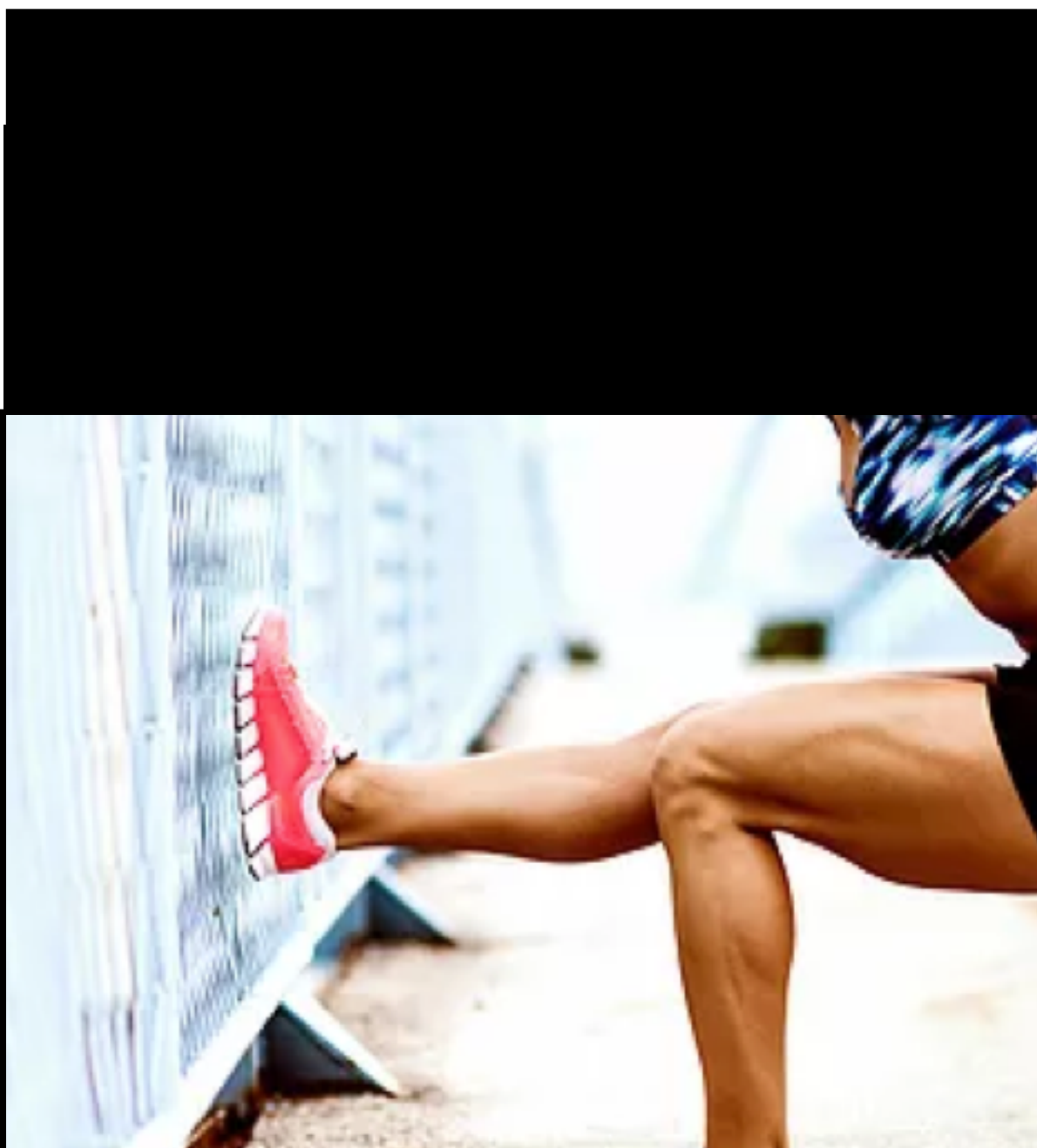


GUÍA DESARROLLO PIERNA

Checa las mejores estrategias y los mejores ejercicios para deshacerte de esas patitas de pollo.



PICCOFIT



INTRODUCCIÓN

Amado entre las mujeres y odiado entre los hombres, el día de pierna es esencial para tener un físico estético y equilibrado. No es raro ver a hombres enormes del tronco superior con unas patitas que parece se van a romper en cualquier momento.

¿Por qué? Porque hacer pierna es difícil. Un par de buenas sentadillas con un peso retador, y estarás sudando como si hubieras hecho un sprint. Hasta los ejercicios más sencillos son mucho más complicado que algún curl que les encanta a los hombres.

En el caso de algunas mujeres, veo que batallan para desarrollar aún más sus piernas. Cientos de patadas de glúteo con cable después, sus piernas siguen sin desarrollarse como la mayoría quisiera.

El peor de los casos, para hombres y mujeres, es cuando si le metes pesado, pero estás no crecen. Por más volumen que le metas al día de pierna, esos popotes se rehúsan a dejarte.

Si me han visto las piernas, sabrán que probablemente no soy el más indicado para darles estos consejos (no se imaginan como le meto) :(

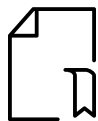
Por está razón, me acerque a los especialistas en el desarrollo de piernas para entender mejor cuales son las razones por la cual las piernas no crecen. En conjunto con ellos, creamos esta guía que espero les ayude y consigan esas piernas que tanto queremos.

A pesar de que la genética si juega un papel fundamental, el mal desarrollo tiene que ver con los 3 factores que veremos a continuación:



Rango de movimiento

Vuélvete más mobil.



Frecuencia

Entrénalas más seguido.



Enfócate en los mejores ejercicios

Realiza los mejores ejercicios.



FACTORES A CONSIDERAR...

RANGO DE MOVIMIENTO

Los estudios muestran que entre mayor es el rango de movilidad (rango seguro para cada individuo), mayor es la activación de las distintas fibras musculares.

Quitar rango es quitar potencial de crecimiento.

FRECUENCIA

No se trata de meter más días de pierna como lo vienes haciendo.

Se trata de tomar tu volumen actual de trabajo y dividirlo en más días.

Menos volumen cada día, pero mas frecuencia de entrenamiento.

MEJORES EJERCICIOS

No todos los ejercicios son igual de efectivos para tener esas piernas de corredor de 100 metros planos.

Nos vamos a enfocar en aquellos que, hechos de la manera correcta, traen consigo los mejores resultados.

RANGO DE MOVIMIENTO

De estar totalmente sanas, nuestras piernas tienen un gran rango de movimiento. Solo fíjense en fotos de tribus de cazadores recolectores o en niños pequeños, pueden hacer una sentadilla y mantenerla durante largos periodos de tiempo. De hecho, antropólogos han concluido que usábamos esta posición para descansar, hacer del 2, trabajar y dar a luz. Actualmente, la hemos perdido porque ya nadie hace sentadillas.

Nuestro ritmo de vida actual nos ha llevado a perder movilidad, y esto está afectando el desarrollo de nuestras piernas. Los estudios muestran que, al hacer todo el rango, activamos todas las fibras musculares de mejor manera desarrollándolas más. Y al ser un movimiento fundamental, nos podemos volver muy buenos haciéndolo. ¿Esto significa que tenemos que bajar lo más posible?

No... hacerlo por encima de tus capacidades sin control, es la receta perfecta para el desastre. Pero si debes buscar aumentar el rango de manera progresiva. ¿Cómo hacerlo?

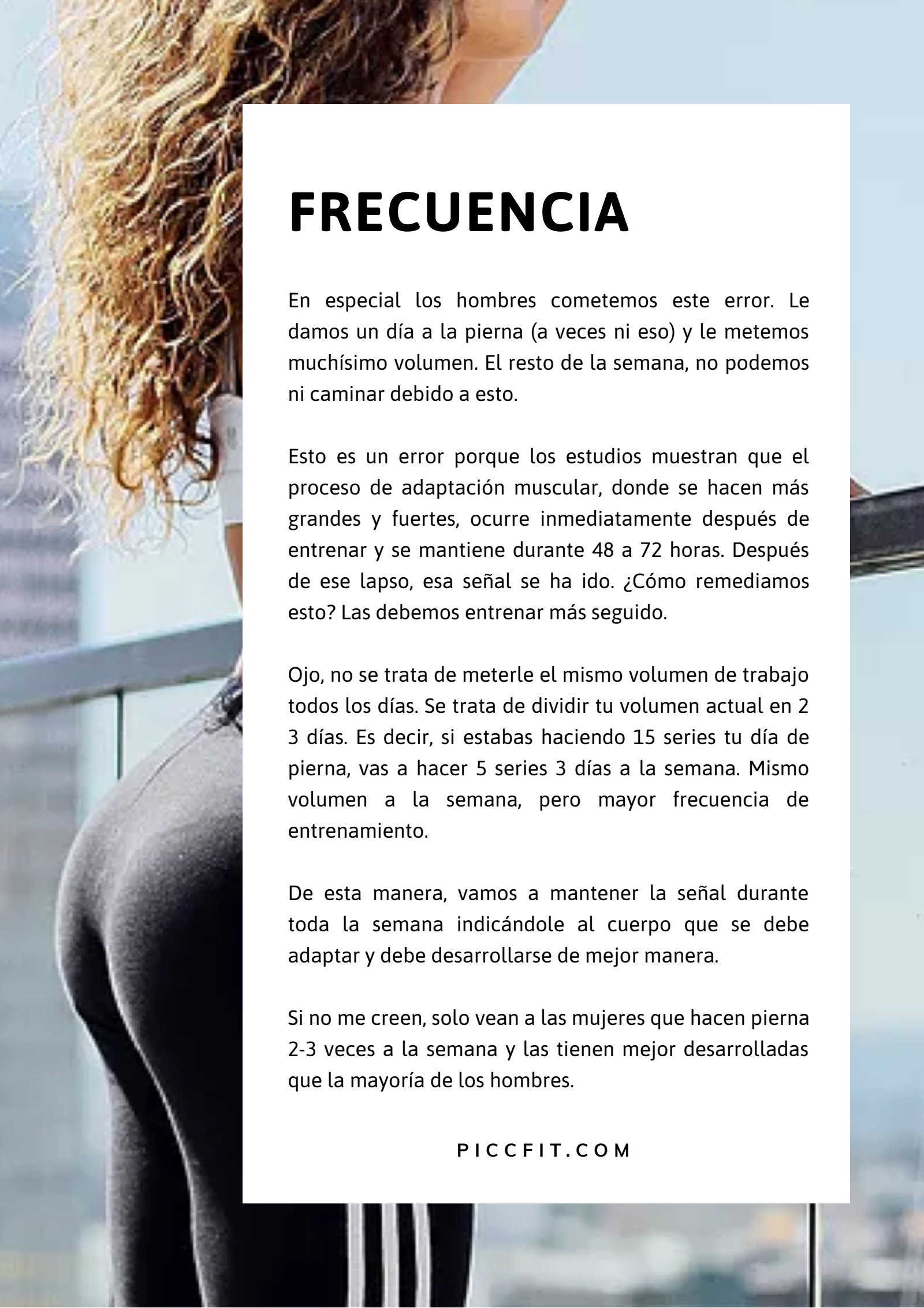
En tus días de descanso de pierna, enfócate en aumentar tu flexibilidad con estiramientos y trabajando el control con nuevos rangos de movimiento. Realiza los siguientes pasos de manera constante, y verás tu rango aumentar de manera progresiva. Utilizaré el femoral como ejemplo, pero debes realizarlo con los demás músculos por igual incluyendo los tobillos.

Comienza con un estiramiento básico de femoral colocando tus piernas por delante y tratando de tocar la punta de los pies. Al llegar a una posición que te exija, mantenla durante 30-60 segundos. Poco a poco, podrás bajar cada vez más. Al relajar los músculos, trata de incorporar un nuevo rango a tu sentadilla. Es decir, estira cada músculo y realiza una sentadilla controlada para incorporar este nuevo rango a tu movimiento. Trata de hacer este proceso con cada músculo y comenzarás a ver como tu rango incrementa poco a poco.

Más adelante, podrás meterle peso a este nuevo rango de movimiento que ya controlas.

PICCFIT.COM





FRECUENCIA

En especial los hombres cometemos este error. Le damos un día a la pierna (a veces ni eso) y le metemos muchísimo volumen. El resto de la semana, no podemos ni caminar debido a esto.

Esto es un error porque los estudios muestran que el proceso de adaptación muscular, donde se hacen más grandes y fuertes, ocurre inmediatamente después de entrenar y se mantiene durante 48 a 72 horas. Después de ese lapso, esa señal se ha ido. ¿Cómo remediamos esto? Las debemos entrenar más seguido.

Ojo, no se trata de meterle el mismo volumen de trabajo todos los días. Se trata de dividir tu volumen actual en 2-3 días. Es decir, si estabas haciendo 15 series tu día de pierna, vas a hacer 5 series 3 días a la semana. Mismo volumen a la semana, pero mayor frecuencia de entrenamiento.

De esta manera, vamos a mantener la señal durante toda la semana indicándole al cuerpo que se debe adaptar y debe desarrollarse de mejor manera.

Si no me creen, solo vean a las mujeres que hacen pierna 2-3 veces a la semana y las tienen mejor desarrolladas que la mayoría de los hombres.

MEJORES EJERCICIOS

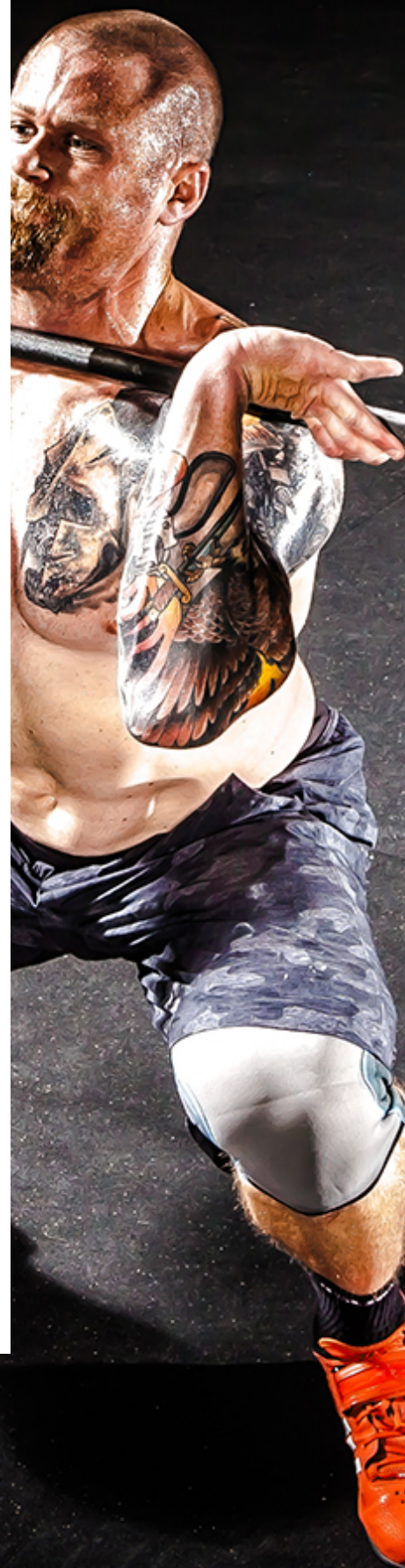
Como en cualquier otro músculo, hay ejercicios que nos ayudan a desarrollarlos de mejor manera. En el caso de las piernas, el “rey” de los ejercicios son las sentadillas. Tomando en cuenta la anterior, te sugiero que comiences a incorporarlas a tu rutina de pierna si es que quieres verlas más grandes.

Olvídate de los ejercicios de aislamiento. Es decir, aquellos que involucran solo un músculo, como extensión de pierna y curl femoral. En lugar de estos, vamos a utilizar aquellos compuestos que utilizan mas fibras musculares, y hechos de la manera correcta, nos ayudarán a desarrollar esas piernas.

Los mejores ejercicios para desarrollar las piernas son: sentadillas, desplantes, sentadilla búlgara, sentadilla al frente, peso muerto y los hip thrusts (en especial para los glúteos).

Los demás ejercicios como las patadas de cable son un plus, pero definitivamente no son indispensables.

PICCFIT.COM



Como en cualquier programa físico, gran parte del éxito se debe a la alimentación. Trata de incorporar los factores anteriores con un buen programa físico y una buena alimentación, y te sorprenderás del progreso que verás en poco tiempo.

Recuerda que esto es un proceso y toma tiempo. Nadie ha conseguido ese cuerpo en pocos días y semanas. Enfócate solamente en la rutina que tienes por delante el día de hoy, y cuando menos te lo esperes, verás esos resultados físicos en el espejo.

Checa la página para encontrar más rutina y ejercicios de pierna que puedes comenzar a hacer bajo estos principios.



P I C C F I T

PICCFIT es una empresa dedicada a desarrollar todo el potencial de la gente. Comenzando por la mentalidad adecuada, utilizamos el ejercicio y la nutrición para llevar a las personas a un nuevo nivel en su desarrollo personal y físico.