

LOS CINCO GRANDES

Jorge Márquez Lozornio
02-04-2009.

Este es un programa especial diseñado por el **Dr. Doug McGuff** y el investigador **John Little** en *Body by science*, publicado en 2009, con los últimos avances de la fisiología del ejercicio aplicada para conseguir la máxima “eficiencia funcional” y el mayor desarrollo muscular posible, y por su impacto en la salud representa la mejor medicina preventiva encontrada hasta el momento.

Es un sistema completamente diferente del entrenamiento convencional, por lo que requiere la completa disposición de abandonar las tradiciones con respecto al ejercicio. Está diseñado para vaciar los depósitos de glucosa de las células y... (resumen de las características de la eficiencia funcional).

Se puede elegir un sistema de entrenamiento: Movimiento completo o Max Contraction. Como es un sistema de entrenamiento de alta intensidad (HIT: *high intensity training*) el tiempo máximo de cada ejercicio no debe ser mayor de 90 segundos, el tiempo total de ejercicio efectivo no debe ser mayor de 7.5 minutos, con un total de 12 minutos, considerando los descansos entre uno y otro; y la frecuencia de entrenamiento no deber ser mayor de una vez a la semana. Es conveniente tomar una dieta balanceada ligeramente baja en carbohidratos, con pescado y verduras verdes, dormir bien, y beber alrededor de 3 litros de agua al día.

Se trata de llegar a “la falla”, cuando ya resulta imposible sostener el peso y éste se desploma. Si se llega a la falla antes de los 45” el peso es muy pesado y hay que reducirlo. Si se llega a la falla después de los 90” el peso es ligero y hay que aumentarlo. El tiempo que una persona mantiene un peso determinado dentro de este rango es su “tiempo de sobrecarga” (TSC), y es algo tan personal que después, aún cuando se vaya aumentando el peso, este tiempo se mantiene.

Es necesario también llevar un registro del peso y el tiempo de cada ejercicio para establecer comparaciones, checar el avance, y sobre todo para advertir cuándo se está sobreentrenando y aumentar el tiempo entre sesiones. Para algunas personas el tiempo de recuperación es mayor y requieren entrenar cada 10, 15, 21 o más días.

SEATED ROW (remo sentado).

<p>Movimiento completo: Jalar de la posición inicial a la final y regresar a la inicial <u>tan lentamente como se pueda</u>. Nunca llegar completamente a la inicial. Usar un peso que se suelte, que llegue a “la falla” después de 45", pero antes de 90". Anotar peso y tiempo de sobrecarga: TSC.</p>	 <p>Posición inicial. Posición final.</p>	<p>Max Contraction: Llevar, con ayuda, la barra a la posición final y sostenerla en esa posición hasta que no se pueda sostener más, hasta que sola se suelte, hasta “la falla”. Debe tener un peso tal que se pueda sostener un mínimo de 45 segundos pero no más de 90 segundos. Anotar peso y tiempo de sobrecarga: TSC.</p>
--	---	--

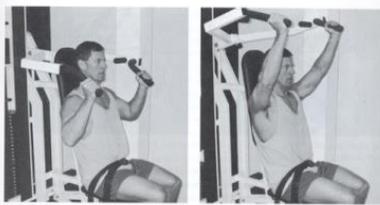
CHEST PRESS (press para pecho).

<p>Movimiento completo: Empujar hacia adelante sin llegar nunca a la posición completamente extendida tan lentamente como se pueda con un peso que permita llegar a la falla después de 45" pero antes de 90". Registra peso y TSC.</p>	 <p>Posición inicial. Posición final.</p>	<p>Max Contraction: Moverla de una posición a otra para encontrar el punto de contracción máxima, que debe estar antes de la posición final o de estiramiento completo porque en ella ya no se ejerce nada de fuerza. Sostener en ese punto de la misma manera que en el ejercicio anterior. Registrar peso y TSC.</p>
--	---	---

PULLDOWN (polea al pecho).

<p>Movimiento completo: Jalar hacia el pecho y dejar subir la barra de regreso sin llegar a tener los brazos completamente extendidos tan lentamente como sea posible con un peso que permita llegar a la falla después de 45" y antes de 90". Registra peso y TSC.</p>	 <p>Posición inicial. Posición final.</p>	<p>Max Contraction: Con ayuda si requerida poner la barra en posición final con un peso que se pueda sostener por un mínimo de tiempo de 45 segs. Y máximo de 90 segs.</p>
--	---	---

OVERHEAD PRESS (press sobre la cabeza).

<p>Movimiento completo: Subir hasta un poco antes de tener los brazos completamente extendidos y bajar de regreso tan lentamente como sea posible. Usar un peso que te permita llegar a la falla después de 45" y antes de 90". Registra peso y TSC.</p>	 <p>Posición inicial. Posición final.</p>	<p>Max Contraction: Al igual que en el <i>chest press</i> buscar el punto de contracción máxima, antes de la posición final, y sostenerlo en esa posición hasta la falla. Registrar peso y TSC.</p>
---	---	--

LEG PRESS (prensa de piernas).

<p>Movimiento completo: empuja hasta antes de tener las piernas completamente extendidas y deja descender de regreso el peso tan lentamente como sea posible. Usa un peso que te haga llegar a la falla después de 45" pero antes de 90". Registra peso y TSC.</p>	 <p>Posición inicial. Posición final.</p>	<p>Max Contraction: Encontrar punto de contracción máxima que debe estar entre la posición inicial y la final, posiblemente con una flexión de las piernas de 90°. Sostener hasta la falla. Registrar peso y TSC.</p>
---	---	--