GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo ganar masa muscular: la guía definitiva

Noticias 24hs | 26/05/2025 | 09:49



Descubre cómo ganar masa muscular de verdad y de forma duradera. Entrena, come y recupera con las mejores estrategias, sin trucos ni atajos

La guía definitiva para ganar masa muscular de verdad

Ganar masa muscular no es tan fácil como nos lo hacen creer en redes sociales. sobre todo a partir de los 30 años. Muchas personas comienzan con mucha motivación, pero al no ver resultados rápidos se frustran y abandonan el proceso. Pero esto es como todo: hay que tener disciplina, ser paciente y constante.

Se puede recurrir al uso de enantato de testosterona como ayuda para aumentar la masa muscular más rápidamente, pero siempre bajo supervisión médica. Aún así, ¿por qué cuesta tanto ganar y, especialmente, mantener el músculo? ¿Qué podemos hacer para lograrlo? En este artículo, te contamos lo básico que necesitas saber para ganar masa muscular de verdad, sin perder el tiempo y con resultados reales.

¿Por qué cuesta tanto ganar y mantener el músculo?

El músculo no crece de un día para otro. Que hagas una sesión de bíceps hoy no va a hacer que tu músculo crezca un poco más mañana. El músculo se construye cuando las fibras musculares se dañan al entrenar. Luego se reparan más grandes y fuertes. Pero esto no es algo que sucede en el gimnasio, sino cuando descansas.

Además, cada persona es un mundo y tiene un metabolismo diferente. Algunas lo logran rápido y a otras les cuesta más. La dieta y la recuperación también influye (no comer lo suficiente o no descansar bien) y hacer ejercicios sin técnica no hará que el músculo crezca.

Entrena con los ejercicios correctos

El entrenamiento es la base para ganar masa muscular, pero debes saber cuáles son los ejercicios correctos. Algunos te permiten trabajar varios músculos al mismo tiempo y son ideales: sentadillas, peso muerto, press de banca, dominadas o remo con barra.

Para ganar músculo debes entrenar con un peso equilibrado que desafíe tu fuerza. Si levantas poco, no estimulas suficiente al músculo. Si levantas demasiado, estarás entrenando más para fuerza máxima. Si siempre haces lo mismo, el músculo se adaptará y dejará de crecer.

Come bien para aumentar músculo

Si quieres crecer músculo, debes consumir más energía de la que gastas, pero sin pasarse. Difícil, ¿no? Para ello, te recomendamos enfocarte en las proteínas (como pollo, pavo, pescados, huevos, lácteos y legumbres), pero sin descuidar los carbohidratos (como arroz integral, avena, pasta integral, patata y frutas).

Tampoco te olvides de las grasas saludables (como aguacate, frutos secos, aceite de oliva) y no

te saltes ninguna comida.

Descansa para que el músculo crezca y se recupere

Si haces todo lo anterior, pero te olvidas de descansar bien, los resultados van a tardar más. El descanso es tan, tan importante como la alimentación y el entrenamiento, ya que el músculo no crece en el gimnasio, sino cuando descansas.

Un error bastante común es entrenar todos los días sin descanso. Esto hace que los músculos, al final, no tengan tiempo de recuperarse, por lo que ocurre el efecto contrario: terminas perdiendo fuerza y masa muscular.

Prueba suplementos que sí funcionan

No todos los suplementos te van a ayudar a conseguir tu objetivo, pero hay algunos que sí. La proteína en polvo, por ejemplo, es una buena forma de aumentar tu ingesta diaria, mejor todavía si la consumes después de entrenar.

También la creatina es muy habitual para estos casos, ya que mejora el rendimiento físico y te ayuda a entrenar más duro. Por otro lado, puedes informarte acerca de los BCAA o aminoácidos esenciales, o de los multivitamínicos y omega-3.

Autor:

https://gironanoticies.com/noticia/269768-como-ganar-masa-muscular-la-guia-definitiva.htm