

### MEMORIA MUSCULAR Y FALTA DE RESULTADOS (JC Mendoza)

Cualquiera que haya estado ejercitándose con pesas por varios años, esta familiarizado con el concepto de “Memoria Muscular”. Cuando una persona comienza de nuevo a ejercitarse luego de un período de inactividad, él o ella volverá a su condición física previa más fácil que la primera vez.

Como puedes ver, la memoria muscular es algo muy bueno. Pero por otro lado si tú estás haciendo la misma rutina de pesas o usando la misma máquina de cardiovascular a la misma intensidad todos los días en el gimnasio, entonces tú te sentirás un poco decepcionado porque los resultados no serán tan fabulosos como lo fueron al inicio y sólo te estarás manteniendo sin hacer ningún progreso, estarás “estancado(a)”. De nuevo la razón para que esto suceda es la memoria muscular, y para superar esta situación tienes que “confundir” a tu cuerpo y sorprenderlo con un tipo de entrenamiento totalmente diferente.

El aferrarse a la rutina de ejercicios del inicio por mucho tiempo es un error muy común que cometen muchos principiantes. Tú tienes que variar tu rutina de entrenamiento para poder seguir experimentando progresos. Con esto no quiero decir que necesitas una nueva rutina cada día de la semana que tú entrenes, ya que tu cuerpo necesita de cierto tiempo para ajustarse a ella, por lo que ésta debería de ser realizada durante un tiempo prudencial que podría ser de 4-6 semanas. Varía tu ejercicio cardiovascular y de resistencia muscular para trabajar áreas específicas de tu cuerpo de formas distintas, variando el tipo de actividad y también la intensidad de tus entrenos.

Asegúrate de lograr dormir lo suficiente para permitirle a tus músculos recuperarse del ejercicio. Recuerda que en lo que respecta al ejercicio más no siempre es sinónimo de mejor y demasiado ejercicio al igual que un estilo de vida lleno de stress elevan tus niveles de cortisol y ésto afecta tu peso, ya que el cortisol es una hormona catabólica (destruccionista) y el tener un nivel de cortisol elevado evita que tus músculos se recuperen a un ritmo adecuado. Una parte muy importante en todos los programas que diseño para mis clientes es la “confusión muscular”, es uno de los pequeños secretos que uso para obtener resultados en el menor tiempo posible.

Te gustaría saber más? Contáctame ahora para que puedas comenzar tu propio programa dirigido a perder esas libras de más que tanto te molestan.

Comprometido con tus resultados,

JC Mendoza

Experto en Fitness