

## Agradecimientos

Es para mí un gran placer darles las gracias a las muchas personas que han hecho posible este libro. Como primeros de la lista están mis dedicados y aplicados clientes. Se han convertido en mis amigos y mi mayor fuente de inspiración. Quisiera agradeceré de manera especial a mi primer cliente, Chuck Hordiner. Lo único más grande que su fe en mí es su gran corazón.

Soy extremadamente afortunado por contar en mis estudios In-Form Fitness de Nueva York y Long Island con un equipo de profesionales de tanto talento. A lo largo de los años he tenido el privilegio de colaborar con algunas de las mejores mentes del sector. Quisiera expresar mi agradecimiento especialmente a Greg Anderson, copropietario de Ideal Exercise, Seattle, Washington; Ryan May, copropietario de One-to-One Personal Training and Clinical Exercise, Nueva Orleans, Louisiana; John Nall y Patrick Ziebell, propietarios de Evolution Exercise and Spine Centres, Pewaukee y Wauwatosa, Wisconsin; David Landau, propietario de Advanced Exercise Center, Hollywood, Florida; Rick Sullivan, propietario de Personal Training Advantage, Bellmore, Nueva York. Estoy eternamente agradecido a mis mentores, Robert Francis, propietario de Francis Strength/Medical, Nueva York, y a Robert Serraino, propietario de Engineered Exercise, Washington, D.C.

Los modelos empleados para ejemplificar los ejercicios del Capítulo 6 son todos clientes reales. Se trata de Malena Belafonte,

		FECHA:					
	EJERCICIO	AJUSTE ASIENTO	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF	CARGA /THF
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

## 2ª PARTE ENTRENAMIENTOS

### PODER DE 10 PASO A PASO

5	EN EL GIMNASIO Y LISTOS PARA EMPEZAR .....	109
	Los 5 minutos de cuenta atrás antes de despegar .....	109
	Comience con una tabla .....	109
	Datos fundamentales sobre las máquinas .....	112
	Posturas corporales especiales y técnicas para potenciar sus resultados .....	114
	Claves acerca de las máquinas .....	115
	Las rutinas y los ejercicios .....	116
	Palabras mágicas para cada ejercicio que haga .....	116
6	RUTINAS Y EJERCICIOS .....	121
	Las rutinas .....	121
	Dos días a la semana. La mejor forma de empezar .....	121
	Rutinas de un día a la semana .....	132
	Rutinas para casa y viajes .....	139
	Los ejercicios .....	145
	PIERNAS Y CADERAS .....	147
	Prensa de pierna .....	148
	<i>Curl</i> de isquiotibiales .....	150
	Extensión de pierna .....	152
	Elevación de talones sentado .....	154
	Elevación de talón con una pierna y mancuernas .....	156
	Sentadilla en la pared con balón terapéutico .....	158
	Sentadilla en la pared en parada estática .....	160
	Aducción de cadera .....	162
	Abducción de cadera .....	164
	Abducción en el suelo .....	166
	HOMBROS Y CUELLO .....	169
	<i>Press</i> de hombro .....	170
	Fondo de tríceps en máquina .....	171

pesar de que todas las reps son importantes, es la última rep de cada serie, la del fallo, la que propulsa el beneficio. Así que en *Poder de 10* el fallo muscular es aquello por lo que nos esforzamos y practicamos y mejoramos cada vez más para conseguirlo con el tiempo. Al principio sólo pretendo que llegue al borde del fallo y que note qué se siente. Después puede forzarse todo lo que quiera hacia esa zona de transformación corporal, sabiendo que cada segundo adicional que pase al otro lado del límite, todavía luchando contra esa pesa inmóvil sin dejarlo, le da enormes beneficios extra. Es como una gran final de fuegos artificiales: millones de células adicionales comienzan a estallar de pronto causando un *crescendo* de resultados.

### ***La sencilla manera de fallar***

Enseguida le mostraré cómo escoger la carga adecuada para empezar y cuántas reps hará en cada serie. Pero por ahora, digamos que está usando una carga con la que se queda sin gasolina en la sexta rep. Eso significa que usted comienza la sexta rep y simplemente no la puede terminar. La pesa se queda donde está y deja de moverse. En un entrenamiento convencional dejaría que la pesa cayera al suelo. Pero en *Poder de 10* esto es la piel de la patata, donde están todas las vitaminas y los minerales. No la tiramos. Cuando la pesa se niega a moverse más, nosotros simplemente mantenemos la fuerza 10 segundos más. Llámelo la “fuerza al límite”. Durante esos pocos segundos puede que la pesa no se mueva, pero no importa; lo que cuenta es que usted lo intente. Cuanto más mejor. Al final de la fuerza al límite hacemos descender lentamente la pesa a nuestra velocidad normal y controlada.

Recuerde, por favor, que una fuerza al límite de 10 segundos es nuestra regla habitual. Pero no es sagrada. Al principio llegue sólo al límite y siga empujando durante 1-2 segundos para ver qué se siente. Con la práctica se encontrará manteniéndolo más y más tiempo, durante 10 segundos o más, dependiendo enteramente de cómo se encuentre y cuánta intensidad quiera en sus entrenamientos.

34. 1 taza de ensalada de frutas al natural.
35. 2 rollos de pechuga de pavo hechos con 1 loncha de pavo, 1 loncha fina de queso desnatado y mostaza o una pizca de mayonesa ligera o salsa rusa ligera.
36. Una ración de *chips* de soja.
37. Un gran cuenco de brécol al vapor o cualquier verdura verde con 1 cucharada de aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.
38. Batido de sustitución de comida con agua. Mis marcas favoritas son Met-Rx®, Myoplex® y Apex®. Busque las variedades con poco o nada de azúcares añadidos.
39. Barritas de proteínas para sustituir comidas. Mis marcas favoritas son todas las de bajo contenido en carbohidratos y al menos un tercio del peso en proteínas.
40. Batido de suero de leche con zumo fresco o leche desnatada con frutos rojos.

## Introducción

¿Puede el *fitness* ser tan sencillo?

Bueno, hace unos siete años dejé mi trabajo, tomé prestados unos miles de dólares y empecé una búsqueda para descubrirlo. Este libro es el resultado, así como dos centros de *fitness*, artículos en las principales revistas, apariciones en televisión y, lo mejor de todo, nuevas vidas literalmente para miles de personas que he entrenado y quienes nunca creyeron que podrían tener aquellos bellos cuerpos llenos de energía con que soñaban y que ahora tienen. Y todos ellos lo consiguieron con el programa de *fitness* en 20 minutos, una vez a la semana, al que llamamos *Poder de 10*.

Sí, el *fitness* no sólo puede ser así de sencillo; usted pronto descubrirá que *necesita* ser así de sencillo para alcanzar los más espectaculares resultados en el tiempo más corto posible con el mínimo riesgo de dolor y lesiones a largo plazo. Veinte años de investigación preceden a este adelanto en el entrenamiento físico. Miles de historias exitosas lo demuestran ahora. Las conocerá en este libro. Deme 20 minutos tan sólo una vez a la semana. Siga los sencillos principios de *Poder de 10* y puede usar los 10.058 minutos restantes de cada semana para relajarse y disfrutar de su cuerpo duro y en forma, con las ventajas que eso supone, durante el resto de su vida.

### ¿PODRÍA SER USTED?

Créame, todo el mundo que usa el *Poder de 10*, incluso los famosos, son gente normal. Con escasez de tiempo, agobiados, prometiéndolo-

dores del *fitness* hasta el cirujano jefe, están de acuerdo con que el entrenamiento con pesas debe ser el enfoque principal de cualquier rutina seria de *fitness*. Así es, amigos, ejercicio de levantamiento de pesas; no “cardio” ni aeróbico. Es la clave de la fuerza, la flexibilidad y, sí, incluso la pérdida de peso por ejercicio, ya que es la única manera de crear masa muscular magra, el metabolizador corporal más efectivo contra la grasa. También tiene beneficios cardiovasculares de primera cuando se practica correctamente. Si le preocupa “hincharse”, le diré que cualquier modelo de portada o estrella de cine que le guste y tenga un cuerpo duro y esculpido –hombre o mujer– lo hace con levantamiento de pesas. Hasta los atletas de elite que tradicionalmente se abstendían de levantar pesas, como los golfistas, nadadores y jugadores de béisbol, ahora lo hacen. En el siguiente capítulo le explicaré por qué eliminar el ejercicio aeróbico de sus entrenamientos, excepto si lo practica por placer; de hecho le hará más sano. Pero, por ahora, por favor, tómese en serio que las pesas son el camino que hay que seguir para jóvenes y mayores.

## **CÓMO SE DIFERENCIA EL *PODER DE 10* DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS QUE HA VISTO ANTES**

La diferencia más notable entre el *Poder de 10* y el entrenamiento con pesas tradicional es lo despacio que movemos las pesas en cada ejercicio. La mayoría de los levantadores suben y bajan las pesas con un impetuoso movimiento de fuerza alta. En *Poder de 10* disminuimos deliberadamente el ritmo a una cadencia de 10 segundos: 10 segundos hacia arriba y 10 segundos hacia abajo. No paramos ni arriba ni abajo, así que nuestros músculos mantienen una carga constante durante unas 5-8 repeticiones. E intentamos mantener la posición perfectamente durante cada movimiento de 10 segundos; de ahí el nombre del “*Poder de 10*”. Por último, elegimos una pesa que nos deje “agotados” en la última repetición. Mover las pesas de esta manera “quema” las fibras musculares de manera tan profunda y completa que notará una sensación totalmente diferente a la de cualquier otro entrenamiento desde la primera vez que lo pruebe.

*building* (construcción corporal) interno que durará los próximos cinco a siete días si no lo interrumpe.

Ahora compare lo que yo acabo de describir con la manera en que usted ve a la gente lanzar pesas en el gimnasio y le impactará el contraste... Una serie de 10 reps tradicionales tarda de media de 15 a 20 segundos. Como el sujeto está más preocupado por hacer un número concreto de reps, él o ella suben y bajan la pesa bruscamente y tan rápidamente como sea posible para quitárselas de en medio cuanto antes. Solamente el impulso de mover las pesas hace ya gran parte del trabajo, robando beneficios. Y una postura incorrecta hace que sean las articulaciones y los huesos, en lugar de los músculos, los que soporten el peso durante partes clave de la rep. Se parece a encender una chimenea. Acérquele una llama y retírela cada vez: nunca prenderá. Pero si acerca la llama y la mantiene ahí durante 2 minutos seguidos, comenzará una reacción en cadena autónoma llamada fuego.

## **POR QUÉ UN ENTRENAMIENTO DEL *PODER DE 10* PUEDE SER TAN CORTO. TAN SÓLO DE 20 A 25 MINUTOS**

Seis series de ejercicio es todo lo que su cuerpo necesita y, sinceramente, todo lo que puede soportar hasta agotar todos los músculos y activarlos al modo de reconstrucción. Si consigue hacer seis series de 120 segundos, hace un total de 12 minutos de ejercicio puro. La mejor manera de hacer el entrenamiento es pasar de una serie a otra sin parar hasta que haya terminado. Así, si añade otros 10 minutos para ir de una máquina a la siguiente, tiene en total 20 minutos de media. Y como los movimientos son tan suaves y graduales, nunca pone en peligro sus articulaciones o el tejido conectivo por fuerzas bruscas y repentinas. De hecho, una de las razones por las que el *Poder de 10* es mucho más breve que otros entrenamientos es porque no requiere los 10 a 15 minutos adicionales de calentamiento. Se comienza el primer ejercicio frío y su cuerpo se calienta inmediatamente después de las primeras 2-3 reps. El calentamiento es intrínseco, lo que le ahorra tiempo y lesiones porque usted tiene un calentamiento automático y apropiado cada vez, incluso cuando lleve prisa en el gimnasio.



semana durante menos de media hora! No sonaba creíble en absoluto, pero él tenía un aspecto formidable y le tenía confianza, así que decidí probar algo diferente.

Adam me recomendó empezar con dos días semanales para acostumbrarme. En cuatro semanas ya notaba cambios. Mis piernas y mi cintura se afinaban y mis abdominales se definían. Pasadas unas cuantas semanas más, empecé a perder grasa corporal, incluso a pesar de que tenía más hambre, y ¡estaba comiendo más! Parecía milagroso pero estaba sucediendo. Cambié a entrenar un día a la semana transcurridas seis semanas.

Ahora hago sólo seis ejercicios en cada entrenamiento semanal y no he tenido esta figura en mi vida. Hago toda la rutina en unos 15 minutos. No me lo habría creído nunca si no me hubiera sucedido a mí. He mejorado jugando al tenis. Tengo mucha energía y resistencia. Por primera vez en mi vida estoy completamente satisfecha con mi cuerpo. Me encanta que el *Poder de 10* produzca más resultados en menos tiempo. Las opciones son 15 minutos realmente intensos una vez a la semana o cinco días a la semana en el gimnasio. Yo no haré nunca otra cosa y se lo recomiendo a cada uno de mis clientes.

neo originado por el entrenamiento de fuerza. La realidad es que, si entrena su fuerza correctamente, estirar más no le va a poner más sano ni más en forma, y un exceso de estiramiento puede llevarle a una elongación permanente de los ligamentos y el tejido conectivo que mantiene unidas las articulaciones. Esa laxitud articular puede provocar daños importantes con el tiempo. Si hace usted estiramientos con regularidad o si es usted un entusiasta del yoga, la mejor manera de prevenir la laxitud articular es estirar los músculos que rodean y estabilizan las articulaciones mediante el entrenamiento con resistencia. Así que ésta es la conclusión: estirar puede ser agradable y relajante y descansado. No me opongo a ello en absoluto. Tan sólo sea moderado. Lo mejor es estirar después del entrenamiento, cuando los músculos están calientes. Nunca rebote cuando estire y nunca fuerce el estiramiento pasado el punto de dolor. Relaje cualquier estiramiento que le cause incomodidad. Y escuche su cuerpo.

### **3. ¿Qué cantidad de aeróbicos es aceptable si me sigue gustando hacerlos?**

Esto depende de sus objetivos físicos. Si su objetivo es construir masa muscular magra de la manera más rápida y eficiente posible pero sigue disfrutando con el ejercicio aeróbico, como caminar o montar en bici, adelante. Tan sólo haga los ejercicios con moderación. Haga lo que haga, siempre es mejor descansar el día de su entrenamiento y un día completo después, si puede. A continuación puede hacer sus ejercicios aeróbicos dos, tres o cuatro veces a la semana antes de su próximo entrenamiento. Pero en lugar de hacer 1 hora o más de aeróbico hasta estar completamente exhausto, hágalo más suavemente: pruebe con 25 o 35 minutos. No es una ciencia exacta. Si ve que no avanza con su “tiempo hasta el fallo” en algunas series, o si incluso empeora, es posible que se esté excediendo con los aeróbicos. Recuerde que no necesita hacer aeróbico para estar completamente en forma con el *Poder de 10*. La presión de pasar horas todas las semanas en la cinta de correr o en la bicicleta se acabó. Haga aeróbico si le hace sentirse bien, no como una obligación.

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.
- Haga anotaciones en su tabla.
- Cuando un ejercicio presente una variación, como los *crunch* abdominales o los remos dorsales, elija la que quiera.

## SESIÓN 2



**COMIENZO. TRACCIÓN DORSAL**

PÁGINA 188



**2. PRESS DE HOMBRO**

PÁGINA 170



**3. CONTRACTORA DE PECTORAL**

PÁGINA 182



**4. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA**

PÁGINA 216



**5. CRUNCH ABDOMINAL**

PÁGINA 200

#### 4. ¿Qué pasa si soy un deportista de equipo o hago otros deportes cansados?

De nuevo, aquí depende de sus prioridades. Si juega usted al hockey en la universidad y patina cinco días a la semana hasta el máximo agotamiento, no puede usted meter un entrenamiento completo del *Poder de 10* en su agenda sin sobreentrenarse. En la medida de lo posible, intente entrenar cuando pueda tomarse el día después para descansar. Puede que sienta que necesita más de una semana para descansar o un entrenamiento menos intenso. Pruebe entrenando cada diez días o haciendo cuatro en lugar de seis ejercicios diferentes. Si le parece que su nivel de fatiga va en aumento y su resistencia está bajando, la mejor respuesta para usted puede ser practicar el *Poder de 10* como actividad de fuera de temporada.

#### 5. ¿Cuánto tiempo pasará hasta que vea resultados reales?

Esto va a depender de la calidad de sus entrenamientos y de su nivel de dedicación a los tres pilares: ejercicio, nutrición y descanso y recuperación. Si sigue usted las indicaciones básicas de los Capítulos 2, 3 y 4, comenzará a apreciar cambios reales en cómo se siente pasadas dos semanas. Si tiene una cantidad significativa de grasa que perder, es posible que vea bajar su peso medio entre 1 y 1,3 kg a la semana al principio y luego cabe esperar que se mantenga en una pérdida de 0,5 kg a la semana –pérdida de grasa que se compensa con ganancia muscular– hasta que alcance su objetivo. Confíe en mí; eso con el tiempo es un montón de grasa. En un plazo de seis semanas desde que comience el programa, debería usted sentir y ver grandes resultados. Su ropa le quedará más suelta. Sentirá su cuerpo más esbelto y firme que antes. Su fuerza y sus niveles de energía habrán mejorado notablemente y la gente empezará a mencionar lo bien que le ven. A partir de aquí, puede usted alcanzar cualquier nivel de condición física y estética que quiera continuando con el programa.

- Tome alimentos integrales, como trigo entero y panes de multi-cereales.
- Coma seis veces al día.
- Beba 2-3 litros de agua al día.
- En cuanto a los dulces, escoja postres saciantes bajos en azúcar y calorías y los dulces de los que le hablaré más adelante.
- Ahora que es usted miembro de la élite del *fitness* americano, no tiene que olvidar sus raíces. Haga trampa durante un día completo a la semana y coma *pizza*, *banana splits* o cualquier otra cosa que desee.

## NUTRICIÓN *PODER DE 10*: VERSIÓN AMPLIADA

### Qué comer

**1. CANCELE SU SUSCRIPCIÓN AL AZÚCAR.** Comenzamos de nuevo con nuestro mantra: elimine todos los carbohidratos blancos y almidonosos. No sólo el azúcar blanco, sino también los productos de harina blanca refinada: el arroz blanco, la maicena y la pasta normal (ver Realidad de la pasta más adelante en este capítulo). Todas estas comidas podrían ser azúcar porque en el cuerpo pasan inmediatamente de ser almidón a ser azúcar. Reduzca considerablemente la ingesta de patatas blancas. Al contrario que el arroz blanco, que puede ser el sustento principal para dos mil millones de personas pero aparte de almidón prácticamente no tiene alimento, las patatas están llenas de los suficientes buenos nutrientes para hacer que merezcan la pena. Pero recuerde, siguen conteniendo mucho almidón, que produce azúcar, así que cómalas con mucha moderación. Y ponga cantidades mínimas de mantequilla, grasa o salsas sobre ellas cuando las coma.

Lo siguiente es leer las etiquetas de los productos precocinados. Cuando lea “azúcar” al principio de la lista o alguno de sus nombres de camuflaje, como sirope de maíz rico en fructosa, maltosa, dextrosa, xylitol, sorbitol, etc., sabrá que el azúcar es el ingrediente principal. Compruebe también el número de gramos de azúcar en la etiqueta. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita. Se acumula rápidamente. Un refresco de 30 cl con 40 g de azúcar con-

20 años tenía sobrepeso. Tengo una fuerza, una apariencia y un sentido general de forma física que nunca había tenido. He salido de la montaña rusa del peso de por vida porque he encontrado una forma de mantener mi cuerpo a raya con un programa que resulta increíblemente fácil de seguir.

Con el tiempo volví a hacer el tipo de ejercicio aeróbico que me gusta un par de veces a la semana. Cuando hace buen tiempo monto en bicicleta porque me gusta. Ésa es la clave; porque me gusta, no porque esté presionado. Si no hago cardio o aeróbico una semana, ¿a quién le importa? Obtengo todo el ejercicio que necesito con el *Poder de 10* de cualquier modo.

Le hablo del *Poder de 10* a todo el mundo que está interesado, pero lo que he aprendido es a no darle mucho bombo, porque si no la gente que no lo ha probado no se lo puede creer. Este año ha sido muy estresante en general, con los acontecimientos del 11 de septiembre en la ciudad y el fallecimiento de mi madre. El *Poder de 10* ha sido para mí como un ancla, manteniéndome en un lugar muy positivo.

## Dr. Steven Kafko, 53 años

DENTISTA

***Este dentista necesitaba novocaína sólo para hacer ejercicio. Luego, encontró el Poder de 10***

A lo largo de los últimos, varios, años, me daba la sensación de que mi rutina diaria de levantamiento de pesas no estaba dando ningún resultado. Entrenaba y me lesionaba el hombro, entrenaba y me lesionaba la rodilla. Justo cuando estaba mejorando, me lesionaba alguna cosa. Mido 1,80 m y peso 72 kg. Cuando cumplí los 50 levantaba cerca de 100 kg que para mí era un montón. Pero luego ¡pasé cuatro o cinco meses fuera del gimnasio por una lesión del manguito de los rotadores!

Los dentistas somos propensos a los problemas de la columna cervical. Una vez me operaron y me pusieron ahí un trocito de mi cadera y me soldaron un disco (disquiotomía). Los médicos me de-

## LAS CLAVES DE NUTRICIÓN DEL *PODER DE 10*

Todos los alimentos pertenecen a uno de estos grupos: proteínas, grasas o hidratos de carbono. Los tres son necesarios para mantener la vida. En la cultura alimenticia actual son el equilibrio y las cantidades lo que se nos ha escapado completamente de las manos. La Nutrición *Poder de 10* recupera el equilibrio e impulsa la calidad por defecto. Le iniciaré ofreciéndole una perspectiva rápida, en versión de 30 segundos. Después lo ilustraré con detalles, estrategias y pistas para que pueda continuar por usted mismo.

### POR QUÉ ES TAN FÁCIL DE SEGUIR

Se dará cuenta rápidamente de que el 98 por ciento del tiempo la comida que usted quiere comer o evitar puede determinarse con tan sólo mirarla. Por ejemplo: “¿Ve ese bufé? Coma la pechuga de pavo y la carne asada, la ensalada y las verduras, con un poco de aliño al lado. No coma los panecillos fritos ni el pastel”. No hace falta cargar con libros, básculas o calculadoras. Cuando usted tenga una pregunta, yo le enseñaré a leer las etiquetas. Cuando digo “ración”, me refiero a una cantidad del tamaño aproximado de una baraja de cartas.

### NUTRICIÓN *PODER DE 10*: VERSIÓN EN 30 SEGUNDOS

- Le ayudará considerar el azúcar un veneno. No lo coma.
- Todas las “cosas blancas” de almidón, como la harina, el arroz blanco y las patatas, equivalen a azúcar.
- Todos los *snacks* de comida basura están hechos de los dos puntos anteriores.
- Coma una ración de proteína magra con cada comida y *snack*.
- Coma abundantes vegetales de hoja verde y mucha fibra (20-50 g) todos los días.
- Tome grasas saludables, especialmente aceite de oliva.

A mis padres, por ser mi apoyo  
más profundo y duradero

El programa de *Poder de 10* está dirigido a adultos sanos de 18 o más años. Este libro tiene una intención informativa y educativa y no de consejo médico. Por favor, consulte a un profesional médico o de la salud antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de nutrición nuevo o si tiene preguntas sobre su salud. Los individuos a los que se hace referencia en este libro han experimentado resultados extraordinarios; no hay resultados prototípicos. Dado que cada individuo es diferente, los resultados serán diferentes, incluso siguiendo un mismo programa de ejercicio y nutrición.

## En el gimnasio y listos para empezar

Ahora mismo estoy imaginándome que está usted de pie en mi gimnasio, esperando su primera sesión. Está usted un poco nervioso. Yo abro la puerta del gimnasio. Estoy sonriendo porque puedo ver todos los emocionantes cambios que están a punto de suceder...

### LOS CINCO MINUTOS DE CUENTA ATRÁS ANTES DE DESPEGAR

Esta charla de 5 minutos es la que le doy a cada nuevo cliente según paseamos por la sala de entrenamiento, preparándonos para la primera sesión. Se trata de un *tour* básico de equipamiento para que usted entienda las posiciones correctas del cuerpo y el funcionamiento de las máquinas de cualquier gimnasio, más indicaciones, recordatorios y consejos de última hora, que le ayudan a arrancar desde su primera repetición. En el Capítulo 6 encontrará usted imágenes completas de todas mis rutinas favoritas, mostrándose paso a paso cada uno de los ejercicios.

### COMIENCE CON UNA TABLA

Lo primero que me verá usted hacer es sacar una hoja en blanco como la que se muestra en la página siguiente.

## EL ÍNDICE GLUCÉMICO: ALIMENTOS NATURALES ENTEROS QUE HAY QUE EVITAR

Lo crea o no, existen algunas frutas y verduras enteras que están tan llenas de almidón o que se convierten en azúcar tan rápidamente, que será mejor que las evite. El motivo es algo que encontrará en la mayoría de los libros actuales sobre la pérdida de peso, si es que no lo ha hecho ya: una propiedad de los alimentos llamada “índice glucémico”. Es una medida, no de cuánto azúcar contienen, sino de con qué rapidez los diferentes alimentos se convierten en azúcar en la sangre. La teoría es que los alimentos que se convierten instantáneamente en azúcar –como los “alimentos refinados”– entran en el flujo sanguíneo antes, provocando los grandes picos de insulina y los mayores problemas metabólicos. Opuestamente, los alimentos que se convierten en azúcar de manera gradual permiten al cuerpo absorberlo sin gran descarga de insulina y por ello no activan el mecanismo de acumulación de grasas. Como todas las teorías nutricionales, el índice glucémico es controvertido. Algunos regímenes se centran exclusivamente en él y otros lo ignoran. Yo creo que tiene sentido decir que la respuesta está en algún lugar intermedio. Por tanto, le recomiendo que evite los alimentos hiperglucémicos para andar más seguros. Hay muchos otros alimentos excelentes para elegir, así que su cuerpo no saldrá perjudicado de ninguna manera.

El índice glucémico suele estar basado en una escala del 1 al 100. El azúcar blanco de mesa (sucrosa) puntúa entre los más elevados, con una puntuación de 100. Las puntuaciones más bajas son para los vegetales verdes, que están entre el 0 y el 10. Basándonos en el índice glucémico, éstas son las verduras y frutas que más hay que evitar:

Remolacha  
Zanahorias  
Chirivía

Patatas (véase Nota)  
Arroz blanco  
Plátanos (véase Nota)

Piña  
Pasas  
Sandía

### **Matt Rottino, 36 años**

PROFESOR DE SECUNDARIA

#### ***Le desafiaron a probar el Poder de 10...***

Mi historia es sencilla. Yo hacía pesas con regularidad. Cinco días a la semana, 2 horas todos los días, incluido el cardio. Cuando haces tantas pesas, es como una adicción. A pesar de que no tiene por qué gustarte pasar todo el día en el gimnasio, sientes como que es algo que tienes que hacer cada día, como cepillarte los dientes. Conocí a Adam hace unos años y me habló de este método. Yo estaba seguro de que no había modo de hacer pesas una vez a la semana y conseguir los mismos resultados que en cinco días a la semana. ¿Cómo iba a ser posible? Pero Adam insistía. Me desafió a probarlo sólo una vez. Yo hice el resto de la historia.

Lo primero que noté fue que la intensidad era mucho mayor, a pesar de que el entrenamiento era mucho más corto. Me sorprendió, pero enseguida



## EL VALOR AÑADIDO DE LA SEGURIDAD

La combinación del calentamiento intrínseco y los movimientos suaves, lentos y sin brusquedades aporta un beneficio adicional que muchos de los entusiastas del *Poder de 10* consideran tan importante como cualquier otro. De alguna manera, las lesiones dejan de existir cuando se hace el *Poder de 10*. El entrenamiento con pesas a la velocidad convencional somete las articulaciones, los ligamentos y los tejidos conectivos –por no mencionar los propios músculos– a cientos de kilos de fuerza brutal. Independientemente de lo precavido que yo fuera al entrenar de esta manera –incluso cuando probaba cargas más ligeras–, estaba siempre lesionado. Un *pull* por aquí y un tendón distendido y una articulación inflamada por allá. Y empeoraba según me hacía mayor. Me fastidiaba tener que dejar de entrenar, en ocasiones durante meses, y renunciar a lo que me había ganado por tener que esperar a que un braquial derecho se curara o porque mi articulación del hombro me dolía demasiado para moverlo. También surgen lesiones cuando no descansamos suficientemente entre sesiones y los músculos se debilitan y lesionan repetidamente. El *Poder de 10* elimina por completo tanto el problema de la fuerza como el del descanso. Se trata del único protocolo serio que conozco que agota concienzudamente los músculos pero no las articulaciones, los tendones, los ligamentos o los huesos. No se puede decir lo mismo de los programas de entrenamiento con pesas de cuatro a seis días y, especialmente, no se puede decir lo mismo del cardio.

## AHORA ESTAMOS A PUNTO DE COMENZAR

A estas alturas espero que su puerta mental de la aceptación esté totalmente abierta, al menos lo suficiente para pensar que los miles de nosotros que entrenamos con los principios de *Poder de 10* no estamos alucinando, que realmente obtenemos los beneficios de los que hablo y que no entrenaríamos ningún otro día más. Ahora le mostraré cómo exactamente hacer el *Poder de 10* por sí mismo, comenzando hoy si lo desea. Los próximos tres capítulos abarcarán

# Dos días a la semana. Rutina 1

- Ejecute los ejercicios en orden.
- Principiantes: fijen la carga para alcanzar el fallo muscular en unas 8 reps.
- Pase de ejercicio a ejercicio con la mínima demora.

## SESIÓN 1



**COMIENZO. PRENSA DE PIERNA**

PÁGINA 148



**2. TRACCIÓN DORSAL**

PÁGINA 188



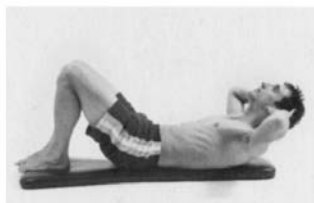
**3. PRESS DE PECTORAL**

PÁGINA 180



**4. CURL DE BÍCEPS EN MÁQUINA**

PÁGINA 216



**5. CRUNCH ABDOMINAL**

PÁGINA 200

DESCANSO 3-5 DÍAS

## Nutrición. El 2° pilar

Un ejercicio que pueda transformar el cuerpo en unos 20 minutos a la semana no es un milagro, pero casi. Para alcanzar el *milagro*, el 1º pilar necesita al 2º pilar. Un gran ejercicio necesita una gran alimentación. A partir del proceso de primer entrenamiento que haga con el *Poder de 10*, su cuerpo en regeneración le rogará y suplicará más que nunca un aporte de nutrientes que generen músculo, afinen grasas y aporten energía a las células. Su cuerpo los absorberá como una esponja todo el día, todos los días, para poder hacer el trabajo tan potente que usted le pide que haga. Es simple: dé a su cuerpo la alimentación que necesita y él le dará su milagro.

### DOS GRANDES IDEAS; UNA REGLA

La Nutrición *Poder de 10* está basada en las siguientes dos ideas, más una única regla. Primero, para construir un cuerpo magnífico con músculo magro, no puede darle constantemente comida que genere grasa. Le dará la comida que genere músculo magro tan a menudo como sea posible. En este capítulo lo que le voy a pedir que haga es que cambie las comidas genera-grasa (refrescos llenos de azúcar, nachos con queso, patatas fritas tamaño especial y bollería) por alimentos sanos que generen músculo y células, como deliciosas proteínas, grasas saludables, alimentos integrales y fibra.

saciones de alcanzar el fallo. La primera vez elija cualquier carga que parezca razonable y comience su serie. Es posible que explote después de 8, 10 o más reps. O puede estar K.O. después de 5. En el siguiente entrenamiento, añada algún kilo si la carga es demasiado ligera o retírelo si es demasiado pesada; es así de simple. En unas cuantas sesiones encontrará una carga que le permita hacer 8 reps antes del fallo. A partir de ahí comenzaremos a medir una progresión regular.

Mantenga esa cifra de 8 reps durante algún tiempo hasta que se sienta realmente cómodo y seguro con el programa. Según se vuelva más fuerte y experto, puede que prefiera 6, 5, 4 o 3 reps por tiempo y efectividad. Lo que más importa es que mantenga una posición correcta y una velocidad constante y que llegue hasta el fallo muscular.

### ***Medir su progreso***

En cualquier tipo de entrenamiento usted debe tener una manera de medir el progreso, no sólo para comprobar si se está haciendo más fuerte, ni sólo para mantener el nivel deseado de *fitness*, sino también para detectar cualquier problema con su programa que pueda necesitar un ajuste. Por ejemplo, a veces es imposible sentir una pérdida de estamina o energía a lo largo de unos entrenamientos. Se dará cuenta porque de pronto estará fallando en menos tiempo, tras menos reps. En ese caso es hora de hacer un ajuste. Lo más habitual es que le recomiende un día o dos más de descanso entre sesiones, ya que los progresos negativos suelen indicar que se está sobreentrenando y que necesita más tiempo de recuperación. Pero llegar a un nivel en el que se alcanza el fallo antes de lo habitual, también puede significar que no se está comiendo adecuadamente o no se duerme bien o que está estresado en el trabajo. Tendrá que mantener todas las variables “sanas” lo más constantes posible para realizar los ajustes más exactos y para analizar lo mejor posible su progreso.

### ***Contar el tiempo hasta el fallo***

En los entrenamientos de pesas convencionales la gente cuenta series y reps. Un objetivo típico sería “tres series de diez”, alcanzar

adaptará, especialmente si distribuye bien sus tomas durante todo el día. Ahora que ha escuchado la charla sobre el agua, permítame que le dé una pista, que es una herejía para la mayoría de los puristas, pero que es mejor que no beber suficiente si le cuesta tomar tanta agua todos los días. Otros líquidos que estén formados mayoritariamente por agua, como la leche desnatada, los zumos, los refrescos *light* o el café, lo crea o no, contribuirán a su ingesta de agua. A pesar de que el café es diurético, lo que significa que provoca una eliminación de agua, eliminará menos de la que retendrá. Así que no me malinterprete, el agua es el líquido más sano de todos, pero si no toma suficiente, hidrátese con cualquier fluido de agua, sin azúcares añadidos, y estará mejor que si no bebiera en absoluto.

**8. CONDIMENTAR LAS COMIDAS.** ¡Comer todo cocido es aburrido! Y yo sé por experiencia propia que una filosofía alimenticia que le aburra hasta matar no durará mucho. Así que permítase dar sabor a las cosas con *pequeñas cantidades* de mantequilla auténtica, salsas y aliños, pero póngalas al lado, especialmente si contienen azúcar, harina o grasas saturadas. Es uno de los *bonus* que obtendrá de eliminar todo el azúcar. Su cuerpo metabolizará la grasa tan bien, que se puede hacer esta concesión. Y no lo olvide; los aliños como salsa mexicana, salsa de rábano, mostaza y salsa de soja no tienen penalización alguna.

**9. TOME UN MULTIVITAMÍNICO AL DÍA.** Se trata de no darle muchas vueltas. Incluso cuando actualmente nos esforzamos por comer alimentos enteros, las vitaminas naturales y los minerales tienden a perder fuerza al cocinarlos, procesarlos y mantenerlos mucho tiempo en las estanterías. Tomar un multivitamínico al día prácticamente nos asegura cubrir esta diferencia potenciando la función celular, reforzando el sistema inmunológico y ayudándonos a protegernos de la enfermedad.

### Cómo comer

**10. NUNCA SE SALTE COMIDAS NI PERMITA QUE LE ENTRE HAMBRE.** El hambre activa su “respuesta a la inanición” y disminuye su metabolismo quemagrasas hasta pararlo. Si permite