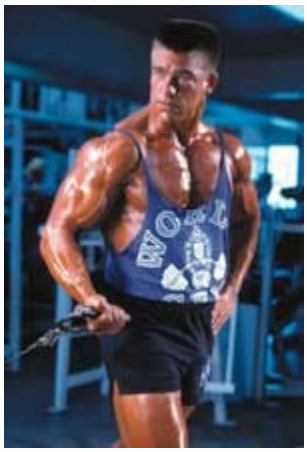
10 ERRORES QUE IMPIDEN ALCANZAR LA DEFINICIÓN

Después de casi tres décadas en el mundo del culturismo, y casi dos preparando a otros y diseñando rutinas y dietas, me sorprende que todavía haya tanta gente que comete los mismos errores cuando intentan definirse.
Es curioso pero el índice de fracasos casi dobla en los que buscan la definición que en los que pretenden ganar tamaño.
Si no caéis en estos 10 errores, seguro que podréis de una vez por todas lucir esos músculos definidos con los que tanto soñáis.



Dos son los objetivos fundamentales que mueven a los que se entrenan con pesas, ganar volumen a toda costa y reducir al máximo su coeficiente de grasa subcutánea para que la musculatura luzca en todo su esplendor.
Aquí entramos directamente en el eterno dilema: ¿es más importante el volumen o la definición muscular?
Por supuesto, cada uno puede tener su propia opinión, sin embargo hay un hecho irrefutable, el músculo definido parece no sólo más grande de tamaño, sino también más duro y seco.
El tamaño grande es algo que nos atrae a todos, que duda cabe, pero pensándolo bien un músculo grande pero recubierto de grasa tiene muy poco atractivo y no parece nada impresionante.
Por el contrario, uno definido y recortado transmite dureza y sobre todo parece tener más volumen del que tiene en realidad, porque cuando la piel que recubre los músculos es fina y sin grasa, estos muestran hasta el último detalle y la imagen que proyectan es más estética y sobre todo de más dureza muscular.
Un tipo grande pero recubierto de grasa es un gordo, sí fuerte, pero gordo.
Por otro lado, a pesar de que también se suele cometer fallos cuando uno se centra la estrategia para ganar volumen, es mucho más elevado el índice de fracasos a la hora de eliminar la grasa y definirse.
A pesar de las torpezas que se cometen en ambos casos, a menos que seáis de esos con un metabolismo ultra rápido, es más probable conseguir ganar volumen que definición.
Es curioso, pero todavía se cometen errores ingenuos, después de toda la información que circula acerca de cómo eliminar la grasa corporal. La gente todavía cree mitos absurdos y aunque les pongas una dieta bien planificada acaban echando a perder los resultados por decisiones absurdas que nunca deberían tomar.
Dejadme que os ponga alerta de los 10 errores más comunes que impiden alcanzar la definición y ese detalle muscular que tanto puede cambiar vuestro físico.

1º Pesarse a menudo

Este es un error muy común tanto entre hombres como entre mujeres cuando se ponen a dieta. Se vuelven paranoicos con la báscula y se pesan con demasiada frecuencia.
Lo primero que han de tener en consideración es que el peso corporal fluctúa de forma natural en un par de kilos, sin que eso constituya ninguna prueba de nada. El ritmo del vaciado gástrico, la micción, la retención de líquidos, etcétera pueden alterar un poco el peso en

cualquier sentido, sin que ello constituya prueba fehaciente y determinante de la pérdida o de la ganancia de grasa.
Por otro lado, las cifras de una báscula no son lo suficiente fidedignas de la composición corporal, porque por ejemplo, podéis ganar músculo al tiempo que perdéis grasa y en ese supuesto la balanza no atestiguará ningún cambio de peso, a pesar de la transformación que se haya producido.
Por consiguiente, no es peséis más que una vez, o dos como mucho, cada mes y siempre a la misma hora y en las mismas condiciones.

2ºComer una o dos veces al día

Este es otro error demasiado frecuente, comer sólo una o dos veces al día.
Puesto que están dispuestos a deshacerse de la grasa cueste lo que cueste, una forma sencilla, rápida y eficaz es la de comer menos veces, así que algunos se limitan a comer una o dos veces al día.
El error es mayúsculo, porque al hacerlo sin saberlo están prácticamente indicando al cuerpo que se ponga a preservar a ultranza las reservas de grasa y a quemar músculo.
No es broma, está perfectamente comprobado por no pocos estudios que cuando el cuerpo sólo recibe alimento una o dos veces al día, se pone en marcha un mecanismo de supervivencia que se esfuerza por preservar a ultranza la grasa almacenada, que es la que asegura la vida, y en su lugar el organismo sacrifica el tejido muscular como fuente de energía.
Ante esa situación no pierde grasa sino músculo y con éste se aminora el metabolismo y se entra en un círculo vicioso de más retención de tejido graso.
Hay que hacer justo lo contrario, comer muchas veces al día, sí en pequeñas cantidades pero con mucha frecuencia, primero porque así estáis enviando el mensaje al organismo de que nadáis en la abundancia y que por tanto no hay necesidad de reservar nada. Segundo, cada vez que comemos hay un gasto que se llama dinámico y que proviene del simple hecho de comer, es decir la acción de comer y digerir los alimentos también consume calorías, así que si el mismo volumen de comida lo repartís en varias ocasiones el gasto energético será mayor.
Por último, el comer con frecuencia activa el metabolismo y hace que éste gaste más calorías a lo largo del día.

3ºReducir drásticamente las calorías

Esta es otra acción negativa que tiende a quemar músculo y a preservar la grasa corporal, lo contrario de lo que se pretende.
Sí, reducir la ingestión calórica es un paso obligado para reducir los depósitos de adiposidad, pero esa reducción ha de hacerse de modo lento y gradual, nunca de golpe, porque esa reducción brusca desencadena igualmente el mecanismo de preservación del tejido adiposo y la combustión de músculo que hemos visto antes.
Por tanto, reducción sí, pero lenta y gradual y sin llegar a límites excesivamente bajos.

4ºHacer dieta estricta todo el tiempo

Otra regla de oro de una dieta de definición es que ésta sea ‘limpia’ es decir exenta de alimentos excesivamente calóricos, como fritos, empanados, con salsas y procesados, así como todos los provenientes de la llamada comida rápida.
También hay que eliminar de la lista todo lo relacionado con los dulces o alimentos típicos de bollería, como panes blancos, pastas, repostería, etcétera.
No obstante, saltarse esa regla de tanto en cuando puede no sólo no ser perjudicial, sino positivo para alcanzar la definición.
Aunque para algunos parezca extraño hay que hacer trampa de vez en cuando, una vez cada semana es un buen promedio, porque así se mantienen activas las hormonas que queman la grasa.
Así que una vez a la semana daos un festín y disfrutad de esas pizzas, salchichas o hamburguesas que tanto os gustan y hacedlo sin remordimientos, pero eso sí, no más de una vez cada siete días.

5º No comer casi carbohidratos

Otro error muy común es llevar una dieta a casi cero carbohidratos. Es cierto que el tipo de régimen en el que se limitan éstos, tipo dieta Atkins, o la cetónica, producen buenos resultados y aceleran la eliminación del tejido adiposo.
Pero, si esa reducción de carbohidratos es excesiva y se lleva al límite los efectos serán más negativos que positivos.
Por un lado cuando la ausencia de hidratos es total se corre un gran riesgo de que el cuerpo recurra al tejido muscular para producir energía, con la consiguiente destrucción muscular.
Además, cuando se obliga al cuerpo a obtener la energía exclusivamente de la grasa se producen unos residuos metabólicos llamados cetonas que entorpecen la eliminación de la grasa.
Por último, si reducís a casi nada los carbohidratos sentiréis ansias por éstos y por los dulces y en cuanto cedáis a la tentación os hincharéis como globos.
La solución es reducir los hidratos de carbono, por supuesto, pero nunca hasta niveles de casi cero y usar los fibrosos que lejos de engordar contribuyen a mantener el peso ideal, por ejemplo, las verduras, las ensaladas, las hortalizas y una pequeña cantidad de legumbres y cereales integrales, como los copos de avena. Vuestro cuerpo funcionará mejor, estará más saludable y eliminaréis mejor la grasa.
La pregunta es ¿qué cantidad? Eso dependerá de vuestra envergadura física y nivel de actividad, pero como indicación puede valer dos ensaladas y una taza de avena o de legumbres.

6º Llevar una dieta de cero grasa

Bueno, si hacemos dieta para definir lo lógico es que la dieta esté libre de grasa por completo. Craso error de nuevo.
Hay grasas de la dieta que además de ser absolutamente esenciales para que el organismo funcione correctamente, tienen la particularidad de acelerar el proceso de combustión de grasas corporales y refuerzan las hormonas anabólicas.
Puede que a estas alturas aún no hayáis oído hablar de los ácidos grasos omega 3, un tipo de grasa vital para el buen funcionamiento del organismo y que cumple numerosas funciones, entre ellas activa el ritmo metabólico, lo que significa que el cuerpo puede quemar más eficientemente las calorías durante las 24 horas del día, pero además esas grasas buenas favorecen la producción de hormonas anabólicas, como la testosterona, cuya estructura de base es el colesterol.
De manera que en la dieta eliminad toda fuente de grasa saturada, como las de origen animal, embutidos, mantecas y quesos, conservas y carnes grasientas, etcétera, pero dejad un hueco para incorporar algunos alimentos que proporcionan los ácidos grasos esenciales, como los aceites vegetales de oliva, colza o semillas de lino, los pescados grasos como el salmón, las sardina, la caballa, el arenque, y también algún aguacate y frutos secos como cacahuetes, nueces, almendras, avellanas, etcétera.

7º No usar el entrenamiento con pesas como es debido

Otro error común es no usar el entrenamiento con pesas como es debido cuando se está en fase de definición.
No sé por qué la gente que se entrena duro y pesado para ganar masa muscular cuando se

pone a definir pasa a entrenarse con pesas como si de ejercicio aeróbico se tratase, es decir usan muy poco peso, hacen muchas series y de muchas repeticiones.
Otro tremendo error que les cuesta perder masa muscular además de ralentizar el ritmo de eliminación de la grasa.
El entrenamiento pesado induce el crecimiento de la masa muscular, lo cual va en contra de que el cuerpo use el músculo como fuente de energía y lo destruya en busca de aminoácidos para convertirlos en glucosa. El aumento del coeficiente de masa magra, músculo, eleva el ritmo metabólico provocando un consumo más elevado de calorías, o lo que es lo mismo quemando más grasa corporal y evitando que ésta se forme.
Además, aparte de que poseer un mayor índice de masa limpia eleva el ritmo metabólico durante las 24 horas del día, incluso en fase de reposo, también hay que considerar que el entrenamiento con pesas eleva ese pico metabólico durante la sesión y éste dura varias horas después hasta recobrar la normalidad.
En resumen que el entrenamiento duro y pesado con pesas además de desarrollar la musculatura incide muy favorablemente por varias vías sobre la eliminación del tejido adiposo, así que dejad de entrenar como damiselas y apretad de veras.

8º Hacer ejercicio cardiovascular de baja intensidad

El ejercicio aeróbico o cardiovascular es un instrumento de gran eficacia para definir y quemar la grasa subcutánea, pero no todo el ejercicio aeróbico afecta por igual.
Durante años se ha venido recomendando hacer sesiones de actividad física moderada y larga duración. La razón de esa recomendación proviene del hecho de evitar la pérdida de masa muscular que supuestamente se produce mediante el ejercicio cardiovascular de intensidad elevada.
Se ha partido de la base que la actividad de baja intensidad se alimenta de la grasa, mientras que la alta lo hace de la glucosa y el ATP y que cuando éstos se agotan entonces el cuerpo recurre a la destrucción del músculo para obtener los aminoácidos ramificados que puede convertir con rapidez en glucosa.
Así, veo a mucha gente en el gimnasio paseando en la cinta de andar o pedaleando en la bicicleta mientras leen una revista. Se programan el tiempo en el reloj y se pasan 30 o 45 minutos haciendo poco más que nada.
Muchos ni siquiera sudan y creen que como han pasado el tiempo previsto, han cumplido con el objetivo.
Otro error de peso. El ejercicio aeróbico ha de ser de una intensidad mayor o no servirá para nada.
Es más, según unos estudios japoneses llevados a cabo con patinadores olímpicos y otros atletas, el ejercicio aeróbico de alta intensidad y breve duración es el mejor para quemar grasa y activar el metabolismo, preservando la masa muscular.
Según estos estudios basta con 15 – 20 minutos de actividad con picos de alta intensidad seguida de actividad moderada. Es decir, por ejemplo de un esprint de un minuto seguido de otros dos de marcha.

9º Hacer el ejercicio abdominal insuficiente

Cuando yo empecé en este deporte no se concebía una dieta de definición sin hacer un trabajo abdominal a diario. Bueno, puede ser que en algún caso hiciéramos demasiado, pero lo cierto es que nos definíamos sin problemas.
Los antiguos campeones como Bill Pearl hacían 1.000 repeticiones diariamente y sus cinturas eran de piedra, además de exhibir una buena definición general.
Luego vino la moda de no hacer casi ejercicio abdominal y desde hace un tiempo como mucho hacen unas pocas series un par de veces en semana.
Esta moda ha sido propiciada por dos factores, el primero es la aseveración de que no existe eso que se llama la reducción localizada, es decir que por mucho trabajar el abdomen no significa que la grasa se vaya a eliminar en esa zona concreta. La disminución del tejido adiposo se lleva acabo de forma general en todo el cuerpo, nunca en zonas concretas y localizadas, eso en teoría es cierto, pero en la practica hacer muchas abdominales endurece y define el abdomen.
El otro factor que ha influido en que se trabaje cada vez menos el abdominal es la información de que entrenar mucho el abdomen puede ir en detrimento de la ganancia de masa muscular.

Ni que decir tiene que el mencionado Bill Pearl y muchos otros contemporáneos suyos no dan crédito alguno a semejante afirmación, no obstante, ahora hablamos de definición, no de volumen.
El trabajo suficiente de la zona media contribuye sobremanera a activar los órganos internos de toda la zona y con ello el cuerpo se libera mucho más fácilmente de la grasa. Lo he visto miles de veces y lo sigo viendo.
Si os embarcáis en una dieta de definición haced cada día 15 minutos de ejercicios abdominales. No contéis las repeticiones, escoged varios ejercicios y haced una serie de cada seguida sin descanso, como una serie gigante, descansad sólo un minuto después de haber hecho una de cada ejercicio.
Os aseguro que además de lucir unos abdominales de campeonato, la grasa del resto del cuerpo se fundirá mucho más rápido.
Probadlo, no os arrepentiréis.

10º No utilizar un activador metabólico

Otro error injustificado es el de no echar mano de los avances que la ciencia pone hoy a nuestro alcance, en concreto por medio de las ayudas ergogénicas naturales.
Solo con la elevación del ritmo metabólico es posible al mismo tiempo aumentar el tejido muscular y eliminar la grasa corporal, así que.. ¿por qué no utilizar un activador metabólico?.
Future Concepts es un equipo que ha ganado reconocimiento por el desarrollo de varias ayudas ergogénicas, conocidas como ergocéuticos, que ejercen acciones de gran calado a pesar de estar compuestos por sustancias naturales.
Con la creación del TH 101 Future Concepts ha desarrollado la mejor ayuda natural para optimizar la actividad del metabolismo y hacer que éste funcione de forma viva.
En esta fórmula se reúnen ingredientes capaces de activar por distintas vías los mecanismos por los cuales el cuerpo construye músculo, reduce el catabolismo, elimina grasas y líquidos subcutáneos, evita la ansiedad por los dulces, bloquea la formación del tejido adiposo y, en especial, mejora la producción de las hormonas tiroideas.
El TH 101 no es un producto adelgazante, se trata de un acelerador metabólico que sirve para mucho, pero para mucho más.
Un eje fundamental de este ergocéutico es la triada que fomenta la producción de hormonas tiroideas compuesta por el aminoácido L-tirosina, el mineral cobre en forma quelada y una alga del grupo de las laminarias.
La tirosina sirve de material de base para, con la ayuda del yodo y mediante unos pasos químicos en los que interviene el cobre, la fabricación de tiroxina, la principal hormona activa de la tiroides. Esta glándula precisa del yodo para funcionar correctamente en la producción hormonal, y ese elemento se obtiene del Kelp, una alga de aguas profundas y frías, muy rica en este mineral.
Otro bloque de peso en el TH 101 es el formado por tres agentes muy populares como son la sinefrina, que se extrae de la cáscara de un cítrico amargo, la cafeína obtenida del guarana y la naringina que se encuentra en otro cítrico, el pomelo. Este último ingrediente ha demostrado que puede intensificar y prolongar las acciones de las metilxantinas, como la cafeína, lo que se traduce en un efecto mayor y más prolongado de los otros ingredientes.
La combinación de estos tres compuestos posee la particularidad de acelerar el metabolismo, aumentando la temperatura corporal, y con ello posibilita la eliminación de las grasas. La elevación de la temperatura permite consumir más calorías durante las 24 horas del día, incluso en fase de reposo, evitando así que se acumulen en tejido adiposo, ya que el metabolismo las quema para producir calor y eso fomenta su eliminación.
La particularidad relevante de la sinefrina es que actúa sobre los receptores adrenérgicos beta 3, que son los responsables de activar la lipolisis y la movilización de las grasas, en especial de la llamada grasa parda, pero sin afectar la presión sanguínea o la salud cardiovascular.

Los estudios en laboratorio y las pruebas en vivo demuestran concluyentemente que cada una de estas combinaciones de tres elementos son eficaces y funcionan en todos los que las han probado, ahora al combinarlas Future Concepts en una misma fórmula sus efectos son más intensos y notorios.
Otro elemento importante es el té verde, o mejor dicho su extracto, que contiene unas sustancias llamadas polifenoles catequinos capaces de regular a la baja el nivel de insulina y al alza el gasto calórico por medio de la oxidación de los ácidos grasos almacenados.
Tal vez el componente más espectacular del TH 101 sea la forskolina, una sustancia derivada de la planta llamada coleus forskohli.
La singularidad de este compuesto es su capacidad para activar la enzima adelinato ciclasa, que a su vez incrementa la producción de mono fosfato cíclico de adenosina (cAMP).
Según han puesto de manifiesto ciertos estudios, con el aumento de la producción de cAMP en los tejidos se eleva la absorción de los nutrientes en éstos, y sobre todo en los musculares.
Esto se traduce en una musculatura más firme y dura y en el mantenimiento de la masa magra incluso durante los periodos de dieta estricta.
Con la adición al TH 101 del cromo se aumenta la absorción de los nutrientes y la glucosa en las células musculares, disminuyendo su captación por los adipocitos.
Otro extracto vegetal excepcional aquí incluido es el ácido hidroxicitrico (HCA) que bloquea la acción de la enzima citrato liasa e impide al hacerlo la conversión de los azúcares procedentes de los carbohidratos en grasa corporal. Según se desprende de varios estudios realizados con este ingrediente además de bloquear la lipogénesis, también contribuye a aumentar la termogénesis y disminuir el apetito.
La gimnema silvestre es una planta con propiedades bastante únicas ya que además de estabilizar los niveles de glucosa en sangre, se ha demostrado que puede conseguir anular prácticamente el sabor del azúcar durante horas tras su ingestión, y por consiguiente evitar el ansia por los dulces, algo muy importante para aquellos y aquellas que sometidos a dieta rigurosa han de evitarlos a toda costa.
Por último, aunque no menos importante, el doceavo ingrediente del TH 101 es otra planta más, se trata de la conocida como diente de león, tal vez el diurético natural más potente que se conozca. La virtud de esta planta es doble ya que por un lado es muy eficaz para expulsar los líquidos retenidos, a la vez que preserva, y aporta ella misma, el importantísimo mineral potasio, esencial en el equilibrio electrolítico. Es precisamente este mineral el que se pierde con los diuréticos químicos y el que hace peligrar la salud por el uso de estos fármacos.
Esta docena de ingredientes hace de este ergocéutico el preparado natural más eficaz que existe para regular el metabolismo.
El TH 101 se presenta en cápsulas y la dosis depende del sexo y peso corporal.
Una dosis por la mañana en ayunas despierta el metabolismo y lo pone en marcha para rendir a tope el resto del día. Con esa única dosis cualquiera puede mejorar el ritmo de creación de nuevas proteínas, así como establecer las condiciones óptimas para la eliminación lenta de las grasas existentes y evitar la creación de nuevos depósitos.
Si es necesario la dosis puede tomarse media hora antes de entrenar para experimentar mayor vigor y energía durante la sesión.
Si se presenta un sobrepeso acusado, entonces es aconsejable tomar la dosis de la mañana y otra antes del almuerzo del mediodía o bien antes del entrenamiento, así la definición se acelera.
Sólo en raras ocasiones de obesidad puede emplearse el TH 101 en tres dosis, pero por lo general los resultados son muy satisfactorios con sólo dos.
He aquí una buena alternativa natural para regular al alza el metabolismo dentro de las posibilidades propias.
Si andáis buscando eliminar tejido adiposo, no cometáis estos 10 errores y por fin alcanzaréis la definición.

No olvidéis que el entrenamiento regular y la dieta limpia constituyen vuestros mejores aliados para mantener el metabolismo activo y alcanzar la composición corporal idónea, pero si no obtenéis los resultados esperados no dudéis en incorporar el TH 101 a vuestro régimen alimenticio y las cosas cambiar radicalmente.

Pillado de: http://www.panama-muscle.com/forum/forum_posts.asp?TID=1117&PN=1