

---

# DESENCADENADO

---

TU CUERPO ES TU GIMNASIO

---



---

UN LIBRO DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

---



1  
—

# SOBRE EL LIBRO

## EMPEZANDO A DESENCADENARSE

“

Si no cuidas tu cuerpo,  
¿dónde tienes pensado vivir?

— JIM ROHN

— **ESTE LIBRO TE DARÁ** toda la información necesaria para mejorar tu cuerpo sin necesidad de ir al gimnasio ni comprar equipamientos caros.

Si acabas de llegar al mundo del entrenamiento con el propio cuerpo, encontrarás mucha información nueva en este programa, y no es fácil absorber todo de una vez. Para sacarle el máximo partido, te recomiendo hacer lo siguiente con este libro:

- 1 Dale una **lectura rápida**, para hacerte una idea general de lo que contiene y cómo está estructurado. Verás primero el detalle de todos los ejercicios y después el programa concreto de entrenamiento.
- 2 Léelo **después con más calma** y empieza tu entrenamiento.
- 3 **Al terminar tu primer programa** de 10 semanas (después te explico de qué va esto) léelo de nuevo.

El motivo de mi recomendación es que el cerebro tiene un límite de información que puede absorber por unidad de tiempo, y este límite es más bajo cuanto más nueva sea la información para ti. Te aseguro que la segunda vez que leas el material verás cosas en las que no te fijaste durante la primera lectura, y en la tercera pasada “aparecerán” también cosas nuevas que tu cerebro no procesó durante las lecturas anteriores. El progreso y la experiencia real solidificarán mejor los conceptos, asimilando conocimientos que en las primeras lecturas fueron descartados por tu cerebro.

Como dice el refrán, *‘cuando el estudiante está listo, el profesor aparece’*.

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

---

Este libro es para **todos aquellos que quieren mejorar su cuerpo con ejercicios naturales**, independientemente de su forma física actual.

- + Es **útil para principiantes**, personas que llevan una vida sedentaria y que nunca han realizado actividad física. Los ejercicios propuestos tienen versiones básicas que cualquier persona debería poder realizar, con una estrategia clara de progreso.
- + Es **útil para aquellos que llevan años yendo al gimnasio**, haciendo siempre los mismos ejercicios enlatados en las mismas máquinas, como robots, o corriendo constantemente en las cintas, como hámsters en sus ruedas, con pocos resultados que mostrar después de tanto esfuerzo. Entrenar con máquinas es antinatural y, como veremos, no permite desarrollar un cuerpo funcional.
- + Es **útil para los obsesionados con levantar peso**, acostumbrados a pasar horas al día en el gimnasio con largas sesiones de decenas de ejercicios de aislamiento. Algunas de estas personas quizá tengan grandes músculos y sean la envidia de muchos de sus humildes compañeros de gimnasio, pero muchos de ellos sufren distintas lesiones con el tiempo: problemas articulares, tendones inflamados, pinzamientos... Acércate a estos ‘super-hombres’ en los vestuarios del gimnasio y sentirás el olor a mentol, verás los analgésicos y antiinflamatorios que les acompañan tras cada entrenamiento y escucharás las conversaciones sobre sus últimas infiltraciones de corticoides o inyecciones de ácido hialurónico (y no precisamente para las arrugas). Si no estás en este mundo te sonarán raras estas cosas, pero son más comunes de lo que imaginas. Esta forma de auto-castigo no es el camino para lograr un cuerpo saludable. Si te identificas con este grupo, no debes dejar de levantar peso, pero te recomiendo alternar sesiones de pesas con ejercicios corporales, que fortalecerán tu cuerpo desde dentro y te ayudarán en la reparación gradual de las lesiones más típicas. Además, los ejercicios corporales permiten desarrollar músculos con fuerza y utilidad real, y no sólo músculos “de playa”.

Para seguir el programa solo necesitas entre dos y tres horas a la semana. Has leído bien, 2-3 horas a la semana, no al día. Esto es suficiente para tener un cuerpo bonito y saludable, o como yo digo, un cuerpo funcional, tal como explico un poco más adelante.

Si quieres un cuerpo de culturista, este libro no es para ti. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con ejercicios corporales. Si buscas algo así, sigue leyendo. Si te gusta más el cuerpo de la izquierda avísame y te devuelvo tu dinero, no lo lograrás con este libro. Por cierto, el hombre de la derecha tiene 60 años. No está mal, ¿no?



Si eres mujer, la comparación sería similar. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con este libro (implantes no incluidos). Para conseguir el cuerpo de la izquierda, aparte de interminables horas en el gimnasio, necesitarás ayuda química. Casi ninguna mujer puede lograr esos músculos y gran definición de manera natural, por muchas horas que dedique a levantar peso.



Es también importante separar la ficción de la realidad. Algunas personas me dicen que no quieren lograr ninguno de los cuerpos de arriba, sino algo más parecido a lo siguiente.



Hay dos problemas habituales con este tipo de fotos que abundan en portadas de revistas de fitness o cuentas de Instagram:

- 1 **Son falsas.** La gran mayoría están retocadas con Photoshop, no reflejan la realidad.
- 2 Cuando no están retocadas, **los modelos se han preparado específicamente para la sesión de fotos o competición**, y sus cuerpos no son así durante el resto del año. Para lograr esa definición muscular se someten a muchas semanas de dieta hipocalórica, combinada muchas veces con distintas estrategias cuestionables, desde deshidratación hasta uso de suplementos potencialmente peligrosos.

Obviamente no es lo que yo recomiendo, pero si tu objetivo final es verte así, aunque sea sólo para tu Instagram personal, el programa de este libro, junto con la alimentación adecuada, te acercará a tus objetivos.

## EL ARTE PERDIDO DE LOS EJERCICIOS CORPORALES

---

“

La falta de actividad física destruye la buena condición del hombre, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la prolongan.

— PLATÓN

“

Lo más importante para aprender es vaciar la mente de falsas creencias.

— ANTISTHENES

Durante miles de años los ejercicios corporales han sido la base del entrenamiento de muchas sociedades, en épocas donde tener una población en forma determinaba en gran parte la supervivencia.

Los **monjes budistas de Shaolin** fueron pioneros en Asia, con registros que van más allá del año 500 antes de Cristo. Desarrollaron un conjunto de ejercicios corporales para mantener a los monjes en forma y ayudarles a defenderse de los ataques de los bandidos. Estos tipos de entrenamiento dieron lugar posteriormente a diferentes estilos de artes marciales, como el Kung-fu.



Los **Pahlavanis**, originarios de Irán, dejaron ya evidencia hace miles de años de los entrenamientos de sus guerreros con ejercicios corporales, como el Shena, equivalente a la flexión actual, con registro de miembros capaces de hacer más de mil repeticiones.

En la **India**, múltiples pueblos se preparaban para la batalla mediante ejercicios corporales, y gracias a ellos han llegado a nosotros ejercicios como la flexión hindú, que explico en este libro. Lo que mucha gente desconoce es que las versiones de yoga que se introdujeron en occidente resaltan los aspectos de flexibilidad y control del cuerpo, pero en su origen estas versiones se cruzaban con elementos de desarrollo corporal orientados a la fuerza y la lucha.

La **cultura greco-romana** es quizá la más reconocida por su uso metódico de ejercicios corporales para entrenar a sus ciudadanos y lograr proporciones ‘perfectas’ en sus cuerpos. La educación física con ejercicios corporales era parte obligatoria de las enseñanzas de sus jóvenes. El tiempo dedicado a estos ejercicios era el mismo que para el estudio del arte y la música juntos, y se entendía el ejercicio como parte integrante del desarrollo humano. De hecho, los ejercicios corporales se conocen también como **Calistenia**, por el término que usaban los antiguos griegos para referirse a ellos, combinando las palabras Kallos (**belleza**) y Sthenos (**fuerza**). La palabra **Academia** procede del nombre de uno de los gimnasios más antiguos de Grecia, donde Platón empezó posteriormente a ofrecer sus enseñanzas. Sabían que **cuidar el cuerpo era tan importante como desarrollar el intelecto**.



Regresando a tiempos más recientes, debemos hablar de Georges Hébert, un oficial de la marina francesa que participó en la evacuación de cientos de personas en la explosión de un volcán en la isla Martinica en 1902. Atribuía tantas vidas salvadas a la buena condición atlética de su regimiento, y su lema era *“Ser fuerte para ser útil”*.

Los buenos resultados formando a sus soldados le convirtieron en director de entrenamiento de toda la marina francesa, donde implementó su llamado **Método Natural**, basado en entrenamientos con el propio cuerpo. Se inspiró en la envidiable forma física de los habitantes nativos que observó en sus viajes alrededor del mundo: *“Los*



*cuerpos de los indígenas eran espléndidos, flexibles, ágiles, fuertes y resistentes, sin ningún otro tutor que la naturaleza*". Su filosofía daría lugar posteriormente a otros métodos de control del propio cuerpo, como el Parkour.

A medida que avanzaba el siglo XX, y sobre todo a partir de los años setenta, se empezó a aplicar el pensamiento industrial a la preparación física. Los gimnasios se convirtieron en una *cadena de ensamblaje*, y entrenar se redujo a pasar por una serie de máquinas de manera secuencial. Los clásicos entrenamientos con el propio cuerpo fueron cayendo en el olvido.

Por desgracia, este sigue siendo el modelo vigente, hasta el punto de que la mayoría ignora por completo cómo ejercitar su cuerpo sin acudir al gimnasio. Y esta idea es reforzada por la industria del fitness. Quieren hacerte pensar que los necesitas para estar en forma. Ahora sabes que **no es cierto**.

Aquellos cuya vida depende de tener un cuerpo realmente en forma no pierden el tiempo con máquinas de gimnasio. Estoy hablando de los cuerpos de fuerzas especiales, como los marines americanos, los famosos Navy Seals o las fuerzas especiales rusas. Todos ellos siguen utilizando ejercicios corporales como base de sus entrenamientos.

Por último, cuando hablo del '*arte de los ejercicios corporales*', me refiero a la forma de utilizar **ejercicios calisténicos de manera progresiva**, escuchando a tu cuerpo, seleccionando los ejercicios apropiados a cada nivel y a los objetivos que persigues. Estos ejercicios pueden ayudarte a quemar grasa y a desarrollar tu capacidad aeróbica, tu resistencia muscular, tu fuerza, tu potencia, tu equilibrio y tu agilidad, algo que no lograrás con las típicas rutinas de gimnasio.

Otro gran beneficio de los ejercicios corporales es que te permiten **conectarte con tu cuerpo** de una manera mucho más profunda que cuando entrenas con máquinas e incluso con pesos libres. La calistenia te hace mucho más consciente de las sutilezas del movimiento de tu cuerpo, favoreciendo el desarrollo del área cerebral encargada de la coordinación espacial.

Los primeros meses te recomiendo seguir el camino que marco en el libro, como un aprendiz que se inicia en este arte. Con el tiempo, desarrollarás la intuición necesaria para conocer la mezcla que funciona mejor para ti. Serás capaz de diseñar tus propios programas de entrenamiento, incluso inventarás ejercicios nuevos. Tu visión sobre el entrenamiento y las capacidades de tu cuerpo cambiará para siempre. Te habrás convertido en un maestro de la calistenia. Te habrás desencadenado.



## EL PROBLEMA DE LA SITUACIÓN ACTUAL, Y LA SOLUCIÓN

---

“

No entiendo al hombre. Pierde su salud para ganar dinero, después pierde dinero para recuperar su salud. Por pensar ansiosamente en el futuro no disfruta el presente, por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Vive como si no tuviese que morir nunca y muere como si nunca hubiera vivido.

— DALAI LAMA

“

La mayor riqueza es la salud.

— RALPH WALDO EMERSON

Uno de los efectos negativos de la sociedad cómoda y consumista en la que vivimos es nuestra baja condición física. Nos preocupa más el dinero que nuestra salud. Parece que preferimos llevar ropa de marcas caras, aunque debajo de esa ropa haya un cuerpo débil y flácido, que llevar unos simples vaqueros y una camiseta ‘sin marca’ pero con un cuerpo fuerte y bonito debajo. **Invertimos más tiempo cuidando nuestra casa que nuestro cuerpo**, el único sitio donde realmente viviremos.

Los pocos que deciden hacer algo por su cuerpo creen que la única manera es apuntándose a un gimnasio, uno de esos modernos centros de *fitness* con sofisticadas máquinas de ejercicios, televisión por cable, entrenadores personales con mínimo conocimiento, cafetería, sauna y spa. La mayoría de personas que se apuntan a un gimnasio no obtiene ningún resultado, y finalmente abandonan. Los gimnasios lo saben, por eso intentan que pagues seis meses o un año por anticipado. Hay muchas explicaciones para este fracaso generalizado, pero una de ellas es sin duda la ineficacia de las máquinas de gimnasio.



La industria del fitness nos ha conseguido convencer de que para estar en forma y tener un cuerpo atlético es necesario comprar caro equipamiento y ropa de diseño, tomar suplementos y frecuentar gimnasios sofisticados. **Les interesa tu dinero, no tu salud.**

La realidad es que **no requieres ningún equipamiento especial, salvo tu propio cuerpo**, y afortunadamente lo llevas siempre contigo. Lo que necesitas es **aprender a manejar tu cuerpo y programar tus entrenamientos**, y eso es lo que te voy a explicar.

A diferencia de los ejercicios realizados con máquinas, que tienden a aislar los diferentes músculos y a limitar los movimientos naturales, el uso de ejercicios corporales activa muchas partes de tu cuerpo simultáneamente, de manera libre, fomentando aspectos tan importantes como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. Tu cuerpo se verá mejor, pero sobre todo, será capaz de hacer más cosas. Lograrás un cuerpo funcional.

## ¿QUÉ ES UN CUERPO FUNCIONAL?

---

La palabra *fitness* significa cosas diferentes para cada persona y, antes de empezar, debo aclarar lo que significa para mí. De manera resumida, **estar 'fit' significa tener un cuerpo funcional, punto.**

Un cuerpo funcional es un cuerpo con un **desarrollo equilibrado de múltiples capacidades**. Por el contrario, un cuerpo especializado es pobre cuando lo sacas de su área de especialización.

Cuando hablamos de alguien que está en muy buena forma física tendemos a pensar en corredores de fondo, en personas capaces de completar una maratón o un triatlón. Sin duda estos deportistas están más en forma que la media de la población, pero

**sus cuerpos están demasiado especializados.** Han desarrollado solo parte de su funcionalidad, principalmente resistencia cardiovascular, pero tienen serias carencias en términos de fuerza, potencia y otros elementos clave que veremos a continuación, y que conforman un cuerpo funcional. Lo mismo ocurre en el caso de los culturistas. Tienen grandes músculos, pero la mayoría es incapaz de saltar un obstáculo de un metro de altura o correr 10 Km sin ahogarse.

Por otra parte, la selección natural ha favorecido durante millones de años cuerpos con habilidades diversas, no especializadas, y por ello ha evolucionado también nuestra atracción hacia este tipo de cuerpos. Es decir, un cuerpo funcional es más atractivo para el sexo opuesto. ¿Y qué capacidades debe tener un cuerpo funcional? Las siguientes:

- 1 Resistencia cardiovascular y respiratoria:** capacidad de obtener, procesar y entregar oxígeno de manera continuada.
- 2 Fuerza muscular:** capacidad de los músculos de generar fuerza para levantar un peso, resistir el movimiento o controlar el propio cuerpo.
- 3 Resistencia muscular:** capacidad de aplicar fuerza de manera continuada. En algunas personas el limitante en actividades de media/larga duración es la capacidad cardíaca o respiratoria, en otras es la capacidad muscular. Ambas deben estar equilibradas.
- 4 Flexibilidad:** habilidad de maximizar el rango de movimiento de las articulaciones, manteniendo en todo el momento el control.
- 5 Velocidad:** moverse con rapidez.
- 6 Potencia:** es en realidad fuerza multiplicada por velocidad, y tiene que ver con la capacidad de desplegar fuerza en un tiempo reducido. Se refiere por tanto a la explosividad de tus movimientos, para dar un salto o un puñetazo.
- 7 Coordinación:** permite combinar distintos movimientos básicos en un patrón de movimiento más complejo.
- 8 Agilidad:** minimizar el tiempo de transición entre un tipo de movimiento y otro diferente.
- 9 Equilibrio:** controlar el centro de gravedad del cuerpo en relación a su base de soporte.
- 10 Precisión:** controlar el movimiento en una determinada dirección o intensidad.





Parece evidente que correr en una cinta o entrenar sentado, pasando de una máquina a la siguiente no son las mejores maneras de desarrollar todas estas capacidades. ¿Cómo lo lograremos entonces? Con ejercicios corporales.

## EQUIPAMIENTO

Lo único que necesitas para realizar el programa es tu cuerpo y algunos elementos que generalmente tienes en casa o que son fáciles de conseguir.

- Una **barra para colgarte**: quizá sea el elemento menos común, pero es realmente necesario. En muchos parques tienen barras de ejercicios, o también puedes invadir la zona infantil, donde generalmente encuentras pasamanos o puentes colgantes, perfectamente válidos para nuestros objetivos. Otra opción, más práctica si quieres entrenar en casa, es usar una barra para colocar en la puerta, sin necesidad de instalación. Se ponen y quitan en cuestión de segundos (como [esta](#) o [esta](#)).



- ✦ Un **balón**: puede ser un balón medicinal, de fútbol, baloncesto o similar. Lo utilizaremos para potenciar algunos músculos estabilizadores y como forma de progresión hacia ejercicios de mayor complejidad.
- ✦ Una **mochila**: es opcional y seguramente no la necesites al principio. Pero a medida que tu fuerza mejora llegará un punto donde es recomendable que hagas algún ejercicio con una mochila cargada sobre tus hombros (con libros, envases de leche, piedras...). Otra posibilidad es comprar un chaleco lastrado (como este).
- ✦ **Sillas**: algunos ejercicios requieren apoyarse en sillas o superficies elevadas para aumentar el rango de movimiento de los músculos y así mejorar los resultados.
- ✦ **Bidones de agua**: u otros objetos de similar peso para facilitar tu equilibrio en algunos casos y ofrecer mayor resistencia a tus músculos en otros.
- ✦ **Rueda de abdominales**: es opcional, pero suelen costar menos de 10 euros (esta por ejemplo) y es muy efectiva para fortalecer los abdominales.
- ✦ Un **cronómetro / timer / reloj**: es importante que respetes la duración de los ejercicios (los que estén basados en tiempo) y los espacios de descanso entre series. Puedes pensar, *'bah, ya sé más o menos cuanto es 1 minuto'*, pero créeme, cuando estás fatigado, los descansos de 1 minuto se convierten en 3 minutos si no los mides, y esto afecta los resultados. No te hagas trampas. En algunos casos realizaremos también sesiones de entrenamiento por intervalos, que debes cronometrar. Puedes utilizar programas gratuitos como el **gymboss**, o **temporizadores en internet**.
- ✦ Una **cuerda de saltar**: no es imprescindible, pero es una buena forma de entrenar cardio, y me gusta utilizarla tanto para el calentamiento como a modo de 'elemento final' en algunos entrenamientos, sobre todo en los bloques de acondicionamiento, como explicaré más adelante. Recomiendo una comba de velocidad, como ésta.

## SOBRE LAS FOTOS Y LOS VIDEOS

---

Mi punto fuerte no es el modelaje, pero he incluido todas las fotos posibles para explicar de mejor manera cada uno de los ejercicios, así como enlaces a videos más detallados en aquellos casos donde es difícil explicar el ejercicio únicamente con fotos. Verás fotos y videos en diferentes entornos: en casa, en el parque, en la playa... porque es lo que quiero transmitir con este libro: **el mundo es tu gimnasio cuando sabes entrenar con tu cuerpo**.

Suficiente introducción, ¡pasemos a la acción!