Por fin en España el revolucionario método que arrasa en Estados Unidos



minutos a la semana para estar en forma





Dr. Ricardo Cánovas

Sin esfuerzo y sin agujetas



minutos a la semana para estar en forma

Dr. Ricardo Cánovas



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ricardo Cánovas Linares, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Meritxell Arjalaguer Diseño del interior y composición: Mot

Primera edición: mayo de 2014 Depósito legal: B. 7.320-2014

ISBN 978-84-08-12832-8

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

Prólogo: Amistad de alto rendimiento, por Manel Fuentes	9
Introducción	13
Parte teórica	
01. El concepto 5.2 aplicado al entrenamiento	23
02. ¿Cuánto tiempo debo entrenarme?	28
03. ¿Cómo sé qué ejercicio seleccionar?	29
04. ¿Cómo debo hacer un ejercicio?	32
05. ¿Qué peso debo movilizar?	35
06. ¿Cómo se hace una repetición?	38
07. ¿Debo calentar antes de empezar?	42
08. ¿Debo cambiar el entrenamiento?	43
09. ¿Qué es la intensidad de entrenamiento?	44
10. Progresión y registro de entrenamientos	46
11. ¿Por qué es necesaria la musculatura?	51
12. ¿Cómo funciona el músculo?	53
13. Tipos de contracción muscular	54
14. Músculo agonista, antagonista, sinergista y fijador	56
15. ¿Cómo puedo aumentar mi masa muscular?	58
16. ¿Qué es el fallo muscular?	59
17. ¿Por qué el entrenamiento debe ser lento?	61
18. El envejecimiento	63
19. ¿Sudar o perder grasas?	65
20. Debemos beber agua, pero żen qué cantidad?	66
21. Errores comúnmente aceptados	71
22. Las agujetas	80
23. Los estiramientos	83

24. ¿Se pueden combatir algunas enfermedades	
con el movimiento?	87
25. Consigue los mejores tirantes para tu espalda	90
26. Respetar el lenguaje del músculo	92
27. Cómo detectar el sobreentrenamiento	93
28. La motivación	95
29. Las veinte cuestiones fundamentales	97
Tablas de ejercicios	
Introducción	103
Rutina 01. Trabajos isométricos	107
Rutina 02. En casa	123
Rutina 03. En casa	131
Rutina 04. En casa	139
Rutina 05. En casa	147
Rutina 06. En el vehículo	159
Rutina 07. En el gimnasio	167
Rutina 08. En el gimnasio	177
Rutina 09. En el gimnasio	187

EL CONCEPTO 5.2 APLICADO AL ENTRENAMIENTO

La dieta 5.2 es flexible y muy sencilla de seguir: durante dos días a la semana haces dieta (reduces la ingesta de calorías a quinientas o seiscientas) y el resto de días comes normalmente aquello que te gusta. Por tanto, con sólo dos días de esfuerzo semanales, pierdes peso, mejoras tu salud y te sientes bien. En definitiva, la dieta 5.2 busca que te mantengas sano y vivas más tiempo disfrutando de una mayor calidad de vida, pues aporta numerosos beneficios para la salud.

El método que te propongo en este libro aplica el concepto de esta dieta internacionalmente reconocida al entrenamiento: con un poco de dedicación puedes alcanzar todas tus metas, incluso aquellas que a priori te parecen imposibles, porque menos es más. Se busca la mínima dosis y la máxima eficiencia. Se trata, por ello, de un método flexible, para realizar en cualquier lugar y momento, y que da buenos resultados con poco esfuerzo desde el primer minuto. En estas páginas te mostraré cómo empezar lentamente, y cómo mantener la motivación para que puedas alcanzar tus objetivos de pérdida de peso y acondicionamiento físico.

Pero ¿en qué consiste mi método 5.2? El entrenamiento que te presento alterna una sesión semanal de veinte minutos de ejercicio muscular propiamente dicho con otro día no consecutivo en el que debes caminar durante media hora, a una velocidad superior a la de un paseo normal.

Mi método 5.2 alterna una sesión semanal de veinte minutos de ejercicio muscular propiamente dicho con otro día no consecutivo en el que debes caminar durante media hora.

¿Qué velocidad es la adecuada? Como cada persona tiene un estado físico distinto, el siguiente truco te será muy útil: debes andar todo lo rápido que puedas siempre que ese ritmo te permita poder hablar con normalidad.

¿Y por qué sólo veinte minutos semanales de entrenamiento? Investigaciones recientes, como por ejemplo «High-intensity circuit training using body weight: maximum results with minimal investment», publicada en la revista ACSM's Health & Fitness Journal en mayo-junio de 2013, sugieren que sólo es preciso hacer ejercicio de alta intensidad durante unos minutos cada semana.

Por tanto, el método Cánovas es sencillo: un día a la semana, durante veinte minutos, practicaremos las rutinas de ejercicios musculares (se detallan más adelante en este libro), y otro día a la semana, distanciado del primero, caminaremos treinta minutos. ¿Qué haremos los cinco días restantes? Lo que nos guste..., como en la dieta.

Por supuesto, puedes combinar el ejercicio moderado y el vigoroso, y variar los niveles de ejercicio en el día a día, de acuerdo con tu agenda. Cuando haya transcurrido algún tiempo, podrás aumentar el nivel de dificultad (de intensidad) y seguir gestionando tu peso, mantenerte en forma y obtener beneficios adicionales para tu salud. La clave para conseguir un estado de forma óptimo está en el compromiso contigo mismo y en la regularidad de la actividad física. Y, para que dicha regularidad se convierta en hábito, necesitarás un intervalo de tiempo, que suele ser de unos tres meses.

Si nunca has hecho ejercicio físico o hace mucho que no realizas movimientos pautados, te sugiero que empieces, principalmente, por caminar. Sin embargo, si eres una persona que tiene artrosis en el tren inferior (es decir, en rodillas, cadera, etc.), quizá lo más conveniente para ti sea cambiar los paseos por la natación, ya que en el agua, como se pesa menos, la fuerza de gravedad

será menor, por lo que podrás moverte con mayor soltura y, sobre todo, no sobrecargarás las articulaciones. Si ésta es tu opción pero no tienes experiencia, te sugiero que te inicies con este programa (basado en aumentar progresivamente el número de largos de 25 metros, con un descanso entre series): haz un largo y descansa dos minutos; haz dos largos y descansa dos minutos; haz tres largos y descansa tres minutos, y, a partir de los cuatro largos, descansa siempre tres minutos.

¿Correr puede ser también una alternativa interesante? La respuesta es «no». ¿Por qué? Lesiones previas, desequilibrios musculares, un patrón incorrecto de la zancada, un mal apoyo del pie, etc., dan lugar a cargas desiguales sobre la rodilla, por lo que puede aumentar el riesgo de lesión. Considero que, teniendo en cuenta lo anterior, andar es, sin duda, la mejor opción.

Una vez que hayas decidido si prefieres caminar o nadar, y para que la realización de los ejercicios sea óptima, debes fijarte una serie de metas:

- Los objetivos deben marcarse a corto, medio y largo plazo, y esto te dará una idea bastante clara de tu progreso.
 Ejemplo de objetivos:
 - A corto plazo: corrección de errores, es decir, perfeccionar el movimiento, la postura.
 - A medio plazo: incidir más en los músculos atrasados.
 - A largo plazo: conseguir el desarrollo muscular equilibrado.
- 2. Los objetivos tienen que ser específicos. No se trata de caminar (o nadar) sin más. Nuestra meta debe ser, por ejemplo, caminar una distancia algo mayor que la última vez, repetir la distancia de la vez anterior y estar menos cansado, etc.
- **3.** Los objetivos deben ser alcanzables. Tienes que ser ambicioso pero realista. Siempre puedes revisar tus propósitos si logras tu meta muy rápidamente.
- **4.** Has de ser paciente. No tengas prisa. Puedes dividir tus objetivos en metas semanales más manejables.

La clave para conseguir un estado de forma óptimo está en el compromiso contigo mismo y en la regularidad de la actividad física.

Para una práctica óptima de los ejercicios, debes tener en cuenta los siguientes consejos:

- **1.** No te esfuerces demasiado: los síntomas del sobreesfuerzo incluyen náuseas, mareos, vértigo y dolor de pecho, entre otros.
- **2.** No practiques ejercicio al aire libre si el clima es demasiado cálido o demasiado frío, o si no te encuentras muy bien.
- **3.** No hagas excesos en las comidas antes de hacer ejercicio: para empezar, espera al menos una hora después de comer.
- **4.** Usa un podómetro para medir tus paseos, porque es una gran ayuda para seguir tu propio progreso.

Además, ten en cuenta que el organismo nunca olvida cómo adaptarse positivamente al ejercicio, incluso después de años de inactividad. Ser más activo (caminar «activamente») es muy seguro para la mayoría de nosotros. En todo caso, el sentido común es la mejor guía para empezar a entrenarse. No hay que tener prisa a la hora de aumentar la dificultad del entrenamiento, porque, insisto, la prudencia debe estar siempre presente. En ese sentido, el cuerpo humano está preparado para moverse y, cuando no lo hace, los huesos y los músculos se debilitan, y los pulmones y el corazón se vuelven menos eficientes en el bombeo de la sangre. Hacerse más activo implica unos beneficios para la salud muy importantes. Una caminata a paso ligero realmente puede mejorar el estado de ánimo y hacerte fuerte en la decisión de no comer en exceso.

Para finalizar, me gustaría incidir aquí en el hecho de que entrenarse un día durante veinte minutos a la semana para incrementar la masa muscular y

Nunca es demasiado tarde para comenzar a moverse y estar activo. Es más, en realidad ni siquiera tiene por qué ser difícil.

dejar otro día no consecutivo para caminar (o nadar) de forma activa contribuye mucho a perder peso si se combina con una dieta. Veamos por qué.

Cuando hacemos dieta, nuestro organismo hace descender considerablemente la energía que consumimos en reposo para hacer durar más tiempo las reservas energéticas disponibles; es decir, cuando se pierde peso, la tasa metabólica decrece porque el cuerpo necesita menos calorías para poder funcionar. El ejercicio ayuda a combatir esto y a mantener la pérdida de peso mediante la utilización de calorías adicionales. En este sentido, las investigaciones muestran que los niveles de actividad pueden caer un 40 % cuando la persona se somete a una dieta alimentaria, y esto es así porque, como ya he dicho, necesita menos calorías. Pero disminuir el ejercicio físico dificulta la pérdida de peso. Por tanto, moverse, mantenerse activo, acelera la pérdida de peso, incrementa los beneficios para la salud de la dieta de los dos días, mejora el estado de ánimo y aumenta los niveles de energía. Y la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para comenzar a moverse y estar activo. Es más, en realidad ni siquiera tiene por qué ser difícil.

El ejercicio, por sí solo, no va a variar mucho el peso; es la combinación de dieta y ejercicio lo que realmente marcará la diferencia. Todo el mundo pierde músculo y grasa cuando adelgaza, pero el ejercicio puede retener ese músculo extra, y esto es importante para seguir quemando grasa, ya que los músculos queman siete veces más calorías que la grasa. Además, uno de los principales efectos del envejecimiento es, precisamente, perder masa muscular. Por tanto, practicar ejercicio mientras realizas la dieta reducirá la velocidad del proceso de envejecimiento y te ahorrará años de pérdida de masa muscular normal.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBO ENTRENARME?

Cuando me preguntan por la duración de un entrenamiento de esta intensidad, a mi respuesta «alrededor de veinte minutos, una sola vez a la semana» le sigue invariablemente una sonrisa. Pero debo señalar que no todo el mundo gestiona el tiempo de la misma manera, y la intensidad es igual a trabajo partido por tiempo. En todo caso, destaco como esencial la dosis exacta de entrenamiento, ni más ni menos: por encima y por debajo no tendrá el efecto deseado.

«Más» no siempre es «mejor», y para ejemplificarlo podemos recurrir a la medicina. Si nos prescriben un fármaco x una vez al día y nos va bien, ¿por qué no tomarlo entonces cada seis horas? Sencillamente porque los efectos terapéuticos no se incrementarán y los efectos secundarios serán muy evidentes, de ahí la gran relevancia de la dosis.

Es fácil comprobar que lo poco estimula y lo mucho inhibe.

La intensidad es igual a trabajo partido por tiempo.

¿CÓMO SÉ QUÉ EJERCICIO SELECCIONAR?

Si quieres cambiar un ejercicio por otro, éste tiene que ser del mismo grupo muscular que estás tratando y, además, debes saber si es básico o aislante, ya que sólo puedes intercambiar un movimiento aislante por otro aislante y un ejercicio básico por otro básico.

Ahora bien, ¿qué se considera un ejercicio básico? Es aquel que utiliza dos ejes articulares, el movimiento se realiza en línea recta e implica varios músculos simultáneamente.

Por ejemplo, el press de pectoral:

- **1.** Hay dos ejes: uno pasa a través de los codos, y el otro, por los hombros.
- 2. El peso se desplaza en línea recta.
- **3.** Trabajarán a la vez los músculos pectoral, deltoides anterior y tríceps.

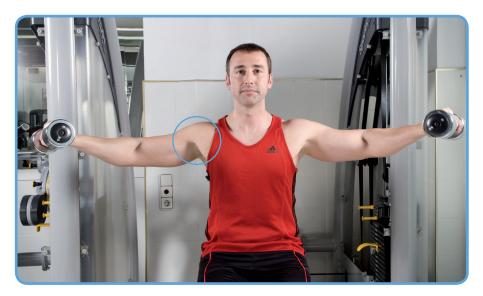


Aquí se puede observar el movimiento de dos articulaciones: el hombro y el codo (ejercicio básico).

¿Qué es un ejercicio aislante? Es aquel que se lleva a cabo alrededor de un único eje, su movimiento es circular e implica sólo un músculo.

Por ejemplo, la extensión de piernas en la máquina (leg extension):

- 1. Hay un solo eje que pasa a través de las rodillas (debe coincidir con el eje de la máquina).
- 2. Realiza un movimiento circular.
- 3. Se ejercita el músculo cuádriceps.



Durante la ejecución de este ejercicio (elevaciones laterales) se utiliza un solo eje, que pasa por los hombros (ejercicio aislante).