los resultados que quieres: no tengo tiempo, mucho trabajo, muchas tareas, me duele el hombro, primero bajo de peso y luego hago ejercicio, el próximo mes entro al gimnasio, mis hijos, la familia, inserta tu excusa... (_____). En el camino he aprendido a aceptar que es uno de los males necesarios que viene con el trabajo.

Sin embargo, como en cualquier otro trabajo hay aspectos que son menos agradables. Excepto, claro, que tú trabajo sea ponerle aceite en todo el cuerpo a Jessica Alba antes de sus sesiones de fotos. ¿ No crees?



Platicando con una de las personas que entreno llegamos al tema “factores que limitan” y realmente me dejó pensando, ¿cuáles son los factores que realmente te impiden llegar a tú objetivo? ¿Qué es lo que realmente te limita?

El objetivo de este artículo es realmente encontrar la razón del porque te limitas y demostrarte que no es una limitante, sino excusas. Definitivamente a las personas les encanta poner excusas, y a continuación quiero discutir algunos de los problemas más comunes con los que me encuentro a diario dentro y fuera del gimnasio.

Factor # 1: “Nunca tengo tiempo de entrenar”.

Cada que me reúno con mis amistades escucho la misma queja “*nunca tengo tiempo de entrenar*”, *esto debido a mis obligaciones* (algunas más interesantes que otras, pero a menos que se lo atribuyas a tú libido...) siempre es lo mismo, es por eso, que el factor #1 se lo voy a atribuir a la **televisión**.

De hecho me parece cómico que a pesar de decir “no tener tiempo” de hacer ejercicio, siempre me pueden explicar como resolvieron los crimines en Nueva York o Miami según la serie de CSI.



Supongamos que no eres de ese grupo de CSI o LOST o que no ves los SIMPSONS, que tú solo ves la noticias (¡si hombre!) a diario para estar informado, supongamos que las noticias duran 1 hora, ¿no podrías realizar una rutina de ejercicios durante los comerciales?

En el primer comercial, realizas un calentamiento con combinación de estiramientos dinámicos, en el siguiente comercial realizas 10-20 lagartijas (según tu condición física), repites lo mismo durante 3 comerciales mas, en el sexto comercial realizas el mayor número de sentadillas que puedas a lo largo del comercial y lo repites de nuevo por tres comerciales mas y repites lo mismo pero ahora realizando 10-20 encogimientos de abdomen durante 4 comerciales y terminas haciendo una serie de estiramientos para relajar.

Créeme tendrás tiempo de sobra y terminarás agotado de realizar una rutina completa para todo el cuerpo.

Factor #2: “No mejoro dentro del Gimnasio”

Realmente esto es debido a causa de muchos factores, pero en este caso en particular se lo voy a atribuir a uno solo y es la manera en la que entrenas, ¿cuánto tiempo llevas con la misma rutina? ¿Cuándo fue la última vez que cambiaste el número de repeticiones, o

trabajaste en súper series o triseries? Y para los más avanzados ¿cuándo te saliste de tú zona de confort y aumentaste el peso? Y definitivamente para los que son novatos, por favor, dentro del gimnasio necesitan alejarse del clásico entrenamiento de fisicoculturismo/ músculo por músculo y realizar más rutinas de cuerpo completo.

Ahora que ventajas tendrías al cambiar tú rutina:

- Incrementar el número de fibras musculares que trabajan.
- Aumentar fuerza y resistencia, lo cual se ve reflejado en masa muscular (estético).
- Incrementar la sincronización muscular.
- Menos propenso a lesiones.
- Los miércoles en el cine las chicas se te quedarán viendo.

Factor #3: “Aún no puedo ver mis cuadritos”

Este es un tema que no les va a parecer a muchos y algunos de ustedes dejarán de leer a partir de aquí.

¿Qué pasa con la gente que se la pasa pegada a la computadora? Si no es el MSN, es el hi5 y el que ahora esta de moda my space, esto lo veo a diario y aún no lo entiendo, ¿por qué pasar tantas horas en la computadora realizando un my space para mi perro? Solo ¿por qué puedes? Y ahora te pregunto, te das cuenta de ¿por qué “aún no tienes cuadritos”?

Entiendo que es buena herramienta para conversar y hacer amigos. Personalmente he participado en algunos de ellos. Pero por favor, no te quejes de “aún no poder ver tus cuadritos” sí estás registrado en todos los foros más famosos por internet. Supongamos que te la pasas en la computadora 1 hora diaria de lunes a viernes, ¡sin contar que los fines de semana pasas más tiempo!. Las matemáticas te las dejo a ti.

Realmente este es el factor limitante, el estar sentado más de 10 horas a la semana. Es por eso que “aún no puedes ver tus cuadritos”. No es genética, no son los suplementos, no es que seas “hard-gainer”, el problema es que eres una celebridad por internet.

Podrías invertir tu tiempo en:

1. Caminar.
2. Hacer ejercicio extra como elasticidad o trabajos de postura.
3. Jugar fútbol, basquetbol, nadar o cualquier otro deporte.

En conclusión: ¡párate de la computadora y empieza a moverte!

Factor #4: “No tengo tiempo de desayunar”

¡Sí hombre! Te tardas 2 minutos en calentar un plato de avena.



mmmmm riquísimo!

Realmente este factor es sencillo, pero es uno de los más difíciles para la mayoría, y esto es debido a la flojera, mala costumbre o prefiero dormir 5 min más. Si un plato de avena no te parece apetitoso ¿qué te parece una malteada?

Lo único que necesitas es:

- 2 tazas de leche light (2% grasa).
- 1 plátano
- 3 fresas congeladas
- 1 cucharada de canela
- 2 scoop de proteína en polvo (existen mil marcas en el mercado).

400 calorías, 70 gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, 60 gramos de proteína y además, es rica en vitaminas y antioxidantes. No esta nada mal para un desayuno que te tardarías 5 minutos en prepararlo. Y si te parece poco, lo añades a un vaso cerrado y te lo puedes tomar en el camino.

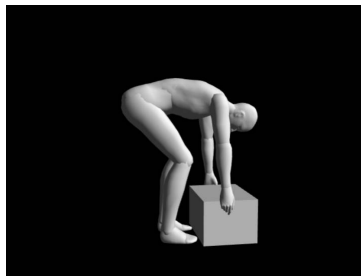
Como información adicional hay muchos estudios que avalan que comer un buen desayuno ayuda a mantenerte en tú peso y una de las razones de esto, es que no consumes músculo por pasar tantas horas sin comer (las 8 horas que dormiste más las 4 horas en las que te levantas y llegas tarde al trabajo por un café y un gansito) además, puedes realmente comer lo que necesitas y no atragantarte con lo primero que se te ponga enfrente.

El desayunar también ayuda a disminuir la hormona cortisol (hormona que le ordena al cuerpo el ahorrar grasa).

Como te das cuenta tú mamá tenía razón, el desayuno es la comida más importante del día. Ahora levántate temprano y dale prioridad al desayuno, ya deja de poner excusas.

Factor #5: “Me duele el hombro!”

Esta es la favorita excusa de muchos. Para corregir y quitar el dolor, primero tienes que ver tú postura corporal y checar si no tienes desbalances musculares. Una manera de saber es: revisando que tus rodillas, tú pelvis y tus hombros estén alineados unos con otros. En segundo, realiza entrenamientos de postura y lo más importante cuídala a lo largo del día.



Me causa dolor solo de ver la foto.

En tercero no realices ejercicios por detrás del cuello, ejercicios que impliquen forzar los rotores del hombro, tales como, press militar atrás. Pero sobre todo, revisa tú plan de entrenamiento, esto debería ser tú prioridad, en otras palabras deja de realizar press de pecho tres veces a la semana.

También sería conveniente realizar una dosis de entrenamiento de estabilización “scapular” y realizar ejercicios de movilidad torácica (espalda media).

Ejemplo:

Deslizamiento “scapular”.

Contra la pared, la pelvis, la espalda y la cabeza deben estar completamente recargadas, abrir los brazos y deslizarlos hacía arriba sin despegarlos. Trata de no despegar la pelvis de la pared conforme mueves los brazos hacía arriba, de manera lenta y progresiva.

Este ejercicio es doloroso he incomodo para algunos, sin embargo las ganancias que esto conlleva valen la pena. Realiza 3 series de 12 repeticiones, anéxalos a tu rutina de entrenamiento de postura, o considéralo como otro ejercicio más para tú arsenal durante los días de hombro.



Estiramiento estático.

Agárrate de la orilla de la puerta y gira tu cuerpo a discreción, sentirás como se estira parte de los músculos del pecho, mantén durante 20 segundos y cambia de brazo. Repetir tres veces más. Realízalo los días que entrenes pecho o hombro, también puedes agregarlo durante tus días de estiramiento.



En resumen, si sigues con las recomendaciones y aplicas los ejercicios correctamente tendrás una gran mejoría, incluso lo notarás en tú postura (claro no de la noche a la mañana), pero por favor, deja de ponerte la pomada del puma todos los días después de tu entrenamiento, mejor ve a que te valore un médico deportivo, un terapeuta o alguien con conocimientos en biomecánica aplicada a tú deporte específico. Nunca te auto mediques y por favor tienes prohibido entrenar bajo medicamento o en condiciones de dolor.



En conclusión:

Si al final del día, no tienes algún progreso, ve mas allá de lo que yo te presento, encuentra los factores que realmente te limiten. Muchas veces lo que piensas no es la respuesta más obvia, y tal ves no te va a gustar lo que encuentres, pero al menos sabrás lo que realmente te limita y ahora si podrás dejar de poner excusas.

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en rendimiento deportivo y endurance. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Actual corredor de carreras de aventura, en las cuales se incluye la carrera de expedición *Baja Travesía*. Actualmente trabaja en el club deportivo las Fincas como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com
www.nutricionestrategica.com

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2007.

El uso adecuado de esta información es bajo responsabilidad del lector. Queda sujeto a derechos del autor.