



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física.

### **TEMA:**

**“CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA”.**

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física.

**AUTOR:** OLMEDO FLORES GABRIEL ALEJANDRO

**DIRECTOR:** M. Sc JESÚS LEÓN.

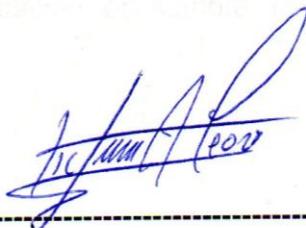
Ibarra- 2014

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA”**. Trabajo realizado por el señor egresado: Olmedo Flores Gabriel Alejandro, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jesús León', with a date '2022' written at the end. The signature is written over a horizontal dashed line.

M.Sc. JESÚS LEÓN  
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

## DEDICATORIA

A mis padres: quienes desde siempre presentes con su apoyo incondicional, en todos los ámbitos, han sabido guiarme por el camino del bien, empapándome de consejos y recomendaciones, con el único objetivo de cumplir con su difícil labor de padres, y no siendo un trabajo infructuoso, puesto que en mí han creado innumerables valores, los mismos que han sido pilares fundamentales en mi formación como un hombre de bien, ayudándome siempre a sobresalir ante las adversidades, y a mantener mi humildad en los momentos de gozo. De igual manera, a mis hermanas, la dedicatoria hacia ellas, por el motivo de ser menores a mí, quiero demostrarles que, es muy fácil saber escoger el camino correcto en la vida, y optar por lo que mejor nos conviene; el estudio y una vida sin vicios, logrando así: metas planteadas y objetivos propuestos, sin hacer de lado, la correcta formación como seres humanos.

A los asistentes de los distintos gimnasios, quienes me motivaron a realizar la presente investigación, en nombre de la actividad física y sus beneficios.

Gabriel Olmedo Flores.

## AGRADECIMIENTO

A mis padres que con su apoyo, respeto, cariño incondicional, me han permitido tener la oportunidad de conservar los cimientos del saber en nuestras etapas del estudio, como parte fundamental de su rol como padres para nuestro venidero futuro en el gran reto de la vida.

A la Ilustre Universidad Técnica del Norte, por abrirme las puertas, para emprender mi etapa universitaria y lograr con éxito mi formación, permitiendo incorporarme con una profesionalidad competitiva que contribuye de forma activa al crecimiento del país.

A mis queridos profesores que han sido mi guía, en estos años de aprendizaje, por impartir sus conocimientos y experiencias, que han sido herramientas fundamentales para desarrollarme como profesional.

De igual manera eternamente agradecido a cada uno de los propietarios e instructores de los gimnasios, así como a sus clientes; quienes me permitieron realizar con eficacia la investigación, la misma que fue clave para el desarrollo de mi Trabajo de Grado.

Gabriel Olmedo Flores.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	xvii
CAPÍTULO I.....	1
1 EL PROBLEMA.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	3
1.4 Delimitación.....	4
1.4.1 Unidad de observación.....	4
1.4.2 Delimitación especial.....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo general.....	4
1.5.2 Objetivos específicos.....	4
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	6
2 CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8

2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación sociológica.....	8
2.1.2 Fundamentación pedagógica.....	9
2.1.3 Fundamentación epistemológica.....	9
2.1.4 Fundamentación psicológicas.....	11
2.1.5 Fundamentación filosóficas.....	12
2.1.6 Fundamentación didácticas.....	13
2.1.7 Factores personales o externos.....	14
2.1.7.1 Consejos para escoger un buen gimnasio.....	16
2.1.7.2 Motivos inconvenientes.....	18
2.1.7.3 Motivaciones presentes en el gimnasio.....	20
2.1.7.4 Causas de abandono.....	22
2.1.7.5 La constancia.....	24
2.1.7.6 Cultor inicial.....	27
2.1.7.7 Psicología deportiva.....	29
2.1.7.8 El aburrimiento.....	30
2.1.7.9 Tips personales.....	32
2.1.7.10 Desarrollo corporal.....	33
2.1.7.11 Errores más comunes en el gimnasio.....	34
2.1.7.12 Series, progresiones, repeticiones.....	37
2.1.7.13 Salud y forma física en el gimnasio.....	39
2.1.8 Desarrollo muscular.....	41
2.1.8.1 El iniciador.....	43
2.1.8.2 La cadena anabólica.....	43
2.1.8.2.1 Fase1 La respuesta inicial.....	44

2.1.8.2.2 Fase 2 Sensibilidad localizada.....	47
2.1.8.3 Fases del desarrollo muscular.....	49
2.1.9 Definición de la fuerza.....	49
2.1.10 Planificando el volumen.....	52
2.1.11. Camino hacia un cuerpo transformado.....	54
2.1.12 La grasa molesta localizada.....	55
2.2 Posicionamiento personal.....	56
2.3 Glosario de términos.....	57
2.4 Interrogantes de investigación.....	59
2.5 Matriz categorial.....	60
3 CAPÍTULO III.....	61
3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	61
3.1 Tipo de investigación.....	61
3.1.1 Investigación descriptiva.....	61
3.1.2 Investigación bibliográfica.....	61
3.1.3 Investigación de campo.....	61
3.1.4 Investigación propositiva.....	61
3.2 Métodos.....	62
3.2.1 Método deductivo.....	62
3.2.2 Método inductivo.....	62
3.2.3 Método descriptivo.....	62
3.2.4 Método científico.....	62
3.3 Técnicas.....	63
3.3.1 La encuesta.....	63
3.4 Población.....	63
4 CAPÍTULO IV.....	65

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
Cumplimiento de los objetivos planteados.....	86
Contestación de las interrogantes de investigación.....	87
5 CAPÍTULO V.....	88
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	89
6 CAPÍTULO VI.....	90
6.1 MANUAL DE EJERCICIOS, FUNCIONAMIENTO DE LAS MÁQUINAS Y GUÍA ALIMENTICIA, QUE BENEFICIARÁ EL DESARROLLO MUSCULAR.....	90
6.2 Justificación e importancia.....	90
6.3 Fundamentación.....	92
6.4 Objetivos.....	112
6.4.1 Objetivo general.....	112
6.4.2 Objetivos específicos.....	112
6.5 Ubicación sectorial y física.....	112
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	112
Manual de ejercicios y funcionamiento de las máquinas.....	113
Trabajo de los músculos pectorales.....	114
Trabajo de los músculos de la espalda.....	120
Trabajo de los músculos de los hombros.....	125
Trabajo de los músculos de los brazos.....	130
Trabajo de los músculos de las piernas.....	138
Guía alimenticia.....	148
Guía alimenticia para ganar masa muscular.....	150
Guía alimenticia para bajar de peso.....	151
6.7 IMPACTOS.....	152
6.8 DIFUSIÓN.....	153

6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	154
ANEXOS.....	155
Anexo N°1: Árbol de problemas.....	156
Anexo N°2: Matriz de coherencia.....	157
Anexo N°3: Instrumento de recolección de datos “La encuesta”.....	158
Anexo N°4: Instrumento de recolección de datos “La entrevista”.....	159
Anexo N°5: Certificado de aceptación, Body gym.....	160
Anexo N°6: Certificado de aceptación, Energy fitness.....	161
Anexo N°7: Certificado de aceptación, gimnasio “En forma”.....	162
Anexo N°8: Fotografías.....	163

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1: Matriz Categorical.....	60
Cuadro N°2: Cuadro de población.....	64
Cuadro N°3: motivos de la asistencia.....	67
Cuadro N°4: motivación por el ejercicio.....	68
Cuadro N°5: actividad física se evita enfermedades.....	69
Cuadro N°6: masa corporal, masa muscular.....	70
Cuadro N°7: mejorar la apariencia .....	71
Cuadro N°8: asistencia regular .....	72
Cuadro N°9: la ambientación del gimnasio .....	73
Cuadro N°10: enseñanza de los instructores .....	74
Cuadro N°11: relación peso- talla.....	75
Cuadro N°12: progreso Fisco.....	76
Cuadro N°13: conocimientos de alimentación.....	77
Cuadro N°14: uso de aparatos.....	78
Cuadro N°15: manual de ejecución.....	79
Cuadro N°16: actividad física es beneficiosa para la salud.....	80
Cuadro N°17: correcta ambientación del gimnasio.....	81
Cuadro N°18: discontinuidad motivos personales.....	82
Cuadro N°19: correcta metodología del uso de las máquinas.....	83
Cuadro N°20: actividad física, mejora apariencia.....	84
Cuadro N°21: consejos alimenticios.....	85
Cuadro N°22: press de banca recta.....	115
Cuadro N°23: Press de banca inclinada.....	116
Cuadro N°24: Press de banca declinada.....	117

Cuadro N°25: Pec-Deck.....	118
Cuadro N°26: Polea, agarre ancho a la nuca.....	120
Cuadro N°27: Remo en polea baja.....	121
Cuadro N°28: Remo con mancuerna a una mano.....	122
Cuadro N°29: Pull-over con polea alta.....	123
Cuadro N°30: Elevación laterales de brazos con mancuernas.....	125
Cuadro N°31: Elevación frontales de brazos, con mancuernas.....	126
Cuadro N°32: Pájaro.....	127
Cuadro N°33: Encogimiento de hombros con barra.....	128
Cuadro N°34: Curl de bíceps alternos.....	130
Cuadro N°35: Curl de bíceps con barra.....	131
Cuadro N°36: Curl de bíceps banco Scott (predicador).....	132
Cuadro N°37: Extensión de antebrazos con mancuerna.....	133
Cuadro N°38: Extensión de codos en polea alta.....	134
Cuadro N°39: Press francés con barra.....	135
Cuadro N°40: Extensión vertical alternada con mancuerna.....	136
Cuadro N°41: Extensión de piernas.....	138
Cuadro N°42: Squat “sentadillas”.....	139
Cuadro N°43: Prensa.....	140
Cuadro N°44: Curl de piernas acostado.....	141
Cuadro N°45: Elevación de pantorrillas.....	142
Cuadro N°46: guía alimenticia para ganar masa muscular.....	144
Cuadro N°47: guía alimenticia para bajar de peso.....	146
Cuadro N°48: matriz de coherencia.....	152

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1 Población Energy fitness.....	65
Gráfico N°2 Población Gimnasio en forma.....	66
Gráfico N°3 Población Body gym.....	66
Gráfico N°4: motivos de la asistencia.....	66
Gráfico N°5: motivación por el ejercicio.....	68
Gráfico N°6: actividad física se evita enfermedades.....	69
Gráfico N°7: masa corporal, masa muscular.....	70
Gráfico N°8: mejorar la apariencia .....	71
Gráfico N°9: asistencia regular .....	72
Gráfico N10: la ambientación del gimnasio .....	73
Gráfico N°11: enseñanza de los instructores .....	74
Gráfico N°12: relación peso- talla.....	75
Gráfico N°13: progreso Fisco.....	76
Gráfico N°14: conocimientos de alimentación.....	77
Gráfico N°15: uso de aparatos.....	78
Gráfico N°16: manual de ejecución.....	79
Gráfico N°17: actividad física es beneficiosa para la salud.....	80
Gráfico N°18: correcta ambientación del gimnasio.....	81
Gráfico N°19: discontinuidad motivos personales.....	82
Gráfico N°20: correcta metodología del uso de las máquinas.....	83
Gráfico N°21: actividad física, mejora apariencia.....	84
Gráfico N°22: consejos alimenticios.....	85
Gráfico N° 28: pirámide alimenticia.....	145

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen N°1 Press de banca recta P1.....	115
Imagen N°2 Press de banca recta P2.....	115
Imagen N°3: Press de banca inclinada.....	116
Imagen N°4: Press de banca inclinada.....	116
Imagen N°5: Press de banca declinada.....	117
Imagen N°6: Press de banca declinada.....	117
Imagen N°7: Pec-Deck.....	118
Imagen N°8: Pec-Deck.....	118
Imagen N°9: Polea, agarre ancho a la nuca.....	120
Imagen N°10: Polea, agarre ancho a la nuca.....	120
Imagen N°11: Remo en polea baja.....	121
Imagen N°12: Remo en polea baja.....	121
Imagen N°13: Remo con mancuerna a una mano.....	122
Imagen N°14: Remo con mancuerna a una mano.....	122
Imagen N°15: Pull-over con polea alta.....	123
Imagen N°16: Pull-over con polea alta.....	123
Imagen N°17: Elevación laterales de brazos con mancuernas.....	125
Imagen N°18: Elevación laterales de brazos con mancuernas.....	125
Imagen N°19: Elevación frontales alternas de brazos, con mancuerna..	126
Imagen N°20: Elevación frontales alter de brazos, con mancuernas.....	126
Imagen N°21: Pájaro.....	127
Imagen N°22: Pájaro.....	127
Imagen N°23: Encogimiento de hombros con barra.....	128
Imagen N°25: Curl de bíceps alternos.....	130

Imagen N°26: Curl de bíceps alternos.....	130
Imagen N°27: Curl de bíceps con barra.....	131
Imagen N°29: Curl de bíceps banco Scott (predicador).....	132
Imagen N°30: Curl de bíceps banco Scott (predicador).....	132
Imagen N°31: Extensión de antebrazos con mancuerna.....	133
Imagen N°32: Extensión de antebrazos con mancuerna.....	133
Imagen N°33: Extensión de codos en polea alta.....	134
Imagen N°34: Extensión de codos en polea alta.....	134
Imagen N°35: Press francés con barra.....	135
Imagen N°36: Press francés con barra.....	135
Imagen N°37: Extensión vertical alternada con mancuerna.....	136
Imagen N°38: Extensión vertical alternada con mancuerna.....	136
Imagen N°39: Extensión de piernas.....	138
Imagen N°40: Extensión de piernas.....	138
Imagen N°41: Squat “sentadillas” .....	139
Imagen N°43: Prensa.....	140
Imagen N°44: Prensa.....	140
Imagen N°45: Curl de piernas acostado.....	141
Imagen N°46: Curl de piernas acostado.....	141
Imagen N°47: Elevación de pantorrillas.....	142
Imagen N°48: Elevación de pantorrillas.....	142
Imagen N° 49 Ejer. Estiramientos pectorales.....	119
Imagen N° 50 Ejer. Estiramientos espalda.....	125
Imagen N° 51 Ejer. Estiramientos hombros.....	131
Imagen N° 52 Ejer. Estiramientos brazos.....	140
Imagen N° 53 Ejer. Estiramientos hombros.....	147

## RESUMEN

El presente trabajo de grado, se realizó mediante un proceso de investigación, basado en fases determinantes, tales como la identificación de la problemática, basándose en vivencias y en comportamientos por parte de las personas que asisten a los gimnasios de la ciudad Ibarra; se recolectó la información necesaria; información sobre todo basada en lo que es el ambiente y el desarrollo de la actividad física en los gimnasios, con el objetivo de elaborar un marco teórico amplio y capaz de satisfacer las inquietudes que se presentaron durante la investigación y a la vez efectuar una matriz categorial, diferentes tipos de investigación fueron claves al momento de efectuar este trabajo; Puesto que la molestia de que no se dan resultados prontos en el gimnasio, se ha tornado popular, ya que en estos escenarios deportivos se crea un ambiente de desánimo entre los asistentes, es por esto que se procedió a investigar, para determinar cuáles son los motivos que inducen a que estas personas a que se estanquen en el cumplimiento de sus propósitos, deseosos de encontrar una pronta solución a este mal social, se procedió a conocer más a fondo el problema, con la ayuda de las encuestas y las entrevistas se logró conocer lo que opinan las personas con respecto a su estancia en los gimnasios, sabiendo cual es la relación que existe entre los clientes y los instructores, conocer su conocimiento acerca del buen uso de la maquinaria en los gimnasios, y su desarrollo de la actividad física diaria; con todo esto se obtuvo las respectivas soluciones a las interrogantes planteadas en las investigación, de igual manera se logró conseguir las respectivas conclusiones y recomendaciones sobre la problemática planteada; por último después de haber cumplido cada uno de estos importantes pasos, se logró diseñar una propuesta, la cual ayudará a cumplir los objetivos propuestos, tales como: incrementar su masa muscular o en la mayoría de los casos bajar de peso y mejorar su apariencia física, y el bienestar de las personas al momento de realizar la actividad física en los gimnasios.

## Summary

This present degree work was performed by a research process of determinants, such as phases of problem identification based on persons working out and attending the gyms in Ibarra, Ecuador. Necessary information was collected from the ambiance of the environment to the physical activity that the people did in the gym. All this was obtained with the objective to develop a comprehensive research study and meet the concerns that arose during the research and also to make a categorical framework matrix. Different forms of research were key to analyze and make this study. The trouble at the gyms is that getting results quickly has become popular, because in these sport venues an atmosphere of discouragement among participants exists, which is why we proceeded to investigate. The research and investigation is to determine what are the reasons that lead these athletes to stagnate in the fulfillment of their purpose. Eager to find an expeditious solution to this social evil, we proceeded to learn more about the problem with the help of surveys and interviews, which was to know what people are saying about their stay in gyms in Ibarra. Knowing what is the relationship between clients and trainers is important so the clients can reach their full potential. As a trainer you must have knowledge about the proper use of equipment in gyms, and development of physical activity daily. All this with the respective solutions to the questions raised in the research. Solutions were achieved along with conclusions and recommendations being raised. Finally after completing each of these important steps, it was possible to design a proposal, which will help meet the objectives, such as: increasing muscle mass or in most cases losing weight and improving physical appearance, and welfare of clients at the time of physical activity in gyms.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde el comienzo de su vida, debe experimentar cambios que son parte del desarrollo del ciclo vital, el cual se refiere a los cambios relacionados con la edad del organismo, actividad física y ocupacional que en ocasiones pueden afectar su vitalidad y sus funciones, a ritmos diferentes, que en la vejez pueden incrementar la probabilidad de muerte en función del tiempo; la actividad física, favorece el mantenimiento de la salud, practicada con moderación desde temprana edad, se llevan a cabo moderadamente cambios patológicos, que disminuyen los riesgos de vulnerabilidad de la salud; pero además se optimizan los procesos de desarrollo psico-evolutivo.

La investigación se realizó considerando que muchas personas preocupadas por su salud y apariencia, toman la determinación de asistir a un gimnasio, para que así con el transcurso de los días puedan verse y sentirse mejor, con la ayuda de la actividad física en dichos establecimientos. Sin conocer de ciertos detalles esenciales que deben tener en cuenta y llevar a cabo durante la actividad física.

El Trabajo de Grado se constituye de la siguiente manera:

Se presenta el problema, en el que se describe la contextualización, planteamiento y viabilidad de la investigación, destacándose los principales factores que se identifican como causas y las consecuencias que genera la ausencia de un manual de ejercicios y conocimientos sobre la utilización de la maquinaria del gimnasio. Se hace también referencia al marco teórico en el que se sustenta el estudio, contenidos que se resumen, elaborados de acuerdo a las categorías diseñadas sobre el problema de investigación obtenidas por medio de una variedad de libros,

revistas a cerca del tema, identificando las citas textuales de destacados autores en el área de la actividad física en los gimnasios.

Se presenta el diseño y proceso metodológico estructurado para la investigación mediante los diferentes tipos de investigación tales como: la investigación descriptiva puesto que se aplica métodos descriptivos y los resultados se expresan en términos de calidad, investigación bibliográfica ya que se contó con la ayuda de varios libros para diseñar el marco teórico, investigación de campo: porque la investigación se la realizó en el lugar de los hechos, investigación propositiva: se realizó una propuesta de solución. De igual manera se realizó metodológicamente, eso quiere decir que se guió la investigación por medio del método deductivo ya que para conocer las falencias involucradas en el problema y plantear las teorías: conociendo, observando y viviendo el problema, método inductivo puesto que se recolecto información, método descriptivo: observación de hechos y fenómenos que se suscitaron en la investigación, método científico; ya que la investigación tiene un carácter ordenado y lógico. Igual así fueron importantes técnicas e instrumentos de recolección de datos tales como: la entrevista y la encuesta, las cuales fueron material fundamental para investigar las causas y principios del problema.

Después de conocer lo que pensaban y recolectar de datos mediante las encuestas y entrevistas a los a clientes y propietarios de los gimnasios y se los procesó, mediante tabulaciones y graficas descriptivas porcentuales para que con esto conociéramos exactamente cuál es el criterio de los asistentes de los gimnasios con respecto a su estadía en los mismos.

Se concluye que existe una falencia metodológica en la enseñanza, por parte de los instructores hacia los clientes tanto: en la correcta utilización de las máquinas y aparatos, como de la correcta alimentación.

Y por último, se planteó una propuesta que pretende contrarrestar estos males que aquejan a los noveles cultores.

## **CAPÍTULO I**

### **1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

Para comenzar esta investigación se procedió a conocer más a fondo las bases de los acontecimientos, en lo cotidiano de los gimnasios. Se ha observado con el pasar del tiempo que las personas que acuden a los distintos gimnasios, realizan sus actividades rutinarias diarias con normalidad; las dos o tres primeras semanas llenos de ilusiones y esperanzas con el único objetivo de mejorar su apariencia física, tal vez rebajando un par de kilos o reafirmando algún área específica de su cuerpo.

Con todos estos propósitos en mente, el entusiasmo de realizar la actividad física en el gimnasio; personas de diferente género y edad. Un caso muy a menudo es la presencia de estudiantes colegiales entre hombres y mujeres. La actividad física debería ser el complemento ideal del estudiante. No se debe buscar la excusa del estudio para no ir al gimnasio, al contrario: “estudiemos como corresponde para poder premiar al cuerpo con una dosis de fortalecimiento en el gimnasio”. Todo es cuestión de orden, disciplina y voluntad... pero tampoco caer en el otro extremo de atrasarse en los estudios o salir mal en un examen por culpa del gimnasio. El equilibrio es la clave. El mayor porcentaje de socios jóvenes en los gimnasios es de estudiantes, y son asiduos concurrentes todo el año...y no por ello fracasan en sus estudios y objetivos.

En dichos establecimientos gimnásticos el ambiente luce un tanto fastidioso al observar mucha gente alrededor, esto ayuda a que el desánimo en los deportistas se haga presente, en especial, si la máquina que se va a utilizar se encuentra ocupada; bueno pues ese día no se completó la rutina de ejercicios, tal vez para el siguiente día dicha persona asista al gimnasio con menos ganas. Dando pie al incumplimiento de la jornada semanal.

## **1.2 planteamiento del problema**

Las personas y la sociedad actual, han llegado a un punto en que por descuido alimenticio, y la falta de ejercicio; la apariencia física no luce como la de una persona saludable. Tanto para hombres como para mujeres.

Aquejados por el malestar de este problema social, las personas intentan plantearse un nuevo estilo de vida, y que mejor si va de la mano con la actividad física; intentan verse y sentirse mejor, moldeando su estética corporal, acudiendo a un gimnasio multifuerza, para incrementar la posibilidad de cumplir dichos objetivos.

Durante la permanencia en el gimnasio, se ha encontrado con la novedad que existe, un bajo rendimiento, en las mejoras musculares de estas personas, ya sea por la falta de motivación de los alumnos debido a varios factores como el tiempo, el lugar donde se encuentra el gimnasio, el poco interés de realizar la actividad física, etc.

Una vez desarrollada la actividad física en el gimnasio; la misma que trata de una serie de ejercicios denominados: "rutina". El problema es, cuando esta rutina se convierte en una monotonía, es decir, estas personas llegan a cansarse de realizar lo mismo día tras día perdiendo con esto el interés de cumplir sus objetivos.

Una de las principales causas, por la que no se obtiene mejoras, es la desmotivación; conjuntamente con las lesiones, que en la mayor parte de los casos se relaciona con la monotonía de las actividades y la mala ejecución de los ejercicios por trabajar con cargas altas, dando como resultado una fallida ejecución. Este malestar suele aparecer a partir de las primeras semanas de comenzar el programa de entrenamiento,

La falta de tiempo es un problema que incide en forma determinante al momento de cumplir la asistencia a los gimnasios, debido a factores como el horario del trabajo, horarios de estudio, incluso las ocupaciones del hogar. Estas son las responsables de que exista en los clientes la discontinuidad en la asistencia.

Para lograr el éxito, la adaptación y la comodidad de quien acude a los gimnasios es indispensable que estos estén adaptados con un material y ambientados con lo primordial para la comodidad de los clientes.

Con el pasar del tiempo, y cumpliendo al pie de la letra, lo impartido por los instructores sobre la ejecución de los ejercicios; estos alumnos que empezaron con varias expectativas, se dan cuenta de que no están lográndolas, al no obtener buenos resultados en su apariencia, en estas personas, lo que sí se hará notar; es el desinterés y la pérdida del deseo por mejorar su apariencia.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cuáles son las causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra?

## **1.4 Delimitación del problema**

### **1.4.1 Delimitación de las unidades de observación**

Las unidades que fueron tratadas en esta investigación son los siguientes gimnasios: BODY GYM, EN FORMA, ENERGY FITNESS. De la ciudad de Ibarra.

### **1.4.2 Delimitación espacial**

Los gimnasios: BODY GYM, EN FORMA, ENERGY FITNES; de la ciudad de Ibarra.

### **1.4.3 Delimitación temporal**

Esta investigación se la realizó desde el mes de octubre del 2013 hasta el mes de julio del 2014.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar las causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar si los factores que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales, son factores personales o son factores internos de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra.
- Realizar un control progresivo, con la ayuda del cálculo del índice de masa muscular y corporal; en los cultores iniciales.
- Elaborar una propuesta alternativa

### **1.6 Justificación**

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida, en la sociedad de una práctica en actividad física realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Y una de las opciones a seguir, es la actividad física en el gimnasio.

La práctica de la actividad física durante la vida estudiantil favorece diferentes aspectos relacionados con el desarrollo integral de la persona. Por su impacto en el desarrollo individual y social, la práctica de actividad física debería ser una constante a lo largo de la vida del ser humano.

Esta investigación se la realizó por motivo de que muchas personas entre hombres y mujeres de distintas edades, desisten asistir a los diferentes gimnasios de Ibarra. Ya que no observan resultados y las mejorías que esperaban.

Todas estas personas, asisten entusiasmadas a los gimnasios, con el objetivo de cambiar su apariencia. Esta investigación; con los datos y

comentarios que fueron recolectados, proporcionó ayuda a estas personas a cambiar este estereotipo de que, con no comer, puedan bajar de peso y mejorar su condición y apariencia.

Todas estas estadísticas demuestran la realidad que se encuentra en la sociedad.

Con la visión de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables, la práctica regular del ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello, es primordial promocionar la actividad física especialmente entre los estudiantes, cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares.

El objetivo es, que todo esto cambie y permitan mejorar el estilo de vida de muchas personas, y la sociedad en general, siendo un factor determinante la constancia y la perseverancia, puesto que son fundamentales para obtener los resultados deseados, sin dejar de lado el cuidado de la salud en todos los ámbitos, cuando se encuentren fuera del gimnasio.

## **1.7 Factibilidad**

Esta investigación es posible de realizar, ya que se cuenta con el apoyo y aprobación de los propietarios e instructores, para utilizar las instalaciones de sus respectivos gimnasios, de la misma forma: los asistentes quien esperanzados con la propuesta ideada, se prestan para ser encuestados y, a su vez, coadyuvar a su desarrollo en el transcurso de la asistencia en el gimnasio.

Contando como recurso al investigador, dotado con la motivación suficiente para indagar y averiguar hasta la última causa que incida en el

problema planteado. Visitando cada uno de los gimnasios BODY GYM, EN FORMA, ENERGY FITNESS para conocer el pensar de las personas practicantes de esta actividad, y poder encontrar las prontas soluciones. Además se contó con el tiempo suficiente para visitar estos establecimientos y poder lograr obtener la información de los clientes.

Se cuenta con materiales tales como una amplia bibliografía sobre el tema a investigar, de igual manera material didáctico para efectuar la recolección de datos de cada uno de los investigados, así como material audiovisual que ayuda a captar la variedad de acotaciones que se presentan en el transcurso de la investigación. Y se posee material complementario para realizar con éxito una propuesta alternativa.

Para realizar eficazmente esta investigación, se cuenta con las suficientes posibilidades económicas del investigador.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación teórica

##### 2.1.1 Fundamentación sociológica

**Según, HINOJAL, A., (2009): “Este trabajo adoptó el modelo crítico en el aspecto sociológico, en la sociedad y en su diario vivir haciéndose presente en el actual pensamiento popular del cómo se ve y cómo ven los demás la apariencia física de las personas; éste nos dice, esta teoría de la sociología de la educación tiene como argumento básico, el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativas convenientes para la consecución de una pedagogía humanista y comprometida con el autentico desarrollo de nuestros pueblos”. Pág.: 45-51, 53-56.**

La teoría crítica tiene el valor de desvirtuar las ingenuas concepciones de los instructores y de los alumnos o los clientes de cada uno de los gimnasios y de la sociedad en general, quienes aceptan que la educación es una estructura social cuyo único fin es culturizar y preparar a las nuevas generaciones para su inserción en la vida social y laboral. Según esta creencia generalizada, su misión, por lo tanto, neutra y sincera, pues

no está comprometida con los oscuros intereses de fuerzas político económico-ideológicas que existen en las estructuras sociales.

Sin embargo, cuando partimos de que la escuela está al servicio de las estructuras económicas dominantes, no se quiere dar a entender que aquello sea un sitio cerrado, llamada solo a cumplir los designios del poder, sin poder liberarse y mucho menos oponerse a dicha hegemonía. A lo intento de las escuelas, sus agentes: directivos, profesores

### **2.1.2 Fundamentación pedagógica:**

**Según, TUNNERMAN, C., (2008): “Este trabajo, adoptó el modelo de la pedagogía pragmatista, Su concepción de base es que solo es verdadero aquello que funciona, enfocándose así en el mundo real objetivo, la cual en este tema, el objetivo es ser útil y beneficiosa para mejorar el estilo de vida de la sociedad”. Pág.: 16**

El positivismo tiene como postulados esenciales, la búsqueda de un saber útil, sea éste científico o no, un saber que le sirve en sus afanes de control y dominio de la naturaleza, la sociedad y el hombre. Solo este dominio puede llevar al progresismo de la idea de mente sana en cuerpo sano, que aumente el poder de una clase determinada.

El hombre. Para el pragmatismo el hombre es un ser biológico y social que se define por sus impulsos, sin los cuales sería imposible conservar la vida. El fin del hombre es lograr la solución de los problemas y necesidades que le plantea la vida.

### 2.1.3 Fundamentación epistemológica

**Según, Díaz Domínguez, T., (2009): “En el aspecto epistemológico, este trabajo se lo considera un bien social. El estatuto de la epistemología viene definido por tres notas: por el interés acerca de la validez del conocimiento (el estudio de la forma en que el sujeto adquiere dicho conocimiento es irrelevante para su validez); por su desinterés hacia el sujeto del conocimiento (la ciencia es considerada solo en cuanto lenguaje lógico estudiado desde un punto de vista objetivo), es decir, la epistemología se ocupa de los enunciados de la ciencia y de sus relaciones lógicas (justificación); y, por último, por poseer un carácter lógico-metodológico, es decir, normativo y filosófico”. Pág.: 8-12.**

Para las personas que desean verse y sentirse mejor ya que uno de sus objetivos es esclarecer y proponer un cambio de actitud y predisposición, que a la postre mejorará la ejecución de la actividad física con efectividad. Por esto y más, a este trabajo se lo considera propositivo mejorativo. Esta corriente establece que el conocimiento se produce a través de la observación directa y neutral de la realidad. Un enfoque posterior y más elaborado del empirismo es el positivismo lógico que defiende la observación sistemática como base del conocimiento, pero reconociendo la importancia de los elementos teóricos en la producción del conocimiento. Para este último el conocimiento se inicia con una hipótesis que debe ser comprobada mediante la cuantificación y medición, solo esto puede garantizar que un conocimiento sea válido. El modelo que adopta es, pues, hipotético deductivo, tanto para las ciencias sociales como para las naturales de donde procede.

La educación. Es vista, sobre todo, como un instrumento para el desarrollo económico. A partir del presupuesto de la neutralidad científica e inspirada en los principios de la racionalidad, pero que aquella es susceptible de ser conocida. El método dialéctico establece que la explicación y justificación de los conocimientos, depende los resultados de la práctica guiada por la teoría

La educación. Para esta pedagogía, es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad. Sobre todo en las sociedades capitalistas, el hombre es ser alineado por las fuerzas sociales y económicas. En este caso la educación es vista como una superestructura que coadyuva al proceso de transformación social y personal.

Modelos derivados. Algunas ramificaciones del modelo pueden citarse a la pedagogía liberadora de Paulo freire. A la educación popular. El modelo sociocrítico, a las posiciones críticas de Georges snayders, Henry goroux, Stephen Kemmis, han sentado las bases teóricas de una educación que responda al concreto mundo latinoamericano.

#### **2.1.4 Fundamentación psicológica**

**Según, JEAN PIAGET., (2010): “Adentrándose en el aspecto psicológico. Jean Piaget, se basa en que el lenguaje está subordinado al pensamiento, y se encuadra dentro de las teorías de tipo innatista: la adquisición del lenguaje se debe a factores biológicos y no culturales”. Pág.: 68-70**

El ser humano llega al mundo con una herencia biológica, de la cual depende la inteligencia. Este trabajo es el fundamento más claro y latente ya que en las personas en general, al no verse ni sentirse bien con su

cuerpo y al notar que a su alrededor existen personas que por lo contrario si lograron sus objetivos, los que no; se sentirán derrotados y agotados física y mentalmente, en cuanto a su psicología la cual tendrá mucho que ver en su disciplina y su futura asistencia a los gimnasios. Teoría cognoscitiva. El modelo cognoscitivo o cognitivo explica el aprendizaje en función de las experiencias, información, impresiones, actitudes e ideas de una persona y de la forma como esta las integra, organiza y reorganiza. Es decir, el aprendizaje es un cambio permanente de los conocimientos o de la comprensión, debido tanto a la reorganización de experiencias pasadas, como de la información nueva que se va adquiriendo.

Lo que identifica a las diferentes teorías cognoscitivas es que consideran al alumno como un agente activo de su propio aprendizaje. En términos más técnicos, el alumno es quien construye nuevos aprendizajes, esto significa en palabras de Coll: modificar, diversificar y coordinar esquemas de conocimiento, estableciendo, de este modo, redes de significado que enriquece el conocimiento del mundo físico y social y potencian el crecimiento personal.

### **2.1.5 Fundamentación filosófica**

**Según, JAMES, W., (2011):** En este trabajo de investigación se enfoca su estudio en los procesos de aprendizaje hasta descubrir un nuevo tipo de condicionamiento de la conducta denominado éste condicionamiento operante o instrumental no es más el tema de cada uno de los asistentes de los gimnasios, quienes en su ámbito emocional y moral desean desechar la idea de ser personas excluidas de la sociedad. Interviene y tiene mucho que ver los valores, haciéndose presente la responsabilidad, la dedicación los cuales serán protagonistas de la efectividad de la actividad física, así mismo como el orden y puntualidad quienes ayudarán

en el aspecto de los cuidados personales de los practicantes de la actividad física en los distintos gimnasios. pág.: 7

### **2.1.6 Fundamentación didáctica**

**Según, LEON GÓMEZ J., (2010): “El proceso enseñanza aprendizaje con el modelo educativo pedagógico está centrado sobre todo en el aprendizaje de los alumnos o, mejor expresado, el modelo de enseñanza al aprendizaje del alumno, la buena metodología en la actividad física en el gimnasio será la clave para el éxito y el pronto logro de los objetivos propuestos”. Pág.: 46**

Para estas teorías, diferentes factores juegan un papel esencial en el proceso enseñanza aprendizaje: los conocimientos previos que tiene el alumno, la actividad mental, procedimental y actitudinal del aprendiz, la aplicación práctica de los nuevos conocimientos a la vida real y la verificación de los logros alcanzados.

Según lo anterior los contenidos juegan un papel muy importante en tanto y cuanto sirven para desarrollar procesos cognitivos, habilidades procedimentales y actitudes favorables en los alumnos. La educación no puede dividir artificialmente al educado, sino concebirlo como un todo integral y armónico; el desarrollo de la personalidad global de alumna debe ser el objetivo primario de la educación.

El modelo cognitivo ha logrado avances sustanciales en comprensión de la psicología del desarrollo del aprendizaje, por lo que se ha constituido en la corriente de mayor vigencia en los sistemas educativos contemporáneos.

### 2.1.7 Factores personales o externos

**Según, DOSIL, J., y Sena, P., (2008): “La práctica regular de ejercicio físico conlleva beneficios físicos, psicológicos y sociales. En la actualidad son muchas las personas que son conscientes de ello y acuden a los gimnasios con esta finalidad. Sin embargo, el número de abandonos sigue siendo elevado. El objetivo de este trabajo es la elaboración de un instrumento de medida que sirva para valorar la percepción que los socios tienen del ambiente de los gimnasios, con la intención de comprender por qué algunos usuarios se mantienen en los gimnasios a largo plazo y otros abandonan prematuramente”. Pág.:8-10, 16-18.**

La solución. Sentir esta sensación al comenzar el gimnasio es perfectamente natural. Sin embargo hay maneras de minimizarlo. La realidad es que la mayoría de los miembros de un gimnasio tiene diferentes formas, tamaños y estados físicos, así que es cuestión de encontrar la atmósfera en la que te sientas más cómodo/a. Los profesionales del fitness recomiendan visitar distintos gimnasios y en distintos horarios. Acopla un amigo para que comenzar no sea tan tortuoso.

¿Eres el tipo de persona que tira los discos emitiendo estruendos en toda la sala, o la persona que no descarga la máquina luego de utilizarla? El diez por ciento de los encuestados abandona el gimnasio por tu culpa.

La solución. Los primeros obligados a hacer algo al respecto son los dueños del gimnasio. Si tu gimnasio está lleno de gente ruda que te mira mal, que es descortés y si hasta incluso han habido episodios de robos hay dos cosas que puedes hacer. Una ignorarlos completamente, y dos cambiarte de horario y hasta de gimnasio. Cuando te pregunten por qué te vas lo mencionas sin dudarlo.

Otro problema más. ¿Y esto cómo funciona?. Una de cinco personas dijo que no va al gimnasio porque simplemente no saben lo que están haciendo. Las máquinas son muy complicadas o confusas, no saben cómo comenzar la rutina de ejercicios y hasta no saben qué hace cada máquina.

La solución. Todos los gimnasios tienen personal cuya tarea es enseñarte. Los monitores del gimnasio tienen que ayudarte a establecer tus objetivos, a implementar esa rutina y a utilizar todos los aparatos involucrados. Recuerda esto: estás pagando por un servicio y ellos tienen la obligación de dártelo. No dudes ni un segundo en preguntar todo lo que tengas que preguntar, y si es necesario que un monitor esté contigo todo el tiempo enseñándote, para eso están.

El problema. Las multitudes. ¿Excusa o razón? Casi la mitad de los encuestados dijo que su gimnasio estaba lleno de gente.

La solución. Una muy fácil, ve a otro horario. Hay muchos gimnasios que abren muy temprano en la mañana, otros no cierran por las tardes y hasta hay gimnasios que están abiertos las 24 horas. Es cierto que es horrible entrenar con mucha gente. Personalmente me parece inconveniente por el uso de los aparatos, los discos, las barras, más que por la multitud en sí. Lo que hice es encontrar el horario en que no va mucha gente y no me estoy chocando ni esperando por una barra o un lugar para entrenar. A media mañana, luego del almuerzo o un par de horas antes de cerrar son horarios que típicamente no están abarrotados de gente.”

### 2.1.7.1. Consejos para escoger un buen gimnasio

**Según, MARCOS BECERRO, J. F (2011): Escojamos un gimnasio: “Elegir el mejor lugar para ir es recorrer la mitad del camino hacia una buena condición física. Lindsay Wombold, experta en acondicionamiento físico de eDiets, nos dice todo acerca de gimnasios. Descubre qué debes buscar y qué debes evitar cuando elijas un gimnasio”. Pag: 28-30**

No olvides preguntar con qué frecuencia se hace el mantenimiento y limpieza del equipo. La limpieza debe hacerse todos los días, y el mantenimiento por lo menos una vez al mes.

Nunca pagues la entrada, Los gimnasios casi siempre pueden condonar la “cuota de inscripción”. Esta cuota sólo sirve para sacarte más dinero. Si no quieres pagarla, dile al representante de ventas que buscarás otro sitio. Casi podemos garantizarte que olvidarán la cuota.

Asegúrate de poder cancelar; Tal vez tengas que escribir en tu contrato que “a través de [nombre del vendedor], puedo cancelar esta membresía en cualquier momento sin ningún cargo”. Pide al vendedor que ponga la fecha y su firma. O, mejor todavía, pide al gerente que ponga su fecha y firma en caso de que el vendedor deje de trabajar ahí.

Revisa la concurrencia; Averigua cuándo hay más movimiento en el gimnasio y asegúrate de que esto se ajuste a tus preferencias. Por ejemplo, si prefieres ejercitarte a una hora tranquila, pero sólo puedes ir al gimnasio después del trabajo, cuando hay mucha gente en los aparatos, tal vez no sea el gimnasio ideal para ti.

Evaluación en equipo- Pide una prueba de una semana y lleva a un amigo. Tu amigo podría detectar problemas que tú no veas.

Consigue un buen guía- Insiste en recibir una sesión de entrenamiento personal gratuita si decides inscribirte. Si ya acostumbran dar una, pide dos.

Ser quisquilloso es lo mejor- Pregunta con qué frecuencia se hace el mantenimiento y limpieza del equipo. La limpieza debe hacerse todos los días, el mantenimiento al menos una vez al mes.

Haz una inspección de las instalaciones- Cuando te muestren las instalaciones fíjate en que no haya bancos maltratados o equipo anticuado para entrenamiento cardiovascular; fíjate bien en la limpieza en el área de los casilleros.

Averigua todo sobre las cuotas- Si el vendedor trata de convencerte con promesas de clases de Pilates y yoga, pregunta sobre cuotas adicionales. En muchos lugares tienes que pagar más por esas clases.

Observa la población -Los gimnasios venden excesos de membrecías con la esperanza de que la gente no vaya. Si sólo se presentara el 20% de los miembros al mismo tiempo, la mayoría de los gimnasios no tendría espacio ni equipo suficiente. Pregunta cuáles son las horas pico y luego acude a ver si el lugar no está demasiado saturado para tu gusto.

Elige lo auténtico -Los entrenadores personales en los gimnasios trabajan por una comisión, más una pequeña tarifa por hora. Así que ten cuidado con los entrenadores que te acosen para que te apuntes a sus sesiones, pues lo más seguro es que tengan la presión de cumplir con una meta de ventas. En vez de eso, trata de ver la auténtica pasión que

un entrenador siente por el acondicionamiento físico. Si él o ella no te presionan, es una buena señal.

#### 2.1.7.2 **Motivos e inconvenientes**

**Según, ITO ITURRIAGA, (2010): “Inconvenientes en el gimnasio “Es un tema de constante análisis, y en los años de trayectoria en esta actividad, puedo asegurar que algunas conclusiones ya están muy claras,” Pág.: 36-42**

Los motivos:

- Mudanza de la ciudad o del barrio.
- Falta de tiempo.
- Matrimonio e hijos y/o motivos familiares.
- No está conforme con el servicio.
- Inconvenientes con el trabajo.
- Estudio.
- La Competencia
- Etc.

Bueno, cada motivo tendrá diferentes soluciones. Estos dependen, en gran medida, al país y al momento histórico. Es decir, un país con una situación económica difícil en el cual la presión laboral en doble turno para poder subsistir es inevitable, hará que las posibilidades por asistir a un gimnasio decaigan notablemente. El problema no se trata de hacer un análisis estadístico solamente; deberíamos hacer un análisis cualitativo. Una cosa son las estadísticas y otra son las cosas que podemos deducir de ellas.

En primer lugar vamos a analizar las razones de abandono dependientes del gimnasio y las que no.

Causas de abandono que dependen de la persona:

“No tengo tiempo”. Mentira! ...Esta causa es falsa.(cerca de un 80 %)  
Podemos tener problemas transitorios, momentáneos de tiempo para dedicarle al ejercicio pero si ese problema se prolonga por mucho tiempo, digamos... por años, es que se trata de un tema de prioridades y de conciencia. Si la actividad física no tiene absoluta importancia para la persona o la ubico en número 20 de prioridades, entonces, claro! nunca tendrá tiempo. Es simple.

“Tengo pereza”. Es un tema a estudiar y esconde muchas cosas. Puede ser que la persona tenga una falencia energética corporal debida a diversos motivos... puede ser que se aburre de hacer siempre lo mismo, puede que le falte motivación o suficiente determinación para llevar adelante un proyecto personal, puede ser que no tenga desarrollada la conciencia necesaria para este tipo de cuidado personal, etc,etc. Es muy común y merece la mayor de nuestra atención.

“Me aburrí de hacer siempre lo mismo”. No confundirse con la anterior. Esta causa está directamente relacionada con el tipo de actividad o actividades que desarrolla la persona en el gimnasio. Un programa de ejercicios o una clase que no se varía, aburre. Así de simple.

La variación de actividades, de estilos de fitness o, simplemente de ejercicios, es la solución para esta causa. El cambio de horarios, de salones, de clases, de aparatos, de música...es muy útil para solucionar este problema de aburrimiento. La creatividad del profesor y su caudal de recursos de motivación, hará que el alumno nunca abandone el gimnasio. Es importante destacar que todos los procesos de entrenamiento que responden a un objetivo planteado con anterioridad, tienen un tiempo

razonable de duración para dar sus frutos. En todos los casos se trata de la dificultad en el establecimiento de objetivos, que debieron ser planteados en un plazo más corto y/o con exigencias menores.

En casi todos estos casos se trata de dificultades de las personas (y de la institución o gimnasio) para adoptar el ejercicio como un estilo de vida y hacer tomar conciencia al alumno de ello.

### 2.1.7.3 Motivaciones presentes en el gimnasio

**SEGÚN:RAMOS, E.; Sánchez, A. Y MARSET, P.:  
“Motivaciones presentes en el gimnasio 2011si  
nunca has ejercitado tu cuerpo y de repente quieres  
entrenar y someterte a una disciplina que implica  
dejar de comer ciertas cosas, pasar malas noches,  
ingerir alcohol, reestructurar tus hábitos de  
descanso, alimentación, distracción, etc., debes  
tener claro por qué estás haciendo todo esos  
cambios”. Pag: 25-27**

Existen muchos tipos de motivaciones que van desde las emocionales hasta las físicas propiamente dichas, veamos algunas:

Bajar de peso: Esta es la más común, la mayoría de las personas confunden el hecho de “bajar de peso” con el de reducir medidas y/o tonificar el cuerpo. Bajar de peso no es la solución o no debe ser la motivación principal, porque sucederá que si se ejercita debidamente no perderá peso sino que ganará porque los músculos pesan más que la grasa pero no ocupan espacio, en cambio, la grasa no pesa pero genera volumen fofo. La motivación correcta debería ser en este caso “reducir medidas”.

Subir de peso: Es muy típico en personas delgadas el deseo de “subir de peso” cuando deberían pensar más bien en incrementar masa muscular y/o tonificar el cuerpo, si se es delgado y se pretende subir de peso, especialmente tomando sustancias que aumentan el volumen físico, debería repensarse este objetivo porque nuestra misión debe ser la de tonificar más que de “aumentar” el peso, pues como los músculos pesan y la grasa no, el “aumento” de peso se dará por descontado al trabajar nuestros músculos.

Fortalecer el físico: Esta motivación es más realista, normalmente la buscan personas que realizan otros deportes y desean complementarlo para generar más fuerza, elasticidad, rapidez o resistencia; fortalecer el físico, darle capacidad anaeróbica y crecer en el desempeño diario es una meta coherente y una gran motivación, el resultado será un incremento en el desarrollo del deporte tradicional.

Encontrar pareja: Muchas personas no van al gimnasio para mejorar su apariencia física o para reducir medidas, o para tonificar su cuerpo sino única y exclusivamente a encontrar pareja, esta motivación es aceptable y el gimnasio es un lugar donde podrían encontrar personas con similares metas.

Levantar autoestima: Otra motivación para ir al gimnasio es levantar autoestima, sucede en personas que han roto una relación de años, que han pasado por un divorcio, que están excedidas de volumen físico o que se consideran feos, en cualquier caso, el gimnasio te puede ayudar a mejorar tu autoestima.

Romper la rutina: Cuando las vidas comienzan a estabilizarse, frecuentemente se tornan rutinarias, siendo ésta muchas veces pesada y hasta asfixiante, una de las mejores maneras de darle sentido a una vida estable es hacer ejercicios físicos, asistir a un gimnasio, reunirse con personas, cambiar de ambiente por un tiempo. Gran parte de las personas que pagan por sudar y esforzarse lo hacen por romper la rutina,

más que por un beneficio físico como tal, este punto debe ser muy bien tomado en cuenta por los emprendedores de gimnasios o negocios dedicados a promover la salud física.

Recuperar salud: Después de procesos médicos o clínicos muchas personas están motivadas a ir a gimnasios para recuperar su salud, esta razón es loable aunque muy pocos médicos lo recomiendan, nunca entenderé claramente porqué, pues deberían entender que no hay nada mejor para recuperar la salud de acudir a centros de entrenamiento físico.

Seguramente existen otros motivos por los que las personas asisten al gimnasio es a ponerse en buena forma física, he compartido con ustedes los que considero son las principales, o los que se me vienen primero a la mente, en cualquier caso, si consideras que hay más por favor déjame saber tus comentarios y por favor, practica deportes.

#### **2.1.7.4 Causas de abandono**

**Según. ITTO URRUTIA Desarrollador Físico (2010):  
Causas del abandono: “Causas de abandono independientes de la persona: “Mudanza de barrio. Puede ser mudanza dentro de la misma ciudad, en cuyo caso la persona puede continuar en el gimnasio si adquirió lazos importantes con la institución. conozco alumnos de mi gimnasio que aun mudándonos nosotros (la institución) o ellos a otro barrio, siguen asistiendo regularmente”. Pág.: 78-83**

Las personas que tienen el buen hábito del ejercicio suelen cambiar menos de gimnasio. Las personas que no encuentran su espacio o no están muy seguras de lo que quieren, suelen peregrinar y “trajinar” por

varios gimnasios en un período corto de tiempo. La base de socios suele ser fiel por muchos años, de manera que cuando un socio encuentra su lugar lo hace por el tipo de actividad, las personas que frecuentan el gimnasio, los amigos, los afectos, entonces el “ambiente” le es propicio.

Matrimonio e hijos. El matrimonio y los hijos suele ser un limitante del tiempo dedicado al ejercicio. Si la persona tenía el hábito arraigado, se las ingeniará para retomar la actividad en cuanto pueda. Si no era así, pues tiene la excusa perfecta.

No está conforme con el servicio: Es imposible conformar a todos siempre hay queja siempre. Aún poniendo el alma en el gimnasio, pero debemos apostar a la calidad en los servicios. Para ello se debe trabajar en la mejora constante del servicio y de los mecanismos de detección y resolución de disconformidades. Siempre hay problemas del propio asociado camuflados en sus propias quejas, lo cual no quiere decir que la queja no sea representativa de muchos más asociados que no se animan a plantearlo. Pero bueno, hay que tener la habilidad y psicología suficiente para solucionar este inconveniente.

Inconvenientes con el trabajo. En un principio aparece como una variable que no depende de la persona. Si analizamos los diferentes casos con mayor detenimiento veremos que no es tan así.

Las personas que colocan el ejercicio en un lugar importante de su vida “no tienen problemas de trabajo o son pasajeros”. Los que no tienen un arraigo en el ejercicio suelen tener problemas de trabajo. Es el mismo tema de la administración del tiempo. También este tema tiene que ver con la clase socio-cultural y el tipo de trabajo que desarrolle la persona.

Es un desafío del gimnasio y de cada uno de los profesores, que las personas logren amar el ejercicio, la clase, el gimnasio. Es todo un trabajo de retención...es un trabajo difícil... pero da muchas satisfacciones....porque sabemos que estamos haciendo un bien a esa persona.

Estudio. La actividad física debería ser el complemento ideal del estudiante. No se debe buscar la excusa del estudio para no ir al gimnasio, al contrario: “estudiemos como corresponde para poder premiar al cuerpo con una dosis de fortalecimiento en el gimnasio”. Todo es cuestión de orden, disciplina y voluntad... pero tampoco caer en el otro extremo de atrasarse en los estudios o salir mal en un examen por culpa del gimnasio. El equilibrio es la clave. El mayor porcentaje de socios jóvenes en los gimnasios es de estudiantes, y son asiduos concurrentes todo el año...y no por ello fracasan en sus estudios y objetivos.

La competencia. Cualquier flaqueza o debilidad de nuestro gimnasio, sin dudarlo, será aprovechada por la competencia. Actualmente la competencia, en cualquier rubro, es voraz, arrasadora y no tiene piedad. De alguna manera nosotros somos nuestra mayor competencia. La lucha contra la no calidad debería ser constante y de todos los integrantes de una empresa. La mejor manera de sobrellevar este inconveniente, que puede derivar en el abandono de los alumnos, es trabajar con seriedad, profesionalismo y conforme al cumplimiento de los objetivos del alumno. Es el mejor camino hacia una retención del alumnado y a brindarle lo que ellos se merecen por confiar en nosotros”.

#### 2.1.7.5 La constancia

**Según, (Fuente: Karla Islas Pieck de Barcelona).  
Propietaria gimnasio 2008 “La constancia de los  
usuarios de los gimnasios sigue siendo una  
asignatura pendiente, ya que aunque son muchos**

**los que deciden adquirir hábitos saludables y se apuntan a estos centros deportivos, la mayor parte de ellos no cumple los objetivos establecidos al inicio. Actualmente se calcula que alrededor de un 20 por ciento de la población acude a los casi 5.000 gimnasios censados en España, aunque muchas de estas personas duran poco como clientes de los clubes.” Pag. 15**

Según un estudio liderado por Paul Bedford, realizado con 23.000 personas en Gran Bretaña, un 40 por ciento de los usuarios de gimnasios deja de acudir pasados los doce primeros meses y un 70 por ciento abandona al cabo de dos años. Según Frank van de Ven, vicepresidente de Europa, Oriente Medio y África de LifeFitness, “según los porcentajes que demuestran la pérdida de clientes con el paso de los meses en los gimnasios de España, y sumado a nuestra experiencia en el sector y nuestra vinculación con numerosos centros deportivos, hemos comprobado que las cifras son muy similares a las que indica Bedford en su estudio”.

Para conseguir que los centros deportivos consigan retener durante más tiempo a sus usuarios esta multinacional ha creado la filosofía Life Fitness Journey, cuyo objetivo es fomentar la adherencia entre los usuarios. El programa se basa en una forma diferente de diseñar las instalaciones deportivas para que los usuarios se lo pasen bien y se motiven más a practicar este deporte.

Motivos de abandono Según el estudio de Bedford, la principal causa por la que se deja el gimnasio es la desmotivación, que en la mayor parte de los casos se relaciona con la monotonía de las actividades que realizan en los centros deportivos. Este proceso suele aparecer a partir de

los tres meses de comenzar el programa de entrenamiento, y los resultados demuestran que el 7 por ciento de los abonados abandonan el gimnasio a los 90 días.

A los 120 días dejan de asistir casi una cuarta parte y, al año ya se ha dado de baja el 40 por ciento. Uno de los factores más valorados por los usuarios es la interacción con los entrenadores. A medida que aumenta el número de intervenciones de los entrenadores personales, las cifras de adherencia mejoran: cuatro intervenciones de un entrenador personal pueden incrementar hasta en un 80 por ciento la asistencia y el cumplimiento del programa de entrenamiento.”

Durante mucho tiempo pospuse mi ingreso a un gimnasio porque tenía la idea de encontrarme con un montón de tipos musculosos y chicas esculturales que me verían de menos por ser tan delgado, y que el instructor sería uno de esos fisicoculturistas que se la pasan flirteando con las modelos que llegan a hacer ejercicio, mientras a mí me pondría en una bicicleta estacionaria y se olvidaría de mí... afortunadamente yo estaba muy equivocado.

Al entrar me encontré con que la mitad de quienes estaban ejercitándose eran personas gordas que habían decidido ya no ser gordas, algunos otros eran flacuchos como yo que habían decidido ya no ser flacuchos. Solo había un par de chicos ni siquiera extremadamente musculosos sino solo fornidos que, lejos de burlarse de los demás, estaban ensimismados en sus ejercicios sin hablar con nadie, pero dan buenos consejos y uno se les acerca a charlar.

Incluso el instructor, que se llama Lisandro, no es más alto que yo y es penas un poco más fornido que un hombre normal, además de ser muy

agradable y paciente. Se preocupa por enseñarme bien los ejercicios y supervisa que los haga bien antes de asignarme una rutina e irse, no a enamorar a una modelo, sino a supervisar la rutina de otro cliente... Eso me llenó de ánimos.

Fue entonces cuando caí en cuenta de mi error, yo esperaba que el gimnasio fuera un club social, donde un tipo nuevo llega a tratar de integrarse a un grupo de gente que ya se conoce bien... Olvidé que no se trata más que de un negocio, yo soy un cliente, pago mi mensualidad no solo para que me dejen usar las máquinas de ejercicios, sino para que un empleado me enseñe a hacerlo y me trate bien, porque sin gente como yo, que está tratando de hacer un esfuerzo por verse mejor, ellos no tendrían que comer.

En cuanto a los resultados, si alguien me hubiese dicho que en un año vería mejorar mi cuerpo, aun así hubiese continuado, pero me sorprendió mucho escuchar que uno de estos fornidos chicos me contestó, al preguntarle, "Pues, si vienes a diario, en dos meses tendrás un buen cuerpo." Al principio creí que quería tomarme el pelo "si, en dos meses, todo es cuestión de ponerle empeño" agregó al ver mi cara de incredulidad "yo tengo un año de venir y no era muy diferente que tú cuando comencé. Es solo cuestión de empeño... como todo en la vida."

#### 2.1.7.6 Cultor inicial

**Según, Roberto Rivera- 2009 "Supongo que gran parte de mi error fue dejarme llevar por los conceptos vistos en la televisión y el cine... "¡pues claro!" me dije a mí mismo "Si en la televisión todos deben verse bien, y los extras que aparecen en los gimnasios son fisicoculturistas y modelos de revista... no es una realidad." Pág. 33**

De la misma forma como la gente sana no va a los hospitales, sino los enfermos; la gente naturalmente escultural y atractiva no va a los gimnasios, sino la gente que no está a gusto con su cuerpo. Por supuesto que habrá algunos chicos fornidos y chicas curvilíneas entre tantos gorditos y flacuchos, pero son como nosotros, ellos alguna vez también fueron flacuchos o gordos, por eso están ahí, porque decidieron que querían dejar de ser flacuchos o gordos, ahora lo han logrado... y comprenden el esfuerzo que hacen los demás.

Yo solo tengo un par de días de haber empezado, pero les daré un consejo: Si aun no se deciden a ir a un gimnasio, ¡háganlo! Mis músculos aun no se agrandan, ni tampoco mi autoestima, pero parece que ambos van por buen camino. La actividad física realmente reanima, es una de las cosas más placenteras de este ingrato mundo regresar a casa, luego de una hora de hacer pesas, con las piernas temblando como fideos y sin poder levantar los brazos más arriba de la cabeza...

Ser constante y persistente es una de las claves para la consecución del éxito en todos los aspectos de la vida. Aunque tengamos presente el hecho de que es mejor ir paso a paso y hacer poquito cada día que no hacer un gran esfuerzo una sola vez, tantas veces nos resulta difícil pasar a la acción, cayendo en el fracaso y en la decepción. Eso nos pasa cuando nos apuntamos al gimnasio movidos por la motivación de perder peso, conseguir una mejor condición física o dejar atrás un estilo de vida sedentario.

Apuntarse al gimnasio es fácil, lo que es más difícil es acudir de manera regular. La práctica física continua y sistemática de ejercicio reporta unos beneficios en la salud física que pueden actuar ya por sí mismos como elementos de motivación. Otro incentivo sería el de perder peso para adelgazar y mejorar la figura corporal.

#### 2.1.7.7 Psicología deportiva.

**Según, R. Weinberg y D. Gold. (2007), Psicología deportiva. Según algunos de muchos psicólogos estadounidenses “Expertos en psicología deportiva, ocho de cada diez personas que practican un deporte lo hacen por una preocupación estética. El 20 por ciento restante se apunta al gimnasio siguiendo el consejo de un médico. Pag: 57-59.**

Si bien reconocemos estos múltiples beneficios que pueden actuar como incentivos para lograr una mayor adhesión a la actividad física ¿porqué hay tanta gente que abandona tras el intento o no consigue mantener el hábito de acudir al gimnasio de una manera continuada y regular? Según un estudio de los mismos autores, afirman que la mitad de las personas que se apuntan a un gimnasio por primera vez, abandonan antes de los seis meses, aunque al principio estén muy motivados.

Los motivos por los cuales las personas deciden practicar ejercicio físico, pueden interpretarse desde la Teoría de las Metas de Logro, El modelo plantea la existencia de motivación intrínseca, extrínseca y la motivación. La motivación intrínseca o hacia la tarea, se refiere al placer y satisfacción derivados de la práctica, hablaríamos del placer o disfrute por la propia actividad o el hecho de hacer relaciones sociales, como lo es estar con los amigos, ya que muchas personas disfrutan del ejercicio practicado de forma social.

La motivación extrínseca o dirigida a la persona, se refiere a la participación en la actividad como medio para conseguir un objetivo externo a ella, como por ejemplo mejorar la figura corporal, perder esos quilos de más, desarrollar un buen estado de salud o mejorar el estado de ánimo.

Por último, la motivación se refiere a la falta de motivación o de intencionalidad de seguir practicando, esto sucede debido a múltiples factores, los más frecuentes son los siguientes: La falta de tiempo necesario para poder realizar ejercicio físico, debido muchas veces al aumento de las obligaciones laborales y familiares.

Es importante ajustar la práctica de ejercicio físico a la disponibilidad de tiempo y establecer un horario que sea lo suficientemente racional como para poder seguirlo. Es importante tener el horario accesible y visible para motivarnos y recordarnos que debemos ser constantes.

#### 2.1.7.8 “El aburrimiento”

**Según, ROBERTO RIVERA 2009“No es fácil empezar a hacer ejercicio de forma regular, sobre todo si se percibe que éste no es muy divertido, por esto, debemos de hacer que el ejercicio sea agradable. El aburrimiento puede estar provocado por una mala elección del tipo de actividad acorde con las necesidades e intereses de la persona o debido a la falta de variación de actividades”. Pág.: 22**

Existe una gran diversidad de actividades que no sólo mejoran la forma física sino que también evitan el aburrimiento.

El deseo de obtener resultados rápidos. Muchas veces las personas esperan resultados inmediatos. Otras veces se les acaba la motivación antes de ver los primeros resultados. Es importante destacar que todos los procesos de entrenamiento tienen un tiempo razonable de duración para obtener unos resultados. Es importante adoptar el ejercicio como un estilo de vida y tomar consciencia de ello.

El malestar psicológico. La presión laboral y el estrés se convierten en excusas para no hacer deporte. Paradójicamente, estas mismas razones son las que pueden servir de impulso para realizar ejercicio físico, ya que está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad, haciendo que nos sintamos más relajados.

En el presente artículo hemos hablado sobre los motivos que impulsan a las personas a abandonar los programas de entrenamiento o dificultan el acudir de manera continuada al gimnasio. Pues es importante comprender las causas para saber cómo podemos abordar el problema y así conseguir los objetivos que nos propongamos.

En el próximo artículo vamos a dar unos cuantos consejos que ayudaran a aquellas personas que todavía no lo han conseguido a perseguir el éxito en la adhesión a un programa de entrenamiento y para las personas que ya realizan ejercicio físico, les ayudaran a reforzar el hábito de acudir al gimnasio regularmente.”

#### 2.1.7.9 Los Tips

**Según, Judit. PROF. EDUCACION FISICA 2010. “tu comportamiento en el gimnasio” Tips Personales aplicadas, por las personas que van a realizar la actividad física en los gimnasios para obtener mejoras circunstanciales pag: 14.**

-La falta de compromisos con nosotros mismos; no podemos ponernos de acuerdo en cuanto a tener un espacio de tiempo para practicar un deporte o el seguir un régimen alimenticio es realmente difícil para nosotros, boicoteamos nosotros mismos los ideales o deseos de superación.

- La falta de autoestima del individuo; siempre suponemos que hay algo más importante que nosotros mismos, no tenemos esa idea de convencimiento de poder mejorar nuestro cuerpo y nos dejamos a la pereza y al descuido y ese descuido puede llevarnos a problemas graves de salud.

-Imagen globalizada de la belleza; tenemos un concepto globalizado acerca de lo que es la belleza, la mujer debe de tener medidas de “90 en busto, 60 cintura y 90 en caderas” de tez blanca y de figura delgada; y en un hombre se nos dice que debe de tener cuerpo atlético “espalda amplia, brazos musculosos, abdomen de lavadero y piernas de roble” pero cada persona es diferente y nunca podremos tener todos esos atributos, y eso para muchas personas es frustrante.

- Apatía hacia el orden y la disciplina; siempre se busca la comodidad, no cansarse, queremos todo fácil y sin que nos cueste. Cuesta mucho

trabajo disciplinarnos y tener orden en nuestros entrenamientos, queremos ver grandes resultados sin ningún esfuerzo y a un corto plazo, queremos diversión en lugar de sacrificio.

-Falta de orientación adecuada; desgraciadamente en nuestro medio nos dejamos llevar más por las apariencias (en el físico del entrenador) que en sus conocimientos, o sacrificamos la calidad de conocimientos de una persona por cuestiones monetarias (mas barato pero menos conocimientos) y eso también puede ser frustrante para nuestros avances o logros pues sin un buen conocimiento nuestros entrenadores pueden causarnos lesiones permanentes.

Bajo estos conceptos, el deporte se convierte en una práctica ajena a las posibilidades físicas y psíquicas, a los sueños e ideales de cada uno, a la creencia en sí mismos y en el otro (entrenador) y los otros (compañeros de equipo); es decir, en una práctica enajenante.

#### 2.1.7.10 Desarrollo corporal.

**Según, ROSELLO JJ Nutrición 2010 “Esquema corporal es producto de un desarrollo progresivo ontogenético y a partir de las siguientes sensaciones”: pag: 56**

a) Interoceptivas, (viscerales). **“ROSELLO JJ 2010”**

b) Exteroceptivas, fundamentales logradas por la vista y el tacto.

c) Propioceptivas, que nos vienen de los músculos, tendones y articulaciones, y nos informan sobre la contracción o relajación del cuerpo. (Percepciones de posición y tono muscular). Pag: 23

A lo largo de su evolución psicomotriz, la imagen que el niño se forma de su propio cuerpo se elabora a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que este percibe. Desde el punto de vista evolutivo, primero se dan las sensaciones interoceptivas, la sensibilidad del tubo digestivo y la actividad bucal a partir del nacimiento. A partir de la alimentación y de las funciones excretorias, el niño va experimentando vivencias acerca de su propio cuerpo.

En un segundo momento, los niños experimentan sensaciones de origen cutáneo, es decir a partir de la piel o el tacto, esto dará paso a las sensaciones exteroceptivas, pues descubrirá sus manos como parte de sí mismo y como nexo entre el mundo exterior y su mundo interno. Las manos no sólo son parte de su cuerpo sino instrumentos de exploración. Posteriormente irá descubriendo otras partes de su cuerpo, como sus pies y poco a poco los irá incorporando a su esquema corporal.

#### 2.1.7.11 Errores más comunes en el gimnasio

**Según; Vince del monte (2010), “Culturismo sin tonterías, Tengo la famosa "tableta de chocolate" en los abdominales? “Pues sinceramente, no. Básicamente por que la "tableta de chocolate" es lo que me como bastante a menudo y así, claro, no hay manera de ponerse en verdadera forma. Sin embargo mi abdomen está más plana y en los laterales ya se marca”. Pág.:12-16**

Quizá si fuera algo más disciplinado, no comiera tantos productos repletos de azúcar e hiciera un poco de fase de definición que se recomienda en el

sistema lo lograría, aunque de eso no estoy muy seguro, soy de esos curo "flotador" abdominal es prácticamente indestructible.

Es fácil y como hacer, Lo siento, si eres de los que buscan uno de esos aparatos que te ponen cachas con cinco minutos al día que te lo pongas mientras estas sentado en el sofá, culturismo para tonterías no es para ti.

No es un programa bestial, pero tampoco es un paseo por el gimnasio. Olvídate de estar de charla con todo el mundo en el gym por que cuando te pongas a entrenar, ¡Entrenas y punto!, La vida social del gimnasio la podrás hacer después, pues el reloj va a ser un fuerte aliado en tus sesiones de entreno y se cronometra el tiempo entre descansos, con lo cual controlarás y mejoraras la intensidad y efectividad de los entrenamientos.

Y se suda Se necesita bastante motivación para realizar los entrenamientos, aunque si aguantas unas semanas comenzaras a notar los resultados en cuanto a mejorías en tu fuerza y resistencia, algo que te ayudará a seguir adelante y te motivará enormemente. Además el sistema no es para nada monótono pues introduce muchos cambios en la rutina de entrenamiento así como te da instrucciones para cambiar los ejercicios como más te gusten, así que dormirte no es que te puedas dormir con el programa, pero aburrirte tampoco, solo necesitas proponerte entrenar en serio en búsqueda de tus objetivos.

Las mujeres caerán a tus pies con este método, Esta es la afirmación de estos programas de musculación que más gracia me hace. ¿Me he convertido en estos seis meses en un ligón?

Seamos realistas, Para ligar no solo se requiere un cuerpo bonito, sino demás, tener personalidad, y desgraciadamente esto no lo puedo comprar

por Internet, así que sigo "a dos velas"... eso sí, estoy notando algunas pequeñas cosas curiosas.

Últimamente mis amigas tienden más a ir cogidas de mi brazo, y tocan... es algo muy sencillo e incluso una tontería, pero para alguien que anda canino desde hace mucho tiempo como yo, esto me hace gracia. Lo malo es que el que más se agarra a mis brazos es cierto amigo mío, que me está dando un mal espectáculo.

Por otro lado una ex-novia mía me está echando en cara que no me pusiera tan en forma cuando estaba con ella. Ah Se siente.

En fin, culturismo sin tonterías es un sistema real, funciona, pero también has de saber distinguir entre la realidad y el puro marketing que intenta exagerar lo que puedes conseguir.

Para rematar mitos, te dejo los defectos del método culturismo sin tonterías:

Cansa: Curiosamente los entrenamientos con menos peso son los que más cansan, ¡Olvídate de ir a nadar después del gimnasio o te vas al fondo de la piscina!

Problemático en gimnasios atestados: Si te pasa como a mí, que por temas económicos vas a un gimnasio popular (forma suave de decir "barato", puedes tener que hacer muchos cambios para adaptar tu entrenamiento a la sala de pesas, pues el sistema se compone de hacer dos ejercicios seguidos de grupos musculares diferentes, por lo que necesitas dos máquinas diferentes (o una máquina y unas pesas adicionales), lo cual puede ser difícil si todas las máquina están ocupadas.

Malo para tu ego: En ocasiones trabajarás con dos ejercicios seguidos,

poco peso y altas repeticiones (que se alterna con semanas de más peso y menos repeticiones), eso se hace duro para los chulitos del gimnasio que ven como en la banca de al lado la gente se pone a levantar dos o tres veces el peso que tu levantas, y eso, está muy mal.

Adiós vida social: Olvídate de charlar mientras entrenas, lo ideal es estar concentrado, ya harás amistades después de entrenar, créeme, valdrá la pena. Además los entrenamientos no son para nada largos y solo entrenas tres veces por semana, así que tendrás tiempo libre.

#### 2.1.7.12 Series, progresiones, repeticiones.

**Según, Charles Poliquin. “The poliquin principles” (2008) “La progresión es fundamental para ver resultados en un entrenamiento. No podemos esperar crecer en fuerza, resistencia o masa muscular si no nos forzamos a hacer un poco más conforme pasa el tiempo. Si siempre hacemos la misma rutina, con los mismos parámetros (mismas repeticiones, mismas series, mismo peso, mismos descansos etc.) después de un corto periodo de adaptación inicial, dejaremos de obtener beneficios del entrenamiento”. Pag. 38**

Son la base de otras progresiones más complejas o combinadas. Aumentar en peso: Subir el peso conforme pasa el tiempo. Puede subirse en cada sesión, cada 2 sesiones, cada mes, etc. Podemos subir el peso en un porcentaje (por ejemplo un 5% o un 2% más) o en kg fijos (1, 2, 5 o 10kg más).

Aumentar las repeticiones: Subir las repeticiones conforme pasa el tiempo. Lo más básico es subir las repeticiones que se hacen en todas las

series de un ejercicio. Ejemplo: Si empezamos haciendo press de Banca a 4x8, hacer 4x10 en la sesión siguiente.

Aumentar las series: Similar a lo anterior, aunque en este caso se suben las series en lugar de las repeticiones. Ejemplo: Si empezamos haciendo press de Banca a 4x8, hacer 5x8 en la sesión siguiente.

Disminuir el tiempo de descanso: Consiste en recortar el tiempo de descanso entre series conforme vamos progresando. Ejemplo: Si estamos descansando 90 segundos entre series, pasar a descansar 80 segundos, luego 70, etc.

Si simplemente usamos una de estas progresiones básicas, en unas pocas semanas (si somos principiantes aguantaremos algo más) va a resultar imposible seguir añadiendo peso sin bajar las repeticiones, o añadir más repes, series o bajar los tiempos de descanso. Para extender más el progreso, lo más adecuado es combinarlas.

Algunas ideas de progresiones combinadas, aumento en Repes-Peso, Esta progresión es una de las más universales y más aplicables a todo tipos de rutinas. Consiste en ir aumentando las repeticiones conforme pasa el tiempo, y una vez llegado a cierto punto (por ejemplo cuando se logra hacer 2 repeticiones más en cada serie) aumentar el peso, disminuir las repeticiones, y empezar de nuevo.

Los aumentos en repeticiones se pueden hacer en todas las series cada vez (más rápido) o en una serie cada vez (más lento). El peso a aumentar al llegar a las repeticiones objetivo dependerá un poco de nuestro nivel y objetivos, pero una buena guía puede ser 1-2 kg para ejercicios de torso y 2-4kg para ejercicios de pierna.

### 2.1.7.13 Salud y forma física en el gimnasio

**Según, MARCOS BECERRO, J. F:2010 “salud y forma física en el gimnasio” “Toda persona que mantiene su forma aumenta considerablemente la suerte de estar en buena salud y retrasa los efectos de envejecimiento. Se muestra hoy que la práctica a menudo de una actividad física y si está asociada a una alimentación equilibrada, desempeña un papel terapéutico dominante en el caso de ciertas patologías como por ejemplo por el dolor de espalda”. Pag. 36-38**

Dos títulos evocan los conceptos: la fisiología y anatomía. Es útil de especificar los conceptos de la forma y salud. La salud es lo contrario de la enfermedad (concepto tradicional de la salud) con el problema de la transición entre la salud y la enfermedad. La salud representa una calidad psíquica y física compleja, que es integral para cada individuo.

La forma es la capacidad de realizar sus tareas diarias conservando bastante energía para tomar provecho de sus ocios y hacer frente a las situaciones de urgencia. El concepto de la forma es diferente de la salud por ejemplo, un atleta gozará de una forma excelente y puede estar malo temporalmente, mientras que nosotros seríamos incapaces de realizar un resultado deportivo estando en buena salud.

Los elementos de la forma dependen de cinco factores principales que son: el organismo (morfología, proporciones, peso), la flexibilidad (ampliación de los movimientos de las articulaciones, grado de movilidad), la potencia muscular, el aguante muscular (resistencia), de la forma cardiovascular y respiratoria, las posibilidades motrices (coordinación,

equilibrio, agilidad, reflejos.)

Como uno puede observarlo, es complejo definir en pocas palabras este concepto la forma y salud o total fitness.

La inactividad implica la atrofia de los tejidos y una declinación de las capacidades físicas. El stress agota nuestra energía. Los excesos del alimento que transforman nuestra comida excesiva en grasa. El sobreactividad que disminuye nuestras aptitudes físicas y mentales. Los hábitos dañinos como el tabaco, las drogas, el alcohol, la falta de sueño o cuidado del cuerpo, una dieta inadecuada.

Las consecuencias de una mala forma son bien conocidas. Una respiración corta o palpitaciones, dolores de espalda (carencia de ejercicios para reforzar los músculos de la parte posterior), insomnio (actividad mental no compensada por un ejercicio físico), la sobrecarga ponderal (exceso de la grasa), una mala cara (color pajizo). En este último caso, uno puede intentar siempre corregir su aspecto con cuidados de belleza.

La práctica de una actividad física, durante el tiempo libre, permite aumentar las ocasiones de estar en buena salud, ser activo, tener contactos sociales. En estos casos, la búsqueda del record y el nivel alcanzado no tienen la importancia, al contrario de los deportistas de alto nivel.

Lo ideal es practicar las actividades para el mantenimiento o la mejora de la condición física general y retrasar por ejemplo los efectos de envejecimiento, comenzando muy pronto a ocuparse de sí mismo.

### 2.1.8 Desarrollo muscular.

**Según, ROSELLO, JJ “desarrollo muscular” “la Salud Nutricionista 2010. Entrenador personal certificado “Al querer desarrollar masa muscular, debemos y queremos tener cierto control en este sistema de reacciones internas de nuestro cuerpo. Para lograr esto de forma efectiva, necesitamos entender el crecimiento muscular lo mejor posible. En este artículo, mi intención es precisamente esa, hacerlos entender en qué consiste el crecimiento muscular y el por qué este ocurre, así que entremos en materia:” pag: 36-38**

El primer paso hacia el estado anabólico es entender que significa exactamente el crecimiento muscular. Muchas veces se simplifica de forma científica llamándolo también “síntesis proteica”, el crecimiento muscular es un proceso altamente complejo el cual conlleva mucho más que solo fabricar proteínas de los aminoácidos. Hipertrofia muscular, el término correcto científico por el cual los humanos construyen musculo, en realidad requiere la fusión de nuevas células (llamadas células satélites) con fibras ya existentes en el musculo. Desde el descubrimiento de las células satélites en el año 1961, un gran número de investigaciones y estudios se han realizado sobre este mecanismo de hipertrofia muscular. Los científicos descubrieron que estas células, a diferencia de las células normales, se pueden regenerar aun en la vida adulta, incluso descubrieron que estas células no sirven como unidades específicas entre sí como otras células y más bien proveen algunos de los componentes necesarios para la reparación y reconstrucción de células musculares dañadas. Estas células satélites por lo general están en reposo o semi inactivas y se encuentran en el interior más profundo del tejido muscular, esperando por algo que desate su activación.

Una lesión o trauma dará el estímulo necesario para activar las células satélites (como cuando entrenamos intenso con pesas). Una vez

que se activan, empiezan a dividirse, multiplicarse y transformarse en mioblastos (mioblastos son en esencia células donantes que desencadenan reacciones en los genes miogénicos (genes que tienen que ver con los músculos). Esta fase de la hipertrofia se conoce como proliferación de células satélite. Los mioblastos entonces se fusionan con las fibras musculares ya existentes (con las fibras que nacimos) y donan su núcleo (el centro de la célula). Esta fase de hipertrofia se conoce como la diferenciación.

El músculo esquelético en los humanos es multinucleos (posee muchos núcleos en sus células). Aumentar aún más su número de núcleos hará que las células estimulen más citoplasma, lo que permite que más actina y miosina (las dos proteínas contráctiles (fibras) de mayor cantidad en los músculos) sean producidas.

Esto incrementa el tamaño total de la célula muscular y su cantidad de proteínas dentro de esa célula. Precisamente el número de núcleos de una célula muscular ayuda a determinar qué tipo de célula es, ya sean de contracción lenta (aeróbicas) o contracción rápida (anaeróbicas). Es importante saber que no estamos aumentando el número total de células en la hipertrofia muscular. Lo que estamos solamente es aumentando el tamaño de las células y su contenido proteico, aunque estemos usando células satélite para lograr esto. También es posible en ciertas condiciones especiales, que los mioblastos se fusionen juntos y en realidad formen por sí mismos nuevas fibras musculares, pero este proceso no es hipertrofia, sino hiperplasia y significa un legítimo crecimiento muscular, pero de células nuevas, pero la hiperplasia no es el mecanismo principal del desarrollo muscular en la vida adulta.

#### 2.1.8.1 El iniciador

Según, **ROSELLO**, JJ ibídem. 2009 “Todo el mundo entiende, incluso los que nunca han entrenado, que el levantar pesas es fundamental para el crecimiento muscular.

Hasta la fecha no existe una pastilla o inyección mágica que te de desarrollo muscular sentado en tu casa haciendo nada!” Pag: 41.

La razón es que cuando entrenas un musculo de forma intensa, ocurren reacciones en el musculo que son vitales para el crecimiento muscular. Sin estos cambios internos que produce levantar pesas, el crecimiento sería imposible de estimular. Así que para nuestro propósito de entender el desarrollo muscular, empezamos ahí: El entrenamiento es el iniciador o gatillo que inicia el proceso anabólico. Más específicamente, es el daño celular localizado al musculo que provoca el levantar pesas que nos prepara para esa cascada de eventos anabólicos que nos llevaran al crecimiento. El cuerpo responderá reparando ese daño, y en el proceso tratara de adaptarse volviéndose más fuerte. El crecimiento muscular siempre es un proceso circular, donde das un pequeño paso hacia atrás (daño celular) muy necesario, para luego poder dar pasos hacia adelante (crecer).

#### 2.1.8.2 La cadena anabólica

Según, **ROSELLO**, JJ ibídem. (2009) “Ahora que ya sabemos de qué se trata la hipertrofia muscular, veamos entonces al estímulo anabólico y todas las regulaciones que eso trae”. Pag: 49

Lo siguiente es la cadena de hormonas y factores de crecimiento que controlan el crecimiento muscular, que van desde el inicio del daño, hasta la recuperación final con la reparación total y el crecimiento. Para un

mejor entendimiento lo dividiremos en tres fases, tratando de no profundizar de forma exagerada, para no perdernos, pero si dejando claramente que envuelve el desarrollo muscular en sí, estas tres fases lo explicaran muy bien.

#### 2.1.8.2.1 FASE 1: La respuesta inicial.

**Según, RHUBARB, F, (2012) “Esta fase cubre todos esos cambios químicos que inician inmediatamente, durante el entrenamiento, que marcan la pauta para una posterior recuperación y crecimiento. En muchos aspectos, esta fase o respuesta inicial controlara la magnitud de otras reacciones que deben seguirle.” Pag: 45-47**

En el proceso anabólico, esta fase es controlada por la liberación de ácido arachidónico (existen suplementos que contienen ácido arachidónico, como el Halodrol de Gaspari Nutrition) desde las células musculares y la formación de mensajeros químicos activos que incluyen las prostaglandinas, citoquinas, leucotrienes y prostaciclina. Esto se inicia con la ruptura de la capa de la membrana externa de las células musculares, hecha de fosfolípidos, lo cual es provocado por la micro ruptura provocada por el ejercicio intenso. En este proceso la parte negativa del ejercicio es de suma importancia, incluso más que la positiva, ya que provoca mucho más daño a nivel celular al músculo (donde devuelves el movimiento al punto inicial o lo estiras con una resistencia (peso), luego de haber hecho la parte positiva). Ej.: si hago un bicep curl y llevo la barra hacia mi rostro (parte positiva) y luego la voy devolviendo hacia el punto inicial del ejercicio a mi abdomen (parte negativa) o lo que es lo mismo, movimiento excéntrico.

La cantidad de ácido arachidónico que libera, el cual es el lípido bioactivo central en el proceso anabólico, es el que va a determinar y controlar en mayor medida, lo que ocurra en esta fase. El ácido arachidónico es convertido por el cuerpo de forma local e inmediata vía enzimas en un número específico de sustancias anabólicas, la más notable de todas (en términos de crecimiento muscular en esta fase) son las prostaglandinas, las cuales son producidas por la interacción de las enzimas ciclooxigenasas. Estas prostaglandinas (PGE2 y PGF 2ALFA) van a controlar la mayoría de lo que ocurre en la próxima fase. Las prostaglandinas también van a aumentar los niveles de óxido nítrico a nivel local en el músculo. Cabe destacar, que los analgésicos y antiinflamatorios, como el Ibuprofeno, Diclofenac, etc. Inhiben la producción de las enzimas ciclooxigenasas, haciéndole imposible al cuerpo producir las prostaglandinas y esto ocurre así, porque las prostaglandinas son las mensajeras del dolor hacia el cerebro, si las prostaglandinas no pueden decirle al cerebro que hay dolor, el dolor no se siente, por eso los analgésicos luchan por inhibirlas y así controlar o eliminar el dolor.

Así que no se deben consumir analgésicos ni antiinflamatorios, inmediatamente después de entrenar, para no entorpecer la respuesta anabólica. Tampoco deben tomarse los maravillosos y sanos Omega 3 después de entrenar, ya que son antiinflamatorios naturales que también inhiben el ácido arachidónico y las prostaglandinas, estos ácidos grasos esenciales deben consumirse a otras horas del día, no justo después de entrenar, si la meta es un máximo efecto anabólico después del entrenamiento. Otra razón para no consumirlos después del entrenamiento, es que al ser grasas, hacen la digestión un poco más lenta y eso no es prudente en esta fase, ya que necesitamos llevar nutrientes al músculo lo más rápido posible, antes de que se cierre la ventana

anabólica. Estas son las dos razones por las cuales los omega 3 nunca se encuentran en el pre y el post workout de los fisiculturistas profesionales

Volvemos al punto de que las prostaglandinas aumentan la producción de óxido nítrico a nivel celular en los músculos, el cual es otra molécula muy activa en el proceso anabólico. Su acción es dilatar o ensanchar las venas y arterias para aumentar la circulación de nutrientes y hormonas hacia los músculos y aumentar la producción de HGF (factor de crecimiento Hepatocito) para la activación de las células satélites. El ácido arachidónico contribuye también al dolor y la inflamación que ocurre en el músculo al estar entrenándolo de forma intensa y también es responsable en cierta medida del dolor muscular que queda al otro día de haber entrenado el músculo.

La intensidad del entrenamiento y la cantidad de ácido arachidónico almacenado en el músculo, es lo que va a determinar que tan buenos resultados obtenemos de determinados entrenamientos, a nivel endocrino y bioquímico. La cantidad de ácido arachidónico almacenado en los músculos, lo determina varios factores, entre ellos la alimentación y que tanto uses este lípido en tu cuerpo (el constante entrenamiento). El entrenar con pesas constantemente reduce considerablemente las reservas de ácido arachidónico en los músculos y con menos ácido arachidónico, menos producción de prostaglandinas y menos respuesta al entrenamiento (otra de las razones por las cuales es preciso descansar de las pesas y no entrenar a diario). Alguna vez se han preguntado por qué los primeros días de entrenamiento estaban tan brutalmente adoloridos o cuando se toman un largo descanso del entrenamiento?

Todo esto está directamente relacionado al ácido arachidónico y la cantidad que tengas almacenada, mientras más ácido arachidónico tengas, más fácil será liberado en los músculos al entrenar y viceversa.

Por suerte los niveles pueden ser aumentados con la dieta y la suplementación inteligente.

El esquema vendría siendo este: Daño muscular, enfocados en la parte negativa del ejercicio, Fosfolipasa, cataboliza las capas externas de la célula hechas de fosfolípidos, Acido arachidonico, El fosfolípido primario anabólico del cuerpo, Formación de prostaglandinas y otros productos activos derivados del ácido arachidonico

2.1.8.2.2 Fase 2: Sensibilidad localizada en los tejidos.

**Según, RHUBARB, F, (2012) “La fase 2 se caracteriza por un aumento localizado de factores de crecimiento y una gran sensibilidad a las hormonas anabólicas. Para aquellos que siempre se han preguntado por qué las hormonas anabólicas no funcionan sin entrenar, le daré la explicación aquí misma:” pág.: 32-35.**

En términos simples, el musculo debe ser preparado y sensibilizado para recibir, procesar y asimilar dichas hormonas. Una de las formas en las que el cuerpo hace esto, es aumentando el tamaño de los receptores celulares (en las fibras musculares) que necesita iniciar a reparar. Esto incluye Andrógenos, IGF-1, MGF y receptores de la insulina, entre otras. Dañar al musculo con el entrenamiento (fase 1) es lo que inicia la fase 2 y la posibilidad del musculo de procesar estas hormonas, este proceso es muy importante en el cuerpo humano, ya que así evita que se estimule el crecimiento de tejidos en el cuerpo en donde no se requiere.

Para ponerlo más claro, necesitamos saber o recordar que hay dos componentes separados que interactúan, antes de que cualquier mensaje

pueda ser enviado a las células musculares diciéndoles que crezcan. Por un lado tenemos a una hormona o a un factor de crecimiento, como la testosterona, IGF-1, MGF, o insulina y sus receptores correspondientes por otro lado. Inyectarse hormonas y factores de crecimiento anabólicos exógenos, facilita en gran medida que haya más receptores y más mensajes sean llevados a las células musculares y hacerlas crecer, creo que eso es muy obvio. Mientras más hormonas o factores de crecimiento tengas alrededor de las células, más uniones entre hormonas, factores de crecimiento y sus receptores ocurrirá y el mensaje de hacer crecer esas células será mayor y más intenso. También debemos saber que tener más receptores en vez de tener más hormonas, también facilita un mayor crecimiento muscular. Más receptores significan que las hormonas y factores de crecimiento existentes en nuestro cuerpo, encontrarán más fácil sus receptores para unirse a ellos y enviar su mensaje de hacer crecer al músculo. Unirse más rápido a un receptor, significa que el proceso anabólico será más rápido también, y esto da chance que ese mismo mensaje, se repita más y más rápido en otros receptores, antes de que las hormonas y factores de crecimiento sean destruidos por enzimas en el músculo. En resumen, se trata de cuantos mensajes y con qué rapidez puedan ser enviados esos mensajes, en un periodo X de tiempo.

Entonces aquí en la fase 2 nos encontramos con un aumento significativo en la sensibilidad en las células musculares hacia las hormonas y factores de crecimientos anabólicos, lo cual es vital también para el desarrollo muscular. Esta sensibilidad se enfoca en los IGF-1, MGF, FGF, HGF, TNF, IL-1 y IL-6. Estos compuestos serán liberados y trabajarán todos juntos en las fibras musculares dañadas y las células satélites, como si fueran una gran sinfonía en que cada músico toca su parte y es igual de importante que el otro. En este caso, la acción de uno de ellos, es seguida inmediatamente por la acción de otro y así sucesivamente, mejorándose y potenciándose entre sí.

### 2.1.8.3 Fases del desarrollo muscular

**Según, RHUBARB, F.** “Vitónica desarrollo muscular. 2012”

Daño muscular

Metabolismo del ácido arachidónico

Sensibilidad hacia los andrógenos

Sensibilidad hacia el IGF-1

Sensibilidad hacia el MGF

Sensibilidad hacia la Insulina

Se incrementa la presencia del IGF-1 en las células

Se incrementa la presencia de IL-1, IL-6, TNF

Se incrementa la presencia de FGF

Se incrementa la presencia de HGF, “pág.: 39”

### 2.1.9 Definición de la fuerza

**Según, C. Pérez Caballero (2009) “Metodología y valoración de la fuerza La fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no puede ser olvidado en la preparación de los deportistas. Al definir la fuerza distinguimos dos conceptos diferentes: la fuerza como magnitud física y fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo (Harre,1994). Desde la perspectiva de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para generar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento”. Pag.: 40**

En el ámbito del deporte se encuentran tantas definiciones de fuerza como autores. González-Badillo (1995), define la fuerza como la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse. Para Verkhoshansky (1999), la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas. Kuznetsov (1989), Ehlenz (1990), Manno (1991), Harre y Hauptmann (1994) y Zatsiorsky (1995) la definen como la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular. Knutggen y Kraemer (1987) definen la fuerza como la máxima tensión manifestada por el músculo o grupo muscular a una velocidad determinada.

Definición de los distintos tipos de fuerza, "C. Pérez Caballero (2009)", pág.: 41

- Fuerza absoluta: es la capacidad potencial teórica de fuerza dependiente de la constitución del músculo: sección transversal y tipo de fibra.
- Fuerza isométrica máxima: cuando se realiza una contracción voluntaria máxima contra una resistencia insalvable.
- Fuerza máxima excéntrica: cuando se opone la máxima capacidad de contracción muscular ante una resistencia que se desplaza en el sentido opuesto al deseado.
- Fuerza máxima concéntrica: es la expresión máxima de fuerza cuando la resistencia sólo se desplaza o se vence una vez.
- Fuerza dinámica máxima relativa: cuando se manifiesta máxima velocidad.  
Ante una resistencia inferior a la máxima dinámica concéntrica.

Definición de conceptos relacionados con la fuerza “C. Pérez Caballero (2009)”, pág.: 42

Fuerza explosiva: es la capacidad de generar la mayor tensión muscular posible en el mínimo tiempo.

Potencia: es el cociente entre la fuerza y el tiempo.  $P=F/T$ .

Elasticidad: es la capacidad que tiene un cuerpo de retornar a su posición de reposo una vez cesan las fuerzas que lo han deformado.

Histéresis: es la proporción de energía que es disipada por la amortiguación viscoelástica interna en cada ciclo de estiramiento-acortamiento.

Stiffness: es la capacidad del músculo para oponerse al estiramiento.

Factores intrínsecos del desarrollo de la fuerza. “C. Pérez Caballero (2009)”, pág.: 43

Las posibilidades de que un deportista desarrolle una fuerza importante dependen de una serie de factores. Los factores estructurales La hipertrofia

La hipertrofia es una de las causas que genera en el cuerpo humano un incremento de la fuerza, pero a la hora de hablar de hipertrofia hay que hacerlo teniendo en cuenta una serie de factores que provocan intrínsecamente una serie de peculiaridades. La hipertrofia tiene su explicación en una serie de causas que la generan:

- Un aumento de las miofibrillas.
- Un desarrollo del tejido conjuntivo.
- Un incremento de la vascularización.
- Un aumento del número de fibras musculares (argumento actualmente en situación de debate).

La hipertrofia muscular es generada por el engrosamiento de las fibras musculares producido como consecuencia de un incremento en el número y talla de las miofibrillas musculares, acompañado de un aumento de la cantidad de tejido conectivo -ligamentos, tendones, cartílagos-(McDonagh y Davies, 1984).

#### 2.1.10 Planificando el volumen

**Según, Christian Thibaudeau (2007), “El Libro Negro De Los Secretos De Entrenamiento” “No existe un esquema perfecto de reps y series. Dependiendo de la composición individual de fibras, su experiencia y necesidades puede variar enormemente. Uno debe tener en mente que, dependiendo de su dominancia de fibra, el volumen adecuado de trabajo de fuerza variará considerablemente”. Pág.: 22.**

Alguien que es contracción-rápida dominante se beneficiará de menores volúmenes de entrenamiento y probablemente se sobreentrenará con un enfoque de alto volumen (la gente a veces se sorprende de que algunos de mis atletas entrenan solo 30 minutos y son más fuertes, más potentes y poseen un mejor físico que el 99% de la gente). Por el otro lado, individuo contracción-lento dominante necesitarán un mayor volumen de trabajo para ganar tamaño y poseen un menor riesgo de sobre entrenamiento debido a que su capacidad de trabajo es generalmente más alta. Sin embargo, es válida una ley, la cantidad de reps y la cantidad de series son inversamente proporcionales. Esto significa que si las repeticiones son bajas, las series deben ser altas y viceversa. Los siguientes gráficos le darán un buen punto de partida cuando planifique el número de reps y series. Una cosa importante a

entender es que cuanto más experimentado un entrenado es, menos se beneficiará de los esquemas de repeticiones y series sobre el lado derecho de cada gráfico y mayores serán los efectos de los métodos del lado izquierdo.

Esa es la razón por la cual a medida que gana experiencia usted debe incrementar la intensidad de entrenamiento promedio, reducir el número de reps por serie e incrementar el número de series por ejercicio. Cantidad de ejercicios. El volumen de entrenamiento, o la carga total de trabajo, se ve también afectada por el número de ejercicios por sesión de entrenamiento. Los atletas y los culturistas siguen diferentes reglas: los atletas necesitan entrenar sistemas energéticos y movimientos, mientras que los culturistas necesitan entrenar músculos. Esto significa que la división de entrenamiento utilizada por ambos tipos de entrenados así como el número (y tipo) de ejercicios a utilizar será muy diferente. Los culturistas deben dividir su programa de entrenamiento en grupos musculares, dedicando uno o dos días por semana a cada grupo muscular. Para culturistas, cada grupo muscular debe ser trabajado con 3-5 ejercicios

#### 2.1.11. Camino hacia un cuerpo transformado

**Según, Jonatán Pérez Entrenamiento-(2008) “De flaco a musculoso” “Si, tienes que alzar una cantidad alta pero tiene que ser por una cantidad de veces un poco más alto de lo normal, como 8. 9. o 10 veces, no 2 o 3 como muchos recomiendan”.**

**Pag.: 19-21.**

Esa es una de las claves. Mas peso, mas repeticiones! Conseguir un congestionamiento muscular no es necesariamente lo que

causa que el músculo crezca pero es un buen indicador de que usted está haciendo y entrenando ese músculo correctamente.-(esto es lo más controversial)

Hagas 1 serie hasta el límite por músculo: “Jonatán Pérez -(2008)”

- Use una cantidad de peso que resulta en que no puedas completar más de 6 reps
- Cuando ya no puedes hacer otra repetición más, descansa 10-15 segundos.
- Toma las pesas de nuevo y completes las mas reps que te permite las fuerzas.(masomenos1-3reps)
- Cuando ya no puedes hacer otra repetición mas, descansa 10-15 segundos
- Toma las pesas de nuevo y completes unas cuantas mas reps que te permite las fuerzas (más o menos1-3 reps)
- fin de la serie!!! (Tiempo ahora de descansar y empezar a entrenar el otro músculo para ese día) pág.: 20

Consejos, “Jonatán Pérez -(2008)”

El músculo responde cuando lo trabajas, completamente, de estiro a contraerse; en la positiva y la negativa.

Haciendo “negativas” significa que solamente estás haciendo mitad de la repetición, significando que solo estás haciendo mitad del trabajo (como te están ayudando a subir la pesa). Mitad del trabajo significa

Menos desarrollo! Otra vez, pongamos a un lado todas las ideas equivocadas y mirar bien el asunto. Que es lo que te va permitir crecer lo más rápido posible? Estimulando el músculo a crecer cada 8 días, o 2 veces dentro de 5 días?

Básicamente, después de cada 6 o 7 semanas de entrenar, tomase 1 semana completa de descanso sin entrenar.

-Ahora, puede que lo que te vaya a decir ahora te va ser un poco difícil de aceptar.....pero esto es un secreto a la cual aludí anteriormente en lo que toca a hacer las repeticiones con un ritmo rápido: usar una forma estricta note dará los mejores resultados.

-Sin embargo, el nivel de testosterona llega a su punto más alto más o menos a los 45 minutos después que el entrenamiento comience. Poco después, el nivel empieza a bajar. Usted quiere haber terminado antes de que ese nivel baje demasiado, porque por mas testosterona que tienes en la sangre, mas ayudará con reparar y hacer crecer el músculo.

#### 2.1.12 La grasa molesta localizada

**Según, Sánchez Bañuelos (2009). “He desarrollado un nuevo sistema revolucionario de pérdida de grasa llamado "Entrenamiento Turbulento", que fue diseñado expresamente para mujeres ocupadas, como estudiantes, ejecutivos y padres con hijos pequeños para lograr obtener mejores resultados en el menor tiempo posible”. Pág.: 33.**

El Entrenamiento Turbulento está científicamente comprobado, está apoyado por entrenadores personales de categoría mundial y por las mejores revistas de Salud y Nutrición, ha sido utilizado por miles de hombres para quemar grasa y construir músculo al mismo tiempo.

Esta información se brinda con el propósito de educar solamente. No es un consejo médico y no intenta sustituir la atención de profesionales en medicina. Consulte a su médico antes de iniciar o hacer cambios en su dieta o programa de ejercicios, para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y lesiones, y recomendaciones en caso de medicamentos.

Escoge el entrenamiento de abdominales de 6 minutos para hacer al finalizar cualquier rutina del programa Entrenamiento Turbulento. Se conservador. Escoge tu nivel de rendimiento físico correcto.

- Puedes hacer la rutina de abdominales en 6 minutos 3 veces por semana.

- Un par de ejercicios (ej. 1A & 1B) constituye un “Súper serie”.

- El número de 3 dígitos al lado de cada ejercicio representa la velocidad del ejercicio.

- Si dice 1-0-1, eso significa que toma 1 segundo bajar tu cuerpo, y sin pausa, regresar a la posición de inicio en un segundo o menos.

- Por ejemplo: en una lagartija, bajas tu cuerpo por 1 segundo, luego sin pausa empujas tu cuerpo hacia arriba en 1 segundo.

## **2.2. POSICIONAMIENTO PERSONAL**

La utilización de los fundamentos en el informe de grado es una adaptación de la realidad de la vida cotidiana, como con la sociedad la relación de los educadores y de los miembros de la sociedad en general, quienes aceptan que la educación es una estructura social cuyo único fin es culturizar y preparar a las nuevas generaciones para su inserción en la vida social y laboral.

Así pues con la fundamentación pedagógica, el pragmatismo nos ayuda a buscar la necesidad de ser útil, Para el pragmatismo el hombre es un ser biológico y social que se define por sus impulsos, sin estos sería

imposible conservar la vida. El fin del hombre es lograr la solución de los problemas y necesidades que le plantea la vida.

E interviene la fundamentación de la psicología y la teoría cognoscitiva, dice que ayuda a entender y explicar, el aprendizaje de las experiencias, información, impresiones, Lo que identifica a las diferentes teorías cognoscitivas es que consideran al alumno como un agente activo de su propio aprendizaje. En términos más técnicos, el alumno es quien construye nuevos aprendizajes, esto significa modificar, diversificar y coordinar esquemas de conocimiento, estableciendo, de este modo, redes de significado que enriquece el conocimiento del mundo físico y social y potencian el crecimiento personal.

### 2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Aeróbico:** trabajo físico realizado por un número determinado de personas en el cual existe mucho desgaste de oxígeno

**Anaeróbicos:** trabajo físico en el que el desgaste de oxígeno nos es intenso

**Anabólico:** hormonas de testosterona que se utiliza en varias disciplinas deportivas, pero en especial en el ámbito del fisicoculturismo

**Coordinar:** regularizar una serie de acciones o sesiones precisamente de entrenamiento

**Compete:** correspondiente a alguna persona, como puede ser una información que compete a entrenador o deportista

**Desertar:** abandonar una acción cuando un deportista o aficionado al deporte no logra las metas propuestas.

**Dieta:** honorario disciplinado en donde interviene un régimen de comidas y cuidados alimenticios

**Difusión:** propagar la enseñanza o la disciplina, hasta el gusto por realizar algún deporte

**Diversificar:** variar aspectos y pensamientos que tiene un deportista ante una disciplina o rama deportiva

**Espigados:** Atletas o gimnastas que poseen una buena proporción con respecto a su altura y o musculatura

**Excesiva:** cantidad grande, utilizada en la cantidad de entrenamiento u otra actividad deportiva

**Hipótesis:** suponer conclusiones de una acción

**Marco administrativo:** un modulo de operación funcional

**Mermar:** la acción de disminuir la carga u otro factor que interviene en un entrenamiento deportivo

**Objetivamente:** lograr un propósito que se plantea por un entrenador o un atleta al momento de realizar una competición.

**Pedagógico:** instrucción o enseñanza a alumnos, precisamente a los niños

**Persuadidas:** al realizar cualquier disciplina física, es la acción de intentar y repetir en varias ocasiones

**Predisposición:** Listo o preparado con antelación para poner en efecto una acción o actividad física.

**Tipologías:** establecer una jerarquía en el ámbito deportivo de tal forma que se encuentren en sus puestos meritorios

**Traza:** Dar la forma o modelo de la figura de una cancha de futbol, básquet o cualquier otra disciplina

#### **2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

- 1.- ¿Como Identificar si los factores que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales, son factores personales o son factores internos de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra?
- 2.- ¿Para qué se debe realizar un control progresivo, con la ayuda del cálculo del índice de masa muscular y corporal; en los cultores iniciales?
- 3.- ¿Con que fin se elabora una propuesta alternativa?

## 2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CUADRO N°1

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADORES
Aumento de medidas en los músculos esqueléticos y progresión de masa magra, se determina el desarrollo de masa muscular. Con una serie de ejercicios localizados y cuidados alimenticios se lo puede conseguir.	DESARROLLO MUSCULAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Método</li> <li>- Técnica</li> <li>- Estrategias</li> <li>- Peso</li> <li>- Simetría</li> <li>- alimentación</li> <li>- cuidados</li> <li>- ejecución de los ejercicios</li> <li>- plan personal de entrenamiento</li> <li>- salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso y manejo de materiales e instrumentos</li> <li>Conceptualización y procedimientos</li> <li>Metodología</li> </ul>
Nuestra mentalidad nuestro bolsillo y el equipamiento funcional engloba una decisión determinante al momento de escoger un gimnasio que nos ayude a lograr nuestros propósitos con respecto a mejorar nuestra imagen.	FACTORES PERSONALES O EXTERNOS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Predisposición</li> <li>- animo</li> <li>- buena voluntad</li> <li>- atención personalizada</li> <li>- música</li> <li>- Equipamiento</li> <li>- compañía</li> <li>- aburrimiento</li> <li>- pereza</li> <li>- rutinario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El trato y comportamiento de los asistentes y dueños</li> <li>- la instrucción del personal</li> <li>-la ambientación tal como material ornamental, música</li> <li>-lugar estratégico de ubicación del gimnasio</li> </ul>

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipos de investigación**

**3.1.1 Investigación descriptiva.-** Este trabajo se lo realizó mediante esta investigación, ya que en ésta se aplicó métodos de carácter descriptivos y sus resultados se expresaron en términos de calidad y a la vez de cualidades.

**3.1.2 Investigación bibliográfica.-** También en este trabajo de grado se trató del carácter bibliográfico. Por la exclusiva razón que sirvió para construir el marco teórico; en cuya elaboración se contó con la ayuda de libros, como: teoría del entrenamiento, enciclopedia de los deportes, la actividad física, fisicoculturismo y fitness, dietas y gimnasios, fitness, razones del porqué ir a un gimnasio, etc.

**3.1.3 Investigación de campo.-** De igual manera, se utilizó la investigación de campo; ya que esta investigación se la realizó en el mismo lugar de los hechos. Eso quiere decir, en los gimnasios de la ciudad de Ibarra.

**3.1.4 Investigación propositiva.-** Y por último, esta investigación es de carácter propositiva, porque presentó propuesta de solución, al problema planteado.

## **3.2 Métodos**

**3.2.1 Método deductivo.-** Se aplicó el método deductivo, ya que en el comienzo de la investigación, se utiliza varios modos para realizar y plantear la teoría, tales como conocer, observar, y vivir el problema tratado, para conocer cada una de las falencias que han existido desde su principio y con el pasar del tiempo se han convertido en la problemática que se vive hoy. Este método ha sido de gran ayuda para que al momento de la formulación de la teoría base se la realice sin dificultad alguna.

**3.2.2 Método inductivo.-** El método inductivo también cumplió un papel muy importante en la investigación, del Trabajo de Grado, con respecto al análisis e interpretación de resultados y conclusiones y recomendaciones. Cumple un papel muy importante al momento de realizar la recolección de información, los mismos que se estarán presentando en el cuadro de resultados.

**3.2.3 Método descriptivo.-** El método descriptivo, indispensable en la investigación, el mismo ayudó en la observación actual de hechos, fenómenos y casos, se sitúa el presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos con una finalidad pre-establecida. El método descriptivo se dirige a las condiciones dominantes, existentes que determinan el estado actual del objeto de estudio, el mismo que constituye el problema investigado.

**3.2.4 Método científico.-** Por último, el método científico, ya que guió el proceso de la investigación, el mismo que tiene el carácter de ordenado y lógico, y consta de los siguientes pasos: planteamiento del problema,

formulación del tema, delimitación del tema, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, informe.

### **3.3 Técnicas e Instrumentos**

Para el desarrollo efectivo del plan de trabajo de grado, fueron indispensables para investigar las causas y principios del problema, dos técnicas efectivas: la entrevista y la encuesta. Estas dos imprescindibles para saber lo que piensan las personas que van a ser parte de la investigación.

**3.3.1 La encuesta.-** Se la realizó a las personas deportistas, clientes y practicantes de la actividad física en los distintos gimnasios de la ciudad de Ibarra, solicitándoles de manera especial, colaboren respondiendo con toda la sinceridad posible, explicando el motivo de mi presencia, citándolos en un momento libre, antes o después de su entrenamiento en las instalaciones de los gimnasios.

Así mismo la entrevista se la efectuó con los mismos caracteres; pero con la diferencia que los entrevistados serán los dueños o encargados de los gimnasios, y a los entrenadores de los mismos para conocer a fondo los principios del problema y lo que está pasando en dichas instalaciones.

### **3.4. Población**

El universo que fue partícipe de esta investigación está definido en el siguiente cuadro:

## CUADRO DE POBLACIÓN

CUADRO N°2

GIMNASIOS	ASISTENTES		INSTRUCTORES	
ENERGY FITNESS	42	H 26	M 16	5
GIMNASIO EN FORMA	62	H 35	M 27	5
BODY GYM	27	H 19	M 8	4
	131			14
POBLACIÓN TOTAL: 145				

## CAPÍTULO IV

### 4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se tabuló la información de los asistentes de cada uno de los gimnasios que van a ser sujetos de la investigación: el gimnasio ENERGY FITNESS, BODY GYM, Y EL GIMNASIO EN FORMA. Esto ayudó a ordenar y facilitar el desarrollo de la recolección de datos. Procediendo luego a poner en efecto las encuestas en el caso de los asistentes de los gimnasios, y las respectivas entrevistas en el caso de los dueños e instructores de los gimnasios. Aquí las gráficas de los sujetos investigados.

GRÁFICO N°1

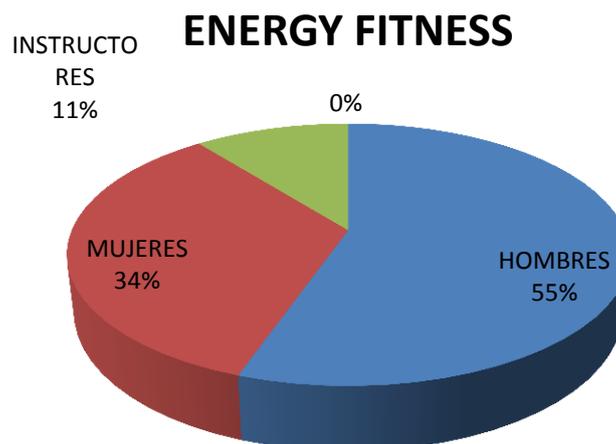


GRÁFICO N°2

### GIMNASIO EN FORMA

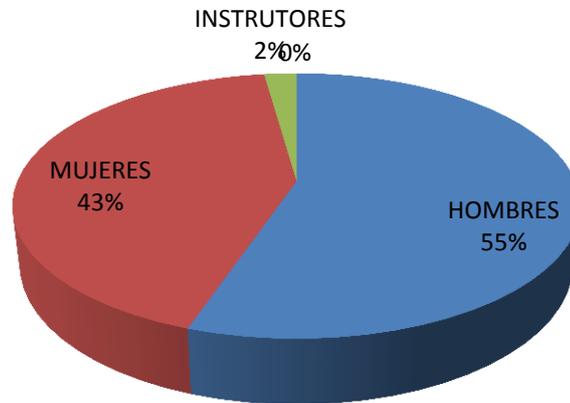
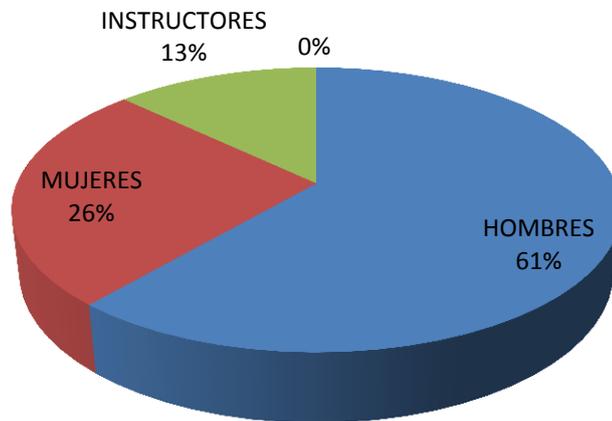


GRÁFICO N°3

### BODY GYM



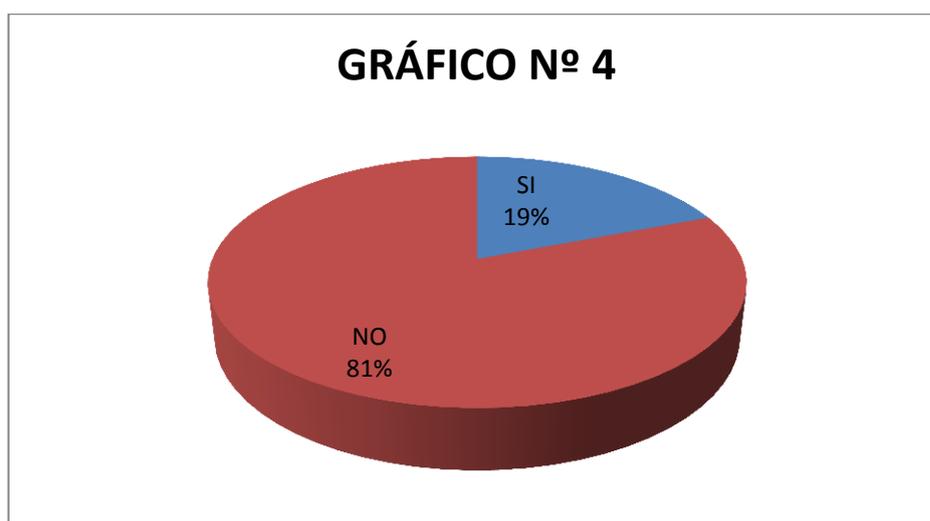
## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS

1.- ¿El motivo de su asistencia al gimnasio se debe a problemas de salud?

CUADRO N°3

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	25	106	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

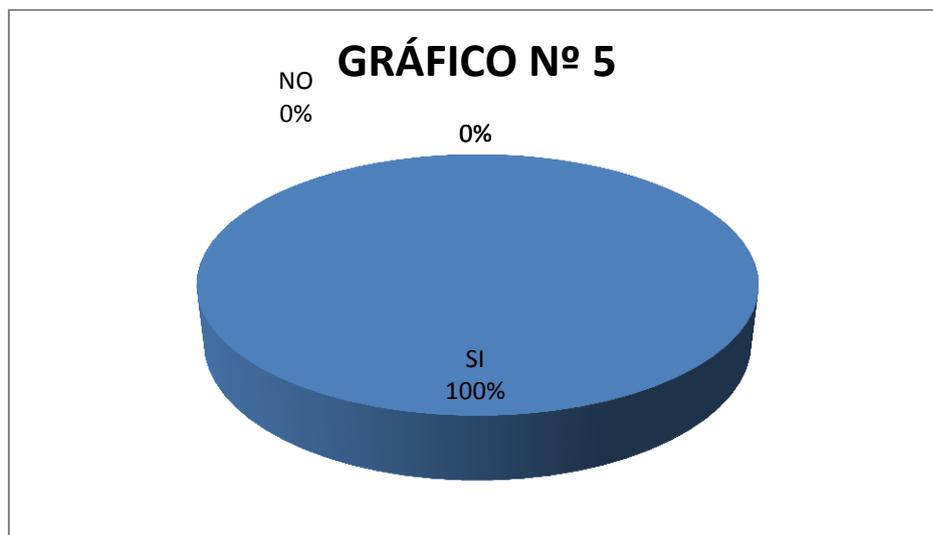
Una vez realizada la respectiva encuesta a los asistentes de los distintos gimnasios, se identificó que la cuarta parte de ellos, asiste al gimnasio por prescripción médica, para bajar de peso o para realizar un proceso de rehabilitación.

2.-: ¿Le motiva la idea, que el ejercicio en los gimnasios, contribuye a mejorar su apariencia?;

CUADRO N°4

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	131	0	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

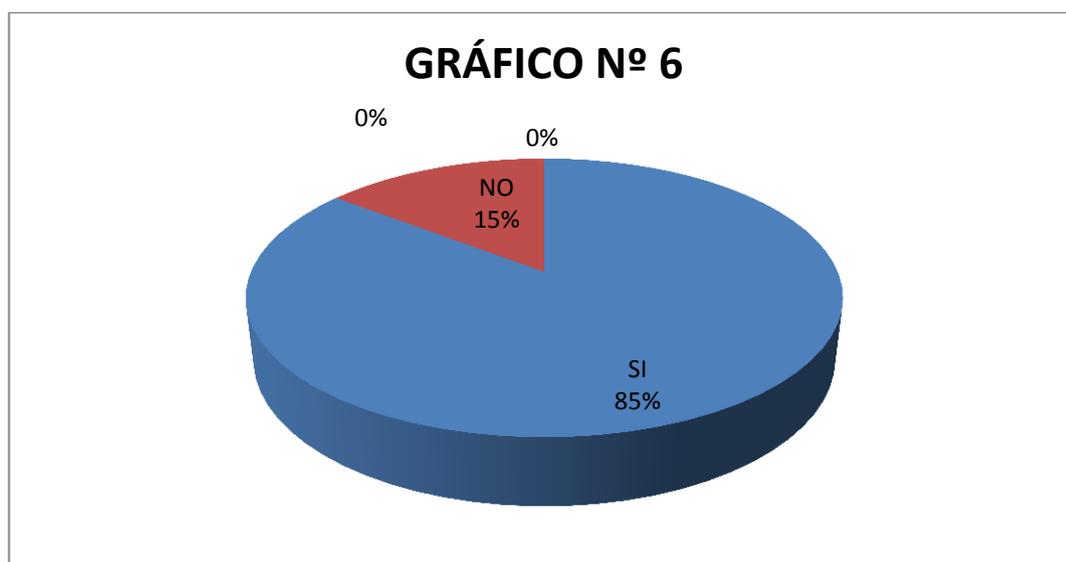
En su totalidad de encuestados respondieron positivamente, ya que cada uno de ellos, tienen como objetivo principal verse y sentirse bien consigo mismo.

3.-¿Cree Ud. Que la actividad física, es el mejor camino para evitar enfermedades?

CUADRO N°5

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	112	19	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

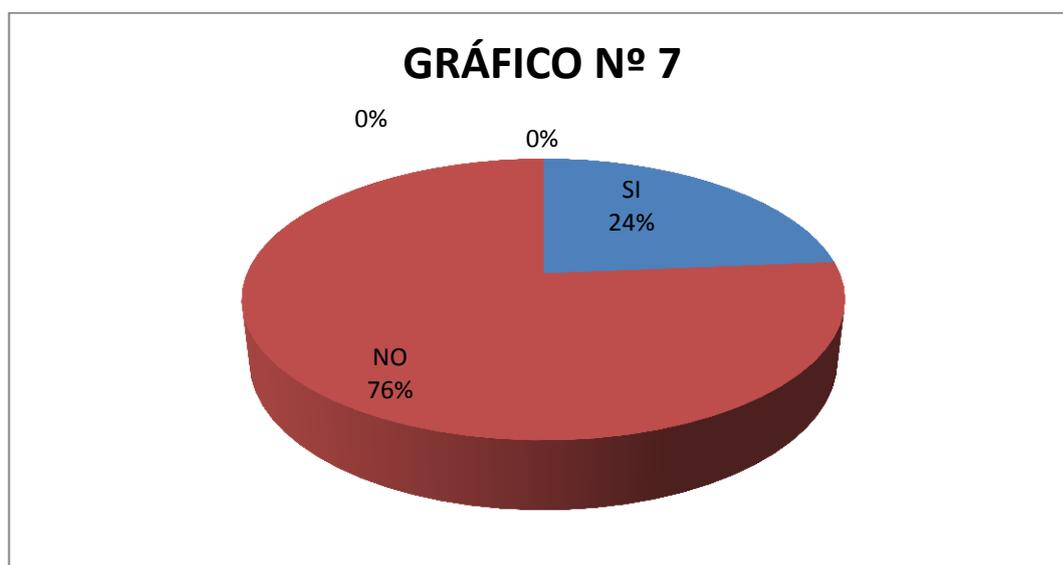
En esta pregunta existió cierto desequilibrio, ya que no todos estuvieron de acuerdo que puede prevenir enfermedades la actividad física sino que también depende de otros factores.

4.- ¿Conoce Ud. el nivel de masa corporal, muscular y de grasa en su cuerpo?

CUADRO N°6

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	31	100	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

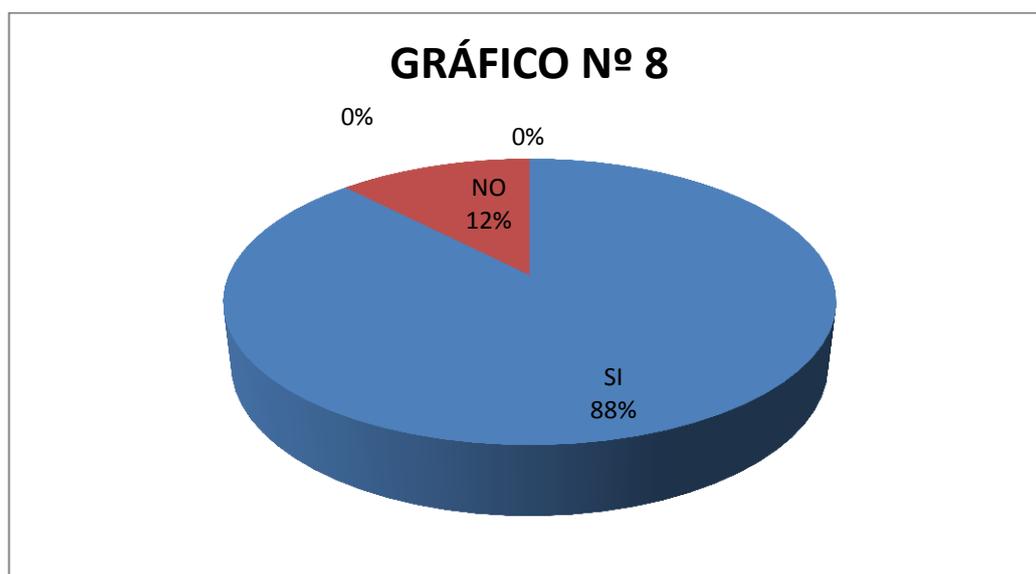
Es necesario estar consciente y conocer del nivel de masa muscular, así como el nivel de grasa, de cada uno, pues así tendremos más claro que trabajo físico específico deberíamos realizar. La gran mayoría de los encuestados ignora estos datos.

5.- ¿Su presencia al gimnasio, se debe a que desea mejorar su apariencia?

CUADRO N°7

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	115	16	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

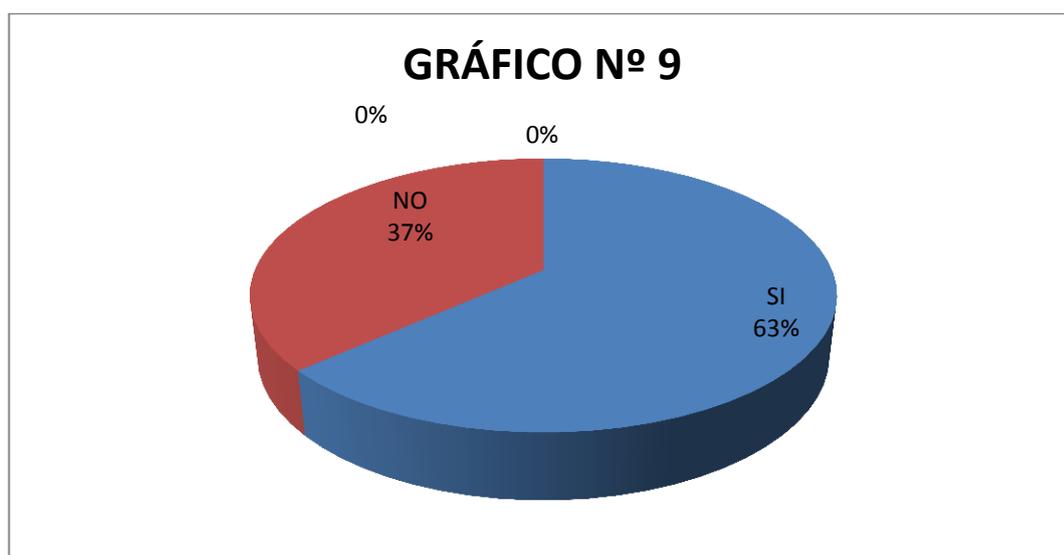
Por conclusión, la asistencia de la gran mayoría de los asistentes a los gimnasios es por la ilusión de verse y sentirse mejor, tal vez la vanidad y más importante que la salud.

6.- ¿Ud. asiste con regularidad al gimnasio, para cumplir con su rutina semanal?

CUADRO N°8

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	83	48	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

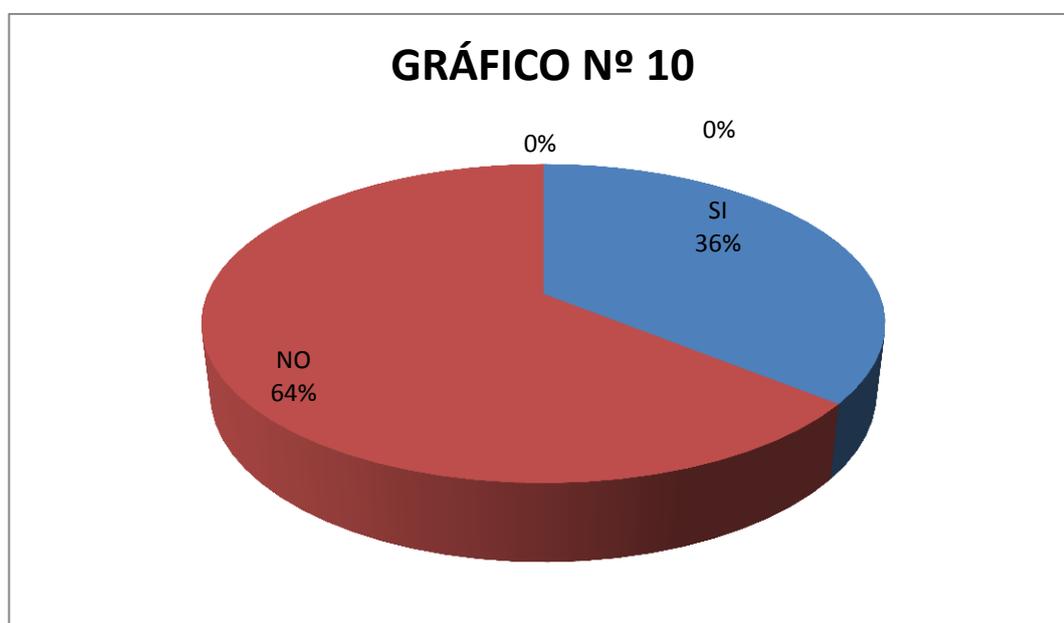
Es un tanto preocupante los resultados, ya que más de la cuarta parte de los encuestados no cumple a cabalidad su rutina semanal de entrenamiento.

7.- ¿La ambientación del gimnasio como: maquinas, aparatos, música, repercute en su decisión de seguir realizando la actividad física?

CUADRO N°9

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	47	84	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

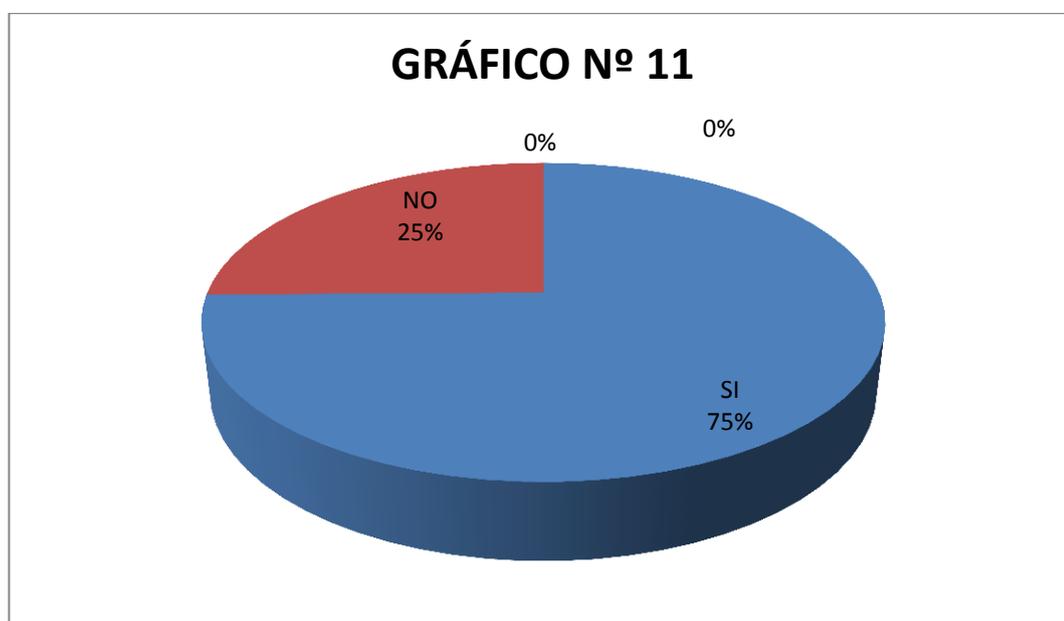
La infraestructura, la maquinaria, luces, música, objetos ornamentales, son sin duda indispensables para el bienestar de las personas al momento de acudir y permanecer en un gimnasio.

8.- ¿La enseñanza que los instructores le proporciona, sobre la rutina de entrenamiento, satisface sus necesidades?

CUADRO N°10

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	98	33	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

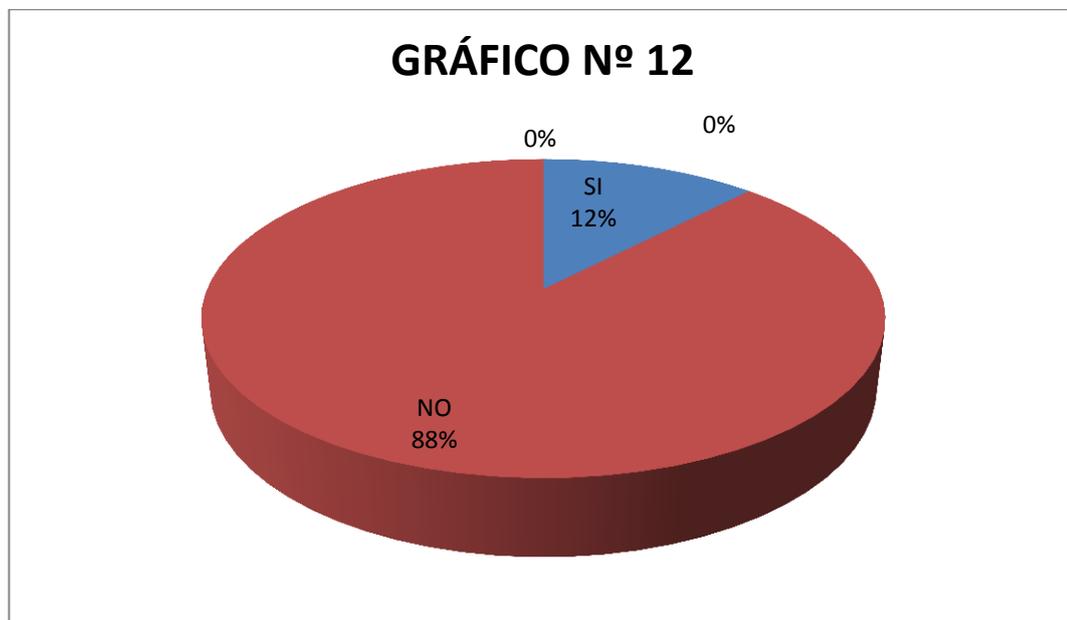
La cuarta parte de los encuestados, no están contentos con el desarrollo de la actividad física, por parte de los instructores, quizá su metodología no sea la apropiada, esto puede se podría convertir en un mal general.

9.- ¿Conoce Ud. las medida normales de su peso con relación a su talla?

CUADRO N°11

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	16	115	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

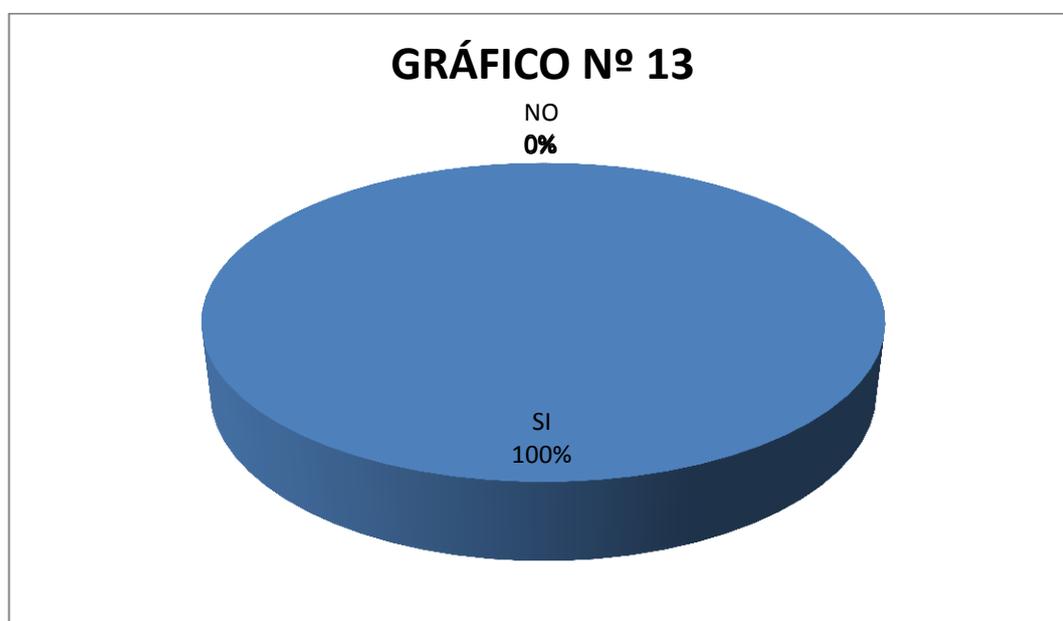
Solo la cuarta parte de los encuestados, conocen los estándares correctos de su peso y talla, es muy preocupante; puesto que esta medida es necesaria al momento de plantearse los objetivos en un gimnasio.

10.- ¿Quisiera Ud. conocer el progreso de su trabajo físico, mediante un control de medida?

CUADRO N°12

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	131	0	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

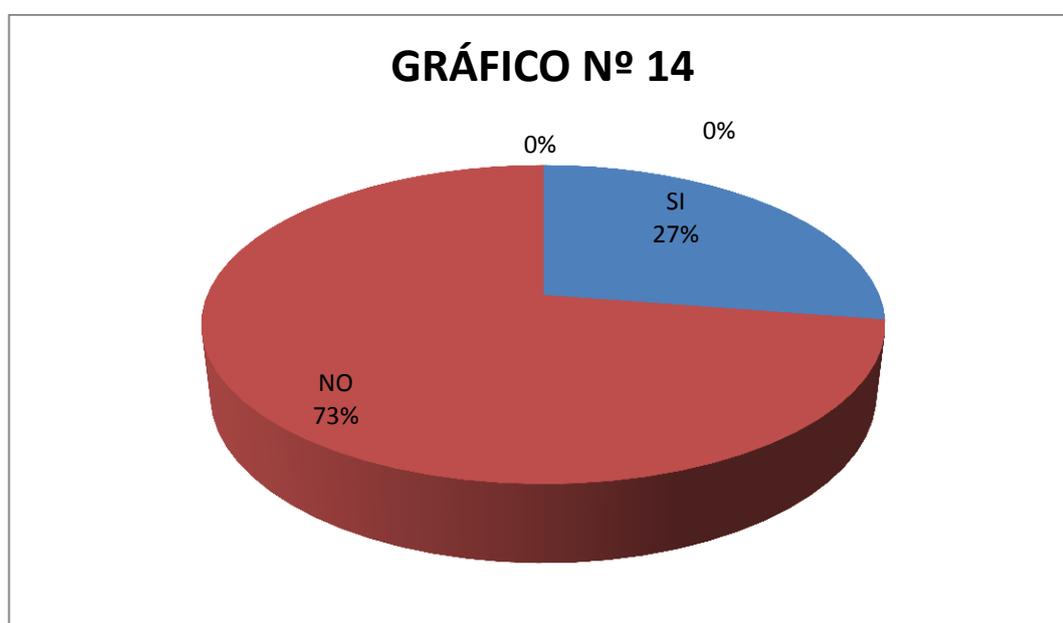
Todos los encuestados están de acuerdo que les gustaría seguir un control progresivo de sus medidas, para con esto conocer sus progresos o saber si se necesita un cambio metodología con respecto al entrenamiento.

11.- ¿Tiene Ud. conocimientos claros sobre qué régimen alimenticio llevar, para complementar el trabajo realizado en el gimnasio?

CUADRO N°13

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	36	95	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

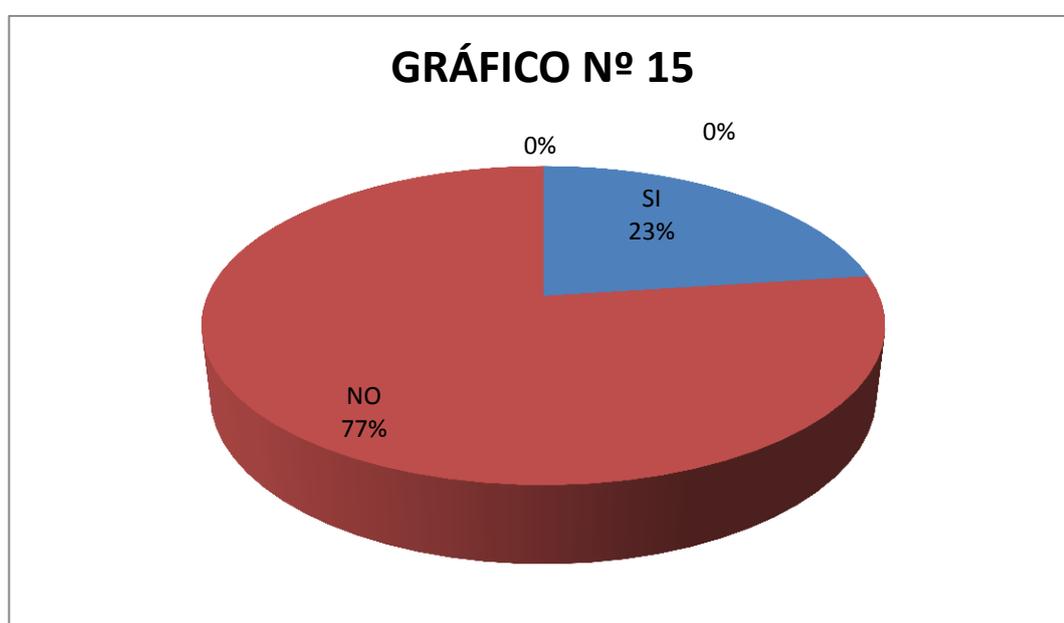
Con un preocupante resultado mayoritario negativo, de no saber qué alimentos consumir, quizás estamos más cerca de darnos cuenta de los motivos reales que impiden un mejor desarrollo muscular entre otros objetivos.

12.- ¿Sabe Ud. como utilizar correctamente cada uno de los aparatos y maquinas del gimnasio?

CUADRO N° 14

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	30	101	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

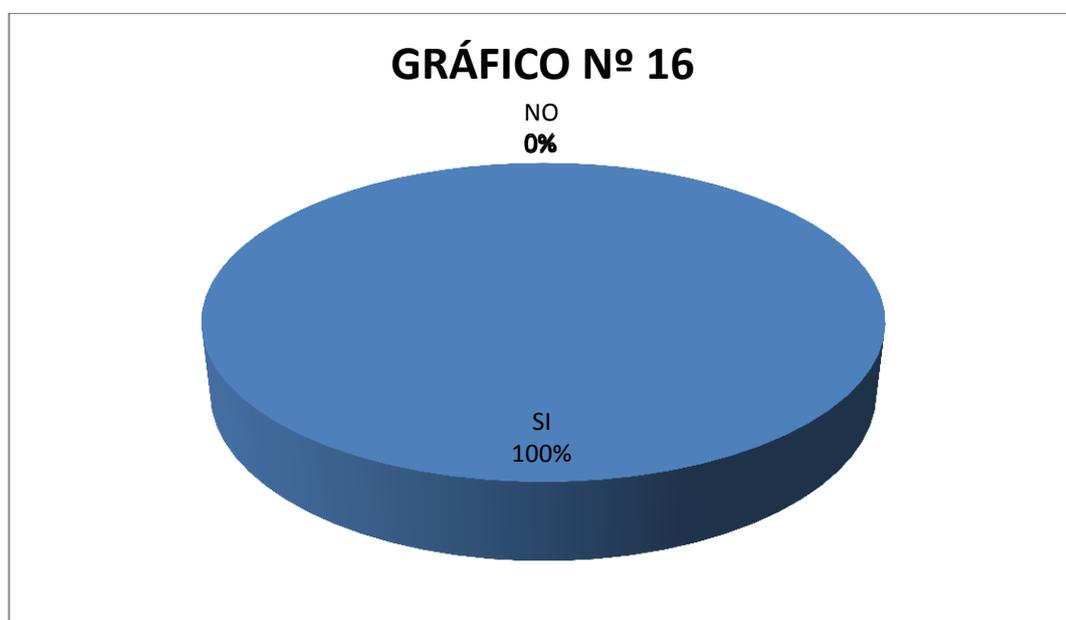
Se establece que como es normal, las personas erran al hacer los diferentes tipos de ejercicios en cada una de las máquinas o aparatos, acción misma que puede ocasionar lesiones y por ende estancar el desarrollo muscular.

13.- ¿Le gustaría recibir un manual de la correcta ejecución de ejercicios conjuntamente con una guía de alimentos?

CUADRO N°15

ENCUESTADOS	SI	NO	TOTAL
131	131	0	131

Fuente: encuesta a cultores iniciales.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Una ayuda extra siempre será bien recibida, mucho más si esta va a facilitar la obtención de los objetivos o metas planteadas al momento de realizar la actividad física en el gimnasio.

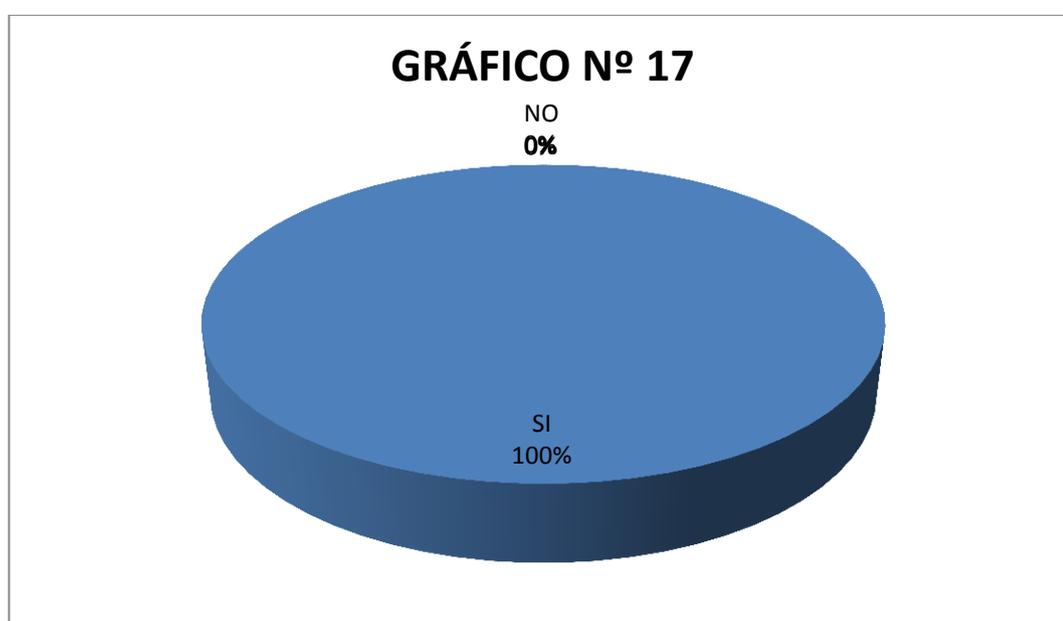
## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS

1.- ¿Ud. como dueño o encargado del gimnasio incentiva la idea entre sus clientes de que la actividad física es beneficiosa para la salud?

CUADRO N°16

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	14	0	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

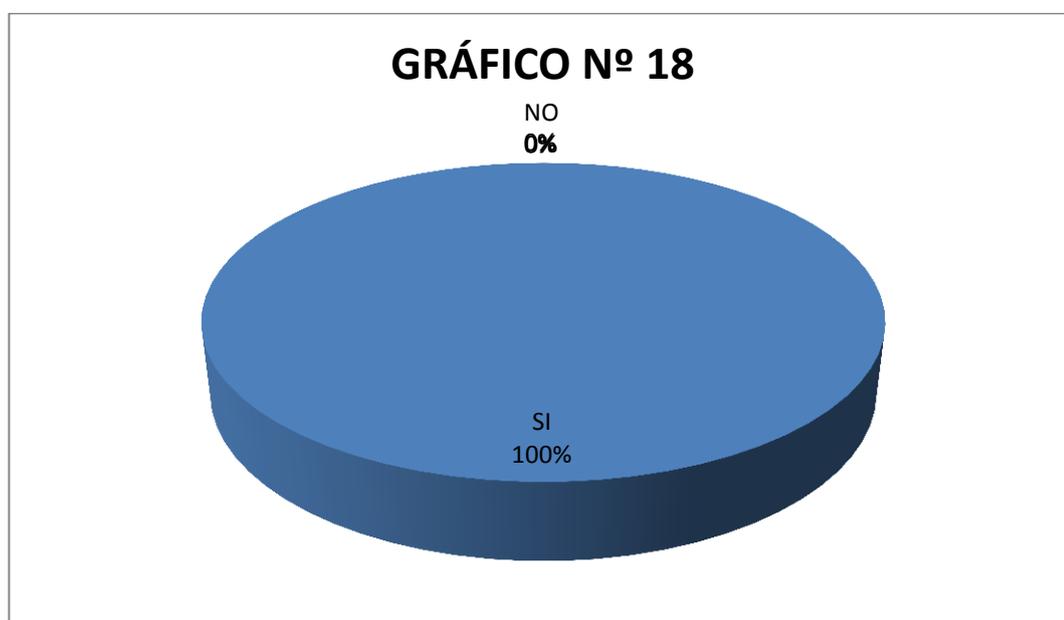
Todos los entrevistados piensan que es una decisión acertada la práctica de la actividad física si de mejorar la salud se trata, a si que siempre lo aconsejan a sus clientes.

2.-¿Ud. Como entrenador y/o dueño del gimnasio, se preocupa por la correcta ambientación de su gimnasio?

CUADRO N°17

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	14	0	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

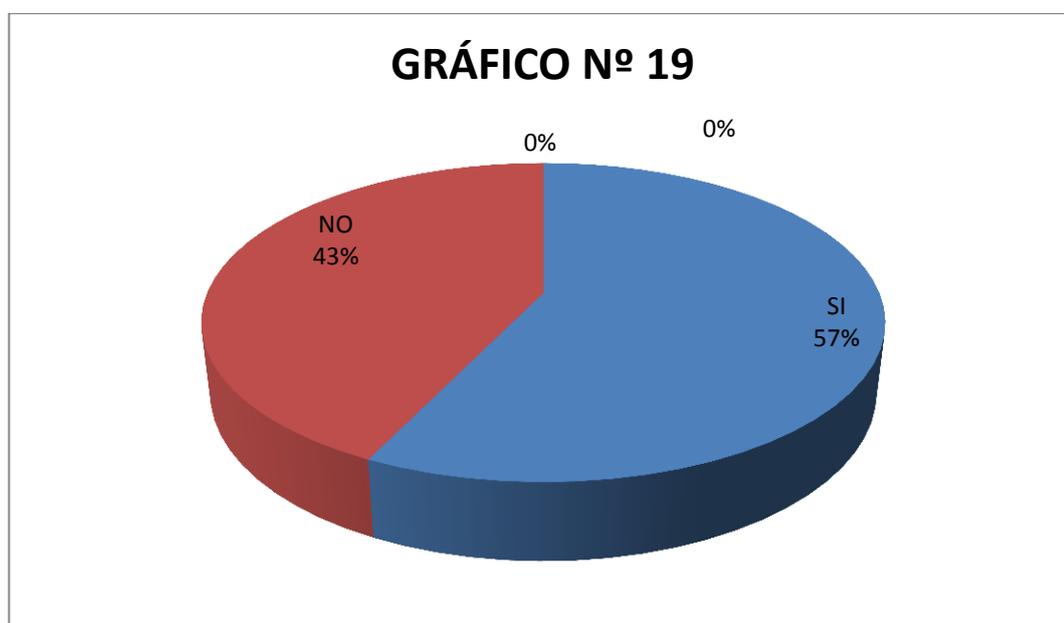
Siempre lo que más llama la atención a las personas, al ingresar a un lugar nuevo va a ser su entorno: lo que hay, lo que no hay. Y más a los principiantes, así que, la ambientación del gimnasio siempre va a ser importante. Los entrevistados supieron informar que es algo que siempre, tendrán como prioridad, ya que de esto depende el bienestar y la estancia de sus clientes.

3. ¿Según su criterio, la discontinuidad, en la asistencia de las personas al gimnasio se debe a motivos personales?

CUADRO N°18

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	8	6	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se nota que entre los asistentes la gran mayoría piensa que los motivos de la inasistencia a los gimnasios por parte de los inscritos se debe a motivos personales, los mismos que pueden ser: hijos, trabajo, estudio, enfermedad, etc.

4.- ¿Imparte una correcta metodología, con respecto al correcto uso de cada una de las maquinas y aparatos ofrecidos en su gimnasio?

CUADRO N°19

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	14	0	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

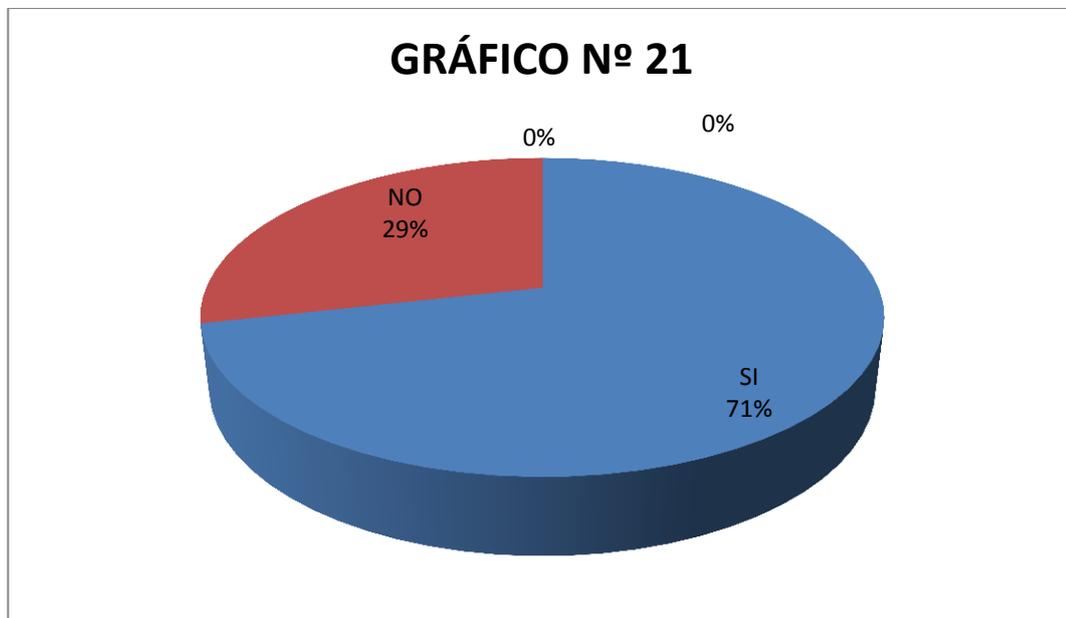
No todos tienen una correcta formación acerca de la enseñanza, sobre la ejecución correcta de aparatos, y no todos tienen una manera clara metodológica entendible para con los nóveles cultores.

5.- ¿Cree Ud. que el mayor de los objetivos de sus clientes al realizar la actividad física en el gimnasio, es únicamente mejorar su apariencia física?

CUADRO N°20

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	10	4	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

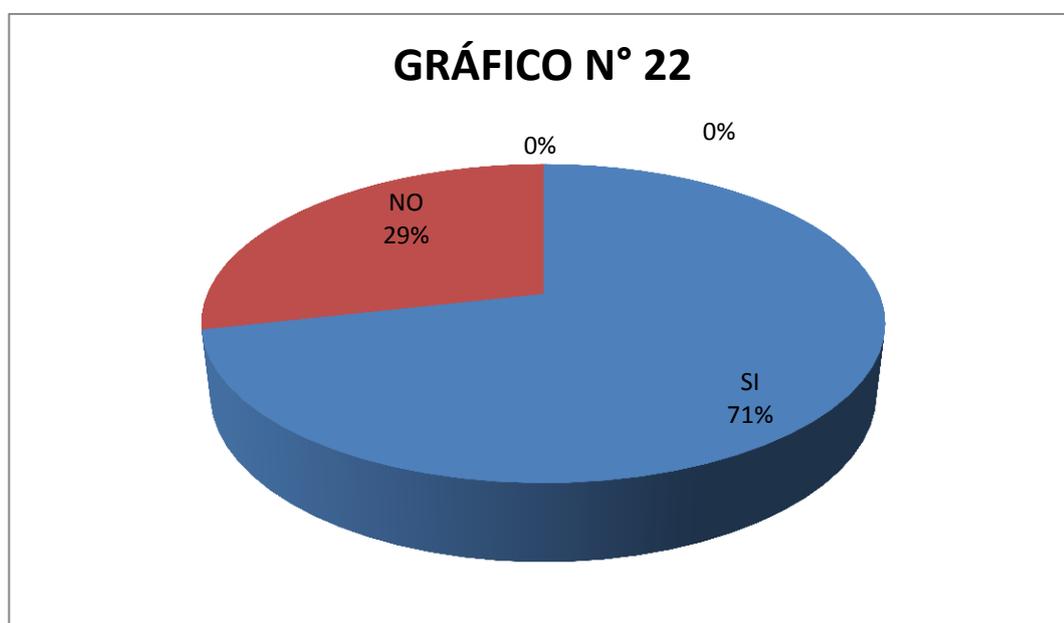
La vanidad es un tanto más fuerte y predominante, que el bienestar de la salud, bueno para la mayoría de los asistentes.

6.- ¿Imparte Ud. consejos alimenticios que favorezcan a sus alumnos a mejorar su rendimiento y cumplir sus objetivos?

CUADRO N°21

ENTREVISTADOS	SI	NO	TOTAL
14	10	4	14

Fuente: propietarios e instructores de los gimnasios.



Elaborado por: Olmedo Flores Gabriel Alejandro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La mayoría de los encargados de cada uno de los gimnasios aportan con un tanto de sus conocimientos hacia los asistentes de los gimnasios, con respecto a la alimentación.

## CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Una vez realizados correctamente los instrumentos de la recolección de datos a las personas que fueron parte de la investigación. Obtenida, se explica el cumplimiento de los objetivos planteados.

Se determinó que para lograr el efectivo desarrollo muscular planteado por estas personas, se encuentran un tanto lejanas de alcanzar, debido a la mala ejecución de los ejercicios, mala alimentación, así como los factores que se presumía eran los causantes de impedir el desarrollo muscular, son acertados ya que tanto factores personales como del gimnasio, afectan e inciden, tales como: la falta de tiempo por parte de los clientes o la mala metodología por parte de los instructores, estancan el desarrollo muscular. Con lo analizado se pudo mejorar estos males de una forma simultánea, creando en estas personas una facilidad con el funcionamiento de las maquinas, y una disciplina alimenticia, todo esto conlleva a cumplir cada uno de sus objetivos.

Se llega a definir que, en más de la mitad de los asistentes a los gimnasios, el motivo de su incumplimiento en la asistencia es por varios motivos personales: falta de implementación, o quizás hasta el sitio en donde esté ubicado el gimnasio, se ha podido realizar un control permanente de medidas tanto muscular como de masa corporal a una cierta cantidad de los asistentes tanto hombres como mujeres de los gimnasios logrando como resultado mejorías.

Y con la gran ayuda de el manual de ejercicios, y haciéndola conocer a los clientes de cada uno de los gimnasios, se logro mejorar la ejecución de cada una de las maquinas y aparatos, logrando una mejor hipertrofia, trabajando zonas musculares específicas y determinadas, mejorando asi su rendimiento.

## CONTESTACIÓN DE LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

### INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

**1.- ¿Como Identificar si los factores que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales, son factores personales o son factores internos de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra?**

Con la ayuda de los instrumentos de recolección de datos, se logro resolver que tanto factores personales como la falta de tiempo, la mala alimentación; y factores externos como: la errónea metodología por parte de los instructores, la falta de comunicación sobre el manejo y utilización de las maquinas, y la falta de concejos alimenticios; han sido factores contraproducentes al momento del proceso del desarrollo muscular.

**2.- ¿Para qué se debe realizar un control progresivo, con la ayuda del cálculo del índice de masa muscular y corporal; en los cultores iniciales?**

Para que con este control, se pueda conocer si se está cumpliendo a cabalidad los entrenamientos, o si se tendría que cambiar las rutinas establecidas. Y así mejorar el entusiasmo de los noveles cultores.

**3.- ¿Con que fin se elabora un manual de ejercicios y de la correcta ejecución de las máquinas conjuntamente con una guía alimenticia para el correcto desarrollo muscular?**

Se elaboró este manual y esta guía, con el fin de acrecentar las posibilidades de desarrollar la masa muscular y en otros casos perder peso, incentivan con esto a los noveles cultores a seguir realizando la actividad física en el gimnasio.

**-4.- ¿Cuál es la razón de socializar el manual y la guía?**

Se lo socializó entre las personas que asisten a los gimnasios, para que se logre un cambio eficaz tanto corporal como mentalmente, eliminando así tantos tabús, sobre cómo mejorar la apariencia y la salud.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

- Se ha logrado identificar que las personas están consientes que la actividad física es un buen camino a tomar si de mejorar su salud se trata, previniendo enfermedades y dándole un buen cambio a su apariencia. Así mismo se confirmó, que su presencia en dichos gimnasios no es por concursar en algún evento competitivo, sino más bien por ánimo de realizar deporte o simplemente mejorar su apariencia física.
- Se logró también evidenciar que la asistencia a los gimnasios por parte de los inscritos se torna un tanto irregular teniendo en cuenta que sus motivos pueden ser varios tales como: familia, trabajos y enfermedad, tomando en cuenta que con el pasar de los días y las semanas el factor aburrimiento se apodera de los ideales de dichas personas.
- La forma de ejecutar los ejercicios con los aparatos en el gimnasio es una tarea que no todos la cumplen con satisfacción ya sea por falta de enseñanza o tal vez un fallo en el entendimiento. De igual forma la alimentación siempre será considerado un tabú, esto nos lo demuestra las encuestas.
- Se tiene muy claro que entre los instructores y los asistentes de los gimnasios existe una comunicación, no tan clara; acerca de la ejecución y desempeño en el desarrollo de la actividad física, con respecto a los aparatos y las máquinas, lo que conlleva a sufrir molestias y mala ejecución en los distintos ejercicios.

## 5.2. Recomendaciones

- Como se dice en el dicho popular, para todo hay tiempo, así que para evitar la inasistencia al gimnasio solo se tiene que diseñar un horario diario claro y específico tomando en cuenta las prioridades y jerarquizando sus actividades. Tomando en cuenta que los gimnasios ofrecen diferentes horarios.
- Una vez adentrados en la actividad física en los gimnasios se tiene que empapar de conocimientos acerca del funcionamiento efectivo de todos y cada uno de los aparatos que ofrecen los gimnasios. Y tomando en cuenta como prioridad la alimentación, ya que es lo principal en los objetivos planteados por cada una de las personas, tomando muy seriamente el tema de la alimentación y conocimientos impartidos por sus maestros, de igual manera, sobre este tema recopilar mucha información con cada instructor o por sus propios medios.
- La recomendación más apropiada sería que, mejore la comunicación y desenvolvimiento de los instructores para con los cultores iniciales, puesto que están expuestos a errores normales de novatos, es ahí cuando cumplen un papel fundamental, los encargados de la enseñanza en los gimnasios, su aporte sería, tanto en el uso correcto de la maquinaria ofrecida en cada uno de los gimnasios.
- Como también en los cuidados personales y alimenticios de los cultores iniciales, debe ser primordial se está en busca de un mejor desarrollo progresivo muscular y por ende una buena asistencia. A sus gimnasios.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la propuesta**

**“MANUAL DE EJERCICIOS, FUNCIONAMIENTO DE LAS MÁQUINAS Y GUÍA ALIMENTICIA QUE BENEFICIARÁ, EL DESARROLLO MUSCULAR”.**

#### **6.2. Justificación e importancia**

Durante la investigación realizada, en los gimnasios: “BODY GYM”, “ENERGY FITNESS” y “GIMNASIO EN FORMA”, se observó la necesidad de elaborar un documento de apoyo, que permita reforzar el desarrollo de la actividad física en cada uno de los gimnasios, conjuntamente con una guía de cuidados alimenticios, mismas que serán de gran ayuda al desarrollo muscular de los cultores iniciales.

Esta propuesta se la presenta, efectuando las conclusiones obtenidas de los resultados de la investigación, siendo oportuno crear una posible y pronta solución para este mal que aqueja a la mayoría de los asistentes de los gimnasios, que es el retraso o estancamiento del desarrollo muscular.

Dicha propuesta está basada en varios comentarios que se producen en los gimnasios. De que es necesario un cambio en la metodología de enseñanza por parte de los instructores hacia los asistentes practicantes de la actividad física en los gimnasios, llena de preocupaciones esta

inquietud, se hace presente la idea de ayudar y mejorar la relación deportiva que existe entre los dueños, instructores y practicantes. Uno de los objetivos de la propuesta, es de empapar de ideas reformativas, a cada uno de los gerentes de los gimnasios las mismas que cumplirán un papel importante en la ambientación de sus gimnasios, logrando con esto, una mejor acogida visual y comodidad a sus alumnos siendo este el principio de la solución esperada, conjuntamente, se basa en inculcar un mejor hábito alimenticio, el mismo cumple una parte esencial en el tema del desarrollo muscular.

Es muy importante dar a conocer también, que la propuesta se basa en fundamentos psicológicos y sociales ya que este síndrome del estancamiento del desarrollo muscular, es el punto final de las metas planteadas y por ende, la aparición de un malestar psicológico en la mente de cada una de las personas asistentes a los gimnasios, en la sociedad es muy importante hoy en día la apariencia o quizá lo que la gran mayoría de personas piensa, sin saber que lo primordial es estar bien consigo mismo y mantener un buen estado la salud.

Se eliminaran todos estos malestares, cumpliendo con efectividad la propuesta presentada.

Esta propuesta, enteramente beneficiosa para los asistentes de los gimnasios entre hombres y mujeres, e indirectamente a los dueños de los gimnasios, porque así, su clientela será asidua, observando mejoría en cada uno de ellos.

Con todo lo dicho, se llega a la conclusión de que esta propuesta, se presenta muy factible y sin limitaciones, muy fácil de llevar a cabo, por el motivo de que, no se requiere de mucho dinero, ni de mucho tiempo simplemente de un gran valor que es la dedicación por parte de las personas que van a ser beneficiadas.

### 6.3. FUNDAMENTACIÓN

Acondicionamiento Físico.,

**Según, Quinine Paula ,(2012). “Intensidad, volumen y frecuencia. El peso que se levanta y el número de repeticiones permite mantener o mejorar la aptitud muscular. Si simplemente se desea mantener en estado, es necesario utilizar peso moderado en el que puedas completar tres conjuntos de 10 a 15 repeticiones por ejercicio. Sin embargo, si se desea aumentar tu masa muscular y fortaleza, utiliza principalmente pesas más pesadas en las que puedas completar de cuatro a seis grupos de seis a doce repeticiones por ejercicio.” Pág.: 39-41)**

Los objetivos del acondicionamiento físico son: “Quinine P. (2012).”

1. La activación de los diferentes sistemas como son el cardio-respiratorio, neuromusculares y energéticos, de los que depende la salud corporal.
2. La adquisición de habilidades motrices, favorecida por el desarrollo de las cualidades físicas, las que se consideran tanto las innatas, heredadas y adquiridas.
3. Mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo, es decir la autoestima del entrenado es fundamental, ya que la imagen se modifica a partir del desarrollo corporal alcanzado con el acondicionamiento físico.
4. Objetivos relacionados con el área de la higiene, la prevención y la seguridad, aspectos que se relacionan con la higiene y nutrición, así como

el cuidado preventivo de salud con exámenes rutinarios y vacunación.  
(pág. 40)

Perfil de los actores en el acondicionamiento físico, “Quinine P. (2012).”

En un programa es importante tener en cuenta el perfil de los actores del acondicionamiento físico, perfil que se sintetiza de la siguiente manera:

- El entrenador o instructor. Es el líder que organiza y planifica el entrenamiento y educa al alumno para que combine armónicamente el sentido ético, los valores morales y la perfección física, entendiendo ésta como el desarrollo multilateral armónico.
- El adiestramiento o sesiones. Según la finalidad inclusive es conocida como terapias de mejoramiento o terapias de adiestramiento; es una actividad deportiva sistemática y de larga duración, que se modula en forma progresiva e individual, .adaptando las funciones fisiológicas y psicológicas para compensar las demandas de las tareas practicadas. En este proceso se involucran muchas variables fisiológicas, psicológicas y sociológicas.
- El asistido o entrenado. En cualquier programa de actividad cardiovascular, tonificación y coordinación ejercita todos los músculos del cuerpo de una forma equilibrada y progresiva, para ello debe fijar sus metas y determinar los procedimientos para conseguirlas.
- Factores en la calidad. La calidad de las sesiones de trabajo no depende solamente del entrenador o guía, sino que es el resultado de muchos factores, algunos de los cuales no son controlados por él, pero sí pueden afectar el rendimiento del participante o asistido.

- Individualización: Para la individualización hay que situarse en la perspectiva de cada alumno y tratar por separado sus problemas y dificultades. El objetivo de este aspecto es potenciar la mejora del trabajo individual teniendo en cuenta las posibilidades de cada alumno para ponerlas al servicio de la colectividad. (pág. 41)

### **Importancia de la actividad física**

**Según, MALAGÓN, Gustavo (2010). “La calidad de vida como concepto involucra a todos los elementos y conceptos de calidad, calidad total, calidad integral y desarrollo sostenible”, sin los cuales no podremos garantizar la competitividad y productividad sostenibles de las organizaciones. Pág.: 41**

El grado y el esfuerzo de la actividad recomendada deben adaptarse según las capacidades y condición de salud, retarda el envejecimiento y modifica condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la HTA, en frecuencia. Cardio-Vascular, accidentes cerebro vascular, diabetes, cáncer, artritis; mientras que en la población juvenil activa zonas neuronales, que mejoran la capacidad intelectual, además de los ya conocidos beneficios en la estructura muscular y ósea de quien practica actividad física.

Es reconocido que la práctica de la natación, por ejemplo, puede comenzarse desde edades tempranas; sin embargo, como con cualquier otra actividad física, cuantos más pequeños sean los alumnos, más se potenció su componente lúdica. En la infancia hay que programar una actividad continua, libre y variada para estimular la coordinación de los movimientos y dar inicio al aprendizaje social.

Un programa de ejercicios físicos debe incluir la educación física y la organización personal y del entrenador o guía de un grupo de estudiantes, tomando en cuenta los programas escolares, las actividades recreativas y de las agrupaciones depende de las motivaciones que se realice y de la calidad de actividades que se lleven a cabo en las jornadas recreacional.

Aunque los hombres generalmente tienen más músculos y masa ósea en comparación con las mujeres, también pierden músculo alrededor de los 30 años y consistencia ósea alrededor de los 40 años. Una rutina de cuerpo completo ayuda a mantener y mejorar lentamente tu salud física a través de las ajetreadas semanas de la vida laboral y familiar. El mantenimiento de una rutina de acondicionamiento físico de pesas en el gimnasio, incluso si sólo la practicas dos días por semana, disminuye el ritmo de pérdida de tejido durante los tiempos particularmente difíciles del año.

Correcta ejecución de los ejercicios con las máquinas.

**Según, Yates Dorian, 2010 “Musculación Entrenamiento de calidad con ejercicios de calidad” “La gente suele asociar el entrenamiento de calidad a un ritmo de trabajo más rápido, con descansos cortos entre series y cargas algo menores con gran concentración en el músculo involucrado. Pero el entrenamiento de calidad afecta también al modo de ejecución de los ejercicios”. Pág.: 18-42**

La gente va al gimnasio para entrenar, pero es sorprendente la cantidad de personas que se engañan a sí mismos negándose los beneficios íntegros que se derivarían de la ejecución correcta de los ejercicios de la rutina.

Ya que uno se toma la molestia de ir hasta el gimnasio y completar todo el programa de ejercicios, lo lógico es procurar hacer éstos lo mejor posible, ¿no? Parece absurdo no hacerlo así, pero sin embargo no tienes

más que echar un vistazo alrededor del gimnasio: sentadillas que parecen «buenos días, press inclinados hacia atrás, curls que parecen arrancadas invertidas, y gente haciendo press de banco con la espalda tan arqueada que apenas deben bajar la barra para que ésta les llegue al pecho, o bien haciendo rebotar la barra con tanta fuerza que es el propio impulso y no los músculos lo que la eleva de nuevo.

Como es lógico, esta técnica tan pobre anula el propósito inicial, de tal forma que la persona que la emplea trabaja músculos que no pretendía y descuida los que pretendía trabajar. Y esto es auto engañarse.

El objeto del entrenamiento con cargas consiste en imponer tensión al músculo trabajándolo en un amplio recorrido de movimiento a fin de involucrar al mayor número posible de fibras musculares y estimular su crecimiento. Cuanto mayor es el peso movilizado a través del impulso físico, menor es el número de fibras implicadas, lo que equivale a menor contracción muscular y por tanto menor estímulo para el crecimiento.

Emplear excesiva velocidad o impulso, dar tirones, arrastrar las cargas o hacer trampas en los movimientos son maniobras que permiten usar cargas mayores, pero por las razones explicadas, los músculos trabajan en menor medida. De hecho, son los huesos, los tendones y los ligamentos las estructuras que reciben más tensión al entrenar de esta manera.

Recuerda las palabras de Arthur Jones: Vamos al gimnasio para mejorar nuestra fuerza, no para demostrarla.

En muchos ejercicios, su correcta realización requiere disminuir la carga, pero por el contrario los músculos trabajan mucho más. Echemos un vistazo a algunos ejercicios que con frecuencia inducen a una errónea ejecución, y veamos también cómo deberían realizarse para una óptima estimulación de los músculos implicados.

La gente olvida que el Press de banca sirve para desarrollar los pectorales, y al usarlo para halagar sus egos levantando cargas enormes lo único que hacen es empeorar su ejecución: espaldas arqueadas, caderas levantadas del banco y barra que rebota hacia arriba. Al arquear la espalda el pecho se eleva y el recorrido del movimiento se hace menor en cada repetición, con lo que los pectorales cada vez trabajan menos.

Al usar una carga excesiva se tiende a utilizar otros músculos como el tríceps, dorsal y pectoral inferior, lo que forma a la larga unos pectorales pesados, hundidos y con forma antiestética. Lo cual no está mal si eres powerlifter o si no te importa tu aspecto, pero si quieres unos pectorales bien formados no tienes más remedio que hacer los press con estilo correcto y lento, siguiendo el recorrido íntegro del movimiento. Tiéndete en el banco con los pies cruzados en el aire a fin de no utilizar las piernas ni elevar las caderas del banco, pero sí mantener el equilibrio. Usando un agarre de medio a ancho, levanta la carga del soporte y levántala con mucha fuerza, notando la tensión generada en los pectorales a lo largo de todo el movimiento, y concentrándote en dicha tensión.

Cuando bajes la barra debes llegar hasta el cuello, y no hasta el pecho, e intenta un máximo estiramiento de los pectorales llevando los codos hacia los lados y atrás en el plano de la cabeza (y no hacia los lados y abajo). Inmovilízate en esa posición durante un segundo y acto seguido empuja la carga suave y lentamente, con la única acción de los músculos, deteniéndote antes de la extensión total de los brazos. Haz ahí una pausa tensando fuertemente los pectorales y repite. Acuérdate de concentrarte en los pectorales durante todo el movimiento y en cada repetición. Nunca extiendas el brazo por completo, nunca pierdas tensión en los pectorales, mueve la barra muy lentamente y estira al máximo los músculos.

Te verás obligado a usar mucha menos carga de lo que te resulta habitual, pero el trabajo muscular a nivel de pectoral deltoides será mucho mejor, y notarás la diferencia en tus propios músculos.

Así, pues, trágate tu orgullo, quita unos cuantos kilos de la barra y haz los press de banco como te he dicho.

Press de banco inclinado. “Dorian Y, 2010”

Este ejercicio sirve para desarrollar el pectoral superior, pero la mayor parte de la gente arquea la espalda, remitiendo el trabajo a los pectorales inferiores, más fuertes y desarrollados. Mantén bajas las caderas y pega al banco la cabeza y espalda, manteniendo la vista alta. Ahora, como en el press de banco, toma un agarre ancho, pon mucha tensión en los pectorales, pero al bajar la barra llévala hasta el centro del pecho, a fin de aumentar el recorrido del movimiento. Mantén los codos abiertos y hacia atrás y procura elongar constantemente el pectoral superior. Eleva la carga sin llegar a extender los brazos y manteniendo la tensión. En esta posición contrae fuertemente los pectorales durante un par de segundo. Acuérdate de hacer fuerza siempre con los pectorales superiores. (pag:23)

Press pectoral con mancuernas. “Dorian Y, 2010”

El error de la mayoría de la gente al realizar este ejercicio estriba en el ángulo al cual bajan las mancuernas y en la excesiva carga que utilizan, y que convierte el vuelo en un movimiento de press. Recuerda que son los pectorales los que han de efectuar la mayor parte del trabajo, y no los tríceps. En el caso de los vuelos en banco plano, tiéndete sujetando las mancuernas por encima de tu pecho con los brazos extendidos y las palmas enfrentándose entre sí.

Aprieta las mancuernas tensando los pectorales y baja despacio las mancuernas. Haciendo esto, flexiona un poco los brazos para reducir la tensión en los codos y procura que en la posición inferior las mancuernas queden casi en línea con las orejas. Si los haces correctamente, notarás un estiramiento que recorre diagonalmente los pectorales. Mantén plano

el cuerpo sobre el banco, pero arquea el pecho para incrementar el estiramiento de los pectorales. Desde la posición más baja posible, vuelve a elevar las mancuernas en un movimiento que Arnold Schwarzenegger describe como abrazar a una chica, y que no se trata de un press vertical. Mientras, tensa los pectorales y en la posición más alta contráelos con fuerza durante un par de segundos.

Al elevar los brazos debes también extenderlos. Mantén la tensión en los pectorales todo el tiempo y no dejes que los brazos hagan el trabajo. (pag:26)

Remo con barra inclinado hacia adelante. “Dorian Y, 2010”

Son muchas las personas que utilizan demasiada carga, o bien que dejan caer ésta olvidando los importantes efectos de la fase negativa del movimiento. Y la mayoría de la gente no deja bajar la carga lo suficiente como para elongar al máximo los dorsales.

Para efectuar los remos correctamente, ponte en pie sobre un banco o tarima. Dobla la cintura hasta que tu tronco quede paralelo al suelo. Flexiona ligeramente las rodillas para aliviar la tensión de la espalda. Imagina que tus brazos son cables y tus manos un par de ganchos (usa un agarre sin pulgar), a fin de que los brazos trabajen muy poco.

Levanta la barra hasta el abdomen, detente ahí y tensa los dorsales, concentrándote en aislarlos y expandirlos al máximo en cada repetición.

Cuando la carga empiece a notarse pesada, se permite un ligero tirón para rebasar el punto crítico, pero acuérdate de descender la carga muy lentamente. (pag:29)

Press de hombros de pie “Dorian Y, 2010”

La mayoría de la gente dobla las rodillas y arquea la espalda, robando trabajo a los deltoides e involucrando otros músculos distintos.

Mantén las piernas rectas y levanta suave y estrictamente. Para que la tensión en los deltoides sea constante, no llegues a la extensión completa de los brazos, ya que al hacerlo remitirías el esfuerzo a los tríceps. Una cosa importante: mantén siempre las manos en línea con los hombros y utiliza un cinturón de levantamiento para dar soporte a la espalda lumbar.

En el press con mancuernas (y en realidad en todos los press) ejecuta el ejercicio sentado para evitar hacer trampas. Comienza con las manos a la altura de los hombros y las palmas enfrentadas entre sí, pero a medida que eleves las cargas, gira las muñecas hasta que las palmas miren hacia adelante. Pon cuidado en que los codos estén en línea con los hombros y no lleguen a la extensión de los brazos. (pag:31)

Elevación lateral de hombros con mancuernas. “Dorian Y, 2010”

Los ejercicios de deltoides son los que más frecuentemente se hacen mal. Basta variar ligeramente el ángulo del ejercicio para que se vean involucrados músculos distintos: trapecios, tríceps, bíceps, lumbares.

Las elevaciones laterales están pensadas para trabajar las cabezas medias de los deltoides. Pero la tendencia general es transmitir el esfuerzo a los deltoides anteriores, más fuertes. Y la mayoría de la gente agrava el problema al usar demasiada carga, lo que les obliga a una ejecución incorrecta, o bien giran las palmas de las manos de forma que el pulgar mira hacia arriba, lo que pone en juego la cabeza anterior.

Recuerda que, para cualquier ejercicio de aislamiento, la forma es mucho más importante que la carga empleada. Lo que no significa que debas usar cargas ligeras, sino la mayor carga que te permita una

ejecución correcta.

Para aislar la cabeza lateral de los deltoides, sujeta las mancuernas frente a ti e inclínate quince o veinte grados hacia adelante. Levanta lentamente las mancuernas hacia adelante hasta que los codos queden al nivel de los hombros. Las manos quedarán como a un pie de distancia del cuerpo, con las mancuernas levantadas aproximadamente a la altura de las orejas. Finalmente, y muy importante, las palmas de las manos mirarán hacia abajo, y el dedo meñique ha de quedar más alto que el pulgar. Imagina que las mancuernas son jarras y tú debes verter agua. De este modo, el músculo que trabaja es la cabeza lateral del deltoides. Si el pulgar se eleva más alto que el meñique, esta tensión pasa a la cabeza anterior. (pag:33)

Elevación frontal de hombros con mancuernas. “Dorian Y, 2010”

Para mantener la tensión en la parte anterior del deltoides, no descanses nunca la mancuerna sobre el muslo. En el momento en que la mancuerna llega al punto más bajo, la otra deberá estar por encima de la cabeza. No reduzcas nunca la tensión en los deltoides. El movimiento de subida y bajada no será vertical sino en forma de arco. Cruza un poco cada mancuerna al pasar frente a la cara, en el movimiento ascendente, lo que incrementa la tensión de la cabeza anterior. No te inclines hacia atrás. (pag:34)

Sentadillas. “Dorian Y, 2010”

Es el mejor ejercicio para los muslos siempre y cuando lo hagas bien. Para maximizar la tensión en los cuádriceps y reducirla en los glúteos, caderas y parte lumbar de la espalda, debes vencer la tendencia a inclinarte hacia adelante. Procura mantener la espalda vertical. La razón por la que la gente se inclina hacia adelante suele ser que la barra se

coloca demasiado alta sobre el cuello, en lugar de sobre los trapecios, o bien que la mirada se mantiene hacia abajo. Ambos hechos desplazan el centro de gravedad hacia adelante obligando al cuerpo a inclinarse.

Otro truco para mantener el equilibrio en buena postura consiste en colocar los talones sobre un listón o bloque de madera. Utiliza sobre la barra un agarre a la anchura de los hombros o menor. Durante el ejercicio, mantén la cabeza alta y la mirada hacia el techo. Con la espalda vertical, desciende controladamente hasta que los muslos queden ligeramente por debajo de la paralela al suelo. Sin rebotar, elévate de nuevo.

Para aumentar el trabajo de los cuádriceps, efectúa alguna de las series con tensión constante, esto es, sin extender completamente las rodillas al subir. (pag:36)

Curl de bíceps con barra de pie. “Dorian Y, 2010”

Casi todo el mundo hace trampa en este ejercicio. Mantén la espalda vertical, los codos a los lados, las muñecas rectas, y eleva despacio la barra. No la impulses, ni la balancees, porque haciéndolo así quitas trabajo a la parte baja del bíceps. Procura mantener los brazos rectos todo el tiempo posible. No los flexiones demasiado pronto. Esto es, contrae los bíceps con fuerza para extenderlos al máximo.

En las últimas repeticiones se permite hacer una ligera trampa, pero sólo lo justo para conseguir otra repetición y no para hacerla más fácil. (pag:37)

Curl con mancuerna y curl predicador “Dorian Y, 2010”

Con el curl predicador mucha gente comete el error de no bajar hasta abajo para extender al máximo los bíceps, con lo que la parte inferior de

éstos no trabaja.

Cuando Arnold Schwarzenegger comenzó a hablar del curl supinado, mucha gente intentó imitarle. Lo que Arnold sugería era girar las muñecas durante el curl de modo que, en la parte más alta del movimiento, el dedo pequeño quedará más alto que el pulgar, produciendo una mejor contracción del bíceps.

Pero para la mayor parte de la gente esta técnica no depara beneficio alguno porque en realidad levantan con el deltoides y el antebrazo, con muy poco trabajo del bíceps.

A menos que seas muy experto y sepas lo que haces, mi consejo es que te olvides de la supinación y realices los curls del modo siguiente:

Sujeta las mancuernas en las manos, con las muñecas bloqueadas y ligeramente giradas de forma que las palmas miren hacia afuera y coloca los codos a los lados del cuerpo e inmovilízalos ahí durante todo el ejercicio.

Baja despacio hasta estirar el bíceps en la posición inferior, y notarás la diferencia.

Una última palabra: debido a las diferencias estructurales, no todas las personas reaccionan igual a todos los ejercicios, y no todos deben realizar los ejercicios exactamente del mismo modo para alcanzar la máxima eficacia. Los principiantes harán los ejercicios en la forma descrita, pero los culturistas avanzados e incluso los intermedios con experiencia deben adaptar los ejercicios a sus propios cuerpos y características orgánicas.  
(Pag:42)

## Correcta alimentación

**Según, Dr. Héctor M. Araujo. (2011) “Dietas como lograr el crecimiento corporal. Con la dedicación y el esfuerzo necesarios para mantenerse musculoso y definido, la última cosa que necesitamos es que los detalles suelen ser muy confusos. Se acaba de complicar el asunto y esta más lejos del cuerpo que desea. Así que vamos a romper con las tuercas y tornillos, sólo a la información vital que usted realmente necesita para construir más músculo y llegar a ser más delgado que nunca” Pág. 6-14**

La clave está en una serie de reglas, una lista que nosotros llamamos el Reglamento de Nutrición 10 para principiantes. Siga todas las 10 y no sólo no va a ser empantanado con la jerga científica, pero también estará bien en su manera a un cuerpo de mayor tamaño superior, más abdominales y un enorme conjunto de ruedas. ¿Cómo es eso de simple?

Tener una comida cada 3 horas, La construcción de masa-se reduce a la entrega de nutrientes, y no hay nada mejor comer cada 2-3 horas, lo que equivale a 8.6 veces al día. Las ingestas frecuentes garantizan un flujo constante de proteínas, carbohidratos y ácidos grasos esenciales necesarios para mantener un estado anabólico. Siguiendo la regla de tres horas, usted debe comer por lo menos la misma cantidad y hasta el doble de carbohidratos que las proteínas en la mayoría de las comidas, junto con una menor cantidad de grasas saludables en la mayoría de las comidas (más específicos sobre el consumo de macro nutrientes en normas posteriores). Porque estás comiendo cada tres horas, manteniendo cada comida relativamente pequeña mejora la absorción de nutrientes y al mismo tiempo que le permite dejar de lado las ganancias en la grasa corporal.

Comer comidas más pequeñas y frecuentes crea un ambiente en el interior del cuerpo en el que los niveles de azúcar en la sangre no se elevan y baja tan drásticamente como cuando se come menos comidas más grandes. Los niveles elevados de azúcar en la sangre causan que el cuerpo aumente la producción de insulina en un intento de almacenar el azúcar que para más adelante.

Cuando la insulina está presente, la quema de grasa se aumenta. La disminución de los niveles de insulina y regular los niveles sanguíneos de aminoácidos (un producto de consumo relativamente pequeño, las comidas frecuentes a lo largo del día) ayudan a luchar contra esta situación.

Cargarse de proteínas, Una comida nunca debe pasar sin una suficiente cantidad de proteínas que se consumen. Para maximizar el desarrollo muscular, tendrá que consumir por lo menos 1 gramo de proteína por kilo de peso corporal por día. (Esto significa que 200 gramos de proteína al día para una persona de 90 kg.) Con el fin de proveer a sus músculos con un flujo continuo de aminoácidos de los bloques de construcción de proteínas durante el día, usted divida su proteína diaria por el número de comidas que consume. Por ejemplo, si usted come seis comidas al día, 200 gramos de proteína dividido por seis comidas significaría que al menos 30-40 gramos de proteínas por comida.

Sus principales fuentes de proteínas debe ser de carnes magras de animales, tales como pollo, carne de res, pavo, pescado, huevos y productos lácteos (más en la carne roja y pescado en adelante las reglas), y, como en su régimen de entrenamiento, la variedad es crucial.

Cumplir con las fuentes de proteína misma uno o dos cada día, no puede ser tan efectiva como la mezcla que hasta e incluyendo la más

amplia variedad de fuentes de proteínas disponibles. Hay un fenómeno en el cuerpo llamado el Principio del Todo o nada, en el que todos los aminoácidos deben estar disponibles para la utilización adecuada de proteína digerida. Muchas proteínas pueden ser producidas por el cuerpo, los que no pueden se llaman aminoácidos esenciales y deben ser derivados de fuentes nutricionales. Tendrás que mezclar las diferentes fuentes de proteína para asegurarse de que todos los aminoácidos esenciales se consumen.

Hidratarse, La importancia de beber mucho líquido va más allá de los obvios beneficios de mantenerse hidratado, a un nivel mucho más profundo, se trata de empujar más agua en las células musculares. Cuanto más agua que está dentro de los músculos, mejor van a funcionar y cuanto mayor sea su fuerza y el tamaño de la capacidad. "El consenso en la comunidad del culturismo es que el almacenamiento de agua de alta dentro de los músculos ayuda a actuar como un factor de anabólicos", dice Chris Aceto, asesora de nutrición para Mr. Olympia Jay Cutler y autor de Culturismo Campeonato. Esto permite a los músculos para mantener un balance nitrogenado positivo, lo que impacta directamente en el crecimiento muscular.

Y si usted es complementar la creatina, glutamina y BCAAs, sus músculos tienen una mayor capacidad para almacenar agua, ya que cuando las células musculares están llenos de estos nutrientes, mayor cantidad de agua está en los músculos. Consumir por lo menos 3 litros de agua cada día, y beber alrededor de 250 o 300 cm<sup>3</sup> de agua cada 15-20 minutos durante el entrenamiento.

Cuando se trata de hidratos de carbono, muy pocos pueden reducir su aumento de la masa y muchos puede transformarse en un blando musculoso. Una buena regla general es consumir 2.3 gramos de carbohidratos por cada medio kilo de peso corporal por día cuando se intenta agregar la masa. Y como con la proteína, tendrá que dividir esto

entre sin embargo muchas comidas que usted come todos los días, con la excepción de dos veces durante el día: el desayuno y la comida después del entrenamiento.

Se trata de dos momentos en que el cuerpo es algo ineficiente en la fabricación de grasa corporal a partir de los hidratos de carbono, así que siéntete libre de subir el consumo de carbohidratos en estos momentos.

El desayuno y la comida después del entrenamiento también es vital para favorecer el crecimiento de los músculos debido a que el mayor contenido de carbohidratos aumenta una de las hormonas anabólicas responsable de conducir los nutrientes a los músculos, produciendo con ello un ambiente hormonal favorable que comienza a poner en la recuperación. En la mayoría de las comidas (pre-y después de los entrenamientos a pesar de, como aprenderá en la regla N<sup>o</sup> 7), usted debe consumir carbohidratos de lenta digestión, tales como panes integrales y pastas, avena, batatas dulces, frutas y verduras, en lugar de digestión rápida de fuentes tales como el pan blanco y dulces. La ayuda a construir músculo anterior y proporcionar energía sostenida.

Comer carne roja, Los filetes y las hamburguesas de carne a menudo asusta a la gente por el alto contenido de grasa que se encuentra en muchos cortes. Pero cuando usted la está buscando para construir el músculo, evitando la carne roja es la última cosa que quieres hacer: Tiene alto contenido de vitaminas B, incluyendo [B12], que apoya la resistencia muscular y el crecimiento, y los rendimientos, gramo por gramo, más hierro, la creatina y zinc que cualquier otra fuente de proteína. Estos nutrientes juegan un papel importante en la recuperación y el crecimiento muscular, por lo que si usted se está pegando con el polvo de pollo, pavo y proteínas, es probable que no alcancen los objetivos de su hipertrofia. La carne roja es una gran fuente de lenta digestión de la proteína que

puede ayudar en la retención de nitrógeno y la elevación sostenida de aminoácidos en la sangre. La carne roja puede ser utilizada para todas las estaciones, no sólo las fases de volumen.

Al elegir un tipo adecuado de la carne roja, elija cortes magros principalmente como todo terreno y el solomillo, en busca de carne que por lo menos 93% magra.

Comer Pescado, Una gran cantidad de culturistas parecen vivir en las aves de corral y carne de res con poca grasa, pero las fuentes de salmón, trucha, pescado azul y las ventajas del atún otra oferta de proteínas puede no saber, que son fuentes de omega-3 los ácidos grasos, lo que indirectamente puede hacer más delgado y más grande. Omega-3 ayudan al cuerpo a producir glucógeno, la forma de almacenamiento de carbohidratos que se encuentran afectados de distancia en el tejido muscular. El glucógeno es la principal fuente de energía para la formación y, en general, los niveles adecuados son un marcador para el crecimiento muscular y la reparación. Omega-3 también luchar contra la inflamación del músculo en el cuerpo y el de repuesto de la pérdida de la glutamina, un aminoácido vital que desempeña un papel de respaldo en el proceso de recuperación de los músculos al estimular el sistema inmunológico. Usted no tiene que ir por la borda, pero incluyendo el pescado en su dieta unos días a la semana que recorrer un largo camino hacia la promoción de las ganancias muscular magra. Con todo, no tenga miedo de grasa 20% -30% de las calorías diarias debe consistir en grasa de la dieta saludable.

El pescado es una excelente fuente de proteínas, con un perfil de aminoácidos muy beneficioso para mejorar el crecimiento muscular. Los omega-3 puede aumentar la sensibilidad a la insulina de los tejidos, creando un entorno en el que menos insulina es necesaria para los

nutrientes de transporte en todo el cuerpo, lo que beneficia a conseguir un cuerpo más delgado.

Proteger la masa muscular con pre-y post-entrenamiento comidas El catch-22 con la formación es que las hormonas del estrés, es decir, el cortisol, puede ejecutar fuera de control y contundente de construcción muscular hasta el punto de volver a estar en la pista no es tan sencillo como seguir las reglas básicas. ¿La solución? Comer y se completa con los alimentos adecuados en las comidas pre-y post entrenamiento. Aquí es donde la proteína del suero es esencial que se mete en la sangre más rápidamente que cualquier otra fuente de proteínas, proporcionando los aminoácidos que aprovechan los músculos para el crecimiento e interfieren con la absorción de cortisol. Una proteína de absorción lenta como la caseína toma más tiempo para combatir los niveles de cortisol.

El tiro en algunos carbohidratos de acción rápida, los que digieren rápidamente, tales como Gatorade, sin grasa, crema de cereal de arroz mezclado con mermelada o un panecillo tostado y se beneficiará aún más. Estos hidratos de carbono, cuando se combina con la proteína de suero de leche, son muy eficaces en casi de inmediato detener la degradación muscular. De acuerdo con Aragón, "sándwich" de su entrenamiento con proteínas y carbohidratos provoca una mayor síntesis de proteínas e inhibe la degradación de proteínas musculares.

Consumir por lo menos 20 gramos de proteína de suero antes y 40 gramos después del entrenamiento, un hidrato de carbono de lenta digestión (ver regla N ° 4 de las mejores fuentes) 30 minutos antes del entrenamiento y una rápida digestión de carbohidratos inmediatamente después, junto con su suero. En cuanto a la grasa de la dieta, antes y después del entrenamiento son los dos momentos del día en que desea renunciar a consumir alimentos altos en grasa. Van a disminuir la

absorción de proteínas y carbohidratos, lo que retrasará el proceso de recuperación muscular.

Prepárate a "crecer" día a día, Mientras que comer una dieta sana mediante la implementación de los pasos anteriores es la base para el crecimiento, teniendo una de cada 7-10 días y comer muy por encima y más allá de la típica ingesta de alimentos cada vez mayor de proteínas, hidratos de carbono y la ingesta total de calorías puede desencadenar el crecimiento muscular por elevando los niveles de su cuerpo de las hormonas de crecimiento. Algunas personas llaman a esto un "día de hacer trampa." Cuando de vez en cuando comer en exceso, el cuerpo responde aumentando la liberación de agentes de crecimiento de origen natural, tales como la hormona del crecimiento, el crecimiento factor-1 similar a la insulina, la hormona tiroidea y, posiblemente, la testosterona. Ya que incluso un pequeño aumento en uno o todos estos pueden afectar a la recuperación y el crecimiento muscular, tiene sentido para aprovechar y comer temporal "muy grande" puede hacer precisamente eso. Comer relativamente limpio, todo el tiempo puede conducir al aburrimiento y la adhesión comprometida a una dieta de culturismo. Picos periódicos en el consumo de calorías es una buena manera de lograr un superávit calórico neto que puede acelerar el crecimiento muscular y la fuerza. Para evitar grandes aumentos en la grasa corporal, asegúrese de que una vez cada 7-10 días "no se convierta en trampa en casi todos los días."

Suplementos Los Tres Grandes, A medida que van avanzando en su formación y conocimientos sobre nutrición, probar una variedad de suplementos para ayudar a mejorar la fuerza, el tamaño, la energía, la pérdida de grasa y la salud en general. Pero por ahora, sólo se adhieren a los conceptos básicos: los aminoácidos de la creatina, glutamina y de cadena ramificada (AACR), tres de los suplementos más eficaces y asequibles en el mercado. La creatina se ha demostrado en numerosos estudios para aumentar la potencia muscular, la fuerza y el tamaño, la glutamina es un aminoácido clave en la prevención de la degradación

muscular y estimular el sistema inmunológico, y BCAA también impedir el desgaste muscular y retrasar la aparición de la fatiga durante el entrenamiento.

Tomar estas dosis antes y después de hacer ejercicio: 03.05 gramos de creatina, 5-10 gramos de glutamina y 10.5 de la AACR. La incorporación de estos Suplementos a una dieta de proteínas y carbohidratos complejos se asegurará de que se cosechan todos los beneficios de su entrenamiento.

No tengas miedo de alimentación de última hora, En el 7-9 horas de sueño cada noche, su cuerpo es más o menos en un estado de ayuno, tomar aminoácidos de sus músculos para alimentar tu cerebro en ausencia de alimentos no es una situación ideal si tu objetivo es hacer las maletas en el músculo. Sin embargo, puede compensar esta comiendo bien antes de que a su vez por la noche. La clave es comer una lenta digestión fuente de proteínas, junto con una cantidad moderada de ácidos grasos para amino alimentar sus músculos poco a poco durante toda la noche. A la hora de dormir, consumir aproximadamente 30 gramos de proteína de la caseína o 1 taza de queso cottage bajo en grasa, junto con 1-2 cucharadas de mantequilla de maní, 0.5grs de nueces o frutos secos, o 2-3 cucharadas de aceite de linaza. La caseína es una proteína de digestión lenta (como requesón) que viene en forma de polvo, y las grasas saludables que se encuentran en la mantequilla de maní, nueces y semillas de lino (casi exclusivamente insaturados, por cierto) le ayudará a disminuir la absorción de proteínas aún más.

También se recomienda consumir proteína, carbohidratos e incluso, en medio de la noche si le toca levantarse para ir al baño. "Ese es el momento perfecto para tener un movimiento", dice Jay Cutler Mr. Olympia 2010. "Si gana la grasa corporal no es un problema, tiene 50 gramos de proteína mezclado con 50 gramos de hidratos de carbono líquido, como un batido sustitutivo de una comida que contiene proteínas y

carbohidratos, o la mezcla de la proteína en el jugo de fruta. Si usted está luchando para controlar la grasa corporal, sin embargo, no tome los hidratos de carbono. Este aporte de nutrientes durante las veinticuatro horas del día se mantendrá el cuerpo en un estado anabólico.

## 6.4. OBJETIVOS

### 6.4.1 OBJETIVO GENERAL:

Conseguir que los cultores iniciales, realicen un correcto uso de las maquinas, conjuntamente mejoren su hábito alimenticio, con el fin de cumplir con efectividad los propósitos planteados al asistir al gimnasio.

### 6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover estrategias, métodos y técnicas para el desarrollo de la actividad física en el gimnasio.
- Evitar el estancamiento muscular.
- Incentivar a obtener un mejor estilo de vida, en los nóveles cultores.

## 6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Las personas que serán beneficiadas con esta propuesta son los asistentes a los gimnasios: ENERGY FITNESS, EN FORMA Y BODY GYM. Dotados de la infraestructura indispensable para el desarrollo de la actividad física requerida para el bienestar de los asistentes.

## 6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

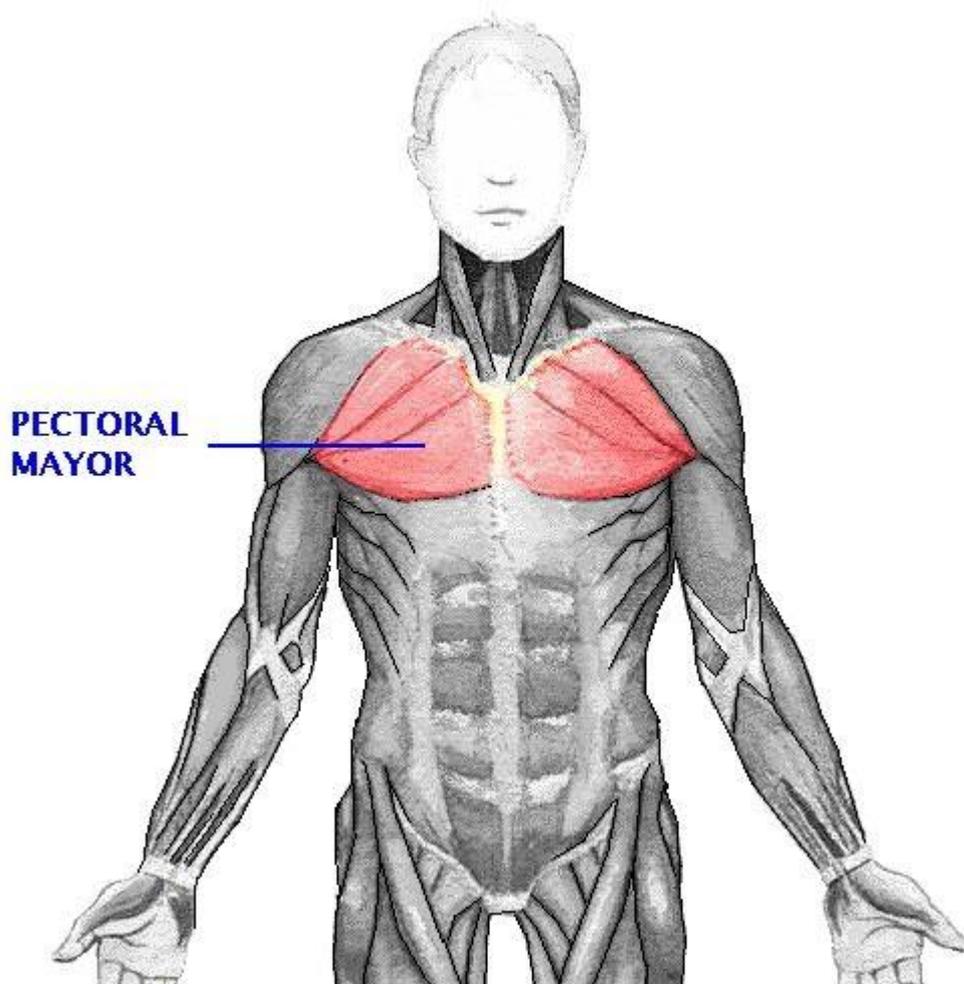
# MANUAL DE EJERCICIOS

Y

CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LAS MÁQUINAS



# TRABAJO DE LOS MÚSCULOS PECTORALES



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

CUADRO Nº 22



Imagen Nº 1



Imagen Nº 2

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Press de banca recta
OBJETIVO	Trabajo para el pecho, (principalmente músculos pectorales), el tríceps y la cabeza anterior del deltoides.
DESARROLLO	El levantador acuesta su espalda sobre el banco, levantando y bajando la barra directamente por encima del pecho. Hombros y caderas siempre apegadas a la banca. Realizar movimientos controlados y dirigidos, evitar rebote al pecho
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO Nº 23



Imagen N° 3



Imagen N° 4

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Press de banca inclinada
OBJETIVO	Trabajo para el pecho, (principalmente músculos pectorales, parte superior), el tríceps y la cabeza anterior del deltoides.
DESARROLLO	El levantador acuesta su espalda sobre el banco, levantando y bajando la barra directamente por encima del pecho. Hombros y caderas siempre apegadas a la banca. Realizar movimientos controlados y dirigidos, evitar rebote al pecho
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 24



Imagen N° 5



Imagen N° 6

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Press de banca declinada
OBJETIVO	Trabajo para el pecho, (principalmente músculos pectorales parte inferior), el tríceps y la cabeza anterior del deltoides.
DESARROLLO	El levantador acuesta su espalda sobre el banco, levantando y bajando la barra directamente por encima del pecho. Hombros y caderas siempre apegadas a la banca. Realizar movimientos controlados y dirigidos, evitar rebote al pecho.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 25

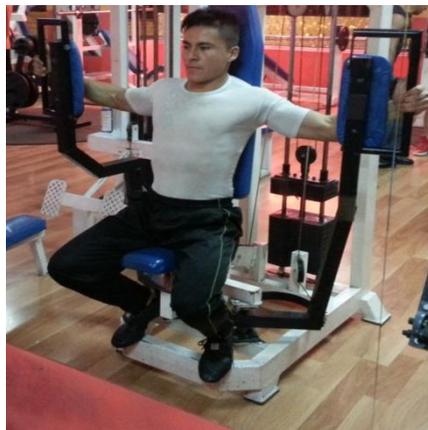


Imagen N° 7



Imagen N° 8

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

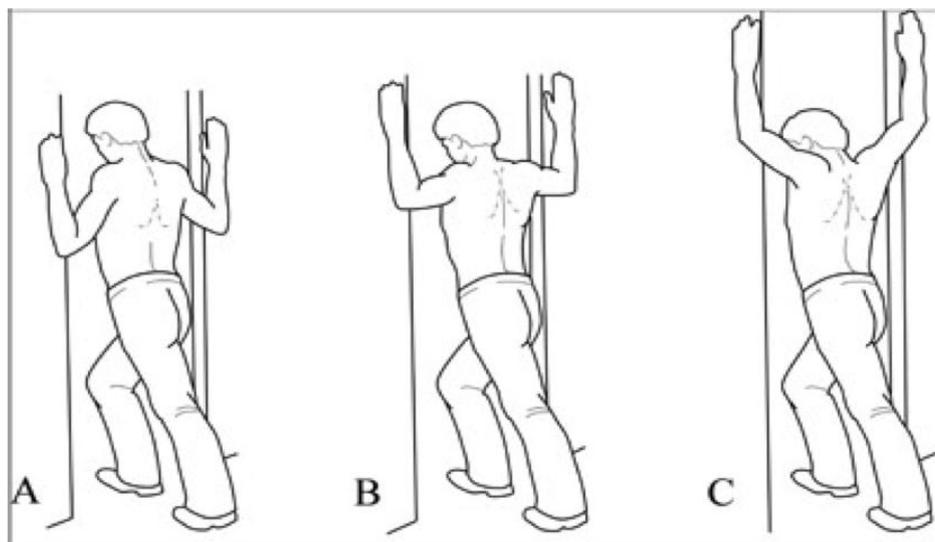
NOMBRE	Pec-Deck
OBJETIVO	Trabajo para el pecho,(principalmente músculos pectorales mayores), el tríceps y la cabeza anterior del deltoides.
DESARROLLO	El ejecutor coloca su espalda en el respaldo del banco, colocando las manos en las esquinas y generar el movimiento de abrir y cerrar con movimientos lentos y controlados sin descansar al abrir totalmente. Hombros rectos sin mover hacia adelante.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries:“combinación de máquinas”

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS PECTORALES

Es aconsejable realizar estiramientos antes durante y después de la sesión de entrenamiento.

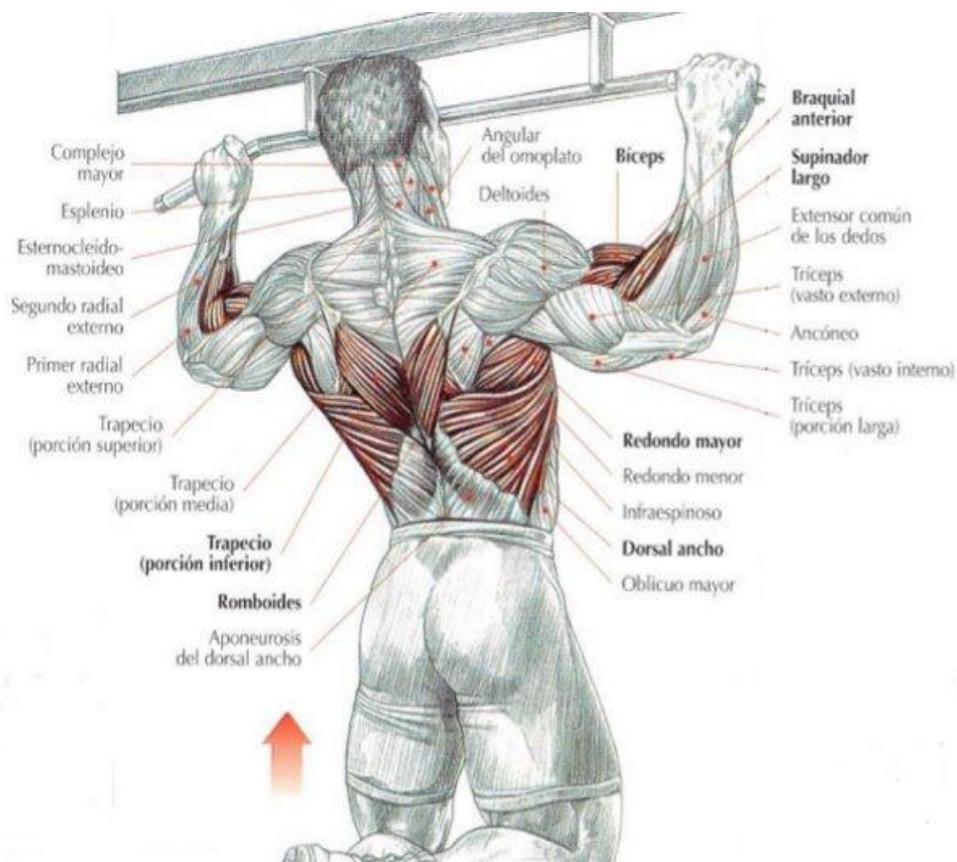
- Aumenta el rango articular.
- Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- Evita las lesiones deportivas más comunes.
- Mejora la coordinación de músculos agonistas-antagonistas.
- Previene el endurecimiento muscular después del ejercicio.
- Reduce la tensión muscular y disminuye la tensión del músculo de la entrepierna.
- Ayuda a la facilitación de los movimientos

imagen N°49



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

# TRABAJO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

CUADRO N° 26



Imagen N° 9



Imagen N° 10

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

<p>NOMBRE</p>	<p>Polea, agarre ancho a la nuca</p>
<p>OBJETIVO</p>	<p>Trabajo para la espalada, (principalmente músculos dorsales, lumbares, serratos), bíceps, supinadores.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>El ejecutor debe mantener su espalda erguida, hombros y brazos rectos al subir y bajar la polea, piernas flexionadas apoyadas al suelo, rodilla presionadas en los apoyos de la maquina, cabeza ligeramente adelantada.</p>
<p>REPETICIONES</p>	<p>Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"</p>

CUADRO N° 27



Imagen N° 11



Imagen N° 12

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

<p>NOMBRE</p>	<p>Remo en polea baja</p>
<p>OBJETIVO</p>	<p>Trabajo para la espalada, (principalmente músculos dorsales, lumbares, serratos, trapecios, deltoides posterior), bíceps, supinadores.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>El ejecutor debe mantener su espalda erguida, hombros y brazos rectos al halar la polea, piernas flexionadas apoyadas en la superficie de la maquina, cabeza recta, torso firme, movimiento controlado.</p>
<p>REPETICIONES</p>	<p>Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"</p>

CUADRO N° 28



Imagen N° 13



Imagen N° 14

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Remo con mancuerna a una mano
OBJETIVO	Trabajo para la espalda, (principalmente músculos dorsales, lumbares, romboides, serratos, trapecios, deltoides posterior), bíceps, supinadores.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, apoyando la rodilla y la mano del mismo lado en la banca, hombros y brazos rectos al halar la mancuerna, piernas de equilibrio semi-flexionada, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 29



Imagen N° 15



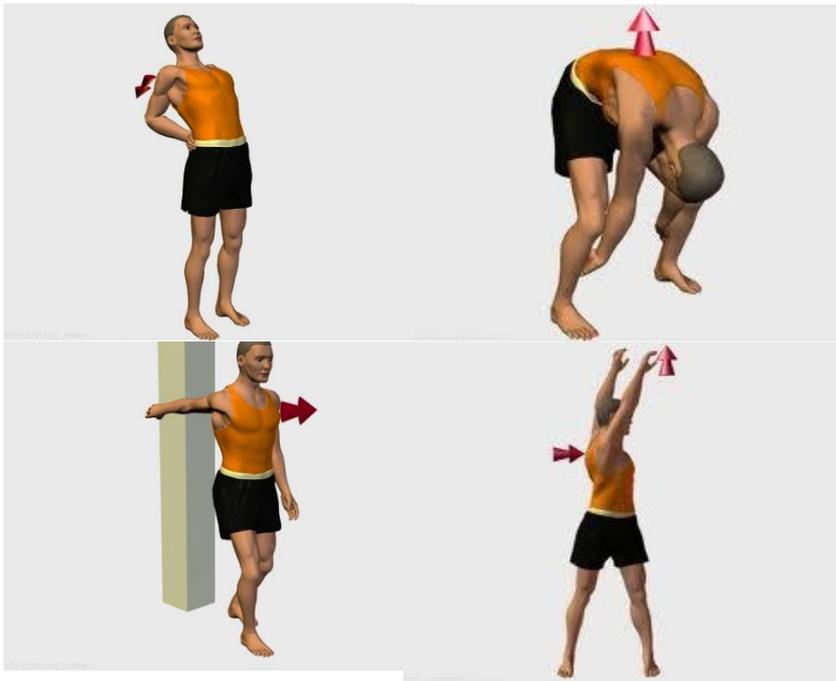
Imagen N° 16

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Pull-over con polea alta
OBJETIVO	Trabajo para la espalda, (principalmente músculos dorsales, lumbares, serratos), triceps, supinadores.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas semi-flexionadas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja la polea, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

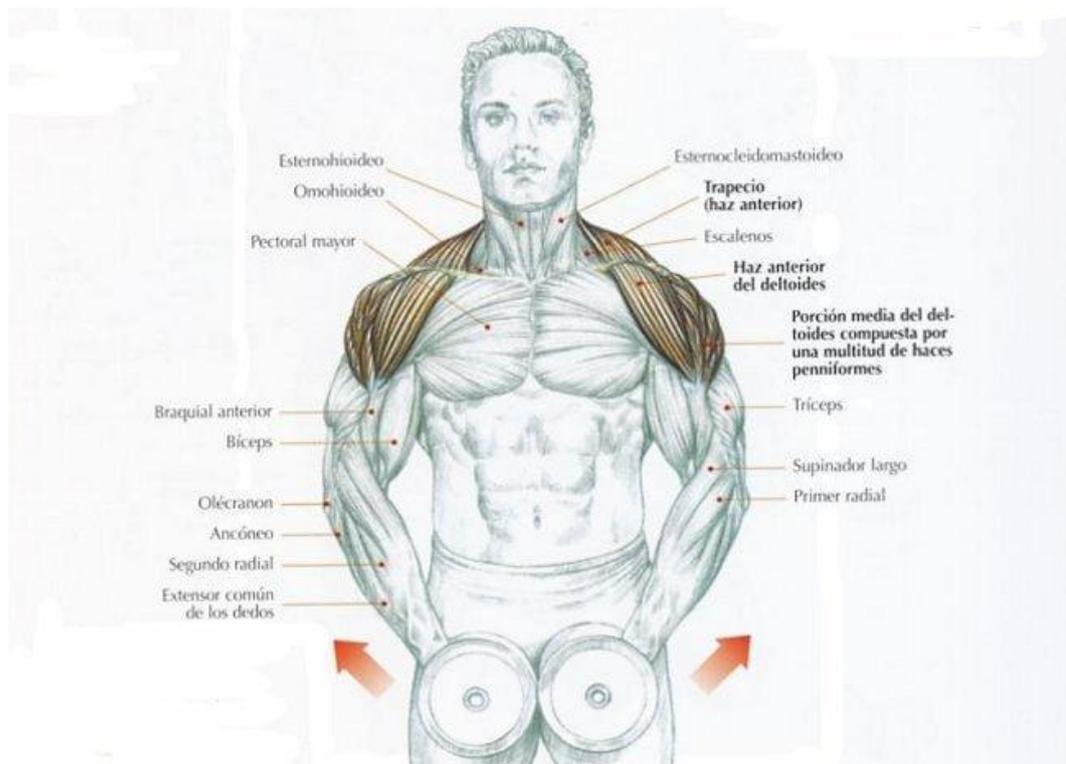
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA

imagen N°50



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

# TRABAJO DE LOS MÚSCULOS DE LOS HOMBROS



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

CUADRO N° 30

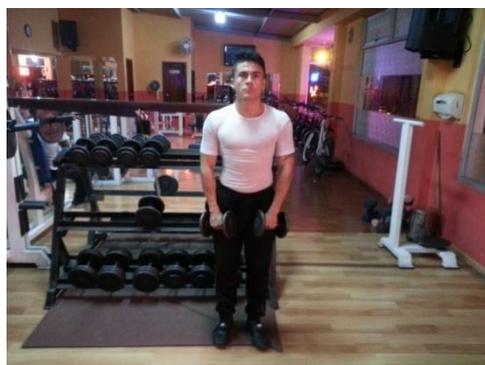


Imagen N° 17

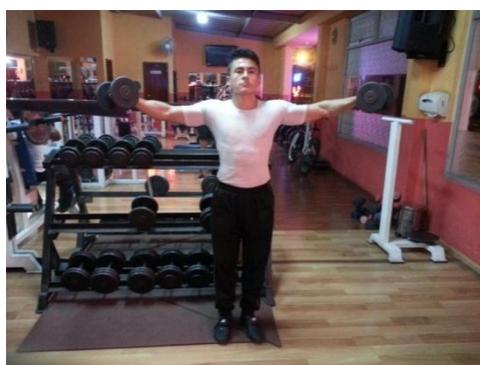


Imagen N° 18

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Elevación laterales de brazos con mancuernas
OBJETIVO	Trabajo para hombros, (principalmente músculos deltoides anteriores cabeza posterior)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, semi abiertas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja las mancuernas cogida en supinación, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 31

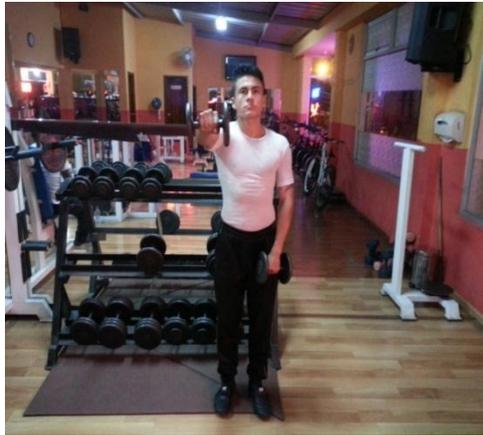


Imagen N° 19



Imagen N° 20

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Elevación frontales alternas de brazos, con mancuernas
OBJETIVO	Trabajo para hombros, (principalmente músculos deltoides anteriores cabeza frontal)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, semi abiertas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja las mancuernas cogida en supinación, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 32



Imagen N° 21



Imagen N° 22

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Pájaro
OBJETIVO	Trabajo para hombros, (principalmente músculos deltoides anteriores cabeza trasera, trapecios, redondo mayor)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda inclinada pero recta, piernas semi flexionadas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja las mancuernas cogida en supinación, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 33



Imagen N° 23



Imagen N° 24

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Encogimiento de hombros con barra
OBJETIVO	Trabajo para hombros, (principalmente músculos deltoides medios, trapecios porción superior)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja la barra cogida en supinación, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

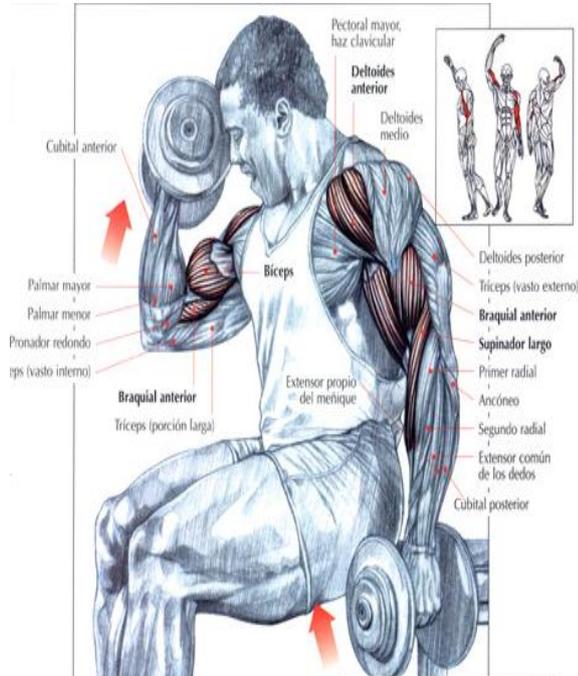
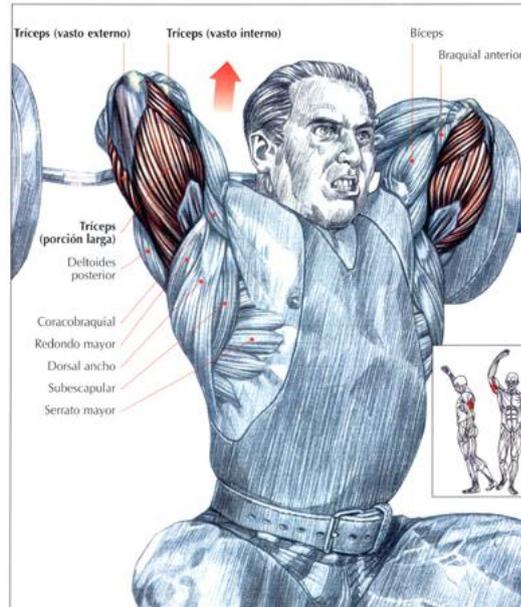
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LOS HOMBROS

Imagen 51



Fuente: Estiramientos Deportivos. (Michael J. Alter)

# TRABAJO DE LOS MÚSCULOS DE LOS BRAZOS



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

CUADRO N° 34



Imagen N° 25



Imagen N° 26

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Curl de bíceps alternos
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos bíceps, braquial anterior) supinadores, deltoides.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, sentado en el banco, piernas flexionadas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja las mancuernas, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 35



Imagen N° 27

Imagen N° 28

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Curl de bíceps con barra
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos bíceps, braquial anterior) supinadores, deltoides.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, hombros y brazos rectos mientras sube y baja la barra cogida en supinación, codos pegados a la cintura, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 36



Imagen N° 29



Imagen N° 30

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Curl de bíceps banco Scott (predicador)
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos bíceps, braquial anterior) supinadores, deltoides.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, pecho apegado al soporte, piernas flexionadas, hombros y brazos rectos mientras que los codos apoyados a la almohadilla, sube y baja la barra, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 37



Imagen N° 31



Imagen N° 32

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Extensión de antebrazos con mancuerna
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos tríceps, vasto interno) deltoides.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, apegada al espaldar, piernas flexionadas, hombros y codos rectos, mientras que sube y baja la mancuerna cogida con dos manos, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 38



Imagen N° 33



Imagen N° 34

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Extensión de codos en polea alta
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos tríceps, vasto interno, vasto externo, ancóneo)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, hombros y codos rectos, mientras que sube y baja la polea, cogida con dos manos en pronación, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 39



Imagen N° 35



Imagen N° 36

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Press francés con barra
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos tríceps, vasto interno, vasto externo, ancóneo)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda recta recostado en el banco, piernas flexionadas, hombros y codos rectos, mientras que sube y baja la barra, cogida con dos manos en pronación, mirada hacia arriba. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 40

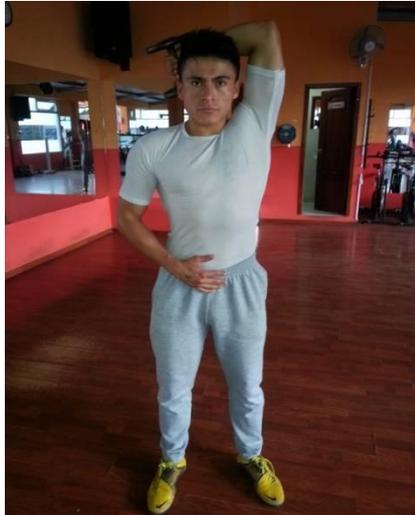


Imagen N° 37



Imagen N° 38

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Extensión vertical alternada con mancuerna
OBJETIVO	Trabajo para brazos, (principalmente músculos tríceps, vasto interno, vasto externo, ancóneo)
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, piernas rectas, hombros y codos rectos, mientras que sube y baja la mancuerna, cogida con una mano detrás de la cabeza, mirada al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

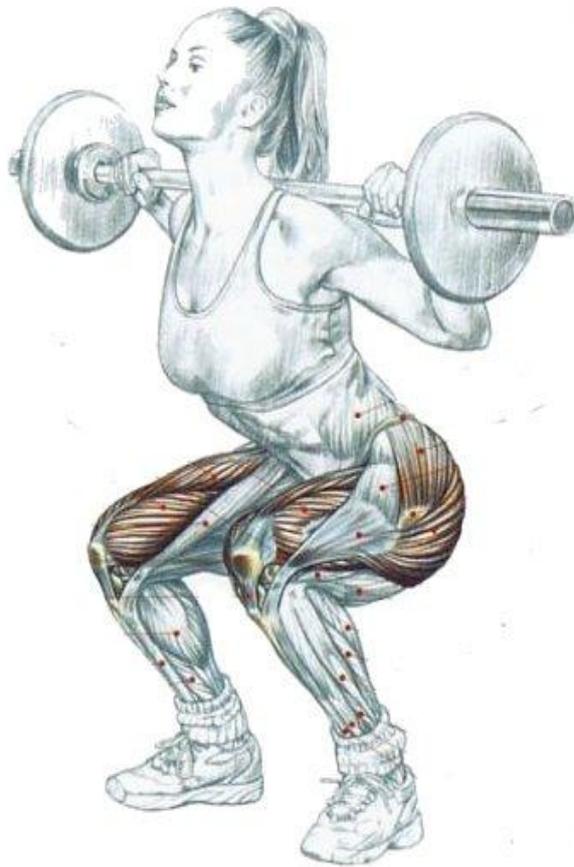
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LOS BRAZOS

Imagen N°52



Fuente: Amplitud Y Movimiento (Mario Di Santo)

# TRABAJO DE LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS



Fuente: Guía de los Movimientos de Musculación, (Frédéric Delavier)

CUADRO N° 41



Imagen N° 39



Imagen N° 40

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Extensión de piernas
OBJETIVO	Trabajo para piernas, (principalmente músculos cuádriceps, vasto interno, vasto externo, recto anterior) cuádriceps crural.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda recta apoyada en el espaldar, piernas rectas, rodillas flexionadas y los tobillos debajo de los cojines, hombros y codos rectos, manos sostenidas de las agarraderas de la máquina, mirada al frente. Ejecutar la extensión hasta lograr una posición horizontal, Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 42



Imagen N° 41



Imagen N° 42

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Squat " sentadillas"
OBJETIVO	Trabajo para piernas, (principalmente músculos cuádriceps, vasto interno, vasto externo, recto anterior, glúteo medio, glúteo mayor) cuádriceps crural.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda erguida, la barra a la nuca sostenida con ambas manos, piernas rectas al empezar el movimiento y flexionadas para terminar, hasta lograr una línea recta entre el glúteo y las rodillas miradas al frente. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 43



Imagen N° 43



Imagen N° 44

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Prensa
OBJETIVO	Trabajo para piernas, (principalmente músculos cuádriceps, vasto interno, vasto externo, recto anterior, glúteo medio, glúteo mayor) cuádriceps crural.
DESARROLLO	El ejecutor debe mantener su espalda apegada al respaldo, colocar los pies en la plataforma semi separadas las manos sostenidas de las abrazaderas de la máquina, se retira los seguros, se flexiona las piernas hasta topar las costillas y nuevamente se vuelve a la fase inicial piernas estiradas. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 44



Imagen N° 45



Imagen N° 46

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Curl de piernas acostado
OBJETIVO	Trabajo para piernas, (principalmente bíceps crural, semitendinoso, gemelos)
DESARROLLO	El ejecutor debe recostarse en la máquina en sentido de pronación colocar los pies debajo de los rodillos, las manos sostenidas de las abrazaderas de la máquina, flexionar las rodillas y luego volver a la fase inicial, evitando el rebote en los glúteos. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

CUADRO N° 45



Imagen N° 47



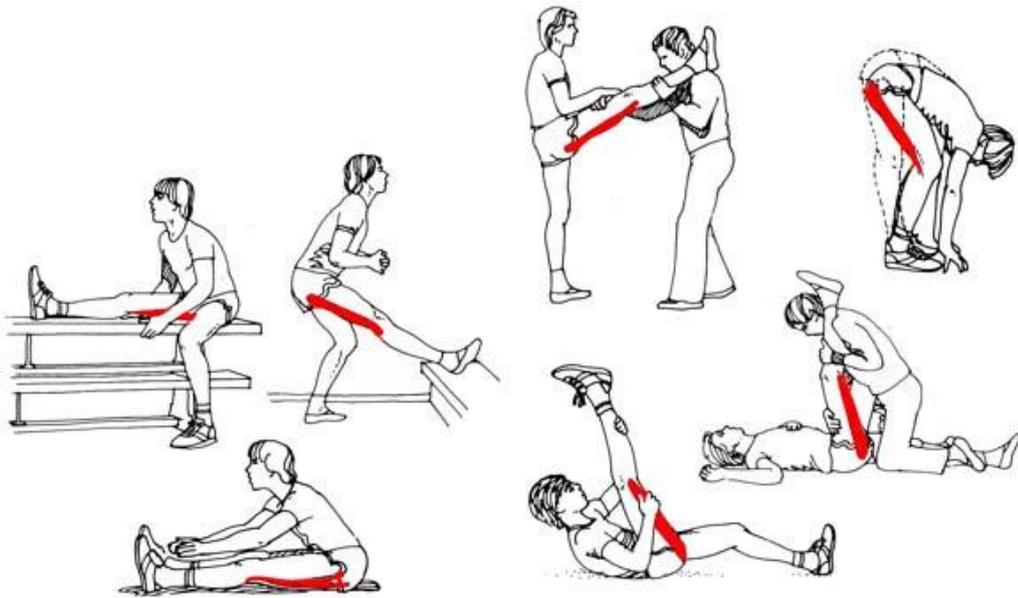
Imagen N° 48

Fuente: Gabriel Olmedo - Body gym

NOMBRE	Elevación de pantorrillas
OBJETIVO	Trabajo para piernas, (principalmente gemelo interno, gemelo externo, flexor largo)
DESARROLLO	De pie, la espalda recta, hombros bajo la parte forrada del aparato, la punta de los pies sobre la calza, extensión de los pies (flexión plantear) la posición de los pies se varia para moldear el músculo. Movimientos controlados.
REPETICIONES	Resistencia muscular: 5x(20-25) 30%-40% del peso máximo Hipertrofia: 4x(8-12) subiendo de peso (énfasis fase negativa) Fuerza: (3-4)x(1-6) pesos máximos Definición: Necesario alto déficit calórico, realizando superseries: "combinación de máquinas"

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

Imagen N°52



Fuente: Estiramientos Deportivos. (Michael J. Alter)



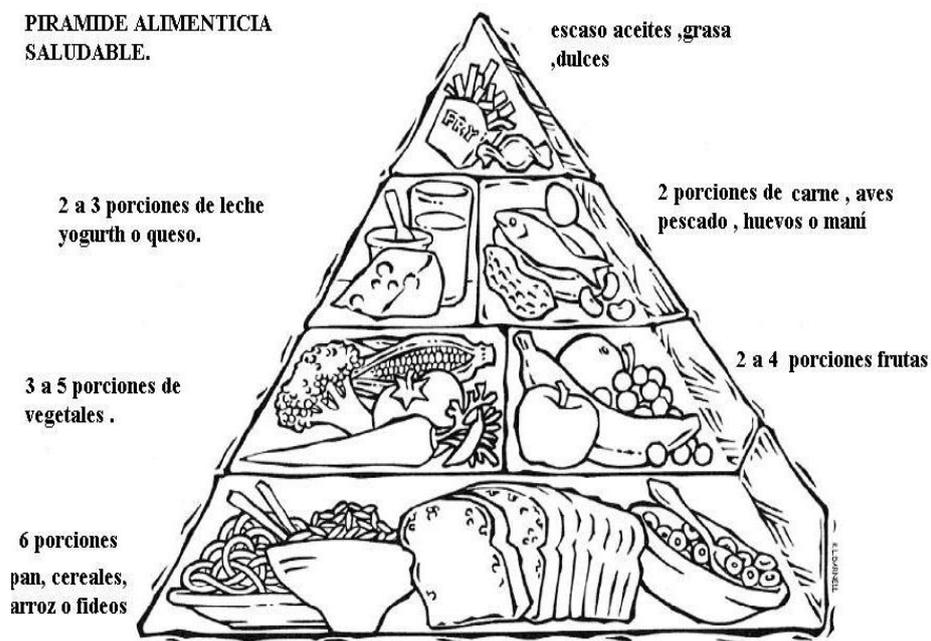
## GUÍA ALIMENTICIA

Para un mejor desarrollo muscular siempre va a formar parte fundamental la alimentación, en esta propuesta se presenta una guía, de que alimentos se debe consumir.

### PIRÁMIDE ALIMENTICIA

#### GRÁFICO N°23

PIRAMIDE ALIMENTICIA  
SALUDABLE.



Fuente: Guías alimentarias (GAPI)

Los alimentos planteados en las tablas, son alimentos básicos, fáciles de conseguir y económicos, indispensables para llevar a cabo un buen desempeño en lo que a la actividad física en los gimnasios se trata, conjuntamente con cuidados personales como las abstinencia de licor, prevenir trasnocharse, cumplir por lo menos 8 horas de sueño diarias, no está por de mas mencionar que hay que olvidar la comida chatarra, snack, grasas saturadas, bebidas con endulzantes artificiales, gaseosas. En teoría resulta difícil, pero al notar los primeros resultados, de seguro esto su convierte en un excelente estilo de vida.

## RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA GANAR MASA MUSCULAR

CUADRO N°51

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos( solo la clara) tostadas con queso, baso yogurt , pan</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Frutas, atún, galletas integrales.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pollo asado, arroz, papas, legumbres.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Yogurt, galletas, frutos secos.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo, legumbres, papas.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos( solo la clara) tostadas con queso, baso yogurt, pan</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Batido de plátano, leche, avena, y galletas.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Carne magra de res cocido, papas arroz legumbres. Lentejas Jugos naturales.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Tostadas con mermelada, baso yogurt.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Carne de res, legumbres, papas.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos( solo la clara) tostadas con queso, baso yogurt, pan</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Batido de fresa, leche, avena, y galletas</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pescado al horno, papas, arroz, arvejas, hortalizas.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Carne magra de res al jugo, fruta variada picada.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pescado al horno, vegetales, papas.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>3 huevos (solo la clara). Batido de plátano, leche, avena, y pan.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Ensalada de frutas.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pollo asado, arroz, papas, fréjol, legumbres.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Queso, papas, vegetales, batido de fresa con avena.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo asado, frutas,</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara). Batido de fresa, leche, avena, y pan.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Atún, frutas, plátanos o fresas.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Carne magra de res cocido, papas arroz legumbres. Jugos naturales.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Yogurt, galletas, frutos secos.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Atún, queso, jugos naturales.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>3 huevos (solo la clara). Batido de plátano, leche, avena, y pan.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Ensalada de frutas.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Hígado asado, arroz, papas, menestras de arveja, legumbres.</p> <p><b>Media tarde:</b></p> <p>Queso, papas, vegetales, batido de fresa con avena.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo asado, frutos secos,</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos( solo la clara) tostadas con queso, baso yogurt , pan</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pollo asado, arroz, papas, legumbres.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo, legumbres, Papas.</p>

## RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA BAJAR DE PESO

CUADRO N°52

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) tostadas con queso, aguas aromáticas con miel.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>1 plátano, atún, galletas integrales.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pollo asado, papas poca porción, lentejas, legumbres.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo asado, frutos secos, agua.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) avena, pan integral.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Frutas cítricas, con miel.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Carne cocida, brócolis, lechuga,</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Carne cocida, frutos secos, agua.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) yogurt descremado, pan integral</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Brócolis, frutas secas, atún,</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Hígado cocido, hortalizas, papas pocas porciones, arvejas.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Hígado cocido, frutos secos, agua.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) batido de fresa, leche semidescremada, avena.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Pan integral, mermelada,</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pescado horneado, brócolis, lechuga, hortalizas</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pescado horneado, frutos secos, agua.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) leche semidescremada, cereales.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>1 plátano, atún, galletas integrales.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pollo asado, papas poca porción, fréjol</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pollo asado, frutos secos, agua aromática endulzante natural.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>2 huevos (solo la clara) avena, pan integral.</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Brócolis, frutas secas, atún.</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Hígado cocido, hortalizas, papas pocas porciones. Menestras vaías.</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Hígado cocido, frutos secos, agua.</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>batido de fresa, leche semidescremada, frutos secos</p> <p><b>Media mañana:</b></p> <p>Pan integral, mermelada,</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Pescado horneado, brócolis, lechuga, hortalizas</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>Pescado horneado, frutos secos, agua.</p>

## 6.7. IMPACTOS

Con todo lo planteado en la propuesta se espera motivar a las personas que asisten a los gimnasios a realizar de mejor manera la actividad física, conjuntamente a tener un idea clara de cómo cuidarse y a saber cómo alimentarse; para que así, con todo esto se llegue a cumplir las metas y objetivos planteados. Se mejora la relación que existe entre los instructores y alumnos, una vez mejorada la metodología y la estrategia de enseñanza, de cómo utilizar correctamente cada una de las máquinas que se encuentran en el gimnasio. Existirá una mejora, en el ambiente tanto así que se evitará el aburrimiento y desilusión en las personas con el pasar del tiempo, indistintamente mejorar la concurrencia a los gimnasios incrementando clientela y mejorando el prestigio de los mismos.

Haciendo el bien en lo educativo, pues con la enseñanza de las nuevas metodologías y estrategias se crea un valor en las personas de responsabilidad y dedicación, creando solamente el bien para cada quien, dando como resultado la mejora de su estilo de vida, creando conciencia de lo saludable que se puede llegar a estar mediante la actividad física y los cuidados personales.

## 6.8. DIFUSIÓN

Una vez diseñada la propuesta, se la difundió tanto a los asistentes, instructores, y gerentes de los gimnasios, haciéndelos conocer que se trata de un innovador manual de ejercicios-funcionamiento de las maquinas y guía alimenticia que beneficiará el desarrollo muscular. Explicando detalladamente de lo que se trata y del beneficio que aporta: tanto como para los asistentes, y para los dueños, de manera aceptable la acogieron mereciendo las gratitudes del caso y esperanzados de que la solución está en sus manos.

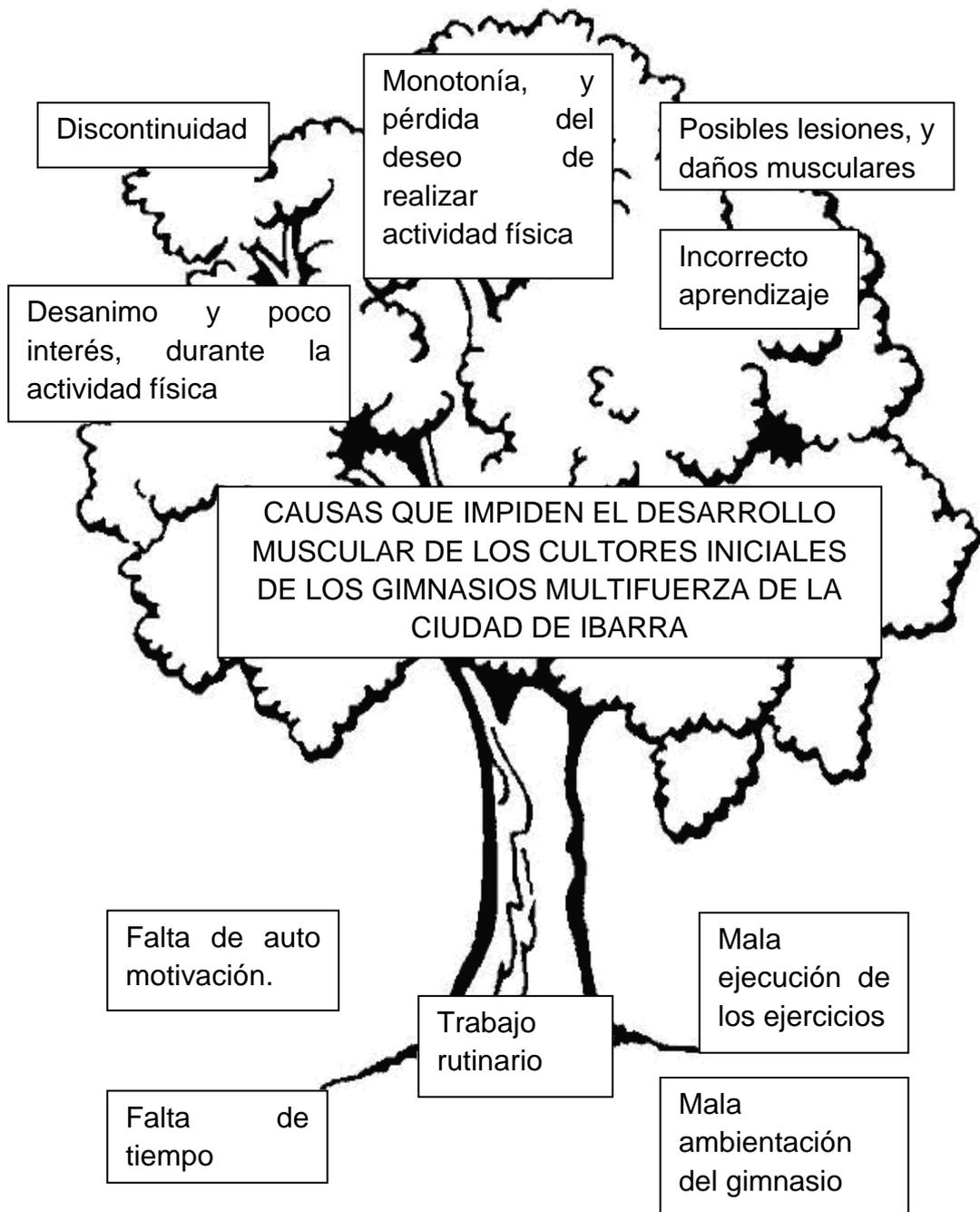
## 6.9. Bibliografía

- 1.-CHRISTIAN THIBAudeau., El Libro Negro De Los Secretos De Entrenamiento, planificando el volumen. (2007).
- 2.-CHARLES POLIQUIN. Series, progresiones, repeticiones. THE POLIQUIN PRINCIPLES 2008)
- 3.-DÍAZ DOMÍNGUEZ, “Estatuto de la Epistemología (2009). Editorial. T. BOUCHARD,
- 4.- Dr. Héctor M. Araujo. Dietas como lograr el crecimiento corporal. 2012 editorial” la década”.
- 5.- HINOJAL, A., Filosofía Positiva Deportiva. Editorial ACSM 2009; 2009.
- 6.-ITO ITURRIAGA. Inconvenientes en el gym 2010. Motivos e inconvenientes.
- 7.- JAMES W., “Procesos de Aprendizaje”. (2011), editorial Dumazedier imp.
- 8.- JEAN PIAGET, “Psicología innatista” 2010 editorial Corbella, M.,
- 9.- J.SENA. P., Psicología Deportiva. –Factores personales o externos. (2008) editorial crepa W.C.
- 10.- JONATÁN PÉREZ., de flaco a musculoso entrenamiento- Sí, la grasa molesta localizada. (2008) editorial. Corporación cruz
- 11.- LEON GÓMEZ J., “Fundamentos de didáctica”. (2010) editorial “curtoise”
- 12.- MARCOS BECERRO, J. F.: Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Eurobook. 2010. Editorial senespro. C.A.
- 13.- MC GRAW HIL Vitónica desarrollo muscular. RHUBARB, F., 2012 editorial FRENCH.

- 14.- PÉREZ CABALLERO, Metodología y valoración de la fuerza C. definición de la fuerza. (2009). Editorial “El Venezolano”
- 15.- RAMOS, E.; SÁNCHEZ, A. Y MARSET, P.: Paradojas y posibilidades de la participación comunitaria en el desarrollo del gimnasio 2011. Editorial Aren. C.O, aus.
- 16.- RHUBARB, F., La Respuesta Inicial. Vitónica desarrollo muscular. 2012
- 17.- ROSELLO, JJ. La Salud Nutricionista 2010. Entrenador personal
- 18.- SÁNCHEZ BAÑUELOS., Abdominales en 6 Minutos (2009). Camino hacia un cuerpo transformado. Editorial “la vitoria”
- 19.- TUNNERMAN C, “El educador ante el nuevo siglo”. Editorial Carik, AUS. 2008.
- 20.-VINCE DEL MONTE, errores más comunes en el gimnasio (2010). Editorial “furteleza do gri”
- 21.- Yates Dorian, Musculación Entrenamiento de calidad con ejercicios de calidad 2010. Editorial “L.A. le foute.”

# ANEXOS

ANEXO N°1



MATRIZ DE COHERENCIA	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cuáles son las causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra?	Determinar las causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1.- ¿Como Identificar si los factores que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales, son factores personales o son factores internos de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra?</p> <p>2.- ¿Para qué se debe realizar un control progresivo, con la ayuda del cálculo del índice de masa muscular y corporal; en los cultores iniciales?</p> <p>3.- ¿ con que fin se realiza la propuesta alternativa?</p>	<p>Identificar si los factores que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales, son factores personales o son factores internos de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra.</p> <p>- Realizar un control progresivo, con la ayuda del cálculo del índice de masa muscular y corporal; en los cultores iniciales.</p> <p>- Elaborar una propuesta alternativa</p>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Señores deportistas noveles cultores asistentes de los gimnasios, permítanme realizar esta encuesta, ruego contestar con toda la sinceridad posible del caso, ya que la misma es un procedimiento de investigación de mi trabajo de grado. Cuyo tema es: "Causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra"

#### ENCUESTA

1.- ¿El motivo de su asistencia al gimnasio se debe a problemas de salud?

SI NO

2.- ¿Le motiva la idea, que el ejercicio en los gimnasios, contribuye a mejorar su apariencia?

SI NO

3.- ¿Cree Ud. Que la actividad física, es el mejor camino para evitar enfermedades?

SI NO

4.- ¿Conoce Ud. el nivel de masa corporal, muscular y de grasa en su cuerpo?

SI NO

5.- ¿Su presencia al gimnasio, se debe a que desea mejorar su apariencia?

SI NO

6.- ¿Ud. asiste con regularidad al gimnasio, para cumplir con su rutina semanal?

SI NO

7.- ¿La ambientación del gimnasio como: maquinas, aparatos, música, repercute en su decisión de seguir realizando la actividad física?

SI NO

8.- ¿La enseñanza que los instructores le proporciona, sobre la rutina de entrenamiento, satisface sus necesidades?

SI NO

9.- ¿Conoce Ud. las medida normales de su peso con relación a su talla?

SI NO

10.- ¿Quisiera Ud. conocer el progreso de su trabajo físico, mediante un control de medida?

SI NO

11.- ¿Tiene Ud. conocimientos claros sobre qué régimen alimenticio llevar, para complementar el trabajo realizado en el gimnasio?

SI NO

12.- ¿Sabe Ud. como utilizar correctamente cada uno de los aparatos y maquinas del gimnasio?

SI NO

13.- ¿Le gustaría recibir un manual de la correcta ejecución de ejercicios conjuntamente con una guía de alimentos?

SI NO

ANEXO N°4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Señor propietario y/o instructor de este gimnasio, permítame realizar esta entrevista, ruego contestar con toda la sinceridad posible del caso, ya que la misma es un procedimiento, para la investigación de mi trabajo de grado. Cuyo tema es: “Causas que impiden el desarrollo muscular de los cultores iniciales de los gimnasios multifuerza de la ciudad de Ibarra”

ENTREVISTA

1.- ¿Ud. como dueño o encargado del gimnasio incentiva la idea entre sus clientes de que la actividad física es beneficiosa para la salud?

SI NO

2.- ¿Ud. Como entrenador y/o dueño del gimnasio, se preocupa por la correcta ambientación de su gimnasio?

SI NO

3.- ¿Imparte una correcta metodología, con respecto al correcto uso de cada una de las maquinas y aparatos ofrecidos en su gimnasio?

SI NO

4.- ¿Según su criterio, la discontinuidad, en la asistencia de las personas al gimnasio se debe a motivos personales?

SI NO

5.- ¿Cree Ud. que el mayor de los objetivos de sus clientes al realizar la actividad física en el gimnasio, es únicamente mejorar su apariencia física?

SI NO

6.- ¿Imparte ud consejos alimenticios que favorezcan a sus alumnos a mejorar su rendimiento y cumplir sus objetivos?

SI NO

ANEXO N°5



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Ibarra. 18 de Noviembre del 2013

Yo: HIDROBO ERIK administrador del gimnasio "BODY GYM" certifico la aceptación al Sr. OLMEDO FLORES GABRIEL ALEJANDRO de realizar la investigación del trabajo de grado previo a la obtención del título de la licenciatura en educación física, tratando el siguiente tema: "CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA" Quien puede asistir a estas instalaciones ubicadas en la calle Rafael Sánchez 6-34 y José Miguel Leoro a realizar sus procesos investigativos necesarios.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Erik Hidrobo G.', written over a horizontal line.

Ing. Erik Hidrobo G.

C.I.1001774965

ADMINISTRADOR BODY GYM

Telf. Cel.: 0998921724

ANEXO N° 6

ANEXO N°6

## CERTIFICADO DE VALIDACIÓN



Ibarra. 18 de Noviembre del 2013

Yo: QUELAL MARCO administrador del gimnasio "ENERGY FITNESS" certifico la aceptación al Sr. OLMEDO FLORES GABRIEL ALEJANDRO de realizar la investigación del trabajo de grado previo a la obtención del título de la licenciatura en educación física, tratando el siguiente tema: "CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA". Quien puede asistir a estas instalaciones ubicadas en la calle Simón Bolívar y Teodoro Gómez. C.C. Native 3° piso Telf.: 083362173

SR. QUELAL MARCO  
ADMINISTRADOR



ANEXO N° 7



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Ibarra. 18 de Noviembre del 2013

Yo: HIDROBO ERIK administrador del gimnasio "BODY GYM" certifico la aceptación al Sr. OLMEDO FLORES GABRIEL ALEJANDRO de realizar la investigación del trabajo de grado previo a la obtención del título de la licenciatura en educación física, tratando el siguiente tema: "CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA" Quien puede asistir a estas instalaciones ubicadas en la calle Rafael Sánchez 6-34 y José Miguel Leoro a realizar sus procesos investigativos necesarios.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Erik Hidrobo G.', written over a horizontal line.

Ing. Erik Hidrobo G.

C.I.1001774965

ADMINISTRADOR BODY GYM

Telf. Cel.: 0998921724

## ANEXO Nº8 FOTOGRAFÍAS







## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100314395-3	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Olmedo Flores Gabriel Alejandro	
DIRECCIÓN:	Maldonado 14-214 y Teodoro Gómez	
EMAIL:	gaboocb@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL	0986706612

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA”.
AUTOR (ES):	OLMEDO FLORES GABRIEL ALEJANDRO
FECHA: AAAAMMDD	2014/11/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciatura en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. Jesús León

## **2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Yo, Olmedo Flores Gabriel Alejandro, con cédula de identidad Nro. 100314395-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## **3. CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes noviembre de 2014

### **EL AUTOR:**

(Firma)  .....

Nombre: Olmedo Flores Gabriel Alejandro  
C.C. 100314395-3



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Olmedo Flores Gabriel Alejandro, con cédula de identidad Nro. 100314395-3 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "CAUSAS QUE IMPIDEN EL DESARROLLO MUSCULAR DE LOS CULTORES INICIALES DE LOS GIMNASIOS MULTIFUERZA DE LA CIUDAD DE IBARRA". Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 19 días del mes de noviembre de 2014

(Firma) .....  
Nombre: Olmedo Flores Gabriel Alejandro  
Cédula: 100314395-3