

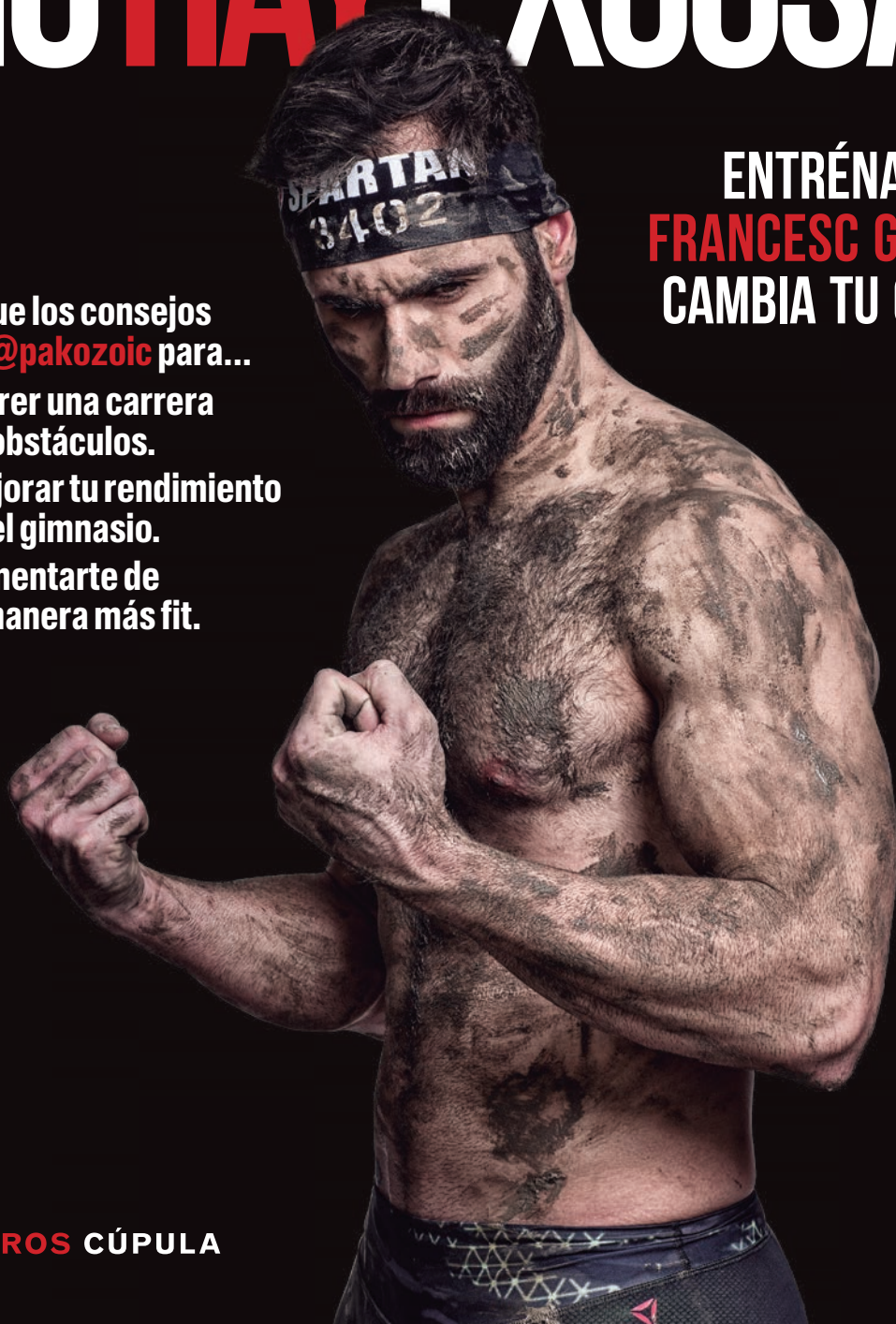
Men'sHealth

# NO HAY EXCUSAS

ENTRÉNATE CON  
**FRANCESC GASCÓ** Y  
CAMBIA TU CUERPO

Sigue los consejos  
de **@pakozoic** para...

- > Correr una carrera de obstáculos.
- > Mejorar tu rendimiento en el gimnasio.
- > Alimentarte de la manera más fit.



LIBROS CÚPULA

**Men'sHealth**

# **NO HAY EXCUSAS**

**ENTRÉNATE CON FRANCESC GASCÓ Y CAMBIA TU CUERPO**

**FRANCESC GASCÓ**

**LIBROS CÚPULA**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Francesc Gascó, 2016 /

Motorpress-Rodale, S.L., 2016

© de la fotografía de cubierta: © EG Studio /

Motorpress-Rodale, S.L., 2016

© de las fotografías de interior: © EG Studio /

Motorpress-Rodale, S.L. y Francesc Gascó /

Motorpress-Rodale, S.L.

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Diseño: Estudi APG

Primera edición: abril de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial

Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2217-4

D. L.: B. 1.203-2016

Impresión: Liberduplex

Impreso en España – Printed in Spain

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO DE JORDI MARTÍNEZ</b>	7
<b>1. CUESTIÓN DE ACTITUD. EL CAMBIO</b>	13
<b>Introducción</b>	14
<b>¿Qué hace un <i>friki</i> como yo en un sitio como este?</b>	16
<b>Operación Thor</b>	18
<b>Nuestro peor enemigo</b>	20
Un lecho de excusas y prejuicios	20
¡No tengo tiempo!	22
Yo me frustró, tú te frustras, nosotros nos frustramos	23
Mitos que te impiden avanzar	26
Un mal día lo tiene cualquiera	29
<b>Objetivo: tu mejor versión</b>	31
¡Quiero ser como tú!	31
Cada cuerpo es un mundo	36
Confía en ti: querer es poder	37
<b>#yosoyMH</b>	38
<b>Esto no ha hecho más que empezar</b>	46
<b>2. LA HORA DE LA VERDAD. EL ENTRENAMIENTO</b>	49
<b>Metas físicas</b>	50
<b>7 lecciones <i>fit</i> que aprendí de los dinosaurios</b>	51

<b>¡Enfréntate al gym!</b>	58
No tengas prisa, amigo	58
Fuerza <i>versus</i> cardio	59
Sin prisa pero sin pausa	60
Objetivo: <i>six-pack</i>	63
Rutina de la Operación Thor	68
¡Entrena en cualquier parte!	75
<b>Glosario de ejercicios</b>	76
<b>Más allá de lucir cuerpo: la superación personal</b>	98
¿Te aburre el gimnasio? ¡Prueba otra cosa!	99
Consejos para seguir motivado en tu entrenamiento	103
Ya he cambiado, ¿y ahora qué?	104
<b>CrossFit (o cómo sentirte un poco más superhéroe)</b>	106
¿Qué es el CrossFit?	106
Mi experiencia en el <i>box</i>	109
<b>¡Conviértete en espartano!</b>	111
¿Qué es la Spartan Race?	111
¿Cómo prepararse para una Spartan Race?	112
<b>La hora de recuperar</b>	120
La importancia del descanso	120
¡No te olvides de estirar!	121
Amadas y odiadas agujetas	123
<b>3. TRUCO O PLATO. NUTRICIÓN SANA</b>	127
<b>A fuego lento: un cuerpo en forma se trabaja en la cocina</b>	128
<b>¿Cómo debemos alimentarnos?</b>	132
Un poquito de nutrición	132

De lo que se come se cría	135
Sobre la suplementación	139
Tranquilo, no vas a pasar hambre	140
Mi dieta en la Operación Thor	143
¿Qué como a lo largo de un día?	148
Alimentos que no faltan en mi cocina	149
<b>El espíritu «Truco o plato»</b>	152
Mi pasión por la cocina	152
<b>10 platos sabrosos y saludables</b>	155
10 batidos para disfrutar en el <i>gym</i> y en casa	184
Convierte tus platos en la versión <i>fit</i>	187

**EPÍLOGO. EL RETO DE UNA VIDA SANA REALISTA** 189

# ÍNDICE DE RECETAS

<b>Wraps de pollo con albahaca</b>	156
<b>Pastel de carne y patata</b>	159
<b>Ensalada de salmón y aguacate</b>	162
<b>Pizza <i>fit</i> de pollo con pimientos</b>	165
<b>Quesadilla de pollo y pavo con mozzarella</b>	168
<b>Ensalada veraniega de atún</b>	170
<b>Cintas de zanahoria con albóndigas de pavo al curry</b>	172
<b>Tortitas de avena y plátano con frutas</b>	175
<b>Tarta de queso a la vainilla</b>	178
<b><i>Brownie</i> de avena con chocolate</b>	181

01

CUESTIÓN  
DE **EL CAMBIO**  
ACTITUD





## Introducción

«¡Siempre pone lo mismo!». Seguramente alguna vez has pensado eso o algo similar al ver la portada mensual de **Men's Health**. O quizá lo primero que te viene a la cabeza es «¡Los hombres de su portada no son gente normal!» u otras perlas semejantes que leo a

«¡Los hombres de su portada no son gente normal!»



mis contactos cuando se refieren a la popular revista. Tras años siendo un fiel lector, y recientemente como parte del equipo, me río para mis adentros. ¡Qué fácil es hablar!

Y es que **Men's Health** tiene gran parte de la culpa (o mejor dicho, del mérito) de que me haya puesto en forma. ¿Dónde acudía para enterarme de qué ejercicios debía hacer? ¿Y

para ver ejemplos de dieta? ¿Y dónde recibía mensualmente un «chute» de motivación e inspiración? Claro que hay temas recurrentes. ¿Quién no querría tener un abdomen en el que poder rallar queso? Pues hay muchas maneras de conseguirlo, tantas como reportajes se le han dedicado mes tras mes.

Modelos, futbolistas y actores de cara (y torso) conocidos se han paseado por sus portadas. Pero también gente como tú y como yo. En 2013 logré ser semifinalista del Concurso Nueva Cara

y, no hace mucho, en el número de enero de 2016, vi mi sueño cumplido al aparecer junto a otros 4 compañeros en la portada de la edición de suscriptores. Gente corriente que había puesto a prueba sus límites y los había superado.

Y es que, dejando a un lado la revista, de eso va esta historia: de encontrar tus límites y superarlos,

transformar tu vida y llegar a ser más de lo que eras antes. Es un camino sin vuelta atrás. Y, cuando logras ponerte en forma, tu vida ya no es la misma. Te sientes mejor, estás más sano, más fuerte, más decidido. Te cuidas más porque sabes que es bueno para ti. Y todo ello sin dejar de disfrutar de la vida. Porque no hay que renunciar a tomarte una caña con tus

amigos un viernes por la noche ni decir que no a una succulenta cena. Porque una vez que has adoptado esos hábitos



De eso va esta historia: de encontrar tus límites y superarlos y transformar tu vida.

saludables y los practicas día a día ya no tienes que andar con *post-it* mentales.

Cuando empecé a sumergirme en una vida saludable, entrenar con regularidad y compartirlo con mis contactos, se generó una reacción de motivación en cadena. Y, mientras estaba en el Nueva Cara, varios amigos me sugirieron que contase mi historia y revelara cómo lo había logrado. Todavía hoy me cuesta creer que alguien me mande un correo diciéndome lo mucho que le he inspirado y me pida consejo. Porque hace cuatro años era yo el que, desde el desconocimiento, preguntaba y me sumergía en las páginas de **Men's Health** buscando consejos.

Este libro es la culminación de estos últimos cuatro años. En estas páginas te revelo mis frustraciones, mis excusas, y cómo las vencí. Cómo empecé a entrenar y qué retos tengo en mente de cara al futuro. Y espero que mi experiencia, mis fallos y mis aciertos te sirvan para lograr tu objetivo. Estás leyendo estas líneas, así que eso ya demuestra un cierto interés por cambiar tu vida. O al menos, de saber cómo lo hice yo. Y oye, si yo pude, ¿por qué tú no vas a poder?

## ¿QUÉ HACE UN **FRIKI** COMO YO EN UN SITIO COMO ESTE?

Hay niños muy deportistas. Niños que desde pequeños juegan en el equipo del pueblo, nadan o corren. Pero lo cierto es que yo nunca fui uno de ellos. En absoluto. Yo era más bien el típico chaval bueno, vergonzoso y empollón que no daba una en el deporte. Eso sí, con el tiempo acabé ampliando el abanico de temas que me gustaban.

Desde que tengo uso de razón, he sido un apasionado de los dinosaurios, de la vida prehistórica, de la Antigüedad y de la naturaleza. Me quedaba absorto con cada documental sobre las iguanas o con cada película de serie B en la que dinosaurios de goma hacían acto de presencia. Devoraba los libros sobre estas criaturas que caían en mis manos y, sin darme cuenta, memorizaba todos sus datos en la esponja que era mi cerebro. ¡Pero eso no era todo lo que me interesaba! Los cómics y la ciencia ficción se fueron abriendo paso entre mis intereses. Y ni una cosa ni la otra me abandonaron a medida que fui creciendo. De este modo, al llegar a la adolescencia, me había convertido en el típico chaval *friki* y empollón que vivía rodeado de libros de ciencia y cómics. Y un día, para más inri, ¡me pusieron gafas!

Así fueron las cosas durante mis años de instituto y universidad. Y



en mi cabeza no había tiempo que perder con lo que yo consideraba que eran «tonterías», porque por mi mente rondaba un plan que tenía prisa por cumplir: acabar la carrera cuanto antes y empezar un doctorado en Paleontología. ¡Qué menos!

Sin embargo, invertí tantas horas en las clases, en el laboratorio y en la cafetería que, junto a la ausencia del hábito de hacer deporte, hicieron que acabara descuidando mi figura. Tanto es así que en el último año en la facultad alcancé los 110 kg. Pero bueno, era y soy un tipo grande, de modo que nadie se imaginaba que acabaría superando el quintal. Y como tenía mis prioridades, no me interesaba ponerme en forma. Tampoco nadie esperaba de alguien como yo lo estuviera, así que me envolvía en ese estereotipo y me quedaba tan a gusto...

Me había  
convertido en el  
típico chaval *friki*  
y empollón que  
vivía rodeado de  
libros de ciencia y  
cómic

Pero un día, durante una excursión que hice al campo, me di un fuerte golpe en el pie. El traumatólogo me dijo que me había hecho una pequeña fisura en una falange del pulgar del pie derecho. Nada serio. Pero como pesaba TANTO, mis extremidades inferiores (concretamente la lesionada)

sufrían más de lo normal. Entonces, por primera vez pisé un gimnasio y también fue la primera ocasión en la que me propuse hacer dieta para bajar peso. Pero nada del otro mundo: algo de máquinas, mucho cardio y poco arroz y pasta. Logré ganarle 10 kg a la báscula, hasta quedarme en los 100. Lamentablemente, ahí se quedó la cosa. ¡Y es que no paraba! Empezar el doctorado, estar trabajando y sacar tiempo para empezar la tesina fueron las excusas que me vinieron como anillo al dedo para abandonar ese primer intento de ponerme en forma.

De todos modos, supongo que con el paso del tiempo, cambiar de aires, conocer a nuevas personas y ver la diversidad de vidas que lleva la gente en general, el deporte fue despertando cierto interés entre mis inquietudes. Por ejemplo, me picó mucho el rugby, lo probé, y acabé federado tres años. Pero los entrenamientos no me hacían mejorar más allá de ser menos malo en mi técnica. Físicamente no veía cambios, lo cual hizo que, una vez más, abandonase mi intento de ponerme en forma.

Afortunadamente, llegó un día en el que decidí marcar un punto de inflexión en mi vida. Ese fue el día definitivo.

## OPERACIÓN THOR

Cada año, a mucha gente se le enciende la luz de alerta al subirse a la báscula, especialmente después de las Navidades (por aquello de los propósitos de Año Nuevo) o bien sobre el mes de abril. Pensar en el verano, los bañadores, la playa y la piscina les da vértigo, y parece que todo el mundo entra en modo «operación bikini». Y buscando resultados en poco tiempo, muchos dejan de comer, empiezan a salir a correr sin ganas y los gimnasios se abarrotan de gente demandando a la desesperada rutinas para adelgazar.

Recuerdo que, cuando decidí apuntarme al gimnasio, había dos personas delante de mí pidiéndole tablas al monitor. Todo el mundo era víctima de la «operación bikini» para lucir *tipín* en verano. Yo, cansado de no gustarme no solo en verano, sino durante todo el año, le pedí al monitor una tabla diferente. «Quiero ponerme fuerte», le dije.

Empecé a entrenar con ganas y determinación y con una enorme ilusión por ponerme fuerte. Era muy consciente de que me había marcado un objetivo a largo plazo. ¡Uno no se pone fuerte de la noche a la mañana! Y al contrario de la fugaz «operación bikini», destinada a lucir *tipín* en verano, mi peculiar Operación Thor iba enfocada a ganar volumen muscular. Sí, también quería acabar con mi barriga, pero lo que deseaba era verme

¡Tanto leer  
cómic de  
superhéroes  
al final iba a  
servir para  
motivarme!



grande. Por eso le di el nombre de uno de mis superhéroes favoritos. ¡Tanto perderme en las páginas de los cómics de superhéroes al final iba a servir para motivarme! Eso sí, siempre teniendo en cuenta que los actores que los encarnan en el cine viven de ello, y tienen todos los medios para conseguirlo, y yo solo era un chaval que quería dejar de tener «cuerpo escombro». Y no me podía imaginar cuán lejos iba a llegar.

La primera tabla fue de tres días a la semana. Y empecé a entrenar. Poco a poco, pero motivado para cambiar. Me sorprendí yendo un cuarto día para hacer algo de ejercicio aeróbico. Con el tiempo, el monitor me propuso pasar a una tabla de cuatro días a la semana, dado que había logrado acudir regularmente un día más. Con los meses fui variando tablas, teniendo agujetas y sudando en la cinta como nunca antes. Y sí, poco a poco dejé de tener el cuerpo escombro que me caracterizaba por aquel entonces. Pero tampoco me había convertido en alguien con un cuerpo de modelo de portada. Muchas veces, al mirarme al espejo después de entrenar, los miedos, excusas y estereotipos trataban de reaparecer. «No vas a lograrlo», me decían. Pero no hay que hacerles caso. Porque esas voces de nuestro interior son nuestro peor enemigo. ¿Y qué clase de superhéroe se deja vencer por el villano?



La diferencia entre no cuidarme en absoluto (izquierda: verano de 2007, con mis 110 kg) y cuidarme cada día (derecha: otoño de 2015)

## NUESTRO PEOR ENEMIGO

Un lecho de excusas y prejuicios

Una y otra vez me consolaba diciéndome que, aunque no lograra estar en forma, no pasaba nada. No me iba la vida en ello. «¡Pero si soy científico! ¡Paso horas sentado o en el laboratorio! Aún da gracias que por mi especialidad voy al campo, doy martillazos y levanto piedras», me susurraba a mí mismo. «¿Dónde se ha visto a científicos con cuerpo de deportista? ¡Solo en el cine!».

¿Y mi tiempo libre? De por sí, este escaseaba, ya que muchas veces me llevaba (y aún me llevo) el trabajo a casa. Me disponía a leer artículos, a seguir investigando, a ponerme al día con temas diversos...



¿Cómo  
vas a  
**buscar** un  
puñado de  
**minutos**  
para ir al  
gimnasio?

Y el poco tiempo libre real que me quedaba lo ocupaba en lo que me gustaba. Cuando eres consumidor de tal cantidad de cómics, novelas, series y películas, no quedan muchos ratos muertos. ¿Cómo vas a buscar un puñado de minutos para ir al gimnasio? ¿O para salir a correr? ¿Acaso dedicando una hora tres días a la semana vas a ver algún cambio? Por no hablar del esfuerzo que implica cocinar sano, frente a la facilidad de la comida preparada que viene tan bien cuando sales tarde de trabajar. ¡Qué equivocado estaba!

Durante mucho tiempo me escudaba en esas excusas, en lo que se esperaba de mí por ser científico o en el hecho de tener aficiones no relacionadas con el deporte. Pero, de alguna manera, llegó un momento en el que me cansé de mirarme al espejo y no gustarme. Mi descontento conmigo mismo llegó a un tope, y los prejuicios y excusas pasaron a ser combustible para el cambio. «¿Qué pasaría si, A PESAR de mi ocupación y mis aficiones, lograra ponerme en forma?», pensaba. «Está claro que la gente que está más en forma, de un modo u otro lo está por su ocupación. Los cuerpos más en forma pertenecen a modelos, actores y deportistas. Pero... ¿acaso no podría estarlo yo, aunque solo fuera un poco? ¿Y si empezara a estas alturas, a mis 28 años, a ser una de

esas personas que combinan deporte y otra ocupación principal? Puede que no llegue a estar hecho un superhéroe, pero... ¿es mucho pedir tener algo de brazo y reducir la barriga?», me preguntaba. Y pensé que por probar que no quedara. Iba a intentarlo. Y así empezó mi camino.

## ¡No tengo tiempo!

Dado que pensaba que iba a sacrificar parte de mi tiempo para ponerme en forma, empecé por entrenar tres días a la semana. Y solo una hora, ojo. Si veía que tardaba más en acabar mi tabla por la cantidad de gente que había en el gimnasio, me ponía nervioso. ¡Pero al menos iba! Y mi hambre de cambio me hizo acudir un cuarto día para correr en la cinta o darle a la elíptica.

El poco tiempo del que disponemos en nuestro día a día es una de las excusas más extendidas para abandonar la práctica del ejercicio físico. Miraba con mala gana la cinta de correr cuando terminaba mis abdominales. ¿Tenía que quedarme un rato más para correr? Afortunadamente, descubrí los entrenamientos interválicos, que me permitieron amortizar mi tiempo en el gimnasio. Pasé de correr 40 minutos en cinta y notar que no era suficiente a correr unos 20 realizando intervalos de alta intensidad. Y, curiosamente, el



cambio llegó antes. Empecé a notarme más definido. ¡No era necesario pasarme la tarde en el gimnasio!

Y es que la oferta actual de *fitness* es tan amplia que no tenemos por qué seguir entrenando como hace décadas. Hoy en día, con el ritmo de vida, los atascos, la oficina, la compra y demás quehaceres, la mayoría no nos podemos permitir el lujo de entrenar durante horas. Pero créeme, por poco que entrenes, ya estás dando pasos firmes hacia tu objetivo. Llegarás, tarde o temprano. Por poco que puedas, haz ejercicio. Si puedes dos horas a la semana, genial. ¡Mejor que nada! Así que cambia tu «¡No tengo tiempo!» por un «¡Hago lo que puedo!».

Cambia tu  
«¡No tengo  
tiempo!»  
por un  
«¡Hago lo  
que puedo!».



Yo me frustró, tú te frustras,  
nosotros nos frustramos

Después de varios meses levantando pesas y haciendo algo de cardio, empecé a cansarme. Pero seguía yendo a entrenar porque era consciente de que sería peor no hacer nada. Por poco que hiciera, ya era algo, SUMABA. Y me gustaba la sensación de ser una de esas personas «que entrena». Pero no me veía cambio alguno. Y es que cuando queremos ponernos en forma, sobre todo con métodos más o menos tradicionales, los cambios tardan en apreciarse.

Como reza el dicho, «la procesión va por dentro», y así era: los músculos se fortalecían y crecían, pero lentamente. Y la grasa iba reduciéndose, pero poco a poco. Y



Una de las trampas más comunes entre los deportistas: compararse con los demás.

entre que el músculo iba creciendo poco a poco, y que la grasa bajaba al mismo ritmo, el resultado neto que yo observaba era que estaba como al principio. Bueno, iba cogiendo algo de forma, pero yo era incapaz de verlo. ¿Te suena? ¿No ven los demás más cambio del que tú mismo te ves?

Veía a otros chicos en el gimnasio, con sus brazos y torsos esculpidos, y les preguntaba cuánto tiempo llevaban entrenando. Y la respuesta solía ser que varios años. ¿Tanto iba a tardar en llegar? En absoluto. Y es que nunca debes compararte con alguien cuyo metabolismo o vida anterior desconoces. Muchos de aquellos chicos del gimnasio habían hecho deporte toda su vida, otros comían lo que querían y no engordaban, otros ganaban músculo fácilmente aunque no estuvieran definidos. Y yo sentía que cualquiera de esas opciones me valía. Pero cada uno de nosotros es diferente al resto. ¡Y yo acababa de empezar!

Sin darme cuenta, había caído en una de las trampas más comunes entre los deportistas principiantes (bueno, y entre no tan principiantes, también): compararse con los demás. Cuando veas cómo la gente en el banco de al lado levanta más peso que tú no te apures, no sabes cuánto tiempo han tardado en levantar esa salvajada de kilos. ¡Aún hoy

me pico cuando veo que alguien levanta más peso que yo o usa una *kettlebell* más pesada que la mía en su entrenamiento! Y es que nuestro orgullo es algo que hay que domar: nos puede empujar a mejorar, pero no tenemos que dejarnos arrastrar por él. No se trata de lesionarnos por hacernos el chulito.

Trata de confiar en que, lo que haces, está bien. Presta atención a la técnica más que al peso o a los efectos que tenga en tu físico. Y no te desanimes por comentarios de vestuario, porque muchas veces se tratan como verdades absolutas cosas que no lo son.

Aún hoy  
me pico  
cuando  
veo que  
alguien  
levanta  
más peso  
que yo.

## Mitos que te impiden avanzar

Si has intentado informarte para ponerte en forma o has oído comentar a gente de tu gimnasio lo sacrificado que es, puede que hayas recibido a partes iguales información útil y paja. Y es que hay un montón de mitos y leyendas incrustados en las salas de pesas. Y lejos de aceptarlos sin más, hay que cuestionarlos.

- **Sudar mucho es sinónimo de perder grasa.** Tendemos a identificar lo que hemos sudado con la efectividad de nuestro entrenamiento. Todos nos sentimos orgullosos cuando acabamos un entrenamiento empapados de sudor, pero no te engañes: más sudor no significa abrasar más grasa. Puede que, tras sudar mucho, te veas un poco más definido, pero es por el simple hecho de que expulsas agua de tu cuerpo, lo cual no implica quemar grasa. Muchos entrenamientos, sobre todo cuando levantamos pesos altos o cuando trabajamos a altas intensidades, disparan nuestras pulsaciones y activan nuestro metabolismo. Un efecto es la quema de grasa, pero por otro lado entramos en calor, y nuestro cuerpo disipa ese calor con el sudor. Y no queremos deshidratarnos, así que trata de hidratarte frecuentemente cuando entrenes, no sea que pierdas demasiadas reservas.
- **Tienes que correr una hora para empezar a quemar grasa.** Cuando corremos a velocidad constante al aire libre o en la cinta, tardamos en empezar a quemar grasa, eso es cierto. Pero es que no tenemos por qué correr a velocidad constante. Si quieres prepararte para una carrera popular, una Spartan, una media maratón o algo por el estilo, deberás correr bastante tiempo para coger el fondo que necesitarás. Yo intento, al margen de mis entrenamientos, prepararme para carreras de obstáculos, y para ello hace falta correr. Pero si tu objetivo es ponerte en forma y eliminar tu exceso de grasa, no es necesario pegarte panzadas de horas enteras de cardio. Lo más efectivo es que varíes la intensidad de tu entrenamiento a intervalos. Así que respira: hay maneras más efectivas de hacer ejercicio para perder flotador que estar una hora entera aburrido en la cinta sin llegar a ninguna parte.
- **Para definir, tienes que hacer muchas repeticiones con poco peso.** Cuando empiezas a entrenar ves que, mientras hay personas que trabajan con pocas repeticiones y mucho peso, otras lo hacen con muchas repeticiones y levantan un peso menor. Tradicionalmente se dice que, para ganar músculo hay que trabajar de la primera manera (tratando de levantar más peso en pocas repeticiones) mientras que, para definirse, hay que optar por la segunda opción. Al entrenar con poco peso y muchas repeticiones,

realizamos un ejercicio más aeróbico, pero esto no significa que sea la única manera de quemar grasa y definirse. Cuando se trabaja levantando mucho peso y haciendo pocas repeticiones a velocidad controlada, se estimula la segregación de testosterona. Esta hormona no solo hace que nuestros músculos crezcan, sino también que nuestra grasa empiece a quemarse. Así que puedes estar entrenando de la misma manera que cuando tratas de ganar volumen y definirte. Quizá tengas que pasarte a más repeticiones y menos peso si ves que tienes menos energía, lo cual a veces pasa debido al recorte de hidratos de nuestra dieta, pero no significa que no se queme grasa entrenando a levantar pesos pesados.

- **Tienes que matarte a hacer 1.000 abdominales para marcar six-pack:** Hace tiempo salieron noticias sobre cuántos abdominales al día hacían famosos de la talla de Cristiano Ronaldo. ¿No te ves haciendo 2.000 o 3.000 abdominales al día? Tranquilo, yo tampoco. En vez de machacarte haciendo cientos (o miles) de repeticiones de *crunches* para lucir tableta, trata de amortizar tu tiempo analizando los factores que hacen que asomen estos músculos. En la mayoría de casos, se envidia el abdomen de deportistas que, de por sí, están definidos, de modo que su método no tiene por qué ser igual de efectivo en gente como tú o como yo. Por ejemplo, es más importante

reducir la grasa que los tapa, ya que por mucho que los ejercites, hay una colcha que los mantiene ocultos. Otra manera de trabajarlos es con la ayuda de peso, buscando su hipertrofia, como cualquier otro grupo muscular. Si te cansas después de 20 abdominales seguidos en un banco y no ves que avances, pásate al peso: agarra un disco pequeño con ambas manos y haz menos repeticiones. Y lo mismo para trabajar los demás abdominales. Vale más que los trabajes intensamente que pasarte la vida en tu esterilla sumando *crunches*.

- **Entrenar no tiene que ser divertido.** Los lemas tipo «*no pain no gain*» están muy extendidos, y son verdad hasta cierto punto. ¡Cómo nos gusta regodearnos en que hemos acabado un entrenamiento por duro que haya sido! Cuando finalizas agotado y destrozado, o cuando tienes agujetas tras un cambio de entrenamiento, das por hecho que el entrenamiento es efectivo y que progresivamente llegará el cambio. Pero que debas llegar a tu límite y tratar de superarlo no es sinónimo de tener que pasarlo mal o aburrirte como una ostra. Trata de que el «*pain*» del dicho haga referencia más al reto que suponga el entrenamiento que a la montaña de tener que ir al gimnasio. Hay cientos de métodos de entrenamiento que puedes probar para innovar y, si te son más amenos, no tirarás tan fácilmente la toalla.