



Guía práctica

Guía para ganar **músculo**

Cómo estimular, alimentar y descansar para crecer de verdad. Sin atajos ni promesas imposibles: entrenamiento con cabeza y constancia durante meses.

Los tres pilares

Ganar masa muscular no depende de un truco ni de un suplemento milagroso. Se apoya en tres pilares que tienen que darse a la vez: el estímulo del entrenamiento, una alimentación que acompañe y un descanso suficiente. Si falla uno, los otros dos rinden a medias. Vamos a verlos con calma.

1. Estímulo: entrenamiento de fuerza

El músculo crece porque le das una razón para hacerlo. Levantar cargas exigentes genera pequeñas tensiones en la fibra que, al recuperarse, la hacen más fuerte y algo más grande. Sin ese estímulo regular, el cuerpo no tiene motivo para invertir energía en construir tejido nuevo.

2. Alimentación: superávit ligero y proteína

Para construir hace falta material. Eso significa comer un poco más de lo que gastas (un superávit ligero) y asegurar suficiente proteína repartida a lo largo del día. Sin ese aporte, entrenas mucho pero le faltan ladrillos a la obra.

3. Descanso: donde ocurre el crecimiento

El músculo no crece mientras entrenas, sino mientras te recuperas. El sueño y los días de descanso son parte del plan, no un lujo. Dormir mal o no dejar recuperar a un grupo muscular frena buena parte del progreso que tanto te cuesta.

La idea clave: sobrecarga progresiva

El motor del crecimiento es pedirle al músculo un poco más con el tiempo: algo más de peso, alguna repetición extra o mejor técnica. Si semana tras semana levantas exactamente lo mismo, el cuerpo se adapta y deja de haber razón para crecer. Progresar poco a poco es lo que mantiene el estímulo vivo.

TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

Rutina de hipertrofia

Esta es una rutina full-body pensada para entrenar **3 días por semana** (por ejemplo lunes, miércoles y viernes), dejando descanso entre sesiones. Trabaja todo el cuerpo con los ejercicios básicos, que son los que más músculo reclutan. Usa un peso que te permita completar el rango de repeticiones con buena técnica, dejando 1 o 2 repeticiones en reserva.

Ejercicio	Series × reps	Consejo de técnica
Sentadilla	4 × 8-12	Pies al ancho de hombros, baja llevando el peso a los talones con el pecho arriba. Rodillas alineadas con las puntas de los pies y espalda neutra.
Press de banca (barra o mancuernas)	4 × 8-12	Baja controlando hasta rozar el pecho y empuja sin bloquear de golpe. Hombros hacia atrás y abajo, escápulas juntas durante todo el recorrido.
Peso muerto	3 × 8-10	Espalda recta y firme, empuja el suelo con las piernas y sube la cadera y el pecho a la vez. La barra pegada al cuerpo; nunca redondees la zona lumbar.
Remo (barra o mancuerna)	4 × 8-12	Tira llevando los codos hacia atrás y junta las escápulas al final. Torso estable, sin balancearte con impulso para levantar la carga.
Press militar (hombro)	3 × 8-12	Empuja por encima de la cabeza con el abdomen apretado, sin arquear la espalda. Baja controlado hasta la altura de la barbilla.
Curl y extensión (bíceps y tríceps)	3 × 10-12	Movimiento controlado, sin impulso de hombros ni codos. Recorrido completo en ambas fases para trabajar bien el músculo.

Descansos y frecuencia

Descansa entre **60 y 120 segundos** entre series: más cerca de 60 en los ejercicios pequeños y hasta 120 en los básicos pesados, para poder rendir en la serie siguiente. Trabaja cada grupo

muscular **2 o 3 veces por semana** es lo que mejor funciona: por eso una full-body tres días encaja tan bien cuando buscas ganar músculo.

Nutrición para ganar músculo

Si entrenas duro pero no comes lo suficiente, el músculo apenas crece. La nutrición para ganar masa se resume en cuatro ideas sencillas que puedes aplicar sin complicarte la vida ni pesar cada gramo:

- **Pequeño superávit calórico.** Come algo más de lo que gastas, sin pasarte. Un exceso moderado ayuda a construir; uno grande solo suma grasa de más.
- **Proteína suficiente y repartida.** Es el material de construcción. Reparte varias tomas a lo largo del día en lugar de concentrarlo todo en una comida.
- **Hidratos alrededor del entreno.** Son tu gasolina. Tenerlos en las comidas cercanas al entrenamiento te da energía para rendir y recuperarte.
- **Comida real como base.** Huevos, carne, pescado, legumbres, lácteos, cereales, fruta y verdura. Los suplementos son un apoyo cómodo, nunca la base de tu dieta.

Ejemplo de reparto del día

Desayuno: huevos o lácteos con avena y fruta. **Comida:** una ración de proteína (carne, pescado o legumbre) con arroz o patata y verdura. **Antes o después de entrenar:** hidratos y algo de proteína. **Cena:** proteína con verdura y una ración de hidratos. La idea es incluir proteína en cada comida y ajustar las cantidades a tu apetito y tu progreso.

Descanso, sueño y paciencia

El músculo crece recuperando

Duerme entre 7 y 8 horas siempre que puedas: es cuando el cuerpo repara y construye el tejido que has estimulado. Deja al menos un día de descanso entre sesiones que trabajen los mismos músculos y, si un grupo sigue dolorido, dale una jornada más antes de volver a cargarlo.

Recuerda: esto es una carrera de fondo

Ganar músculo lleva tiempo. Hablamos de meses de trabajo constante, no de semanas. Nadie cambia su cuerpo de forma notable en quince días, y quien te promete lo

contrario te está engañando. La buena noticia es que, con constancia, los avances llegan y se quedan. Confía en el proceso y sé paciente.

NO ESTÁS SOLO

Cómo te ayuda JOYFIT

Ganar músculo es mucho más fácil cuando tienes a alguien que te guía y un ambiente en el que te sientes a gusto. En JOYFIT te acompañamos para que entrenes con seguridad, prograses con cabeza y disfrutes del proceso.

Monitores en sala

Siempre tienes un profesional cerca para corregir tu técnica, ajustar tus cargas y ayudarte a montar tu rutina de hipertrofia. Pregunta sin miedo: preferimos que preguntes a que te lesiones o entrenes sin resultados.

Más de 120 clases dirigidas

Además del trabajo de fuerza en sala, tienes un montón de clases para complementar tu entrenamiento según tu nivel y tus gustos. Es una forma estupenda de mantener la motivación y conocer gente.

Un ambiente cercano

En nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes encontrarás un trato de gimnasio de barrio, sin postureo, donde todo el mundo cabe y todo el mundo empezó alguna vez desde cero.

Tu primer día, gratis

Ven a probar sin compromiso. Conocerás las instalaciones, hablarás con nuestro equipo y verás por qué quedarte es fácil. Te esperamos.

joyfit.

Ven a probar un día gratis en JOYFIT

Sin compromiso y sin excusas. El primer paso lo damos contigo.
Pásate por nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes.

joyfit.es

Gimnasios en Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes