

Con frecuencia se nombra algún "principio Weider" como base sobre la que entrena algún culturista. Pero ¿qué son en realidad estos principios?. Se trata de algunas leyes de entrenamiento a los que cierto entrenador de algunos campeones culturistas dio nombre, lo cual no significa que descubriese él, sino que los popularizó.

A continuación hago un resumen de estos principios denominados Weider.

Nivel principiante

### **1. Principio de sobrecarga**

La base del incremento de cualquier parámetro del fitness - fuerza, tamaño, resistencia, etc. -, es obligar a que los músculos trabajen más duro de lo que están acostumbrados. Debemos sobrecargar progresivamente los músculos para progresar. Por ejemplo, para aumentar de fuerza es necesario utilizar constantemente cantidades superiores de peso. Para aumentar de tamaño muscular, no sólo debemos intentar trabajar con pesos cada vez mayores, sino incrementar otras variables como número de sesiones de entrenamiento.

Para aumentar la resistencia muscular, hay que reducir el tiempo de descanso entre series o incrementar el número de repeticiones o series. Todo es progresivo. El concepto de sobrecarga apoya todo el entrenamiento y es la base sólida del entrenamiento Weider.

### **2. Principio de aislamiento**

Cada músculo contribuye, en cierta medida, a un movimiento completo, bien como estabilizador, agonista, antagonista o sinergista. Si queremos dar máxima forma o desarrollar un músculo independientemente hay que separarlo o aislarlo de los demás músculos lo mejor que podamos. Lo hacemos mediante cambios de posiciones anatómicas. Por ejemplo, el curl Scott aísla al braquial mejor que los jalones dorsales con agarre cerrado e invertido.

### **3. Principio de confusión muscular**

Parte del crecimiento constate es no permitir que el cuerpo no se adapte a un entrenamiento específico. Los músculos nunca deben acomodarse. Necesitan el estrés para crecer. Si variamos constantemente ejercicios, series, ángulos y repeticiones, nunca podrán acomodarse y ajustarse al estrés. Joe tiene razón cuando dice: "hay que confundir a los músculos para mantenerlos creciendo y cambiando".

### **4. Principio de prioridad**

Entrenad vuestro grupo muscular más débil cuando disponéis de más energía. La intensidad desarrolla músculo, y esta sólo puede ser elevada cuando disponemos de gran energía. Por ejemplo, si los hombros tienen debilidad respecto al pecho, debemos hacer nuestros laterales y presses antes del press de banca. De esta manera aumentaremos la intensidad sobre nuestros hombros, porque les damos prioridad.

Nivel intermedio

### **5. Principio de pirámide**

La fibra muscular crece al contraerse contra una resistencia pesada. También se fortalece del mismo modo. Teóricamente, si somos capaces de cargar la máxima cantidad de peso que podemos utilizar en un ejercicio y hacer ocho veces durante un número determinado de series sin calentarnos, tendríamos una fórmula muy efectiva para desarrollar fuerza y tamaño.

Pero no podemos hacerlo debido al potencial de lesión. Nadie empieza con su máximo. El sistema de pirámide se diseñó para resolver este problema. Comenzad con un peso ligero y hacer muchas repeticiones.

Añadir peso y bajar aún más las repeticiones. De esta forma, podréis utilizar pesos grandes después de calentaros y sacar partido sin preocuparos por las lesiones.

### **6. Principio de rutina dividida**

Tras llevar meses de entrenamiento trabajando tres días por semana, querréis incrementar la intensidad general del entrenamiento.

Si dividís el cuerpo en partes baja y alta, podéis incluir más ejercicios y más series por cada sección de vuestro cuerpo, entrenando así más duro. La rutina dividida permite trabajar con más intensidad.

### **7. Principio de bombeo**

Lleváis sangre a un músculo específico y la mantenéis allí para producir crecimiento. El bombeo es en realidad entrenar un grupo muscular. Por ejemplo, cuando trabajáis el pecho estáis usando este principio. Pasáis todo vuestro tiempo con ese grupo y le enviáis constantemente sangre.

### **8. Principio de superseries**

Es el principio de Joe Weider más conocido. Cuando agrupamos dos ejercicios por grupos musculares opuestos como curl de bíceps y extensión de tríceps, estamos haciendo una superserie. La idea es hacer dos series individuales juntas sin descanso o con muy poco entre ellas.

La superserie tiene una solidez neurológica. Las pruebas demuestran que al hacer una serie para el bíceps después de la del tríceps, se mejora la tasa de recuperación del ¡bíceps!, y viceversa. La superserie no es solo un gran mecanismo de bombeo, sino que potencia de hecho la recuperación.

### **9. Principio de series compuestas**

Una superserie para el mismo grupo muscular (por ejemplo, dos ejercicios seguidos de bíceps o de tríceps) es una serie compuesta. En este caso, no estamos intentando facilitar la recuperación, sino supercongestionar los músculos. Cuando hacemos una serie compuesta de bíceps hacemos por ejemplo, una serie de curl con barra Z seguida inmediatamente de otra de curl inclinado.

### **10. Principio de entrenamiento holístico**

Es un hecho científico que partes distintas de vuestras células musculares acogen sistemas energéticos y proteínas que responden de forma distinta a los niveles de ejercicio. Las fibras de proteínas musculares crecen cuando se enfrentan ante cargas de alta resistencia. Los sistemas aeróbicos de las células (mitocondrias) responden al entrenamiento de alta repetición. Por lo tanto, para potenciar el tamaño de la célula muscular, debemos hacer una variedad de repeticiones, desde altas hasta bajas. Esta es la base del entrenamiento holístico.

### **11. Principio de entrenamiento cíclico**

Durante una parte del año, debemos seguir rutinas para fuerza y tamaño. Otras veces, reducir el peso, aumentar las repeticiones y entrenar con menos descanso entre series (trabajo de calidad). De esta manera evitaremos lesiones, conseguiremos variedad y seguiremos progresando.

### **12. Principio de entrenamiento de isotensión**

Se trata del principio menos entendido de Joe. La Iso Tensión tiene que ver con el control muscular. Tanto durante el ejercicio como al final, debemos contraer conscientemente los músculos que trabajamos. Esta contracción isométrica constante nos permite controlar neurológicamente mejor nuestros músculos y conseguir mayores relieves y separación cuando posamos durante las competiciones.

Principios de entrenamiento avanzado

### **13. Principio de impulso**

El impulso debe verse no como la manera de eliminar el estrés del músculo, sino de aumentárselo. La idea sobre la que se apoya el culturismo es la de hacer trabajar más a los músculos, no menos. por lo tanto, sólo debemos utilizar los métodos de impulso para añadir una repetición aquí o allá, o tal vez para asistir a los músculos que trabajan usando otro grupo muscular.

Vamos a imaginar que estamos haciendo una serie de curl de concentración de bíceps y no somos capaces de terminar las últimas repeticiones. Si nos ayudamos con la mano libre para poder completarlas, eso sería hacer un uso juicioso de este principio.

Pero si levantamos ligeramente los glúteos del asiento para conseguir un par de repeticiones de press de banca, no hacemos uso juicioso de este principio. El primero añade estrés al músculo; el segundo se la quita, y también puede llevarnos al hospital.

### **14. Principio de triserias**

Cuando hacemos en sucesión tres ejercicios para el mismo grupo muscular estamos haciendo una triserie. Esta técnica nos permite bombear los músculos muy deprisa. Como los trabajamos desde tres ángulos distintos, se trata de una técnica de forma. Las triserias enfatizan los factores de recuperación local del músculo y son excelentes para incrementar la vascularidad.

### **15. Principio de series gigantes**

Una serie gigante es una combinación de 4 ó 5 ejercicios para un grupo muscular con poco o ningún descanso entre ellos. ¿Cuál es su propósito? Vamos a suponer que tenemos una zona débil dentro de la parte interna del pectoral y queremos producir más estriaciones donde el pectoral se une al esternón.

Cada vez que intentamos hacer cruces de polea para esa zona, los músculos más fuertes (deltoide frontal y pectoral externo) se interfieren y no podemos conseguir tensión donde pretendemos. Si hacemos una serie gigante para prefatigar los hombros, seremos capaces de trabajar la parte interna del pectoral haciendo cruces en el último ejercicio de la serie gigante.

Como las triserias, las series gigantes son una técnica de forma. Esto las diferencia de los movimientos de preexhaustión, que son para potenciar el tamaño

Con frecuencia se nombra algún "principio Weider" como base sobre la que entrena algún culturista. Pero ¿qué son en realidad estos principios?. Se trata de algunas leyes de entrenamiento a los que cierto entrenador de algunos campeones culturistas dio nombre, lo cual no significa que descubriese él, sino que los popularizó.

A continuación hago un resumen de estos principios denominados Weider.

### **16. Principio de preexhaustación**

Cuando trabajamos un músculo hasta el punto de fatiga en su moción primaria y la seguimos inmediatamente por una moción muscular secundaria, esto es la preexhaustación. Por ejemplo, si agotamos el cuádriceps con una serie de extensiones de piernas pasando luego a hacer una serie de sentadilla, estamos trabajando los cuádriceps con mayor dureza al apoyarles con otros músculos como los tensores de la espalda baja y los glúteos.

### **17. Principio de descanso - pausa**

Si usamos el máximo peso posible para 2 ó 3 repeticiones, descansamos de 30 a 45 segundos y volvemos a hacer otras 2 ó 3; descansamos de 45 a 60 segundos, hacemos 2 repeticiones; volvemos a descansar de 60 a 90 segundos, y sacamos 1 ó 2 repeticiones, habremos hecho una serie de 7 a 10 repeticiones con un peso prácticamente máximo. La técnica de descanso - pausa máximo produce fuerza y tamaño.

### **18. Principio de contracción máxima**

Es un método mediante el que mantenemos tensión continua sobre los músculos en posiciones anatómicas. Al ejercer tensión constante sobre los músculos, al llegar a la posición final podemos darles mas forma, estriación y pico.

¿Un ejemplo? Cuando hacemos curl con mancuerna perdemos resistencia efectiva. Para evitarlo, nos inclinamos hacia el frente y sacaremos el brazo de la línea directa de gravedad de forma que nunca podemos estirarlo del todo. Mantenemos tensión constante en los músculos, lo que ayuda a mejorar el pico del bíceps.

### **19. Principio de tensión continua**

La inercia puede ser el peor enemigo del músculo. Si entrenamos tan rápido que columpiamos los pesos a través del intervalo completo de recorrido, reducimos el trabajo del músculo. Es mejor entrenar lenta y deliberadamente, manteniendo tensión constante sobre los músculos en toda ocasión. Este tipo de entrenamiento es intenso y produce mayor estimulación de las fibras musculares.

## **20. Entrenamiento negativo o contra la gravedad**

Bajar el peso contra la gravedad es una forma de entrenamiento muy intensa que produce grandes agujetas y puede ser una forma de estimular los músculos de manera distinta que con las contracciones positivas.

Pero el entrenamiento negativo sólo puede hacerse de forma ocasional. Vuestros compañeros levantarán el peso y vosotros resistiréis la bajada.

## **21. Principio de repeticiones forzadas**

Antes mencioné que este es uno de los principios Weider peor entendidos. Se trata de un método muy intenso y muchos culturistas se sobreentrenan si intentan utilizarlo sólo, de vez en cuando, y acaban destrozados si lo hacen todas las veces. Los campeones que utilizan repeticiones forzadas son hombres de gran potencia, capacidad de concentración y genética favorable.

Y aún así, utilizan este principio de vez en cuando. Al final de vuestras series normales, cuando ya no podéis completar una repetición más, buscáis la ayuda de un compañero para que facilite la superación de vuestro punto de estancamiento. Las repeticiones forzadas obligan a las fibras musculares a trabajar más allá de su fatiga normal para estimular un crecimiento adicional.

## **22. Principio de doble división**

Muchos culturistas actuales entrenan un músculo por la mañana y otro por la tarde. La ventaja es obvia: al trabajar sólo un grupo muscular por sesión podemos dedicar toda nuestra energía a ese grupo haciendo más series y utilizando pesos superiores, estimulando así el crecimiento muscular.

## **23. Principio de triple división.**

Hay pocos culturistas que tienen gran capacidad de recuperación y pueden beneficiarse de las mismas razones explicadas antes para entrenar tres veces diarias, haciendo grupos distintos cada vez. Albert Beckles lo hizo así.

## **24. Principio de quemazón**

Si hacemos 3 a 6 repeticiones parciales al final de una serie normal transportaremos sangre y ácido láctico extra al músculo trabajado. Este aumento del lactato produce la molestia llamada "quemazón".

Fisiológicamente los productos de la fatiga y la sangre extra transportada hacia el músculo por sus movimientos parciales hinchan las células y proliferan capilares. Todo esto contribuye al aumento de tamaño y vascularidad.

## **25. Principio de bombardeo y relampagueo**

Aquí se refleja el entrenamiento intenso a corto plazo diseñado para saturar el músculo con sangre en muy poco tiempo. Se trata de una combinación de ejercicios repetitivos hasta el fallo muscular, entrenamiento de calidad, bombeo y repeticiones forzadas. Por ejemplo, vamos a decir que deseamos hacer este principio con nuestros bíceps.

Podemos empezar con mancuernas de 22 kilos y trabajar hasta el punto de fallo muscular, luego nuestro compañero de entrenamiento podría ayudarnos a hacer un par de repeticiones forzadas. Inmediatamente después, cogemos un par de mancuernas de 19 kilos y repetimos el procedimiento sin ningún tipo de descanso entre series (excepto el empleado para dejar y coger otra mancuerna).

Continuamos trabajando así hasta que no podemos siquiera hacer un curl con un par de mancuernas de 2 kilos. Obviamente, esto sólo vale para culturistas avanzados y nunca debe hacerse todas las veces.

## **26. Principio de series intercaladas**

Significa que podemos intercalar series para los grupos musculares débiles (que no requieren un gran gasto de energía, como antebrazos gemelos y abdominales) entre series del grupo principal que estamos trabajando. Esto nos permite igualar los músculos más retrasados.

## **27. Principio de velocidad**

En este estilo de entrenamiento pensemos en la velocidad y a fuerza explosiva, pero solo en las series pesadas. Intentaremos desarrollar velocidad y potencia dentro de nuestro músculos estimulando las fibras blancas de contracción rápida.

## **28. Principio de entrenamiento de calidad**

Calidad significa aquí reducción gradual del descanso entre series mientras intentamos seguir haciendo el mismo número o más de repeticiones que antes. Este entrenamiento es excelente para incrementar la vascularización y definición muscular.

## **29. Principio de series descendentes**

Requiere la presencia de dos compañeros, uno a cada lado de la barra, que vayan quitando el peso de cada lado cuando se hayan completado las repeticiones posibles con ese peso. Luego intentamos hacer un par de ellas más y repetimos el procedimiento. Así vamos extendiendo la serie. Es una forma de incrementar la intensidad en cada serie, pero muy duro, por lo que no debemos practicarlo con demasiada frecuencia.

### **30. Principio de entrenamiento instintivo**

Dejo lo mejor para el final. Sólo tú sabes lo que es mejor para tu cuerpo. Eventualmente, todos los culturistas deban conseguir la capacidad de construirse sus propias rutinas, grupos de ejercicios, series y repeticiones que les sean útiles. Si no pueden hacerlo y no tienen un compañero en quien confiar, nunca llegarán a alcanzar su máximo potencial. Cada persona responde distinto a las dietas y sistemas de trabajo.

Pero con la experiencia, acabamos por saber de manera instintiva lo que hay que hacer para conseguir máximo progreso. Pero recordadlo: ¡sois únicos y debéis entrenar reflejando este hecho!