

Errores que cometemos cuando queremos obtener músculos definidos

Al [iniciarse en los entrenamientos con pesas](#), la mayoría de los [principiantes en el gimnasio](#) se marcan objetivos como [perder peso](#) y [desarrollar los músculos](#). No solo basta con eso sino que los músculos solo serán visibles cuando nuestra piel es fina y con poco tejido subcutáneo, con lo cual tenemos que tener en cuenta el concepto de [definición muscular](#) al mismo tiempo que [aumentamos nuevos tejidos musculares](#).

Para obtener un cuerpo musculoso y a la vez bien definido debemos evitar cometer algunos errores que pueden tirar todo nuestro esfuerzo por la borda y tener en cuenta otros aspectos. A continuación veréis una lista de errores y como cambiar nuestra mentalidad frente a estos:

Pesarnos en exceso

Al ponernos a dieta de definición nos obsesionamos automáticamente con la báscula. Pero hay que tener en cuenta que nuestro peso puede variar entre 2 kg sin indicar ningún aumento o disminución de nuestro [tejido muscular](#). Todo depende de en que momento nos pesemos, si acabamos de comer, retenemos líquidos, acabamos de ir al baño?son causas que afectan a nuestro peso.

Es recomendable que nos pesemos siempre en las mismas condiciones, y con la misma báscula, y hacerlo de este modo con una frecuencia de una o dos veces mensualmente.

Si contrastas los resultados [midiendo el IMC \(Índice de Masa Coporal, usa esta calculadora\)](#) sería una medición más completa. Aquí puedes ver [como se calcula y que és el IMC \(Índice de Masa Coporal\)](#)

Disminuir nuestras comidas.

Si creéis que disminuyendo las veces que comemos al día lograréis bajar peso más rápido, estáis equivocados. Ya que de ese modo lo que hacemos es que esas pocas comidas tiendan a tener un mayor aporte energético, además de indicarle a nuestro cuerpo que reserve grasas y quemé músculo.

Realmente lo mejor sería aumentar el numero de veces que comemos al día, por ejemplo entre cinco y siete pero tomando raciones pequeñas y las cuales nos aporten nutrientes.

Reducir de golpe nuestras calorías.

Es cierto que hay que reducir el número de calorías que consumimos pero hay que hacerlo de una forma progresiva y no de golpe. Es igual que el fallo anterior si reducimos las calorías tan drásticamente nuestro cuerpo se verá obligado a preservar energía y ralentizar el [metabolismo](#).

Ser demasiado rigurosos con nuestras [dietas](#)

Tenemos que mantener un equilibrio en nuestras comidas, es verdad que tenemos que escoger los alimentos que sean más provechosos [para nuestra dieta](#) evitando los que tengan demasiado [aporte calórico](#).

Pero algo que nos vendrá bien para descansar tanto nuestra mente como nuestro cuerpo de estas dietas es tomar en una o dos comidas aquellos de lo que nos hemos estado privando toda la semana, pensad en esto como una forma de premiaros por todo vuestro esfuerzo.

Eliminar prácticamente la toma de [carbohidratos](#)]

Este tipo de dietas que nos prohíben la toma de [carbohidratos](#) eliminan el tejido adiposo. Pero si llevamos esas dietas al límite acabaremos recibiendo unos resultados negativos. Como por ejemplo que nuestro cuerpo obtenga energía de nuestro tejido [muscular](#), y de este modo la eliminen. Además podemos provocar que se generen las llamadas cetonas que obstruyen el proceso de eliminar grasas.

Dietas de cero grasas.

No es recomendable este tipo de dietas ya que las grasas también son importantes para nuestro organismo. Como por ejemplo los ácidos grasos omega 3 y 6.

Si queremos una dieta de definición lo que hay que disminuir son las grasas saturadas como los embutidos, las conservas, el queso entre otros. A la vez que aumentamos el de ácidos grasos como los aceites vegetales de oliva, las semillas de lino y pescados como el salmón o la sardina. Una buena dieta sería la mediterránea.

El incorrecto [entrenamiento de las pesas](#)]

Tenemos que [trabajas los músculos de forma intensa](#), no hay que obcecarse en incrementar repeticiones y disminuir el peso. Puede que de este modo lo que pierdas sea tejido muscular y grasa a la vez.

Disminución del [ejercicio cardiovascular](#).]

Es importante realizar [ejercicio aeróbico](#) ya que es eficaz a la hora de [quemar grasa](#) subcutánea pero para que sea realmente efectivo hay que incrementar la intensidad de estos realizandolos en cortos períodos, otro modo es las sesiones físicas de larga duración y moderadas, lo importante es la actividad [cardiovascular](#) que consuma calorías para ayudarnos a [perder grasa](#) y sin eliminar nuestro tejido muscular.

Insuficiencia de [ejercicios de abdominales](#).]



Todos tendemos a acumular naturalmente tejido graso en la zona del abdomen, con lo cual tenemos que realizar [ejercicios de abdominales](#) en nuestras [rutinas](#) para mejorar la definición de dicha zona. Sería bueno realizar sesiones semanales en las que incluyamos las repeticiones y series suficientes.

No utilizar suplementos.

Este tipo de productos te pueden ayudar con el aporte de aminoácidos. [Para suplementar las carencias](#) de nuestro cuerpo es bueno tomar vitaminas y minerales en comprimidos con indicaciones de nuestro médico.