CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL

Ponerse en forma

para dummies®

Planifica el tipo de ejercicio acorde con tu forma física

Aprende a alimentarte de forma equilibrada y sana

Elije la rutina adecuada para tonificar cada parte del cuerpo

Juan Rallo

Entrenador personal y empresario

Ponerse en forma para dummies®

Juan Rallo

para dummies®

Edición publicada por acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...for Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Juan Rallo, 2013, 2016
© Nusifil Art, para las ilustraciones del interior, 2013

© Centro Libros PAPF, SLU, 2013, 2016, 2018
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema
informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico,
mecánico, por fotocopia, 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.

ISBN: 978-84-329-0465-3
Depósito legal: B. 11.444-2018

Primera edición: marzo de 2013
Primera edición ampliada y revisada: febrero de 2016
Primera edición en esta presentación: julio de 2018
Preimpresión: gama, sl
Impresión: Blackprint

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción 1

Acerca de este libro 2
¿A quién le interesa este libro? 2
¿Cómo está organizado el libro? 3
Parte I: Tu cuerpo y sus necesidades 3
Parte II: Una alimentación sana, la base de todo 4
Parte III: Entrenar es mejorar 4
Parte IV: Ejercicios para lucir el mejor cuerpo 4
Parte V: Los decálogos 5
Iconos utilizados en este libro 5
Y ahora... ¿qué? 6

Parte I: Tu cuerpo y sus necesidades 7

Capítulo 1: No todos los cuerpos son iguales 9

Echa fuera las frustraciones 9
"Mi cuerpo no me conviene" 11
Cada edad tiene sus cosas 11
Las cualidades del cuerpo 12
Básico no significa simple 13
La fuerza 13
La resistencia 14
La flexibilidad 14
La propiocepción 14
Secundarias, pero importantes 15
Todo está interrelacionado 16

Capítulo 2: Las formas masculinas y femeninas 17

Esos kilos de más 17
El desequilibrio entre aportes y gastos 18
Me viene de nacimiento 19
Yo me lo he buscado 20
El sofá es mi mejor amigo 20
Una alimentación desequilibrada 21
Me caigo de sueño 21
La psicología también cuenta 22
Un ritmo de vida estresante 22

La morfología masculina 23
El valor de la masa muscular 23
Los morfotipos masculinos 23
Las formas femeninas 24
Los morfotipos femeninos 25
Otras clasificaciones 26

Capítulo 3: El peso, importante pero no tanto 29

Los cambios de peso 29
El agua 30
El músculo 30
La grasa 30
No te fíes siempre de la báscula 30
Cómo calcular el peso correcto 31
El índice de masa corporal 32
¿Me peso o no me peso? 34
La grasa, el peso y el contorno 35
El sobrepeso, la enfermedad del siglo 37
No te preocupes si, al principio, ganas peso 38
No existe la quema de grasa localizada 39
Quemar a toda máquina 41
La cara buena de la grasa 41

Capítulo 4: El músculo, motor del movimiento 43

Las funciones de los músculos 44
El grado justo de masa muscular 45
Las características físicas del músculo 45
La composición muscular 46
El tamaño del músculo 47
El volumen muscular 48
El tono muscular 48
El sistema nervioso 49
El aporte de oxígeno 50
El aporte de energía 51

Capítulo 5: Dos en uno, el sistema cardiorrespiratorio 53

Beneficios del entrenamiento 53
Respiro, luego existo 54
Con aire y sin él 55
El corazón, medidor de combustible 56
El pulsómetro, siempre a mano 56
Calcula tu umbral 57

Capítulo 6: La motivación cuenta, y mucho 59
La motivación lleva al éxito 59
La motivación es el motor 60
La interiorización 61
Motivación fría – motivación caliente 62
La meta 63
Los incentivos 63
La fase frágil 64
No se gasta: se contagia y crece 66
Busca los resultados, huye de las excusas 66
El momento de la verdad (el único que importa) 67
Nunca abandones 68
Cuidarse no tiene que suponer un esfuerzo 69

Parte II: Una alimentación sana, la base de todo 71

Capítulo 7: Conoce lo que comes 73
El necesario consumo de kilocalorías 73
El abecedario de los alimentos 74
Los hidratos de carbono 75
La velocidad de absorción cuenta 75
Las proteínas 77
Las grasas 79
Grasas sí, pero con cautela 79
Los micronutrientes también cuentan 80
Las vitaminas 81
Los minerales 83
Los oligoelementos 84
No te olvides del agua 84

Capítulo 8: Los alimentos, aliados del ejercicio 87
Comemos mucho y mal 87
¿Una dieta cerrada? 88
Tres factores cruciales 89
Fase 1: Cuándo se come 89
Fase 2: Cuánto se come 91
Fase 3: Qué se come 92
¿Se puede comer bien fuera de casa? 93

Capítulo 9: Cómo debería ser una dieta adecuada 95
El hambre debe ser consciente 96
El gesto de comer es inconsciente 97
Come cinco veces al día 97
El desayuno 97

Media mañana ... 98
Comida ... 98
Merienda ... 99
Cena ... 99
Planes de menú para toda la semana ... 100
Las bebidas también cuentan ... 104
La suplementación no es necesaria ... 105
Las dietas milagro no existen ... 106
Dale gusto al cuerpo alguna que otra vez ... 107
Dos comidas libres a la semana ... 108

Capítulo 10: La cesta de la compra ... 109

Compra con la cabeza ... 109
La lista de la compra ... 111
Los mercados, un mundo a redescubrir ... 113
Hay que saber leer las etiquetas ... 113
Escoger es todo un arte ... 115
Las carnes ... 115
Buey y ternera ... 116
El cerdo ... 116
El cordero ... 116
El conejo ... 116
Las aves ... 117
El pollo ... 117
El pato ... 117
Los "frutos" de la mar ... 117
El pescado ... 117
Mariscos y crustáceos ... 118
Frutas, hortalizas y legumbres ... 118
Los lácteos ... 120
La cesta de la compra está llena ... 120

Parte III: Entrenar es mejorar ... 121

Capítulo 11: Los pilares del entrenamiento ... 123

Qué significa "mejorar" ... 123
La clave es ir poco a poco ... 124
Los pilares del éxito ... 125
El principio de la unidad ... 125
El principio de la especificidad ... 126
El principio de la continuidad ... 126
El principio de la variedad ... 127
El principio del "umbral mínimo" o de la "carga eficaz" ... 127
El principio de la carga progresiva ... 128

El principio de la periodización 129
El principio de la técnica 130
Necesidad de objetivos realistas 131

Capítulo 12: En casa y en el gimnasio 133

El ejercicio, mejor en compañía 133
No estés parado en casa 134
Un equipo de estar por casa 135
El gimnasio, un mundo a descubrir 136
Un amplio abanico de actividades 136
Cómo hacer ejercicios cardiovasculares 137
La cinta 138
La bicicleta 138
La elíptica 139
El remo 139
Actividades dirigidas en detalle 139
Tonificación 139
Gimnasia de mantenimiento 139
Estiramientos 140
Body tonic, *pump* 140
Yoga, taichí, pilates, balance 140
Combat, *box* 140
Aeróbic, *step*, estilos latinos 141
Treinta minutos de abdominales 141
Body bike, *spinning*, ciclo *indoor* 141
¿Y la tecnología? 142

Capítulo 13: Tu test personal, una gran herramienta 143

Medirse es planificar un reto 143
La foto que te retrata 144
Las medidas corporales 144
La altura 144
El peso 145
Los contornos 145
Una tabla para los datos 145
La casilla del porcentaje graso 146
La casilla de los kilos de grasa 147
Las aptitudes físicas 147
Aptitudes de fuerza 147
Aptitud de resistencia 147
Aptitudes de flexibilidad 148
¿Y qué hago con estos datos? 148
Tu tabla de seguimiento 148

Parte IV: Ejercicios para lucir el mejor cuerpo 151

Capítulo 14: Cómo calentar y tonificar el cuerpo 153

Si eres fiel, éxito garantizado 154
El orden de los entrenamientos 154
El orden de factores sí altera el producto 154
¡No te olvides de calentar! 155
Calentamiento específico para pesas 156
Calentamiento específico para cardio 156
Empuña bien las pesas 157
El número de series no es infinito 158
El corazón, a tope 158
Correr mucho y lento, o poco y rápido 159
El entrenamiento aeróbico 159
El entrenamiento interválico 160
La vuelta a la calma 161
Por último, toca estirar 162
Estira, pero correctamente 163
Dos tipos de estiramiento, dos objetivos 164
Algunos estiramientos recomendados 164
Gemelos 165
Cuádriceps 165
Femoral (sentado) 166
Abductores 166
Glúteo 167
Lumbares 167
Abdominal 168
Oblicuos 168
Pectoral 168
Dorsal 169
¿Cuánto debo estirar? 169

Capítulo 15: Vas a empezar a sudar 171

A cada parte del cuerpo, su ejercicio 171
Abdominales 172
1. Isométricos 172
2. Isométricos laterales 172
3. Encogimientos 172
4. Oblicuos 173
5. Abdominales en máquina 173
6. Elevación vertical de piernas 174
7. Elevación de cadera en paralelas 174
8. Abdominales en polea 174

Lumbares 175
9. Lumbar 175
Dorsal 175
10. Dominadas 175
11. Dominadas en supinación 176
12. Jalón polea 176
13. Remo en polea alta 176
14. Pull over polea 177
15. Remo 177
16. Remo ancho 178
17. Remo con mancuerna 178
Pectoral 178
18. Flexiones 178
19. Press banca 179
20. Press banca inclinado 179
21. Press mancuerna inclinado 180
22. Press inclinado Smith 180
23. Press de pectoral en máquina 181
Hombro 181
24. Elevación frontal 181
25. Elevación lateral 182
26. Pájaro 182
27. Press de hombros en máquina 183
28. Press de hombros con mancuernas 183
29. Hombro posterior máquina 184
30. Press Arnold 184
31. Elevación lateral a una mano 185
32. Elevación lateral polea 185
33. Pájaro con polea 186
Piernas 186
34. Sentadilla Smith 186
35. Press sentado 187
36. Zancadas 187
37. Extensión de rodillas 188
38. Femorales 188
39. Gemelos de pie 189
40. Sóleos 189
Tríceps 190
41. Tríceps polea barra 190
42. Tríceps polea cuerda 190
43. Press francés 191
44. Press francés a una mano 191
45. Extensión superior 192
46. Patada de tríceps 192
47. Fondos 193
48. Fondos en banco 193

Bíceps 194
49. Curl barra 194
50. Curl sentado 194
51. Curl polea 195
52. Curl alterno 195
53. Curl martillo 196
Un entrenamiento unisex 196

Capítulo 16: 90 días para ponerse en forma 197

Ten en cuenta a tu médico 197
Todo listo para empezar 198
Algunas abreviaturas y signos 199
La primera semana 200
Segunda semana 203
Tercera semana 205
Cuarta semana 207

Capítulo 17: Avanzamos un mes más 211

Quinta semana 212
Sexta semana 214
Séptima semana 215
Octava semana 217

Capítulo 18: Encara la recta final del plan 221

Novena semana 222
Décima semana 224
Undécima semana 226
Duodécima semana 227
Decimotercera semana 229
Es el momento que cojas las riendas 231
Cuídate con objetivos 231
Nunca dejes de cuidarte 232

Parte V: Los decálogos 233

Capítulo 19: Diez ideas para disfrutar del *fitness* 235

No intentes cambiar tu vida de golpe 236
Sin prisa por ver resultados 236
Busca actividades que te gusten 237
Introduce el concepto del reto 237
Quien tiene un amigo tiene un tesoro 238
No comas menos de lo necesario 238
Mejor con música 239

Sé lógico y práctico 240
La bolsa, siempre a mano 241
No te agobies por el entrenamiento, sé feliz 241

Capítulo 20: Los diez alimentos a evitar para estar en forma 243

Los platos precocinados 244
La charcutería, una tentación 244
Más tentaciones, las salsas 245
Helados y sorbetes 245
Los refrescos, el terror del páncreas 245
La fructosa industrial 246
Esas golosinas... 246
Pasteles, qué delicia... grasienta 247
Los malos malísimos de la película 247
Una copa, otra copa y otra más 248

Capítulo 21: Diez ejercicios para *cracks* 249

Correr 250
Flexiones con rana 250
Dominadas 251
Pies a la barra 252
Fondos 252
Estiramiento completo 252
Saltar a la cuerda 253
Navaja 253
Zancada atrás 254
Elevación con *press* de hombros 254

***Índice* 255**

Capítulo 1

No todos los cuerpos son iguales

En este capítulo:

- Un principio: lo bueno es sano y lo sano es estético
- Cada cuerpo tiene sus necesidades
- Cuáles son las cualidades físicas del cuerpo
- Las cualidades están interrelacionadas

Si te digo que todos tenemos cuerpos parecidos en aspecto y casi idénticos en funcionamiento no te estoy descubriendo nada. Tampoco si añado que cada cuerpo es diferente, y que tiene unas características que lo hacen único. Sólo si tienes esto claro podrás sacarle todo el provecho a este libro y conseguir un cuerpo del que te sientas orgulloso en el aspecto físico, pero que al mismo tiempo sea sinónimo de salud y bienestar.

Porque apunta esto en algún lugar que tengas siempre bien visible: lo bueno es sano y lo sano es estético. Ahí, en esas pocas palabras, se condensa toda la filosofía del "método Juan Rallo" para ponerse en forma que tienes entre manos.

Echa fuera las frustraciones

Dado que todos los cuerpos son parecidos (fíjate que no digo "iguales"), pero al mismo tiempo diferentes, el primer paso para ponerse en forma es que conozcas muy bien tu propio cuerpo. Para ello ya te digo que no vale compararse con los protagonistas de las portadas de las revistas, porque casi con toda probabilidad saldrás perdiendo. Si no es así, ¡enhorabuena! Pero si lo es, no hay tampoco que desanimarse, pues como tú hay millones de personas que no por eso disfrutan menos de su cuerpo. O sea, que ¡nada de frustraciones ni complejos!

Por supuesto, esos modelos que vemos en publicidad, pasarelas, estadios y revistas son una referencia, la constatación más palpable de que tener una buena figura y estar en forma es posible. Es más, si los suyos no fueran cuerpos 10 dudo que protagonizaran esos anuncios o acapararan esas portadas. Pero tú eres tú y no tienes por qué parecerte a ellos como mínimo por dos motivos cuya importancia no debes menospreciar:

- ✔ Porque ellos trabajan con sus cuerpos, que es lo que les da de comer, y por esa razón se dedican de forma profesional a cuidarlos.
- ✔ Porque hay que reconocer que esas personas han nacido con unas características apropiadas de peso y altura que lo más seguro es que no coincidan con las tuyas. Y aquí, qué remedio, entramos en el campo de la genética y poco podemos hacer para alterar lo que hay.

La conclusión está clara: dado que no tenemos la misma genética que esos afortunados, cae por su propio peso que no debemos compararnos. ¡Piensa en lo frustrante que sería tratar de imitar a otro cuerpo sin tener la constitución apropiada! Tal vez seas más alto, o más bajo, o más recio, o más delgado...

CONSEJO

Lo mejor que puedes hacer es tomarte como referencia a ti mismo. Si no lo haces así, siempre saldrás mal parado, tanto si tratas de equipararte a un supermodelo de la televisión como a tu vecino que va siete días a la semana al gimnasio. Tú eres tú, y eso significa que tienes tu propia genética que te define.

JUAN DICE

Hazlo por ti y sólo por ti

Muchas veces acuden a mi consulta clientes que buscan ponerse en forma para recuperar a su ex, para gustarle a un chico o a una chica, o porque alguien les ha dicho que no tienen buen aspecto. También tengo casos que vienen porque sus compañeros de trabajo están más delgados, porque su amigo ha adelgazado un montón o porque quieren parecerse a los chicos y chicas de los anuncios.

Pues bien, no hagas tú lo mismo. Cuidarse es algo que uno tiene que hacer por y para sí mismo. Es la única manera de cuidarse de una manera permanente y constante.

Si la motivación viene de fuera, acabará desapareciendo, y la motivación (como te explicaré de modo más detallado en el capítulo 6) es el motor que nos empuja a estar mejor. Lo que quiero es que la motivación que te impulse sea la de mejorar tu salud para así disfrutar más de tu vida, que te ayude a afrontar el día a día de una manera más positiva y que te estimule a seguir cuidándote.

Ahora bien, por suerte, no todo es genética. Hay otro factor que contribuye de forma decisiva a modelar tu aspecto. Y eso es tu estilo de vida. Y es que la genética es importante, pero al final nuestro aspecto depende en buena parte de nuestro estado de bienestar general. Y ahí sí que hay mucho que mejorar, no lo dudes. Con la información necesaria y la actitud adecuada se puede cambiar mucho un cuerpo. Es lo que pienso demostrarte en este libro.

"Mi cuerpo no me conviene"

Ahora bien, todo eso no significa que ese cuerpo que tienes sea el que te convenga. Puedes rebelarte y aunque, si no se dan las condiciones adecuadas, es difícil que te conviertas en un modelo de pasarela, tampoco debe ser ese tu objetivo.

En mi trayectoria como entrenador he visto muchos casos de personas que no se sentían a gusto con el cuerpo que les había tocado en suerte. Y eso aunque llevaran un ritmo de vida aceptable y se cuidaran razonablemente bien. Tales complejos provocaban en ellos que desearan ser todo lo contrario de lo que eran. Algunos casos, a veces, me ponían en grandes compromisos. Por ejemplo, me venía a ver alguien muy delgado que me pedía que le ayudara a conseguir un cuerpo de culturista que ni Arnold Schwarzenegger en sus mejores tiempos... Y eso, además de que era imposible, tampoco era lo que más les convenía. También han acudido a mí mujeres con cierto sobrepeso que deseaban parecer modelos de pasarela. Y no es sólo que lo que piden no se ajusta a su físico, sino que además es algo imposible de conseguir.

Cada edad tiene sus cosas

Por si todo esto fuera poco, está el tema de la edad. Cada edad tiene sus necesidades y yo me lo encuentro todos los días. Chicos de dieciocho años me piden la fórmula para aumentar de peso y así parecer más formados y hechos. En cambio, los hombres a partir de treinta y cinco años que acuden a mi gimnasio lo que buscan es justo todo lo contrario: quitarse esos kilillos de más que, a base de sofá, fútbol televisivo y cerveza, se han ido acumulando en la barriga. El joven se desvive por adquirir músculo de la manera más rápida, mientras que el más maduro quiere quitarse de encima como sea todo lo que parezca elemento sobrante y grasiento.

Y así volvemos al punto de partida. Las revistas nos engatusan con unos cuerpos perfectos y los presentan como algo habitual que se puede conseguir con facilidad. Pero nada más lejos de la realidad. Y si no, que se lo pregunten a los retocadores de Photoshop, que también esos modelos

esculturales necesitan alguna que otra trampilla que disimule o haga desaparecer, mejor que un bisturí, ese inoportuno michelín o esa indeseable arruga...

Si después de todo esto consideras que te estoy dando una mala noticia y que para eso no te compras este libro, acaba al menos de leer este párrafo: lo que te he dicho no es más que la constatación de que eres alguien único. Y lo que conseguirás si avanzas en la lectura de este volumen es que ese cuerpo que ahora no te convence se ponga en forma y acabes sintiéndote a gusto con él.

Las cualidades del cuerpo

El cuerpo humano es una máquina casi perfecta, muy compleja y con cualidades casi innumerables, de las cuales aquí sólo me voy a referir a las físicas. Dado que él va a ser el protagonista de estas páginas, bien estará que vayas conociéndolo en profundidad.

Por cualidades físicas me refiero a aquellas que afectan a nuestra capacidad de movimiento. Hay decenas de ellas y si hablas con un fisiólogo te establecerá las más diversas clasificaciones. Yo prefiero una mucho más sencilla, pero que creo es clara y nos ayudará más adelante a hacer realidad nuestro objetivo de ponernos en forma. Mi clasificación se reduce a estos dos tipos:

- ✔ **Cualidades físicas básicas.** Son cuatro:
  - Fuerza.
  - Resistencia.
  - Flexibilidad.
  - Propiocepción.
- ✔ **Cualidades físicas secundarias.** Son aquellas que resultan de la combinación de dos o más cualidades básicas. Aunque son innumerables, destacan:
  - Velocidad.
  - Potencia.
  - Equilibrio.
  - Coordinación.

A continuación me voy a centrar sobre todo en las cualidades básicas, porque son las que el plan de entrenamiento de este libro trabajará, siempre intentando encontrar un equilibrio justo entre ellas, lo que en una prueba médico-deportiva nos daría unos resultados de equilibrio perfecto. ¿Estás dispuesto a seguirme?

JUAN DICE

La postura cuenta e importa

Puedes ser alto o alta, guapo o guapa y, en suma, tener lo que se dice un cuerpazo, pero como no tengas una buena postura, va a parecer todo lo contrario.

La postura es el ejercicio más importante de todos, y a la vez el que resulta más rentable estéticamente. Alguien con una buena postura se va a ver muchísimo mejor que una persona desfigurada. Pero esta inversión no sólo es rentable desde el punto de vista estético. Caminar de forma correcta, sentarte de forma correcta y permanecer de pie de forma correcta son minutos que le restas a tu edad.

Como entrenador personal, antes de poner a mis clientes a hacer ejercicio les explico la postura que deben adoptar y cómo han de andar. Es más, me satisface más ver que uno de mis clientes camina bien y ha recuperado una buena postura, que el hecho de apreciar que ha perdido un poco de grasa. Por la sencilla razón que un kilo se puede recuperar muy rápido, mientras que una buena postura garantiza una mayor calidad de vida para siempre.

Recuperar un buen tono y equilibrio muscular, además de poner un poco de atención de vez en cuando, es suficiente para que llegues a mayor en un estado físico óptimo. Por otro lado, parecerás más alto, te verás más delgado y mucho más elegante y esbelto. Y sano.

Básico no significa simple

Presta atención a este apartado, pues en él voy a explicarte esas cualidades físicas básicas una a una. Seguro que te parecerá todo un poco teórico, pero eso es sólo al principio, porque lo que aquí te explicaré irá tomando una forma más práctica en los capítulos siguientes.

La fuerza

Aplicada al cuerpo humano, la fuerza se define como la capacidad de mover las articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos. Por eso, a la hora de trabajar la fuerza tendremos que tener en cuenta los músculos, que son el agente activo de todos nuestros movimientos (si quieres saber más sobre la masa muscular, puedes consultar el capítulo 4).

Los factores que determinan esa fuerza pueden ser de dos tipos:

- ✔ Factores fijos o inamovibles, como la genética, el sexo y la edad.
- ✔ Factores que sí se pueden mejorar, como el tamaño y la relación de inervación, un concepto que te explico a renglón seguido.

El tamaño del músculo depende del tamaño de sus fibras. Cuanto mayores sean éstas, mayor será la capacidad contráctil y, por ello, mayor también su fuerza. Por lo que se refiere a la *relación de inervación*, significa el número de fibras que activa cada terminación del sistema nervioso. Cuanto menor sea la relación de inervación, mayor será la fuerza. Es decir, cuantas menos fibras sean activadas por una terminación nerviosa, más fuerte será el músculo.

Un músculo bien trabajado tiene muchas más terminaciones nerviosas que uno que no lo está, y dado que el número de fibras no ha aumentado, a cada una de esas terminaciones nerviosas le corresponde actuar sobre menos número de fibras, por lo que el músculo será más fuerte.

La resistencia

La resistencia es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. Es más compleja que la fuerza, pues en ella intervienen diferentes sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio, además del sistema de aporte de energía.

Es una cualidad que depende de muchos más factores que la fuerza. También se pueden dividir en fijos y variables, y son los siguientes:

- ✔ Factores fijos, como la edad, el sexo y la genética.
- ✔ Factores variables, como la capacidad de los sistemas respiratorio y circulatorio, la fuerza muscular y la elasticidad.

La flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de recuperar su forma inicial una vez acabada la aplicación de la fuerza.

La flexibilidad depende de la capacidad de elongación muscular y de la libertad articular. Por eso, en algunos movimientos los límites los ponen los músculos y en otros, las propias articulaciones.

Por tu propio bien, no intentes hacerte el más fuerte de todos y forzar esos límites, pues puedes acabar rompiéndote y habrás conseguido todo lo contrario de ponerte en forma. Y, además, esto tampoco es una competición, sino algo que haces por tu propio bien.

La propiocepción

Seguro que cuando has leído el desglose de las cualidades físicas básicas las tres primeras más o menos ya sabías de qué iban, pero no así esta

cuarta, de nombre como mínimo es poco conocida. Pero ¡te prometo que no me lo he inventado! Existe, no en el diccionario de la Real Academia Española, pero sí en ese otro virtual que es Wikipedia, además de en muchos textos dedicados al mundo del deporte y el *fitness*.

No hace falta que busques la definición, ya te la doy yo: propiocepción es la capacidad de saber en todo momento qué lugar en el espacio ocupa cada una de las partes de tu cuerpo. Se trata de una cualidad que juega un papel muy importante en la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la pericia... En general, es la causante de que los gestos deportivos sean efectivos y precisos, tanto el saque en un partido de tenis, como un *swing* de golf, una bandeja de baloncesto o el chut de un penalti.

La propiocepción se trabaja de modo específico para cada deporte, incidiendo en los gestos y las posiciones. Por ejemplo, un bailarín tiene mucha conciencia motriz y mucha propiocepción, es decir, sabe perfectamente en cada momento qué grado de extensión tiene cada una de sus articulaciones, sin necesidad de mirar dónde las tiene. De este modo, una persona con un buen nivel de propiocepción se moverá con mayor eficacia, soltura y rapidez que otra que no lo tenga.

Dicho todo lo cual, añado para tu tranquilidad que en el plan de entrenamiento de mi método no es necesario desarrollar mucho esta cualidad, pues los ejercicios que te voy a recomendar son bastante sencillos.

Secundarias, pero importantes

Las cualidades físicas secundarias son el resultado de una mezcla de las básicas que te he explicado en el apartado anterior. De hecho, son muchas, casi infinitas, de ahí que no entre en detalle en ellas como sí he hecho con las básicas. Si lo hiciera ¡no acabaríamos nunca!

Vamos a ver un ejemplo y así entenderás en seguida qué quiero decir. Pongamos la *velocidad*. Es la suma de la fuerza y la coordinación, que a su vez depende de la propiocepción. De igual modo, la potencia es la suma de la fuerza y la resistencia.

Con esto quiero que te quede claro que en el sistema locomotor nunca se trabaja una sola de las cualidades. Así, no hay ningún ejercicio que afecte sólo a la fuerza, pues en cuanto fuerces un poco la musculatura se acelerará la respiración. De la misma forma, no se puede trabajar exclusivamente la resistencia, puesto que en cualquier ejercicio que trabaje esa cualidad se producen contracciones musculares y, con ello, inevitablemente interviene la fuerza.

Todo está interrelacionado

De hecho, las cualidades están tan relacionadas entre sí que la falta de una de ellas limita a las demás. Los entrenadores lo sabemos desde hace décadas. Por eso un corredor de largas distancias también tiene que entrenar su fuerza para que ésta no limite su resistencia, y por eso hace pesas. O un lanzador de martillo, además de los entrenamientos específicos de su disciplina, trabaja también su resistencia.

Por tanto, no existen ejercicios que sean sólo de fuerza o de resistencia, sino que ambas cualidades aparecen siempre combinadas. Ser consciente de ello es muy importante para responder a preguntas muy frecuentes a las que me enfrento a diario y a las que tú mismo, si perseveras en esto de ponerte en forma, también te enfrentarás. Cuestiones como "¿es verdad que corriendo sólo se empieza a eliminar grasa a partir de los treinta minutos?" o "¿cuántas repeticiones tengo que hacer con las pesas?".

En el plan de entrenamiento que te propongo están contempladas todas las cualidades físicas de modo que alcances lo que se conoce como el punto de equilibrio, es decir, un desarrollo equilibrado de todas las cualidades que da lugar a unas condiciones físicas perfectas, ideales para crear la base necesaria que te permita la práctica de cualquier disciplina deportiva. Si tienes una buena base de fuerza, resistencia, elasticidad y propiocepción, entonces tienes todo lo que hay que tener.