

AGOSTO 2020

N° 001

# AUSTRAL FITNESS®

**KINESIOLOGÍA**  
LESIONES  
COMUNES

**MITOS**  
MUJERES Y  
PESAS

**ENTRENAMIENTO**  
RUTINA PARA  
HACER EN CASA

AUSTRAL FITNESS

**NUTRICIÓN**  
PROTEÍNAS Y  
DEPORTE

**SUPLEMENTOS**  
CAFEÍNA:  
MÁS RENDIMIENTO

**SALUD**  
COVID-19

[WWW.AUSTRALFITNESS.CL](http://WWW.AUSTRALFITNESS.CL)



ESCANÉAME

## ÍNDICE

NUTRICIÓN:	"Rol de la proteína en el deporte"	Pág. 4
SUPLEMENTOS:	"Cafeína y rendimiento deportivo"	Pág. 7
ENTRENAMIENTO:	"Rutinas Caseras"	Pág. 11
MITOS:	"Mujeres y el trabajo con pesas"	Pág. 12
KINESIOLOGÍA:	"Lesiones comunes"	Pág. 15
SALUD:	"COVID-19"	Pág. 16
DEPORTES:	"Calistenia"	Pág. 19
APRENDE:	"Hipertrofia muscular"	Pág. 20
HABLEMOS:	"Atrévete a mejorar"	Pág. 22

# NUTRICIÓN

## ROL DE LAS PROTEÍNAS EN EL DEPORTE

Es variada la evidencia en torno al consumo de proteína en el ámbito del fitness y de la nutrición en general. Pese a esto, muchos consumen proteína en polvo sin conocer realmente qué beneficios aporta este macronutriente.

En una investigación llevada a cabo por Morton y colaboradores (2018)<sup>†</sup>, se realizó una revisión de estudios que compararon diferentes efectos en la ganancia de masa muscular a diferentes ingestas diarias de proteína, concluyendo que para la ganancia de masa muscular se debe consumir una dosis óptima de este macronutriente, que oscila entre 1 a 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.



## RECUPERACIÓN OPTIMIZADA

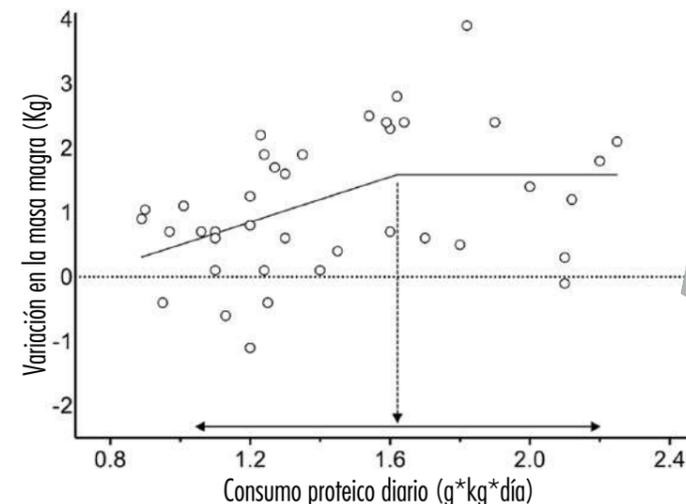
Otros efectos asociados a la suplementación con proteína se resumen en una mejor recuperación entre sesiones de entrenamiento, junto con un mejor desarrollo muscular.

Además, otras líneas de investigación han hallado que un consumo elevado de proteína aumenta la saciedad, logrando disminuir la ansiedad que producen las dietas hipocalóricas.



<sup>†</sup> : British journal of sports medicine. 2018; 52(6), 376-384.

## AUMENTA MÚSCULO



# SUPLEMENTOS

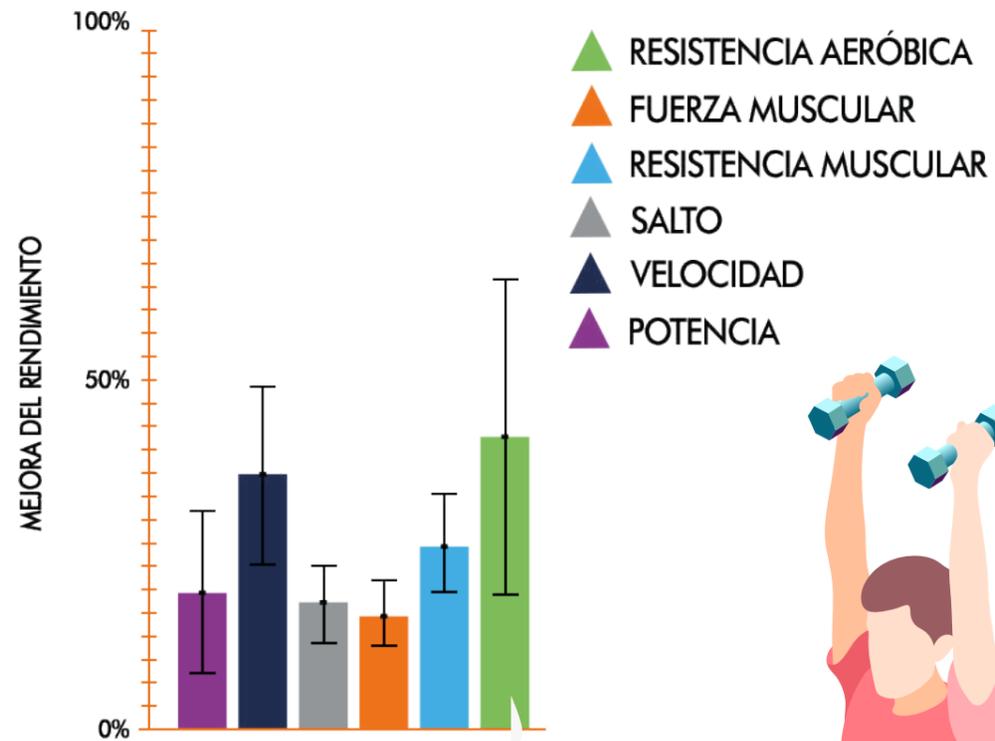
## ROL DE LAS PROTEÍNAS EN EL DEPORTE

La cafeína no es solamente un brebaje matutino que nos ayuda a despertar y comenzar el día con energía, también posee efectos ergogénicos (i.e. potenciadores) en el rendimiento deportivo. Así, al saber aprovechar las características de ésta molécula, podemos permitirnos sacar ventaja en múltiples áreas.

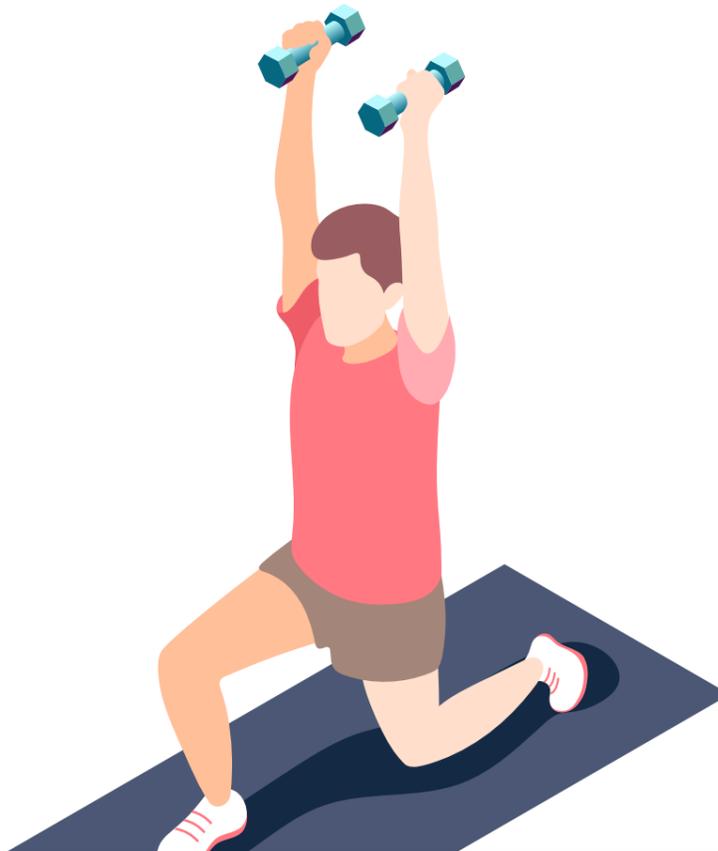
Pero ¿será que su consumo mejora las capacidades biomotoras (i.e. fuerza, velocidad, potencia, entre otros) con el mismo efecto por igual? En realidad, no. Muchos estudios se han llevado a cabo a la actualidad para responder esta sencilla pregunta. Grigic y colaboradores (2019) llevaron a cabo un meta-análisis (estudio que analiza la información de otros estudios) donde investigaron el efecto de la cafeína en el rendimiento deportivo, logrando obtener conclusiones con evidencia sólida al respecto.

# SUPLEMENTOS

¡Ok! Pero, ¿cuáles fueron los resultados? En el gráfico está resumido el tamaño de los efectos vistos en diferentes capacidades biomotoras. Se encontró que la resistencia aeróbica y la velocidad son las aptitudes más potenciadas por el consumo de cafeína, lo que es bastante interesante para deportes de larga duración como carreras de fondo o de ciclismo.



**¡MÁS VELOCIDAD!**  
**¡MÁS RESISTENCIA!**



## ¡MENOS CANSANCIO!



Sin embargo, ¿cuánta cafeína se debe consumir para ver estos efectos? Se estima que con una dosis que oscile entre los 3 a 6 mg/kg de cafeína pueden evidenciar efectos ergogénicos (i.e. efectos potenciadores) para gran parte de la población en la mayoría de deportes. Teniendo en cuenta que 1 taza de café tiene alrededor de 100 mg de cafeína, un hombre de 70 kg que consuma 2 taza de café al día representaría una dosis cercana a los 3 mg/kg. A modo general, podríamos decir que tomando dos tazas de café una hora antes de entrenar, podrían evidenciarse mejoras en la gran mayoría de disciplinas deportivas.

# ENTRENAMIENTO

## ROL DE LAS PROTEÍNAS EN EL DEPORTE

Frente a las condiciones actuales de pandemia no es una opción viable asistir a los centros de entrenamiento, sin embargo, esto no es una excusa para no ejercitar nuestro cuerpo. A continuación te dejamos una rutina de musculación que puedes realizar en la comodidad y seguridad de tu casa, evitando la exposición innecesaria.

Otra opción es el entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT, por sus siglas en inglés) de tipo cardiovascular. Este tipo de rutina es ideal para mejorar tu resistencia y condición física.

### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN

Flexiones de brazo	x 3-5 series
Abdominales	x 3-5 series
Sentadillas	x 2-4 series
Estocadas	x 2-4 series

Hacer cada serie hasta alcanzar un nivel de fatiga **moderado-alto**.

### ENTRENAMIENTO HIIT

Rodillas arriba	30"
Descanso	15"
Abdominales	30"
Descanso	15"
Sentadillas con salto	30"
Descanso	15"
Burpees	30"
Descanso	15"
Jumpin ' Jacks	30"
Descanso	20"

Repetir por 4 a 8 veces según tu capacidad.



VISUALIZA UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO HECHA POR UNO DE NUESTROS ESPECIALISTAS

ESCANÉAME

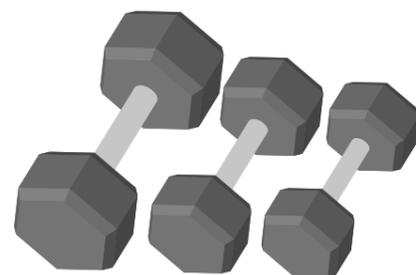
# MITOS

## MUJERES Y EL TRABAJO CON PESAS

La industria del fitness femenino, la cual es caracterizado por las pesas de color rosa y las rutinas sólo para mujeres, se ha empeñado en hacer diferencias de género a la hora del entrenamiento, limitándolo a ciertos ejercicios y modalidades. En este artículo derribaremos uno de los mitos más grandes del fitness: "el entrenamiento con fuerza en mujeres es perjudicial".

Al igual que en niños, el trabajo con carga trae muchísimos beneficios tanto en salud como en estética. Hacer cientos de repeticiones con pesas rosas no te ayudará a alcanzar el cuerpo que deseas: un cuerpo fuerte, con forma y buen porcentaje de grasa corporal. Todo lo contrario, lo que conseguirás será un cuerpo frágil y propenso a lesionarse.

## MENOR RIESGO DE LESIONES



## MEJORA TUS CURVAS

Puede que en el pasado las mujeres se preguntasen por el valor del entrenamiento resistido o, incluso, evitasen este tipo de ejercicio por culpa de estigmas sociales. Hoy, la evidencia revela claramente que las mujeres son capaces de tolerar y adaptarse a los esfuerzos del ejercicio resistido y que los beneficios son sustanciales.

Por lo demás, para mejorar la salud, la condición física y reducir las tasas de lesiones, se sugiere que el entrenamiento resistido sea un componente esencial de cualquier programa de entrenamiento que sigan las mujeres.

## MÚSCULOS MÁS FIRMES



# KINESIOLOGÍA

## LESIONES COMUNES

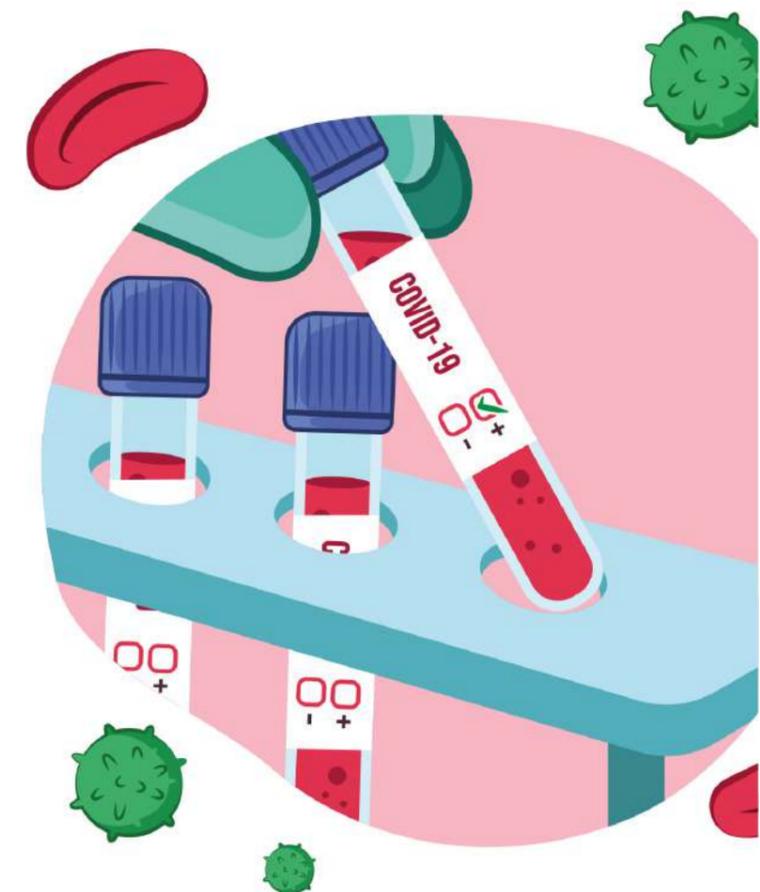
En el ámbito deportivo tenemos que tener claro que el entrenamiento constituye un estímulo estresor que puede asociarse a una disminución del rendimiento durante la práctica deportiva una vez concluida una sesión de entrenamiento, sin embargo, con el descanso apropiado esto rápidamente puede revertirse y así, junto con recuperarnos, mejoramos nuestro desempeño. Esto se conoce como supercompensación.

Pese a esto, es clásico que muchos deportistas no respeten los tiempos de descanso y quieran retomar la práctica deportiva sin haberse recuperado íntegramente. Esto provocará un deterioro acumulativo en múltiples tejidos y sistemas que, si se perpetúa en el tiempo, desencadenará una reacción frente a ese daño por parte del cuerpo que, generalmente, se presenta en forma de inflamación, la cual genera dolor e impotencia funcional, limitando al deportista a continuar con sus sesiones de entrenamiento regulares o incluso, generando restricciones en sus actividades de la vida diaria como caminar, subir escaleras, vestirse, etc.

Las lesiones más comunes se manifiestan en forma de esguinces (lesiones de ligamentos), tendinopatías (inflamación y/o lesión de un tendón), bursitis (inflamación de una estructura llamada bursa), entre muchas otras que pueden aparecer en cualquier segmento del cuerpo.

## COVID-19

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es un nuevo coronavirus, es decir, es una cepa que no se había encontrado antes en el ser humano. La infección por COVID-19 suele cursar con fiebre y síntomas respiratorios, como tos y dificultad respiratoria. En los casos más graves puede causar neumonía, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca e incluso, la muerte. Para poder hacer frente a esta pandemia es importante saber cuáles son las acciones que nos pueden cuidar.



## IMPORTANTE

El lavado de manos frecuente utilizando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón, ayuda a eliminar el virus, disminuyendo la carga viral y bacteriana de tus manos. El distanciamiento social es la segunda acción fundamental para combatir este virus. Se debe mantener al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre cada persona, especialmente aquellas personas que tosen, estornudan y tengan fiebre.

Otro punto crucial es la cuarentena voluntaria. Salir de casa cuando sea estrictamente necesario, una persona por familia, siempre utilizando mascarillas, manteniendo el distanciamiento social y evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca durante el uso de mascarilla, ya que las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas, pudiendo transferir el virus desde tus manos al interior de tu cuerpo. Es responsabilidad de todos cuidarnos para poder vencer esta pandemia.

## CALISTENIA

La calistenia es una forma de entrenamiento que utiliza el peso corporal como única herramienta, por lo que una rutina de calistenia se caracteriza por ejercicios como sentadillas pistol (con una sola pierna), flexiones de brazos, dominadas, fondos, entre muchos otros ejercicios.

¿Quiénes lo pueden hacer?

¡Todo el mundo! Ya que con esta metodología pueden escogerse un sinfín de variedades, donde algo tan simple como pararse de una silla es igual de válido para ser utilizado dentro de una rutina corporal. Bajo este contexto, no hay límites más que la propia imaginación.

¿Sirve para cualquier objetivo?

Ya sea que tu meta sea la hipertrofia muscular, la fuerza o resistencia muscular, no es excusa el no tener material para ejercitarse, ya que siempre tendremos el suelo en donde pisamos y nuestro cuerpo para ayudarnos.

# APRENDE

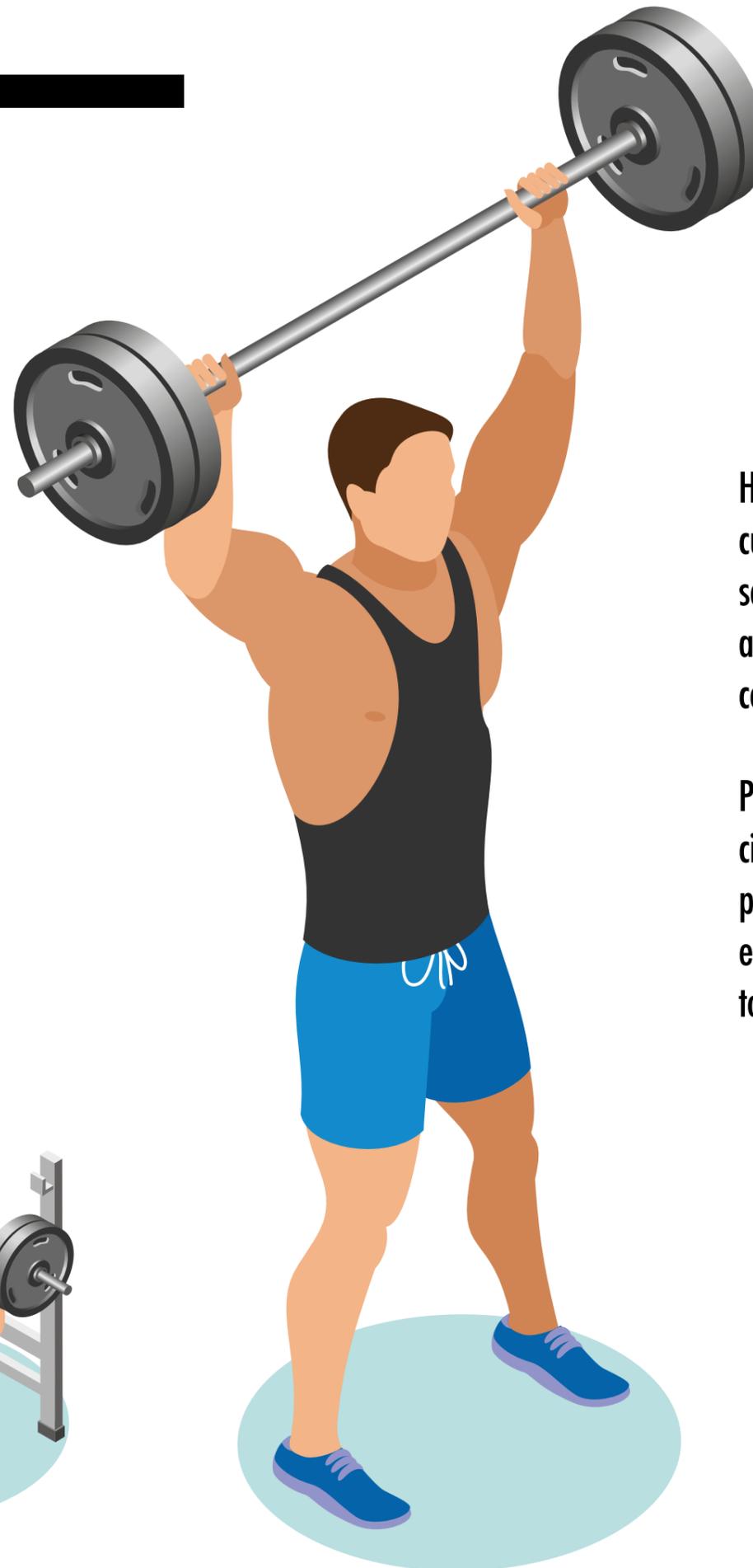
## HIPERTROFIA MUSCULAR

Con el ejercicio se producen adaptaciones que ocurren en múltiples sistemas, siendo una de ellas el aumento del volumen muscular o, mejor conocido como, hipertrofia muscular.

La hipertrofia muscular depende de factores como el

1. Estrés mecánico (e.g. el peso que se levanta), el
2. Estrés metabólico (i.e. sensación de ardor muscular) y el
3. Daño muscular.

El entrenamiento con resistencias es el estímulo por excelencia para inducir estas adaptaciones, teniendo en cuenta que los ejercicios con pesas son una manera de lograrlo.



**CIENTÍFICAMENTE  
COMPROBADO**  
#CIENCIA

Hay que tener claro que el entrenamiento muscular con pesas es muy variado en cuanto a la selección adecuada y la cantidad de ejercicios a realizar, donde existen un sinnúmero de protocolos para inducir adaptaciones hipertroóficas.

Pese a esto, la selección y adaptación de los ejercicios varía en función de las características interpersonales de cada persona, el tiempo que lleva entrenando, el tipo de entrenamiento, rendimiento alcanzado, consideraciones biomecánicas, etc.



# HABLEMOS



**MILOVAN  
MIHOVILOVIC**  
DIRECTOR DE AUSTRAL FITNESS

¡Hola! Te doy la bienvenida a la primera edición de la revista Austral Fitness. De aquí en adelante pondremos a tu disposición material de calidad científica, pero redactada de tal modo que toda persona sea capaz de entenderla. Ponte cómodo/a y disfruta del contenido que el equipo de Austral Fitness creó para ti.  
¡Saludos y a seguir entrenando!

## ENTRENAMIENTO ONLINE – GRATUITO –

¿Estás en tu casa deseando sacar a la luz tu mejor versión? ¡No es problema! Únete a nuestro taller de acondicionamiento físico ONLINE y comienza a progresar junto a nuestros profesionales desde la comodidad de tu casa.  
¡No te quedes fuera!



ESCANÉAME



## PROXIMAMENTE EDICIÓN SEPTIEMBRE

- CARBOHIDRATOS
- ADOLESCENTES Y PESAS
- CREATINA: ¿MÁS FUERTE?
- DESGARROS MUSCULARES
- DIABETES Y EJERCICIO
- HIIT

¡Y MUCHOS TEMAS MÁS!

## ¿TE GUSTARÍA QUE ABORDÁRAMOS ALGÚN TEMA EN ESPECIAL?

Sólo escríbenos al correo [revista@australfitness.cl](mailto:revista@australfitness.cl) y lo revisaremos a la brevedad.



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©



Austral Fitness



@australfitness



Austral Fitness



(+56) 61 228 9020