

¿Quieres aumentar tu masa muscular?

PLAN POWERGYM PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR



**INCLUYE PLAN DETALLADO DE ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN Y
SUPLEMENTACIÓN**

La mejor combinación de suplementos para:

- ⦿ **Ganar masa muscular sin grasa**
- ⦿ **Aumentar peso y músculo de forma natural**
- ⦿ **Ganar fuerza y potencia**

RESULTADOS CONTUNDENTES

POWERGYM[®]
S P O R T N U T R I T I O N

ÍNDICE

INTRO – PLAN POWERGYM NIVEL: PRINCIPIANTE	3
SUPLEMENTACIÓN PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR	4
POWERMASS.....	4
CREAPLUS.....	5
NUTRICIÓN DEPORTIVA	6
ENTRENAMIENTO.....	8

PLAN POWERGYM

NIVEL: PRINCIPIANTE

AUMENTAR MASA MUSCULAR

Ganar masa muscular es posible para cualquiera, aunque debemos aceptar que la genética nos dota a unos y otros con mejor o peor fisiología para ello. De todas formas, si sigues al pie de la letra los consejos del PLAN POWERGYM seguro que conseguirás los resultados esperados.



Recuerda que para conseguir tus objetivos tienes que prestar atención a una parte muy importante del entrenamiento invisible que a menudo se descuida: la correcta nutrición y toma de suplementos deportivos.

SUPLEMENTACIÓN

PARA GANAR MASA MUSCULAR

POWERMASS

POWERMASS es un suplemento deportivo sin gluten, que **está diseñado para ayudar en una primera fase a aumentar peso muscular y a aportar energía para aguantar entrenamientos intensos.**

Este suplemento deportivo es un estimulante de la masa muscular y la energía.

POWERMASS aporta:

- **L-Glutamina:** una biomolécula probada en estudios científicos como anticatabólico ya que contribuye a preservar y aumentar la masa muscular.
- **Hidratos de carbono de bajo índice glucémico** en una fórmula especialmente creada para aumentar los depósitos de glucógeno con el mínimo acúmulo de grasa.
- **Triglicéridos de cadena media (MTC)** que proporcionan energía sin depositarse en grasa.
- **Nitrógeno y BCAA'S** que provienen de una mezcla especial de proteínas de Lactosuero de Digestibilidad 100 e índice Químico 144,5, que aumenta la retención de nitrógeno muscular y por tanto el tamaño muscular.
- MICRONUTRIENTES que complementan la fórmula para máxima efectividad y absorción, haciendo de complemento para el buen funcionamiento del metabolismo muscular.



DOSIFICACIÓN POWERMASS

Disolver 1 dosificador (40g) en 300 ml de agua o leche desnatada, después del entrenamiento y otro igual a media mañana.

CREAPLUS

La suplementación con **CREAPLUS**, monohidrato de creatina, **aumentará tu fuerza, masa muscular, potencia y mejorará tu resistencia a la fatiga.**



CREAPLUS es un suplemento deportivo, sin gluten, con una fórmula diseñada para aumentar la absorción y retención de creatina muscular consiguiendo así una mayor efectividad.

POWERGYM participó en un estudio científico sobre creatina con atletas de musculación que efectuó el **Centro de Alto Rendimiento** de Barcelona donde se verificó la efectividad de la creatina.

CREAPLUS contiene:

- **Hidratos de carbono de alto índice glucémico** para estimular la emisión de insulina y almacenar mayor cantidad de creatina en el músculo.
- **Cloruro de Cromo**, para estabilizar y mejorar la eficacia de la insulina.
- **Fosfatos**, que aumentan la formación de fosfocreatina muscular y la disponibilidad del fosfato para la fosforilación oxidativa, lo que podría incrementar el rendimiento anaeróbico.
- **Taurina y Magnesio**, para que el ion magnesio quede disponible para estabilizar los compuestos de fosfatos energéticos (ATP y PC) en el músculo.
- **Creatina monohidrato de alta pureza** habiendo pasado las pruebas de calidad y pureza exigidas para ser usada en estudios científicos.
- **Glicina** que mejora el Ph a nivel digestivo evitando una excesiva acidificación y posible conversión de la creatina a creatinina con lo que se mejora la absorción y tolerancia del producto.

Los depósitos intramusculares de creatina quedarán saturados en unos treinta días lo que implicará alcanzar la máxima efectividad del suplemento deportivo. Para adquirir una masa muscular importante se debería seguir este plan por lo menos unos tres meses.

DOSIFICACIÓN CREAPLUS

- 1ª Semana:** Disolver 3 dosificadores (36 g) en 300 ml de agua 3 veces al día.
2ª Semana: Disolver 3 dosificadores (36 g) en 300 ml de agua 2 veces al día.
3ª y 4ª Semanas: Disolver 2 dosif. (24 g) en 300 ml de agua 2 veces al día.
Mantenimiento: Disolver 2 dosif. (24 g.) en 300 ml de agua una vez al día.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

Sigue estos pasos sin saltarte ninguno y empezarás a construir nueva masa muscular.

1. BALANCE ENERGÉTICO POSITIVO "COME MÁS"

Aumentar la ingesta calórica es fundamental para que te sobre energía para entrenar y para estar en situación de ganar masa muscular, músculo. Aumenta las cantidades o raciones de comida. Añade 500 kcal. a tu dieta.

TRUCO Si eres muy delgado, como tentempié puedes comerte un puñado de frutos secos, contienen muchas calorías y ácidos grasos esenciales que pueden mejorar tu producción hormonal.

2. MANTÉN EL APOORTE PROTEICO DURANTE EL DÍA

Come alimentos o suplementos deportivos que contengan algo de proteína en todas tus comidas, esto mantendrá elevada tu amino-acidemia y por tanto la síntesis de proteínas. Escoge los alimentos proteicos de la siguiente tabla.

ALIMENTOS PROTEICOS BAJOS EN GRASA		
Pollo	Ternera	Conejo
Pavo	Merluza	Rape
Yogurt desnatado	Queso desnatado	Mero
Clara de huevo	Bacalao fresco	Marisco
ISOWHEY		

3. COME HIDRATOS DE CARBONO DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

Los siguientes alimentos son los que te proporcionarán la energía más duradera y no tenderán a depositarse en grasa.

HIDRATOS DE CARBONO DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO		
Boniato	Judías	Guisantes
Pan de salvado	Lentejas	Cereales integrales (sin azúcar)
Pan de centeno integral	Garbanzos	Pastas integrales
Pan integral (sin azúcar)	Fruta	Alubias

4. FAVORECE UN ENTORNO HORMONAL ANABÓLICO

Un aporte de carbohidratos y proteínas postejercicio mejorará tu entorno hormonal y dispondrá a tu organismo para recuperar energía y regenerar masa muscular. Nuestra fórmula de creatina monohidrato te ayudará también a conseguirlo. Los suplementos deportivos te ayudan a mejorar tu nutrición deportiva.

TRUCO Si necesitas llevarte comida preparada e hiperproteica, consulta nuestra web y encontrarás recetas sabrosas y fáciles de preparar: www.powergym.com/blog

5. HAZ CINCO O SEIS COMIDAS DIARIAS

No pases si puede ser más de tres horas sin ingerir alimento. Que cada comida contenga un 60% de alimentos con carbohidratos y el resto alimentos proteicos.

Te dejamos una pauta a seguir para que no te saltes ninguna comida:

	Desayuno: Hidratos de carbono + Proteína
	Media Mañana: Tentempié-proteína +Pieza de fruta
	Comida: Hidratos de carbono + proteína
	Después del entrenamiento: Tomar hidratos de carbono + proteína
	Cena: Verduras+ Proteína

6. INGIERE MÁS PROTEÍNA

Necesitas unos dos gramos de proteína por kilo y día. Aumentar la cantidad de proteína libre de grasa de tu dieta hará incrementar la síntesis de proteína y será un efecto sinérgico con suplementos deportivos con la creatina.

ENTRENAMIENTO PARA GANAR MASA MUSCULAR

Para aumentar masa muscular es imprescindible estimular los músculos de cada grupo muscular de forma suficiente, regular y sin sobrepasar nuestra capacidad de recuperación. Recuerda si hay recuperación hay crecimiento muscular si sobre entrenas el crecimiento se detiene.



Recuerda, ejecutar los ejercicios correctamente, haciendo también un calentamiento previo y unos estiramientos posteriormente. Los suplementos deportivos te ayudan para un buen entrenamiento. Te proponemos los siguientes ejercicios para que sirvan de estímulo en tu plan de adquisición de masa muscular.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

CALIENTA BIEN ANTES DE ENTRENAR Y HAZ ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR

PRIMER DÍA	
Pecho ➤ Press Banca: 3x10 ➤ Aberturas inclinadas: 3x10 ➤ Fondos: 3x10	Dorsal ➤ Dominadas: 3x10 ➤ Remo a una mano: 3x10 ➤ Polea al pecho: 3x10 ➤ Hiperextensiones: 3x10
SEGUNDO DÍA	
Hombro ➤ Pájaro con mancuerna: 3x10 ➤ Press tras nuca: 3x10 ➤ Elevaciones laterales: 3x10 ➤ Remo al cuello: 3x10	Brazo ➤ Curl barra: 5x10 ➤ Curl concentrado una mano: 2x10 ➤ Press francés: 5x10 ➤ Polea tríceps: 2x10
TERCER DÍA	
Cuádriceps ➤ Extensiones: 2x15 ➤ Sentadilla: 5x10 ➤ Prensa: 2x10	➤ Femoral tumbado: 4x10 ➤ Gemelo de pie: 4x10

Cada día:

- Abdominal 3x30
- Crunch o elevaciones



**ARE
YOU
READY?**

#BePower

WWW.POWERGYM.COM