



REFUERZO MUSCULAR

— GUÍA DE INICIACIÓN —

Te damos la bienvenida a Refuerzo Muscular

En esta guía de iniciación te explicaremos el porqué de Refuerzo Muscular, los pasos que seguirás en nuestro procedimiento (PROCERM®), el funcionamiento de nuestra App y algunas nociones de Refuerzo Nutricional que consideramos necesarias y muy útiles para que puedas sacarle el máximo provecho a tus entrenamientos con nosotros.



REFUERZO MUSCULAR



*“Una cadena es tan fuerte como su eslabón más débil.
Un cuerpo es tan fuerte como su músculo más débil.”*

En **Refuerzo Muscular** nos basamos en el estudio **biomecánico** tanto de las **fuerzas** a las que se ve sometido el cuerpo humano, como del sistema **neuromuscular** que las gestiona, para poder entrenarte desde donde eres más débil y que así tu cuerpo en conjunto sea más fuerte.

Para ello hemos desarrollado **PROCERM®**, un procedimiento con el que aprenderás a utilizar tu musculatura de la forma más eficiente y a perfeccionar un **entrenamiento** adaptado a ti, progresivo y eficaz, que te ayude a conseguir tus metas de **actividad** física y **salud**.

¿POR QUÉ REFUERZO MUSCULAR?

Cada ser humano es único, no sólo por su ADN, que marca las características físicas, fisiológicas, estructurales, conductuales... si no también por las condiciones en las que el individuo se desarrolla a lo largo de su crecimiento, produciéndose diferentes tipos de **adaptaciones** que hacen más eficiente su forma de vida.

Debido a esto, cada persona está más preparada para unas cosas que para otras, principalmente porque su capacidad de desarrollar fuerza es mayor en cierta musculatura. Esto nos lleva a tener, de forma natural y personal, unos músculos más fuertes que otros simplemente por lo complejo o cansado que puede ser **activarlos** o incorporarlos a nuestra **actividad física** diaria (por ejemplo, nuestro trabajo).

Por este motivo, y para evitar que los músculos más fuertes realicen todo el esfuerzo, los más débiles deben ser **reforzados** consiguiendo que el cuerpo sea:

- **Más hábil** moviéndose
- **Más fuerte** incluso frente a estímulos imprevistos
- **Más eficaz** en el consumo de energía a través del sistema muscular
- **Más eficiente** al hacer esfuerzos mejorando el rendimiento

Reforzar es hacer más fuerte algo que está deteriorado o que no soporta el esfuerzo al que se le somete.

Buscando un símil, en la Construcción, cuando se hace un refuerzo en una estructura que presenta algún tipo de inestabilidad, éste se realiza en la zona

donde se encuentra la debilidad, añadiendo material o modificando la propia estructura. De igual modo, el fin del **ejercicio** es producir un **cambio** en algún componente del cuerpo para adaptarse y mejorar la efectividad en la realización de los esfuerzos exigidos por una actividad física.

Con el ejercicio adecuado podemos conseguir adaptaciones concretas mediante la aplicación de cargas. En respuesta, el sistema nervioso genera tensiones musculares para poder mover estas cargas de una forma determinada, con una **intención** de velocidad y movimiento, provocando degradaciones en nuestro sistema musculoesquelético.

¡Como lo has leído! El ejercicio es una agresión a nuestro cuerpo, tanto a nivel muscular, como neurológico y fisiológico. Es como una vacuna en la que se introduce el virus en cantidades que el cuerpo puede tolerar, para reducir los daños si estas "agresiones" se repiten.

Pero para que las adaptaciones refuercen las debilidades, la tensión deberá ser la adecuada, en el lugar buscado, en un tiempo óptimo y controlando el nivel de fatiga. Si la intención no es la correcta o el músculo a reforzar no está lo suficientemente preparado para soportar ciertos grados de tensión bajo carga, ésta se derivará a otra musculatura que sí la tolere o que tenga más facilidad para recibir una orden de movimiento creando una **compensación**.

Hay que entender que la meta intencionada es una, pero lo que el cuerpo puede tolerar o para lo que está habilitado, igual está aún muy lejos de ella y de lo que necesita para poder ejecutar el entrenamiento que nos lleve a la misma.

El mayor avance que proporcionamos con la creación de Refuerzo Muscular y su procedimiento, es la detección de **debilidades** en relación a tu objetivo de actividad física, para empezar a entrenarte desde ellas, consiguiendo una evolución adecuada a tus intereses de la forma más saludable y efectiva.

Para esto tendremos en cuenta varios factores:

- Qué musculatura es la más débil.
- De qué tipo de debilidad hablamos.
- Cómo integramos esa debilidad en los ejercicios.
- Para qué objetivo y frente a qué cargas reforzamos tu estructura.
- Cómo vas a asimilar los cambios.

Una vez detectadas tus debilidades y después de que te formemos en un mejor conocimiento de tu cuerpo y sus capacidades, perseguiremos las adaptaciones de tu sistema neuromuscular y estructural de acuerdo con la meta de actividad física que nos has planteado.

PROCEDIMIENTO DE REFUERZO MUSCULAR

Con nuestro Procedimiento de Refuerzo Muscular, **PROCERM®**, evaluamos, habilitamos y **entrenamos tus debilidades** de forma saludable y efectiva, con ejercicios específicos que nos lleven a conseguir tus objetivos.

PROC

VALORACIÓN

La fase de **valoración** comienza con una **Evaluación Inicial**. A partir de los resultados utilizaremos diferentes herramientas para obtener información de tu estado neuromuscular y físico:

- Evaluación de **movimientos articulares** (Test de Rango).
- Test de **Activación Muscular** para localizar la musculatura más debilitada.
- Evaluación de **ejercicios funcionales** para analizar el control que tienes del movimiento de tu cuerpo.
- Evaluación **cardiorespiratoria** en ejercicio continuo para conocer tu rendimiento fisiológico.
- Valoración de la **fuerza** con cargas libres y con nuestras máquinas *Nautilus One*, que adaptan la carga al movimiento articular.

Con todo esto podremos hacernos una idea del funcionamiento de tu musculatura, para determinar en qué nivel de actividad física te encuentras y planificar en cuál de las siguientes fases del **PROCERM** deberemos hacer más énfasis según tu objetivo.

ACTIVACIÓN

Las debilidades descubiertas en la Valoración Inicial están causadas por la **inactividad** y/o la **falta de habilidad** en el control de los movimientos debida a una ineficaz contracción muscular.

En la **Activación** buscamos abrir y aumentar la comunicación en el sistema neuromuscular con el fin de conseguir que la musculatura se contraiga óptimamente utilizando:

- Técnicas de **Activación Muscular** MAT® para detectar y abrir la comunicación entre el sistema nervioso y la musculatura inhibida.
- Técnicas de **Refuerzo Analítico** para incrementar el movimiento y la capacidad contráctil en posiciones vulnerables.
- **Secuencias de Activación** con ejercicios que focalizan el esfuerzo en la musculatura débil para mejorar la activación de ésta.
- **Refuerzos Propioceptivos Funcionales** para optimizar la consciencia y el control del cuerpo frente a actividades físicas que se incluyen en nuestra vida diaria.

En esta fase buscamos reforzar:

TU CAPACIDAD DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

QUIERO SABER MÁS

CEERM[®]

INTEGRACIÓN

Cuando la activación muscular es buena, el siguiente paso es **integrarla** en la planificación con los ejercicios y la intensidad necesaria para hacer más hábil el sistema neuromuscular y fisiológico de cara a la meta propuesta. Para eso, la activación se incorpora en:

- Técnicas de **Refuerzo Integrado** donde se enseña a implicar de forma consciente la musculatura débil y activarla en ejercicios que utilizaremos en los programas de integración.
- Programa **R.I.T.E.T. de Habilidad (Refuerzo Intensificado de Tiempo En Tensión)** que ordenará y secuenciará los ejercicios de tensión muscular constante en diferentes tempos de contracción e intensidades de esfuerzo para potenciar la habilidad contráctil y la tolerancia a esfuerzos.
- **Programas RX de Refuerzos Funcionales** de secuencias de ejercicios funcionales que mejoran el control y la tolerancia del cuerpo frente a actividades físicas.

En esta fase buscamos reforzar:

TU HABILIDAD DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

CONSOLIDACIÓN

A través de diferentes programas y combinando ejercicios con distintas intensidades se busca **consolidar** la activación muscular en el entrenamiento que se ajuste a la meta buscada.

Los entrenamientos, con la ayuda de hábitos de vida saludables y Refuerzos Nutricionales, pueden buscar fines **metabólicos, estructurales, de rendimiento o readaptación y salud**. En esta fase usaremos programas más avanzados acorde a cada objetivo/meta:

- **Programas R.I.T.E.T. de entrenamiento META** (Refuerzo Integrado de Tiempo En Tensión) este programa de entrenamiento busca mantener la **tensión muscular** continua en los ejercicios utilizando diferentes velocidades de contracción y varios niveles de intensidad adaptados a tu objetivo y evolución que te ayuden a alcanzar tu meta.
- **Retos RX:** una **competición** contigo mismo que nos indicará tu estado de forma y te ayudará a evolucionar tanto a nivel funcional como cardiorrespiratorio.

En esta fase buscamos reforzar:

TU RENDIMIENTO DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

APP REFUERZO MUSCULAR

Para seguir todo este proceso, tenemos la **App Refuerzo Muscular**, totalmente enfocada a facilitar y controlar tu entrenamiento.



Reservar asistencia

Desde aquí puedes reservar o cancelar tus asistencias a sala.



Videoteca

En esta sección encontrarás vídeos de entrenamientos especiales completos.



Progreso

Accede a las gráficas para ver la evolución en tu composición corporal.



Lista de grupos

Podrás participar en las distintas comunidades de Refuerzo Muscular.



Entreno

Aquí encontrarás todos tus entrenamientos programados para llevar a cabo tu refuerzo muscular.



Refuerzo Nutricional

Podrás acceder a consejos nutricionales y menús tipo, adaptados a la fase de entrenamiento en la que te encuentres.



Yo

Controla cuántos créditos tienes, revisa tus facturas, tus logros y el historial de actividad.

En el **banner** móvil encontrarás enlaces a información de interés, como nuestros **artículos** divulgativos publicados en la web www.refuerzomuscular.com

Puedes **descargar** la App de Refuerzo Muscular aquí:

APP IOS

APP ANDROID





REFUERZO **NUTRICIONAL**



Con Refuerzo Muscular mejoramos la musculatura, pero hemos de tener en cuenta que muchos de los efectos que se producen en el cuerpo tienen que ver con los **nutrientes** que aportamos a través de la dieta y que éstos deben ser adecuados para que la renovación y la **modificación celular** en nuestro sistema sean óptimos.

En el apartado **Refuerzo Nutricional** de nuestra aplicación podrás ver diferentes menús tipo, sencillos **hábitos** de alimentación **relacionados** con la **fase** de Refuerzo Muscular en la que te encuentres en cada momento.

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

El objetivo planteado con el Refuerzo Nutricional es que, mediante el establecimiento de determinados hábitos nutricionales relacionados con el tipo de refuerzo que se está llevando a cabo, se produzca una reorientación de la capacidad de nuestras células a la hora de obtener energía a través de los nutrientes de los que dispone.

Este proceso es lo que llamamos **metabolismo**.

Debido a la comodidad nutricional en la que estamos imbuidos (alimentos envasados ricos en azúcar, grasas hidrogenadas y procesadas muy pobres desde el punto de vista nutricional) y a la desinformación interesada para fomentar el consumo de ciertos alimentos que aletargan nuestras células, creemos necesario que, según el objetivo de cada uno, se adopten unas pautas nutricionales que optimicen el metabolismo de ciertos nutrientes que tenemos más parado.

Estas pautas de alimentación se han confeccionado con la colaboración de Gorka Vázquez Rodríguez, Dr por la Universidad de Oviedo Phd., Master en Nutrición Clínica y especialista en Rehabilitación Celular®, acorde con el diseño evolutivo de la especie, obteniendo la máxima flexibilidad metabólica y que acompañen las diferentes técnicas.

¿Qué es la flexibilidad metabólica?

Es la capacidad de poder alternar diferentes formas de obtención de energía para adaptarse a la demanda del sistema y la mayor efectividad del refuerzo muscular.

Pero para que esto ocurra es necesario seguir ciertas pautas alimenticias que nos ayuden a escoger aquellos alimentos que favorezcan la mencionada flexibilidad.

REFUERZO NUTRICIONAL METABÓLICO

Cuando en los entrenamientos busquemos una mayor **eficacia** de nuestro sistema metabólico, nos conviene un tipo de alimentación que haga mejorar la capacidad del sistema de obtener energía de las grasas, creando los cimientos metabólicos sobre los que construir luego la masa muscular que ayude a mejorar este tipo de obtención energética mejorando la salud celular muscular, metabólica y de rendimiento.

REFUERZO NUTRICIONAL ESTRUCTURAL

Cuando a través de ejercicios de Refuerzo Muscular buscamos más **degradación** de tejido para que se produzcan adaptaciones de aumento estructural, las pautas nutricionales seguirán estrategias de obtención energética a través de la glucosa, pero sin generar un ambiente diabetogénico que aumente la cantidad de azúcar en sangre innecesariamente, fomentando así el crecimiento de las fibras musculares y acelerando la recuperación de los “microdaños” que se producen en esta fase.

QUIERO SABER MÁS

Refuerzo Nutricional contiene recomendaciones sobre la alimentación que consideramos más adecuada para hacer frente a los distintos entrenamientos, según los requerimientos metabólicos y estructurales. Como tal recomendación, no sustituye a ningún consejo emitido por un profesional sanitario competente y experto.

Esperamos que esta guía te haya servido de ayuda y que saber qué haces en cada fase de nuestro procedimiento y porqué, aumente tu motivación en los entrenamientos.

**Gracias por confiar en
Refuerzo Muscular**

www.refuerzomuscular.com