

GUERRERA ESPARTANA

FUERZA Y BELLEZA CLÁSICA PARA LA MUJER MODERNA



UN PROGRAMA DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

PARTE 01



LA FILOSOFÍA DE GUERRERA ESPARTANA

LA INDUSTRIA CONTRA LA MUJER

1

La mujer que no necesita validación externa es la persona más temida del planeta

Mohadesa Najumi

La industria del fitness sabe que para seguir vendiendo, sus clientes deben sentirse insatisfechos. Alguien en paz con su cuerpo y su vida no necesita perseguir ninguna ilusión.

Para generar insatisfacción en las mujeres, la estrategia de la industria es clara:

- Primero, crea un estándar de belleza artificial, alejado de lo que es una mujer real.
- Después, véndele miles de revistas, alimentos especiales, cremas, tratamientos y suplementos, con la promesa de que son el camino hacia el canon de belleza socialmente aceptado.

Como veremos, pocas mujeres logran sus objetivos siguiendo las recomendaciones habituales, porque no están diseñadas para ser efectivas, sino para ser rentables.

Las “lecciones” de la industria hacia las mujeres son tan absurdas como inútiles. Veamos algunos ejemplos.

Lección absurda 1: Tonifica y esculpe

Echa un vistazo a las revistas de fitness para mujeres y hombres. Juzgando por sus portadas, parece que somos de planetas diferentes. Mientras que las publicaciones para hombres hablan de músculo y volumen, las de mujeres se centran en tonificar, reafirmar y esculpir.



Esta palabrería no hace más que confundir. Cuando se habla de tonificar y reafirmar, se entiende endurecer el músculo sin aumentar mucho su tamaño, mejorando su definición. ¿Y cómo logras esto? Ganando músculo y perdiendo grasa, no hay más.

Lo mismo podemos decir de “esculpir”. La diferencia sería que esculpir se refiere a lograr ciertas proporciones visualmente atractivas. Guerrero Espartana te enseñará cómo lograrlas, manteniendo siempre la función.

Y si quieres definición, la clave es perder la grasa que oculta los músculos. En este caso, la alimentación adecuada es el camino más rápido.

Lección absurda 2: Utiliza pesas rosas

Muchas mujeres temen las pesas. Algunas tienen miedo a lesionarse, porque nadie les ha enseñado a controlarlas. Otras creen que terminarán pareciendo culturistas si levantan peso, y se quedan con las mancuernas de Barbie, porque simplemente quieren “tonificar”.



La realidad es que cientos de repeticiones con mínimo peso no te ayudarán a ganar músculo ni a perder grasa. Para crear músculo denso, tendrás que mover más peso. Tu cuerpo responde a los desafíos.

El músculo no te hace parecer “voluminosa”. Al revés, resalta tus curvas naturales y te hace más femenina. Generalmente es un exceso de grasa lo que te hace parecer demasiado voluminosa, no un exceso de músculo.

Lección absurda 3: Come productos rosas

Una de las grandes mentiras de la industria es que todo se reduce a contar calorías. Siguiendo esta lógica, todo lo bajo en calorías es bueno.

El resultado es una infinidad de productos procesados elaborados con materias primas baratas. Se anuncian como light, 0% grasa, colesterol reducido, sabor suave etc.



Un envase rosa parece atribuirles cualidades adelgazantes milagrosas, pero si miras las etiquetas, la realidad es más bien negra. Son de todo menos saludables.

Parece evidente que una pizza o una salchicha no te harán mucho bien, por muy rosa que sea el envase y por muy light que sean sus ingredientes. Pero la pechuga de pavo de estas marcas es muy sana, ¿verdad? No exactamente. En la mayoría de casos, la cantidad de carne no supera el 60% del peso total, y no precisamente de la mejor calidad. El resto, casi la mitad, es agua, estabilizantes, dextrosa, fécula, azúcar, potenciadores de sabor...



Detallaremos qué debes comer para mejorar tu cuerpo, pero desde luego no es esto. La etiqueta 0% es sinónimo muchas veces de 0% *nutrición* y 100% *procesado*.

Estás construyendo un nuevo cuerpo, escoge bien los ladrillos. Prioriza comida real, en suficiente cantidad, y verás cómo tu cuerpo se fortalece y pierde grasa sin pasar hambre. No se trata de comer menos, sino de comer mejor.

Lección absurda 4: Haz dietas Detox y líquidas

Muchas revistas y webs para mujeres perpetúan la idea de que tu cuerpo necesita zumos verdes y *superalimentos* traídos de lejanas tierras para funcionar.

Sin duda comer más vegetales es recomendable, pero excluir alimentos que han sido parte necesaria de nuestra dieta durante millones de años (como carne, pescado o huevos), pensando que no son saludables, es un grave error. Tu cuerpo requiere nutrición, y los productos animales de calidad la contienen en altas cantidades.

Las toxinas son un problema real, pero creer que los zumos tienen mágicas propiedades desintoxicantes es un mito sin fundamento. **Más detalle.**

Esta equivocada idea hace prosperar productos procesados (como salchichas de soja o cereales azucarados de desayuno) y dietas líquidas de varios días que perjudican tus hormonas y metabolismo.

La comida real es tu amiga, y no la que viene en una caja con una larga lista de ingredientes.

Lección absurda 5: Sé como una modelo

Es triste, pero muchas mujeres creen que estar en forma significa lucir como una modelo de revista de moda. Una guerrera espartana no quiere parecerse a la mujer que pasea por una pasarela, sino a la que compite en una cancha. El cuerpo ideal es el de una atleta. Un cuerpo bonito y funcional. Con forma y función. Con fuerza y belleza.



No malentiendas la foto. No quiero reemplazar un canon de belleza irreal por otro. Por una parte, muchas veces las deportistas de élite también sufren problemas de salud, y por otra, tu cuerpo es el tuyo, con un potencial y una genética diferente a la de cualquier otra mujer. Pero si tienes que utilizar algún modelo como inspiración, mejor usa a una atleta.

Las dietas de mil calorías de muchas modelos de pasarela las mantienen delgadas, pero también débiles y poco saludables. Alimentar el músculo y el metabolismo de una atleta requiere suficiente energía de calidad. Y como veremos, no implica pasar horas entrenando cada día. No se trata de entrenar más, sino mejor.

Lección absurda 6: Vete a la moda

El problema de usar modelos de pasarela como cánones de belleza es que también te hacen pensar que necesitas ir a la moda para entrenar.

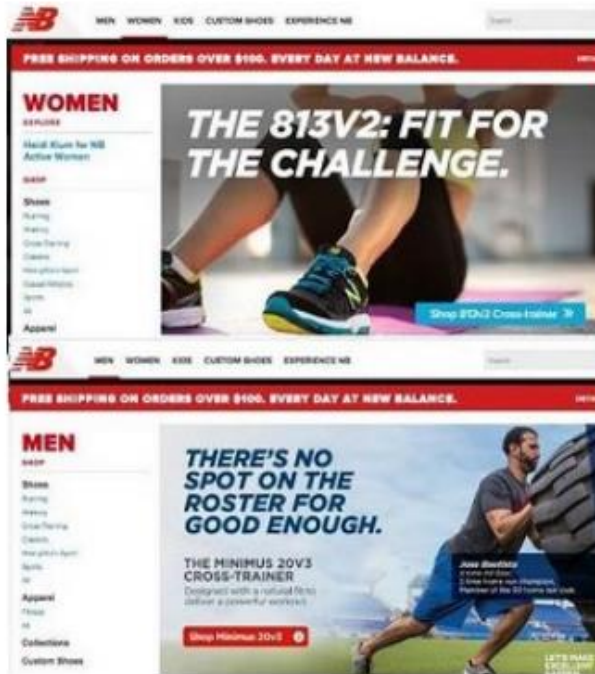
No digo que no compres ropa que te guste. Sentirse bien con tu vestuario es importante, pero muchas mujeres postergan el entrenamiento con la excusa de que no tienen ropa de gimnasio.

Como regla general, cuantas más cosas llesves al gimnasio peor será tu entrenamiento. Nuestra capacidad de atención es limitada. Si la dedicas a cosas superfluas, te quedará menos para las esenciales.



Lección absurda 7: No te esfuerces

El mensaje hacia la mujer es que no debe esforzarse. La publicidad de las marcas es asimétrica. Muestra a los hombres moviendo peso y superándose, mientras las mujeres aparecen haciendo yoga o ejercicios de abdominales en el suelo.



El mensaje hacia la mujer es claro: no sudas, no pongas en riesgo la manicura ni el maquillaje, súbete a una plataforma vibratoria, ponte zapatos que activan los glúteos o aplica electroestimulación mientras ves la televisión. Como mucho, corre en la cinta o usa la elíptica.

Elimina esta idea de tu cabeza.

Si de verdad quieres transformar tu cuerpo, tendrás que esforzarte. Todo será más fácil con el conocimiento adecuado, no es necesario pasar hambre ni entrenar durante horas cada día, pero tendrás que sudar y pelear. No hay atajos.

Podríamos llenar muchas más páginas describiendo cómo la industria engaña a la mujer, pero creo que no es necesario. En el fondo, buscan maximizar sus beneficios, y si eso te hace trabajar contra tu cuerpo, no es su problema.

Llegó el momento de cambiar. Es hora de empezar a trabajar con tu cuerpo, no contra él. La verdadera forma de convertirse en una guerrera espartana es haciendo las paces con tu cuerpo. Este es el comienzo de una nueva alianza.

¿QUÉ ES UNA GUERRERA ESPARTANA?

2

La pregunta no es quién me va a dejar, sino quién me va a detener

Ayn Rand

Con Guerrera Espartana pretendemos regresar a los conceptos clásicos de belleza y fuerza femenina, antes de que la talla o las medidas fueran tan relevantes para la identidad de la mujer, cuando ella no sabía cuánto pesaba, ni le importaba.

Desde luego no todas las sociedades clásicas eran iguales, por eso merece la pena echar un vistazo a Esparta.

La mujer en Esparta

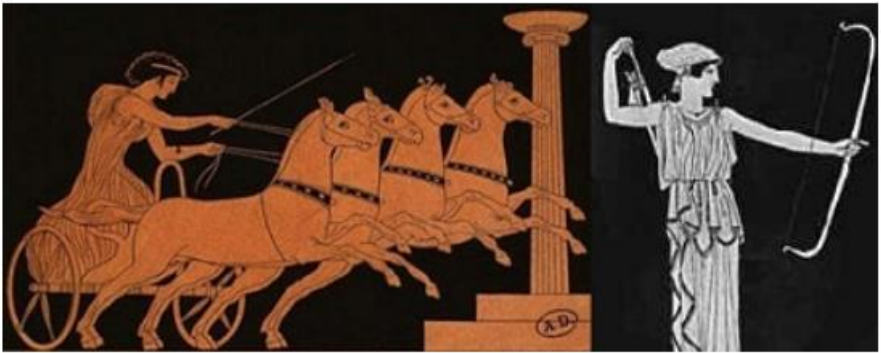
Al contrario que en otras sociedades de la época, la educación de las niñas en Esparta era muy similar a la que recibían los niños, incluyendo el entrenamiento físico.

Muchos textos antiguos hacen alusión a la mayor altura de las espartanas comparadas con el resto de griegas. La explicación más probable es que la mayoría de sociedades reservaban los mejores alimentos, y especialmente la carne, para los hombres, pero esta discriminación no se daba en Esparta.

Las mujeres estaban bien alimentadas. Los espartanos sabían que debían crear mujeres fuertes para procrear ciudadanos fuertes. Una mujer muy delgada estaba mal vista, era señal de enfermedad.

Las mujeres participaban en competiciones gimnásticas, luchas, carreras a pie y a caballo. En la celebración anual de la Gimnopedia, tanto mujeres como hombres mostraban su destreza y su belleza. Había bailes y duros ejercicios de resistencia.

Las mujeres competían incluso en los Juegos Olímpicos, en las mismas categorías que los hombres. Destacó Cinisca, una princesa espartana, al imponerse en la carrera de carros (cuadrige) a todos los hombres. Es la única mujer de la antigua Grecia ganadora de una competición olímpica.



Las espartanas no destacaban solo por sus capacidades físicas. Eran conocidas por su intelecto, ingenio y fuertes opiniones sobre los temas relevantes de la época. Se les educaba para pensar y debatir.

Al contrario que en el resto de Grecia, la mujer participaba activamente en la vida social de Esparta y podía poseer tierras, el mayor símbolo de riqueza en aquel entonces. Desde pequeñas aprendían a montar a caballo y dirigir carros, que utilizaban para controlar sus tierras. Podían divorciarse libremente de su marido sin perder su patrimonio personal.

La mujer espartana se identificaba con la famosa Helena de Esparta. No solo era considerada la mujer más bella del mundo, sino que controlaba su propia riqueza y su propio destino.

Reglas para la mujer moderna

Avancemos unos miles de años hasta la sociedad moderna. Afortunadamente las mujeres tienen los mismos derechos legales que los hombres en los países desarrollados, pero lo que se espera de cada sexo en el aspecto físico es muy distinto.

De un hombre se espera fuerza y dedicación, entrenamiento duro y esfuerzo. A la mujer se le bombardea con ideales de belleza extremadamente delgados. Se le recomienda comer poco y realizar actividades físicas de baja intensidad.

Pero el cambio de paradigma que proponemos va más allá de lo físico. En su esencia, Guerrera Espartana persigue convertirte en una mujer sexy, saludable, fuerte y feliz.

S e r S e x y

Debes esforzarte por ser la mejor versión de ti misma, y eso incluye tu físico. Ser sexy es bueno. El error es pensar que tu mejor físico debe parecerse al de una portada de revista. Una guerrera espartana no persigue un patrón de belleza predefinido, tiene el suyo propio.

Si tienes caderas anchas, ningún entrenamiento ni dieta puede cambiarlo. Pero ganar músculo y quemar grasa mejorará enormemente tu figura.

Una modelo de pasarela no es necesariamente sexy. La mayoría tienen un bajo porcentaje de grasa, pero también poco músculo. El resultado es un entorno hormonal disfuncional y un metabolismo averiado.

Ser sexy no es solo un físico, es una actitud. Tiene más que ver con tu personalidad y autoconfianza que con tu talla de pantalón.

En palabras de Courtney Martin: *“¿Sabes lo que es poderosamente sexy en una mujer? Sentido del humor. Deseo de aventura. Una salud vibrante. Caderas donde agarrarse. Confianza. Humildad. Apetito. Intuición. Ingenio... una mujer que sabe lo bella que es.”*

Nada que añadir.

S e r S a l u d a b l e

Muchas mujeres sacrifican su salud en el altar de una idea de belleza irreal. Siguen dietas bajas en calorías y altas en productos “light” procesados, pasan horas haciendo cardio e inútiles máquinas de gimnasio.

El resultado es descompensación hormonal y metabólica, problemas en el control de la glucosa, hipotiroidismo, trastornos menstruales, osteoporosis, bajos niveles de energía, hambre y cansancio constante.

No es forma de vivir.

Guerrera Espartana mejorará tu cuerpo, pero también tu salud. Estar saludable es el primer paso, y todo empieza equilibrando tus hormonas y tu metabolismo. Al contrario de lo que muchas piensan, no se trata de comer menos y entrenar más, sino de comer mejor y entrenar mejor. Calidad antes que cantidad.

Intentar mejorar tu cuerpo simplemente perdiendo peso, comiendo poco y corriendo mucho, es una receta para el desastre. Es el resultado de poner la imagen por delante de lo verdaderamente importante: tu salud y tu desempeño (lo que tu cuerpo puede hacer).

Suficiente músculo y un sistema reproductivo saludable aumentan tu tasa metabólica. Podrás comer más y tendrás energía de sobra para entrenar. Podrás disfrutar tu comida y tu vida.

S e r F u e r t e

La mujer promedio no está interesada en ganar músculo, y por ello suele huir de los entrenamientos de fuerza. Es un error. Todo hombre sabe lo difícil que es ganar un poco de músculo, y celebra cada gramo extra que consigue. Una mujer lo tiene todavía más difícil. Es un motivo adicional para intentar ser más fuerte.

El músculo es lo visible, pero si fortaleces el músculo, también fortaleces la infraestructura que lo soporta, principalmente tus huesos. Entrenar tu fuerza es la mejor manera de prevenir la osteoporosis. Ningún suplemento de calcio se acerca a los resultados que obtendrás al usar de verdad tus músculos.

La mujer promedio pierde un 5% de su musculatura cada década a partir de los 30 años. Menos músculo implica un metabolismo más lento, y contribuye a una ganancia promedio de casi un kilo de grasa al año. Esta debilidad estructural, junto con la pérdida gradual de equilibrio y estabilidad, es la causa de múltiples caídas y accidentes. El resultado es una entrada temprana al geriátrico. Si quieres evitar el destino de la “mujer promedio”, no seas una mujer promedio. Actúa diferente, trabaja tu fuerza.



Una guerrera espartana no utiliza la báscula como principal indicador de progreso, sino la fuerza. Si hoy levantas más peso que ayer, estás mejorando. El peso que añades a la barra es más importante que el peso en la báscula. Con el tiempo, el cambio en tu físico será inevitable.

Algunas mujeres no quieren ser fuertes por miedo a intimidar a los hombres. Esto es absurdo. Una mujer fuerte sólo intimida a un hombre débil. Fuerza es belleza real.

Ganar fuerza no solo mejora tu físico, también la confianza en ti misma. La industria del fitness no busca empoderar a la mujer, simplemente le dice qué hacer para encajar en el prototipo esperado. Venden una imagen, Guerrera Espartana propone una filosofía.

No hablo únicamente de fuerza física, también mental y emocional. Todo está conectado. Ser fuerte implica no ceder ante la presión social y los

intentos de manipulación de la industria para que uses sus productos o adoptes sus estándares de belleza. Ser fuerte implica priorizar tu salud y tu cuerpo, no la comodidad y el placer temporal. Ser fuerte implica tener confianza en tus capacidades y perseguir tus sueños por encima de todo.

Ser una guerrera espartana no es fácil, pero merece la pena. Nadie recuerda a las mujeres que siguen las reglas.

Ser Feliz

Cada vez hay más mujeres en cargos de responsabilidad, presidentas de naciones y de grandes compañías. La llamada liberación de la mujer ha sido sin duda un cambio positivo para la sociedad. Y sin embargo, la mayoría de estudios reflejan a una mujer cada vez más infeliz e insatisfecha. Las mujeres toman el doble de fármacos contra la ansiedad y la depresión que los hombres. Algo falla.

Las opiniones de psicólogos y sociólogos son dispares: ¿Mayor presión para encajar? ¿Necesidad de triunfar fuera de la casa y mantener a la vez el orden dentro de la casa? ¿Excesiva preocupación por su imagen?

No tengo la respuesta, pero probablemente todo lo que hemos resumido hasta ahora contribuya al problema.

Hay además dos aspectos particulares de la mujer que juegan en su contra:

- **Estrés:** La mayoría de mujeres tienen más estrés en su vida hoy que hace 40 años y, fisiológicamente, la mujer tolera peor el estrés que el hombre. Por ejemplo las hormonas sexuales femeninas son muy sensibles al estrés, tanto emocional como fisiológico.
- **Peor autoimagen:** Las mujeres tienden a hacer muchos más comentarios negativos sobre su cuerpo que los hombres. El resultado es menos satisfacción en su vida, menos confianza y, en algunos

casos, peligrosas obsesiones. Empieza mirando hacia dentro. Lo que te dices a ti misma importa. No puedes llevar una vida positiva con una mente negativa. La obsesión no refleja dedicación. El esfuerzo es necesario, el sufrimiento no. El autocastigo no es una virtud.

Sé flexible. Tu cuerpo debe estar al servicio de tu vida, y no tu vida al servicio de tu cuerpo. Si no disfrutas el proceso, no merece la pena. Comer bien y cuidar tu cuerpo debe ser una elección, no una imposición.

Una guerrera espartana se esfuerza, pero disfruta la lucha. Ama el cuerpo que tiene mientras persigue el que quiere. Su objetivo es ser feliz, no ser perfecta.

Hay cosas más importantes en la vida que estresarse por lograr el nivel ideal de grasa corporal, las proporciones perfectas de glúteos y el vientre más plano del planeta. Pero paradójicamente, disfrutar el proceso aumentará tus probabilidades de acercarte a todo lo anterior.

Buena alimentación, actividad física adecuada y suficiente descanso son el mejor “fármaco” contra la depresión y la ansiedad. Acompáñalo de la mentalidad adecuada y serás invencible. Tendrás en tus manos el elixir de la felicidad. Como dicen, la curva más bonita de una mujer es su sonrisa.

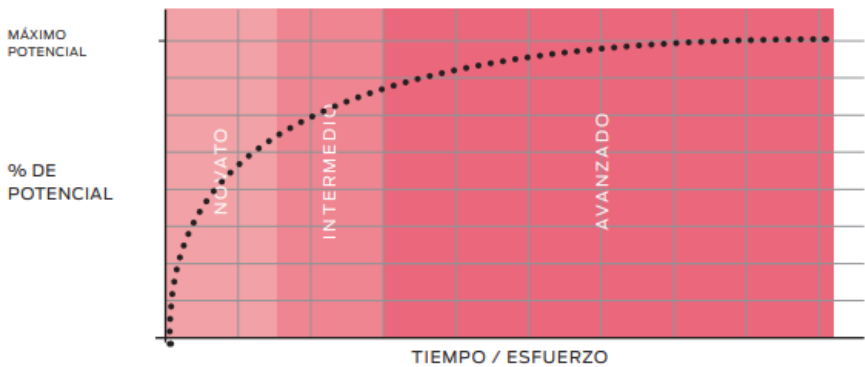
Esperamos que Guerrera Espartana sea una bocanada de aire fresco en el sofocante mundo del fitness femenino. Moderación, sostenibilidad, equilibrio, paz. Este es el camino, y el destino.

¿Qué puedo lograr?

No te prometo resultados específicos. No verás fotos de antes y después. No conozco tus genes ni el esfuerzo que vas a dedicar al programa. Lo que te aseguro es que seas quien seas, y empieces donde empieces,

mejorarás significativamente. Te acercarás a tu potencial genético, a la mejor versión de ti misma.

La mayoría de mujeres están muy lejos de su verdadero potencial físico. Y esto tiene un lado positivo: pequeños esfuerzos generan grandes mejoras al principio. A medida que te acercas a tu máximo potencial, cada ganancia adicional requiere un esfuerzo mayor. El objetivo de Guerrero Espartana es llevarte lo más lejos posible con la mínima inversión de tiempo necesaria.



El potencial genético de cada mujer es diferente. La primera regla de esta vida es escoger con cuidado a tus padres. Si ya es demasiado tarde, lo único que puedes hacer es optimizar la expresión de los genes que tienes. Cada gen tiene una especie de interruptor: activo/inactivo. Tu cuerpo es por tanto un gran panel programable, y las decisiones que tomas cada día determinan su configuración final. Usando un lenguaje más científico: tu genotipo es el conjunto de genes que tienes, tu fenotipo es cómo esos genes se expresan físicamente. No puedes cambiar tu genotipo, pero sí tu fenotipo. Matemáticamente ésta es la fórmula: **Genotipo + Estímulos = Fenotipo**.

Un buen ejemplo son los famosos gemelos Otto y Ewald. Uno se dedicó a la carrera de larga distancia y el otro a entrenar con peso. Mismo

genotipo, combinado con diferentes estímulos, genera fenotipos muy dispares.



El estilo de vida sedentario ha desactivado muchos de los genes relacionados con el rendimiento físico y la salud. El resultado ha sido devastador. Guerrera Espartana revertirá el proceso.

No puedo decirte lo que lograrás en tu caso concreto, pero la experiencia real de miles de mujeres nos dice lo que es posible sumando conocimiento adecuado y suficiente dedicación. Una mujer joven, no entrenada, puede ganar 4-5 kg de músculo el primer año. La mayoría de mujeres sin embargo tiran a la basura sus primeros años de entrenamiento utilizando equivocadas rutinas (y pobre alimentación), y con ello desperdician su mejor oportunidad para lograr el cuerpo que quieren.

Una vez superada esta explosión inicial, la ganancia muscular es más difícil. Quizá 2-3 kg extra de músculo el segundo año, y no más de 1-2 kg al año de ahí en adelante. A medida que te acercas a tu potencial genético, las ganancias se vuelven más lentas. Pasar del 50% al 80% de

tu potencial es mucho más fácil que pasar del 80% al 90%. Solo algunas atletas de élite alcanzan realmente su máximo potencial.

Este programa está orientado a mujeres comunes, no a atletas de élite, pero intenta acercarte más a una atleta que a una modelo de pasarela.

Una vez más: unos kilos adicionales de músculo mejorarán no sólo tu fuerza y nivel atlético general, también tu físico. No te convertirás en un macho. ¿Y qué pasaría si además de ganar 5 kg de músculo pierdes 5 kg de grasa? Tu peso no cambiaría, pero tu cuerpo se vería mucho mejor.

Si sigues pensando que no quieres mucho músculo, deja que el espejo sea el juez. Siempre estarás a tiempo de ir ajustando tu físico a medida que progresas. Te explicaremos cómo.

Armas de guerrera

Con los objetivos de la batalla claros, empecemos a hablar de las armas para lograrlos. Y mi jerarquía de armas está clara:

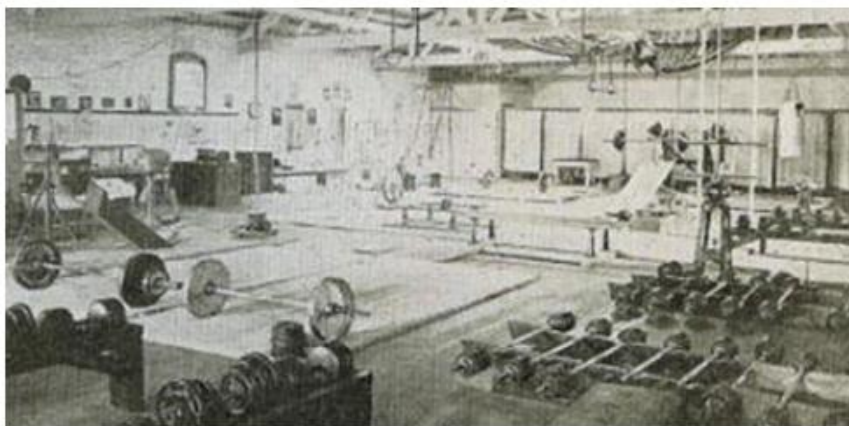
- La primera es **tu propio cuerpo**. Si no controlas bien tu cuerpo, aléjate de cualquier peso. Si añades peso sobre una disfunción empeorarás el problema. Por eso mi primer programa fue **Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio**, y por eso la primera fase de Guerrera Espartana está basada principalmente en ejercicios corporales.
- Una vez que controlas tu cuerpo, aprende a controlar objetos externos. Una posibilidad es **empezar con kettlebells**, ya que te enseñan los principios básicos del manejo de peso, así como a controlarlo usando movimientos balísticos, desarrollando de manera simultánea fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, limitando el riesgo de lesión al no usar pesos máximos.
- Pero cuando buscamos mejorar fuerza y composición corporal (ratio músculo/grasa), no hay nada como la barra. Es el rey de los pesos libres, el arma más efectiva para transformar tu cuerpo.

Así ha sido por mucho tiempo. En Esparta las mujeres no entrenaban con maquinitas y elípticas.

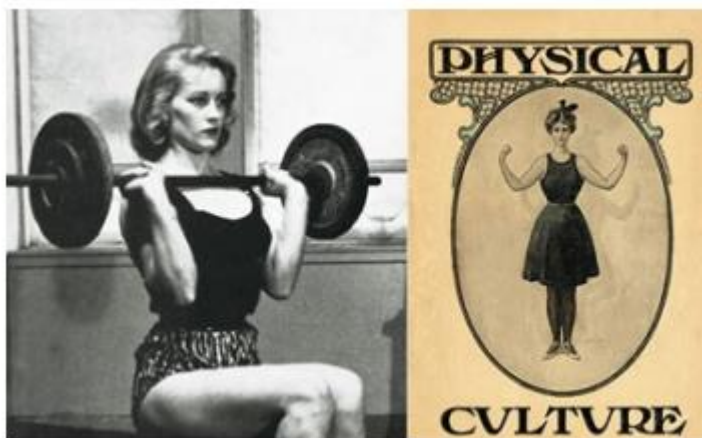
Si pudieses retroceder en el tiempo y visitar un gimnasio hace 100 años, encontrarías lo mismo: aparatos de calistenia, kettlebells y barras.



Avanzando 50 años, las pesadas bolas en los extremos de la barra fueron sustituidas por discos desmontables, mucho más prácticos, pero los gimnasios no habían cambiado mucho más.



Y las mujeres, aunque solo unas pocas revolucionarias en aquel entonces, eran parte de este mundo.



Por desgracia, la invención de las máquinas Nautilus en los años 60 transformó los gimnasios. Ya no era necesario formar a la gente, enseñarles a moverse y controlar la fuerza. La máquina lo hacía todo por

ti. El gimnasio se convirtió en una forma de “automatizar” el entrenamiento de los individuos. El circuito de máquinas era el equivalente a la línea de ensamblaje de una fábrica. De una máquina que trabajaba un músculo pasabas a la siguiente para trabajar otro músculo. Los aparatos orientados a la mujer eran todavía más extraños e inútiles.



Esta estrategia funcionó muy bien para los dueños de los gimnasios, no tanto para sus miembros. Nunca tanta gente ha ido a un gimnasio, y nunca hemos estado tan gordos, débiles y con tantas restricciones de movilidad.

Las máquinas de gimnasio representan también un enorme desperdicio. Requieres varios metros cuadrados para albergar una cara máquina (miles de euros en muchos casos) que trabaja unos pocos músculos de manera aislada. Podrías deshacerte de esa máquina y reemplazarla por un rack y un set olímpico (barra y discos). Por el mismo espacio y mucho

menos dinero puedes trabajar todo el cuerpo, de manera integrada y mucho más efectiva. Y eso es precisamente lo que propongo.

La simplicidad de la barra es la clave de su eficacia:

- Para levantar mucho peso debes emplear muchos músculos. La barra permite entrenar con pocos movimientos multiarticulares en poco tiempo. Nada de múltiples ejercicios de aislamiento por grupo muscular ni variar constantemente de ejercicios en cada entrenamiento.
- La barra refuerza los pocos movimientos verdaderamente útiles. Debes concentrarte en mejorar tus números en estos pocos ejercicios. Más peso en la barra = más músculo en tu cuerpo.
- Puedes añadir peso poco a poco, calibrando con precisión la intensidad de los estímulos para optimizar la respuesta de tu cuerpo. Cuando hablemos de programación entenderás la importancia de esto.
- La barra no hace el trabajo por ti. Exige que te muevas bien, te equilibres bien y despliegues fuerza combinada con control motor, usando un rango de movimiento completo. Ahí radica su dificultad, y su poder.
- Aunque su gran ventaja frente a otro equipamiento es el desarrollo de fuerza y músculo, la utilizaremos también para mejorar tu potencia y resistencia física. Bien utilizada, la barra es tremendamente versátil.
- Por la intensidad que permite la barra y el tipo de entrenamientos que utilizaremos no requieres mucho tiempo. Tres o cuatro sesiones semanales de 45-60 minutos es todo lo que necesitas para lograr mejores resultados que las que pasan el doble de tiempo haciendo máquinas y subidas a la elíptica. La barra maximiza el impacto de cada minuto que compartes con ella.

No debes confundir la barra con las típicas multipower o máquinas smith que hay en muchos gimnasios. Los carriles fijos fuerzan un movimiento antinatural y no involucran los músculos estabilizadores de la misma

manera. La máquina smith no te enseña a moverte bien ni te hace realmente fuerte.

Guerrera Espartana: tus próximos meses

Guerrera Espartana combina entrenamiento, alimentación y suplementación durante 6 meses. Este será tu mapa de ruta.

	ESTRUCTURAL			ESCULTURAL
	FASE 1 FUNDAMENTOS	FASE 2 FUERZA	FASE 3 HIPERTROFIA	FASE 4 AJUSTES
	ENTRENAMIENTO			
	ALIMENTACIÓN			
	SUPLEMENTACIÓN			
	1 MES	2 MESES	2 MESES	1 MES

Visualizar la estructura global del plan te ayudará a entender cada una de las secciones que cubriremos a lo largo del programa.

Pero el objetivo de este libro no es sólo darte un programa concreto, sino enseñarte también a diseñar tus propios programas según tus objetivos, para toda tu vida. Si entiendes bien las piezas fundamentales podrás utilizarlas después en multitud de combinaciones. Por ese motivo, el libro empieza con los elementos básicos de entrenamiento y alimentación. Con estas piezas armaremos en la última sección del libro el programa Guerrera Espartana.