PONTE FUERTE... ¡PERO DE VERDAD!

TORSO DE ACERO

Por DAMIÁN GÓMEZ
Fotos: GONZALO MANERA

Es mucho más que una cuestión estética, la fuerza es, para los estudiosos del fitness y los científicos, la cualidad física más importante frente a la resistencia aeróbica, la movilidad o la agilidad. Se ha comprobado que las personas con más fuerza y más masa muscular tiene los telómeros, los extremos de los cromosomas, más largos, y este rasgo está directamente relacionado con la longevidad y la salud. Además con una musculatura bien tonificada y fuerte la incidencia de lesiones y dolores es mucho menor. ¿Te has convencido ya? Pues si quieres ganar fuerza y músculo en tu tren superior, toma nota de los ejercicios y los consejos que nos da en este artículo un tipo bien fuerte, con conocimiento y con una amplia experiencia en el tema: Damián Gómez.

VAMOS DE LEVANTAMIENTOS

Os muestro una rutina con la que conseguir una buena ganancia de masa muscular en el tren superior. Yo suelo hacer en torno a 4 series de 12 repeticiones con una carga muy alta pero sin llegar al fallo muscular y siempre con el calentamiento previo que os recomiendo en mis consejos básicos. Normalmente separo el trabajo de cada grupo muscular en días distintos, aquí os voy a mostrar todos juntos:





→ PECTORAL: PRESS EN BANCO CON MANCUERNAS

Con los brazos a 90º, yo suelo poner los pies en el suelo pero si tienes algún tipo de molestia lumbar es mejor ponerlos más altos, con las rodillas por encima del torso. Es un ejercicio clásico de la máxima efectividad y las mancuernas me permiten un nivel de apertura en el punto más bajo mayor que las barras.





→ HOMBRO: PRESS MILITAR

Lo suelo hacer sobre un banco con el respaldo ligeramente inclinado. Es un ejercicio ideal para trabajar intensamente la parte superior y anterior del hombro.



→ HOMBRO: ELEVACIÓN LATERAL

Me gusta complementar el press militar con elevaciones laterales para darle el máximo volumen y fuerza a los hombros, que son de los músculos más estéticos. Uso mancuernas apoyándome en un banco.



→ DORSALES: JALÓN EN POLEA

El dorsal ancho es uno de los músculos que mejor aspecto le da a un deportista cuando está bien tonificado, además son músculos fásicos que no se usan tanto en los gestos del día a día y hay que trabajarlos por una simple cuestión de salud.
Hago un agarre más bien cerrado, justo donde empieza la curva de la barra.

→ BICEPS: CURL CON BARRA EN Z

Aunque es un ejercicio muy analítico y ahora se llevan mucho más los trabajos más globales y funcionales, el efecto sobre el volumen y la fuerza de los bíceps del curl con barra en Z es excelente.



→ TRÍCEPS: FONDOS EN MÁQUINA

El antagonista del bíceps hay que trabajarlo intensamente para equilibrar los brazos ya que suponen 2/3 del volumen total del brazo, siendo el 1/3 restante cuestión de bíceps. La máquina de fondos es ideal para hacer extensiones de codo de forma localizada.





→ ABDOMINALES: CRUNCHES EN BANCO

Otro movimiento clásico que muchos entrenadores critican ya que no es lo más recomendable si tienes poco tono muscular y problemas de espalda, pero si estás fuerte no tendrás problema. Siéntate en la punta del banco y lleva los pies adelante a la vez que desplazas el tronco atrás, siempre con un buen control de la zona lumbar.



→ PECTORAL: APERTURAS EN CONTRACTORA

Lo puedes hacer con mancuernas o con polea también, no solo con la máquina específica, y es uno de mis ejercicios favoritos. Los pectorales son de los músculos que mejor apariencia le dan a un deportista.



PALABRA DE **DAMIÁN**

- Cuando entremos en el gimnasio y nos dispongamos a empezar nuestra rutina diaria (da igual el músculo o músculos que vayamos a entrenar) lo primero que debemos hacer es **calentar con dos series sin peso y dos con poco peso**, para ir adaptando, aclimatando al entrenamiento y "estirando" las fibras musculares y así disminuir la posibilidad de sufrir lesiones.
- Cada entrenamiento se divide en series de "x" repeticiones, cada persona tendrá el suyo específico para su determinado objetivo a nivel físico, pero sí que debemos **hacer bastante hincapié y respetar los tiempos de descanso entre series y ejercicios**.
- Muy importante la **hidratación en todo momento del día, pero entrenando, más aún**, recordad que somos un 60% agua, por lo que necesitamos agua para que nuestros músculos, células, arterias, órganos... funcionen correctamente.
- **Al terminar la sesión de entrenamiento debemos estirar** ese grupo muscular o grupos que hemos trabajado, con 5 minutos suave es suficiente, como me recomendó mi fisio, es más aconsejable estirar bien a las 2 horas de haber realizado el entrenamiento, ya que las fibras musculares ya están más frías y con menos riesgo de sufrir alguna complicación a nivel fibrilar y muscular.
- **¿Mancuernas, barra o máquinas de carga guiada? ¡Todo!** Cada estilo provoca un tipo de estímulo diferente, más localizado o más funcional, y los necesitas todos para el crecimiento muscular, la variedad hace que tu cuerpo no se acostumbre a un movimiento concreto y eso te permite ganar masa muscular.
- El mayor consejo que os puedo dar, es como siempre decía y dice el gran Arnold Schwarzenegger, que **al gimnasio se va a trabajar y estar concentrados en el entrenamiento, no se va a pasar el rato ni a tomar el té**, eso después, ¡jejeje! Si hacemos las cosas bien, obtendremos los resultados que tanto deseamos...recordad que esta disciplina/deporte, es una carrera de larga distancia, se necesita mucho tiempo para lograr el físico y/o cambio que queremos en nosotros, por lo que la clave es invertir en vuestra salud y en vosotros mismos.

Damián Gómez, autor y a la vez modelo de este artículo es también el protagonista de la portada de este mes. **Entrenador personal y nutricionista deportivo avanzado IFBB,** entre otros muchos títulos y diplomas más, **compite en Men`s Physique**, una categoría en la que no es necesario tener un enorme crecimiento muscular y en la que se valora más un físico definido y estético, sin excesos, a diferencia del culturismo 'puro y duro'. Es una forma de popularizar la musculación entre un público más general.
En su palmarés hay varios puestos de honor en competiciones nacionales e internacionales, como su 3ª posición en Castilla y León 2016, su primer puesto en el campeonato gallego de 2017 o su 5ª plaza en el Arnold Classic Europe de ese mismo año en Barcelona, siempre en categoría Men's Physique. En 2018 recibió destacados galardones como la Estrella de Oro en 'Entrenador personal y Nutrición Deportiva'.

Puedes conocer más de Damián entrando en su web **www.damiangomez.es** o visitando su perfil de Instagram **@damian_physique**

¿QUÉ SUPLEMENTOS TOMA DAMIÁN **PARA GANAR MÚSCULO?**

El entrenamiento es lo principal, lo tengo claro, pero sin el descanso, la nutrición y la suplementación adecuadas no conseguiremos nuestros objetivos. Hay una serie de productos de la marca Drasanvi, producidos en mi tierra, León, que para mí resultan imprescindibles a la hora de ganar músculo y recuperarme más rápido. Estos son los que tomo habitualmente:





▶**Proteína ISO:** Un batido post-entreno de 50-60 g sabor cookies and cream + 10 g de creatina +250 ml de agua (siempre después del entrenamiento de pesas, entreno anaeróbico, y los días que no entreno me lo suelo tomar de merienda).



▶**Creatina:** Con el sello Creapure siempre que pueda, la tomo junto al batido de proteína. Da igual el momeno del día se toma, ya que su efecto es acumulativo, pero es cierto que si siempre la tomamos a la misma hora es más cómodo y no se nos olvidará. Recomiendo 0,1 g por kg de peso corporal, por ejemplo si pesas 70 kg toma 7 gramos.



▶**Bcaa's:** Suelo tomar los aminoácidos ramificados de dos maneras; una mientras entreno, 10 g + 1 litro de agua y la otra al terminar el entrenamiento de pesas, y, a los 15 minutos, el batido de proteína con la creatina. Los bcca's solo cuando entreno y elijo los del sello Kyowa, garantía de pureza con una de las mejores patentes.



▶**L-Glutamina:** 10 gramos en un vasito de agua justo antes de irme a dormir (todos los días). Nos ayuda a la recuperación muscular y a tener una buena flora intestinal (a veces es mejor que tomar una manzanilla). Igual que en los Bcaa's, busco el sello Kyowa.

En Drasanvi hay muchísimos más suplementos para el deporte, yo os he seleccionado los que uso en mis objetivos de ganancia de fuerza, pero tienes muchos otros más para diferentes deportes y objetivos, una gama completísima que puedes descubrir en su web: **sportlivenutrition.com**



▶**Citrato de magnesio:** Un comprimido justo después de entrenar para regular el ph de los músculos y un comprimido justo antes de ir a dormir, ya que ayuda a reducir la fatiga muscular y tener mejor descanso (todos los días).



▶**Zinc:** 1 o 2 comprimidos justo antes de ir a dormir, ya que, de forma natural, aumenta la testosterona y la hormona de crecimiento mientras dormimos (todos los días).



▶**Crema de arroz:** Me hago una papilla para desayunar de unos 50 g con la crema de arroz + 50-60 g de proteína ISO (proteína aislada). Se echan ambas cantidades en un plato sopero o cuenco y añadimos agua revolviendo, hasta que nos queda la textura de un puré o papilla, se puede tomar fría o calentarla en el microondas.



▶**Multivitamínico:** Una cápsula por las mañanas en el desayuno (todos los días). Nuestra dosis diaria de vitaminas y minerales que nos puedan faltar en la alimentación.



▶**Omega 3:** 1 o 2 perlas, en desayuno y comida, o desayuno y cena (todos los días). Aportamos ácidos grasos insaturados, que nos ayudan a mejorar nuestro perfil hormonal.