



Rejuvenece **TU CUERPO**

Un Programa de Ejercicios para Personas Maduras
que Quieren Verse y Sentirse Jóvenes
y Para Jóvenes que Quieren Seguir Siéndolo

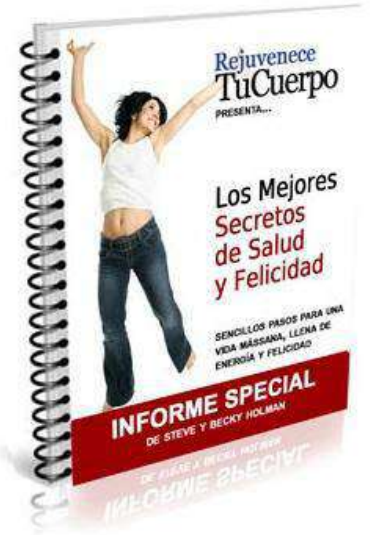
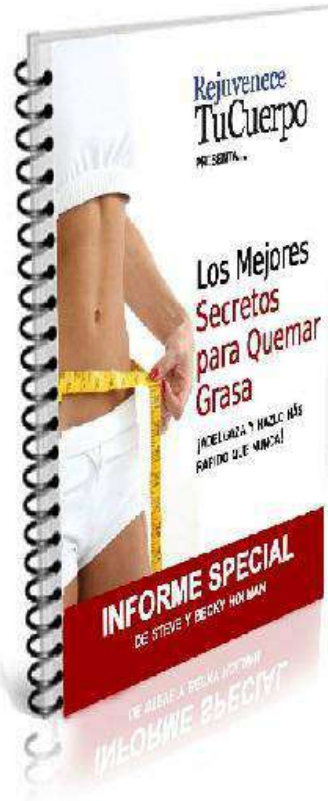
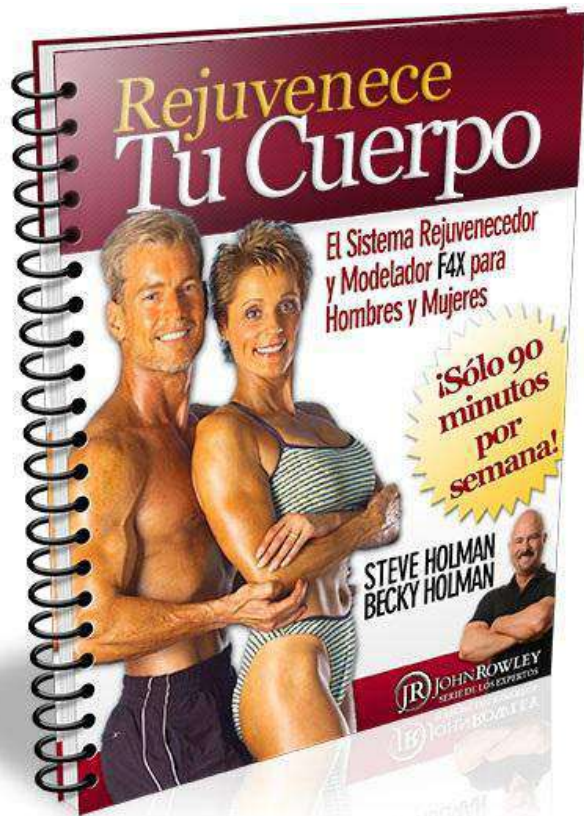
**El Sistema Modelador y Rejuvenecedor
del Cuerpo F4X para Hombres y Mujeres**



STEVE HOLMAN
BECKY HOLMAN
CON JOHN ROWLEY



AN EXPERT'S
RECOMMENDATION
Dr. Marco Basti M.D.



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO



Vieja Escuela, Nuevo Cuerpo fue escrito para ayudarte a conseguir un físico sano, impresionante, con alimentación sensata y estrategias de entrenamiento. El entrenamiento con pesas y la dieta pueden ser actividades demandantes, sin embargo, así que es muy recomendable que consultes con tu médico y tengas un examen físico antes de empezar. Sigue los ejercicios sugeridos, las estrategias de nutrición y rutinas bajo tu propio riesgo.

Foto de la portada de Steve y Becky Holman
de Michael Neveux

Modelos de portada: Steve y Becky Holman

Fotografía de Michael Neveux

Ilustraciones de Larry Eklund

Contenido

Introducción	4
Prólogo.....	9
Capítulo 1—El Sistema F4X: Convierte la Grasa en Músculo.....	13
Capítulo 2—El Entrenamiento F4X ADELGAZAR: Tu Soplete Quema Grasa Abdominal de 20 Minutos.....	17
Capítulo 3—Rejuvenecimiento Articular: Sanidad Sin Dolor.....	25
Capítulo 4—Motívate: Promesa, Compromiso, Cambio.....	29
Capítulo 5—F4X Cardio Automático y la Clave Olvidada de la Delgadez	33
Capítulo 6—Sensación de Transformación: Saliendo del Club de Gorditos	35
Capítulo 7—El Entrenamiento F4X MODELAR: De Grasa a Firmeza.....	39
Capítulo 8—El Entrenamiento F4X con Mancuernas: Solución Nuevo Cuerpo Instantáneo en Casa	50
Capítulo 9—Dieta Máquina Magra - Hechos y Falacias	60
Capítulo 10—Come Más, Pierde Grasa, Construye Músculo.....	65
Capítulo 11—La Verdad Acerca del Alcohol: No es tan malo después de todo	76
Capítulo 12 - Tus Tres Suplementos Clave para Convertir Grasa en Músculo	78
Capítulo 13 - Vieja Escuela, Nuevo Cuerpo - Preguntas y Respuestas.....	82
Capítulo 14- Entrenamiento Avanzado: El Entrenamiento Completo de MUSCULACIÓN.....	94

INTRODUCCIÓN

Cuando has estado en esto del entrenamiento tanto tiempo como nosotros, comienzas a creer que sabes todo, y es entonces cuando te puedes meter en problemas. Nunca debes dejar de aprender. Esa lección nos pegó fuerte hace unos años cuando finalmente descubrimos "secretos" clave para ponernos en excelente forma rápidamente— pero nos estamos adelantando.



Marilyn Monroe, ávida levantadora de pesas.

Retrocedamos aún más, más de una década. Uno de los entrenadores más famosos de Hollywood de los 60, 70 y 80 solía visitar las oficinas de *IRON MAN* donde trabajamos— se dice que incluso entrenó a Marilyn Monroe (nunca lo confirmamos, pero sí sabemos que ella levantaba pesas, como lo confirma la reproducción enmarcada de Philippe Halsman en la pared de la oficina de Steve). En fin, este entrenador de las estrellas había cerrado su célebre gimnasio de Hollywood, y entrado a una semi-jubilación a los 80 años y nos visitaba de vez en cuando para regalarnos

historias, sus métodos y técnicas de ejercicio, de los que decía eran la única manera correcta de producir resultados.

Sus diatribas — ¿ya dijimos que generalmente estaba al borde de la locura? — tenían algo de sentido, pero Steve, que era una especie de autoridad del entrenamiento como jefe de redacción de *IRON MAN*, nunca tomó el método de densidad de este hombre demasiado en serio.

Simplemente, no parecía lo suficientemente intenso como para funcionar.

En ese momento, el levantamiento de pesas había evolucionado hacia la *intensidad*—a través de pesos pesados y entrenar hasta el punto de falla en casi todas las series.

Eso se debía a tres cosas: 1) algunos exitosos gurús del entrenamiento que pregonaban su efectividad, incluyendo un culturista famoso ganador de un título (que tuvo que retirarse por lesiones serias, por cierto); 2) los esteroides, que son lo que hace que funcione ese estrés y entrenamiento excesivo, y 3) el ego—solo los tontos no usaban pesos pesadísimos en el gimnasio para demostrarle a todo el mundo lo fuertes que eran.

El destino quiso que el legendario entrenador falleciera (realmente extrañamos sus visitas), y su esposa nos pidió si podía guardar gran parte

de sus pertenencias en el depósito de *HH*.

El editor lo autorizó y llegaron muebles, cajas de trofeos que el entrenador había ganado, cuadros que había en su gimnasio y cajas de viejos documentos y libros de registro polvorientos. El último objeto era el más intrigante porque aquí estaban los métodos y entrenamientos exactos que él había usado para lograr esos increíbles resultados de rápida transformación física de los que siempre hablaba.



Cuando el gurú del entrenamiento estaba vivo nunca probamos su método de peso moderado, alto nivel de fatiga—porque, como dijimos antes, todo el mundo «sabía» que los verdaderos resultados tenían que ver con levantar más peso. Y teníamos los dolores crónicos, molestias y lesiones que lo demostraban, incluyendo hombros hinchados, rodillas pellizcadas y espaldas que se salían sin razón alguna. Raro que el

— — — — —
*Con el
protocolo de
Ejercicio
Focus 4 F4X
para abreviar,
nuestros
metabolismos
están
funcionando
24/7 y los
dolores
articulares y
molestias son
un recuerdo
lejano—
además
mantenemos
unos físicos
delgados
y firmes todo
el año.*

entrenador de la vieja escuela no tenía ninguno de esos problemas, incluso a los 80 años. Eso hizo pensar a Steven.

Empezó a ver las polvorizas notas y rutinas que describían los métodos de transformación que el entrenador había usado con actores de Hollywood y estrellas del culturismo. Un foco se apagó. Steve se dio cuenta de que la ciencia actual, como disparar las hormonas quemar grasa y de construcción de músculo mediante la fatiga muscular, respaldaba los métodos del entrenador. Steve empezó a experimentar en el gimnasio con algunas de las cosas que encontró en las notas viejas, la transformación estaba aquí, escrita en manuales que tenían décadas de antigüedad. a revisar un poco los métodos, investigar más y llenar los huecos con estudios recientes.

Los resultados fueron increíbles. Todas las piezas encajaron y Steve se dio cuenta exactamente cómo y por qué su versión ligeramente revisada de los métodos del entrenador funcionaba tan rápido— trabajaba los músculos totalmente con estrés acumulado para alcanzar el umbral de crecimiento, y provocaba una cascada hormonal que quemaba la grasa como un soplete.

Los resultados de Steve fueron de los mejores que jamás había tenido - más delgado y muscular con entrenamientos mucho más cortos y menos dolorosos. Becky comenzó a utilizarlo, y ella también se sorprendió por su rápido progreso. No fue una casualidad. Hicimos que otros lo probaran, desde estudiantes universitarios de 20 años hasta abuelas de 50—y todos informaron un progreso impresionante— todos, sin dolor articular— de hecho, cualquier dolor residual también desapareció. Y los entrenamientos duraban de 30 minutos a una hora, no más. (El entrenador insistía en que esos entrenamientos cortos eran necesarios para que las hormonas clave siguieran a toda marcha y el metabolismo siguiera quemando).

Con nuestra versión, que llamamos el protocolo de ejercicio Focus 4, F4X para abreviar, nuestros metabolismos están funcionando 24/7 y los dolores articulares y molestias son recuerdos lejanos—ADEMÁS, mantenemos unos físicos delgados y firmes todo el año. Los dos tenemos más de 50 años—y amamos la vida. Lo único que lamentamos es no haber descubierto antes el sistema F4X, pero ahora podemos pasártelo a ti.

El entrenamiento con pesas es una actividad milagrosa, como verás, y el sistema F4X -para remodelar el cuerpo es la mejor manera de obtener

los beneficios quema grasa, anti envejecimiento y de musculación con entrenamientos rápidos, seguros y saludables—pero todavía seguimos aprendiendo y refinándolo.

Tenemos una deuda de gratitud con Vince Gironda, ese entrenador malhumorado de las estrellas, porque sus métodos fueron la chispa que puede habernos salvado de renunciar al entrenamiento con pesas, o crear una pesadilla ortopédica más adelante en la vida con el daño acumulativo por el entrenamiento con pesas.

Todo el mundo debe levantar pesas—*de la manera correcta*—para vivir la vida con un cuerpo delgado, muscular y sano. F4X es la clave para el rápido e increíble éxito en tu transformación física sin estrés en las articulaciones.

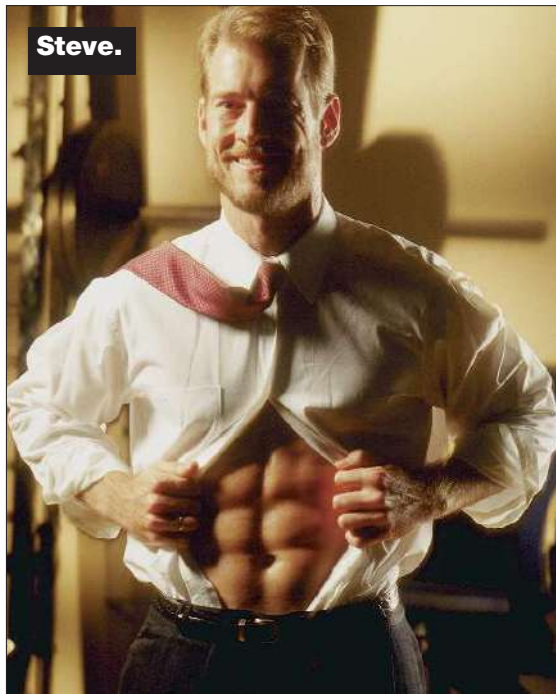
F4X

El Sistema

Modelador y Rejuvenecedor del Cuerpo para Hombres y Mujeres

PRÓLOGO

Mira a tu alrededor. ¿Por qué hay tanta gente en pésima forma? El problema para la mayoría es el tiempo. Cuanto más envejecemos, más rápido pasa el tiempo—o así parece. Simplemente, no hay tiempo suficiente para mejorar nuestra salud y nuestro cuerpo con ejercicio. (No dejes que esa palabra te asuste; no toma tanto tiempo como crees—la mayoría lo hace mal y demoran demasiado).



Te demostraremos que hay tiempo—de hecho, puedes retrasar el reloj—¡y ahora es el momento! Necesitas desechar la mala información y tomar acción—usando un método eficiente y directo. Y eso es el Sistema F4X; como verás, no requiere mucho tiempo en el gimnasio ni dietas complicadas (a menudo puedes comer lo que quieras).

Se trata de fortalecerte, verte bien—y nos atrevemos a decir impresionante— y mantenerte independiente durante toda tu vida con un sencillo plan— algunas modificaciones de la dieta fáciles de aplicar y hacer algunos rápidos entrenamientos F4X por semana—en el gimnasio o en casa, tú eliges. Pronto serás más sano y te sentirás increíble con un cuerpo que hará voltear cabezas y levantar cejas. Y tu edad no importa.

Tenemos más de 50 años y generalmente somos los de mejor físico en las reuniones sociales. De nuevo, tu edad no importa. Nuestro objetivo es enseñarte la forma más simple, eficiente y segura para que tú también lo hagas, tengas 20 años, 30, 40 o más. No requiere mucho sufrimiento ni tiempo— y la recompensa es enorme, especialmente en tu mejor momento. Como dijimos antes, cuando tengas ese nuevo cuerpo, no sólo te verás mejor sino que te sentirás maravillosamente. La vida se convertirá en un viaje increíble.

Un ejemplo excelente es uno de nuestros modelos a seguir favoritos —Jack LaLanne. Él murió hace poco, a los 96 años, pero fue un dinamo energético hasta el final—un tipo realmente increíble— haciendo comerciales y presentaciones. ¿El secreto de su longevidad? Comer bien y hacer ejercicio—él fue un verdadero físico culturista —ah, y era un apasionado de la vida gracias a su cuerpo y mente bien acondicionados. Debería ser obvio que tu pasión por la vida será enorme cuando te veas y te sientas absolutamente fantástico. Jack daría fe de eso.

La pasión por la vida es un enlace directo a la felicidad. Y puedes duplicar o triplicar ese cociente al ser más sano, muscular y estar en forma. ¿Muscular? ¡Sí! No dejes que esa palabra te espante, especialmente si eres mujer—las mujeres necesitan mucho músculo—para su forma femenina y su salud. (Becky es un buen ejemplo; ella se esfuerza para tenerlos).

Así que seas hombre o mujer, el músculo te ayudará a verte y sentirte más joven, a tener menos problemas de salud y a permanecer independiente toda tu vida. (Nadie quiere ser una carga para sus hijos en el futuro, así que empieza a cuidarte ¡ahora!).

Así que seas hombre o mujer, el músculo te ayudará a verte y sentirte más joven, a tener menos problemas de salud y a permanecer independiente toda tu vida. (Nadie quiere ser una carga para sus hijos en el futuro, así que empieza a cuidarte ¡ahora!).

Según Henry Lodge, M.D., en *Younger Next Year (Más joven el año próximo)*, «Ante la ausencia de señales para crecer, tu cuerpo y cerebro se deterioran, y envejeces. Entonces, ¿cómo podemos evitar el deterioro? Cambiando las señales que enviamos a nuestros cuerpos. Las claves para modificar el código del deterioro son el ejercicio diario, compromiso emocional, nutrición razonable y un verdadero compromiso con la vida. *Pero empiezan con el ejercicio*».

Una señal de crecimiento clave es la estimulación para "construir músculo," y, como dijimos, eso también es válido para las mujeres. Becky es la prueba de que las mujeres deben entrenar de la misma manera que los hombres y esforzarse para construir músculo para quemar grasa. Verás su historia en el Capítulo 6.



—Jack LaLanne, 95, en el gimnasio de su casa. (foto de John Balik)

La verdad es que más del 99 por ciento de las mujeres simplemente no tienen el perfil hormonal ni la densidad de fibra muscular como para tener músculos grandes y bulbosos—y la mayoría de los hombres también tienen limitaciones. Así que no tengas miedo de «parecerte a Arnold». Sí, la mayoría de los hombres podrán construir músculos "grandes"— y algunos podrán llegar a parecerse a Arnold, si la genética y la ética de trabajo lo permiten (el Capítulo 14 es sobre entrenamiento avanzado, si te interesa); sin embargo el físico de una mujer simplemente se pondrá mejor proporcionado y elegante, así que no temas esforzarte para construir un «físico».



Más músculo te dará un cuerpo del que podrás estar orgulloso, más auto -confianza, mayor entusiasmo en tu vida cotidiana y la empresa o la escuela y nunca te avergonzará desvestirse en la playa o la alberca. Tendrás la sensación de «Puedo conquistar lo que sea.» También te ayudará a quemar más grasa, una razón más por la que el músculo resulta en una versión más delgada y sana de ti.

El músculo es tejido vivo y alimenta tu metabolismo. Se ha demostrado que reduce la resistencia a la insulina—necesitarás menos de esa hormona que controla el azúcar y hace almacenar grasa, lo que es bueno. Una mejor resistencia a la insulina te puede fortalecer contra la diabetes y otras enfermedades inflamatorias, incluido

el cáncer. Porque, como diría el Dr. Lodge, estás contrarrestando el «deterioro», que es la enfermedad.

Además, mientras nuestros programas de entrenamiento F4X construyen músculo, también mejoran tu sistema cardiovascular al mismo tiempo. Y puedes hacer que eso suceda con pesos moderados— no con pesos rompe huesos que producen lesiones—entrenando pocas veces por semana. Nuestro sistema F4X mejora las articulaciones en vez de destruirlas. ¡Esto es algo excitante!

Esta no es una de esas rutinas ineficientes e «insanas» de saltar hasta torcerse las rodillas y caer al piso contorsionando la columna. F4X son movimientos musculares controlados, seguros, dedicados—un sistema único y casi milagroso basado en la ciencia y en un método olvidado pero eficiente de un antiguo y legendario entrenador de Hollywood. Los beneficios son enormes, incluyendo todos los anteriores y más producción de hormona del crecimiento. La HC es responsable de gran parte de los resultados milagrosos que obtendrás después de cada entrenamiento, y tus articulaciones serán más fuertes y no se desgarrarán.

La HC es conocida como una hormona anti-envejecimiento que puede aumentar tu capacidad de construir músculo magro y quemar la fea grasa abdominal, aumentar la potencia de otras hormonas, como la testosterona (que es importante también para las mujeres); revitalizar y aumentar tu deseo sexual; proteger tus tendones y ligamentos para prevenir lesiones, rejuvenecer la elasticidad de la piel y el grosor/brillo del pelo y fortalecer tu sistema inmunitario. En otras palabras, te sentirás y te verás increíble. ¡Guau! Un montón de cosas buenas para estimularte y permitir el flujo de HC.

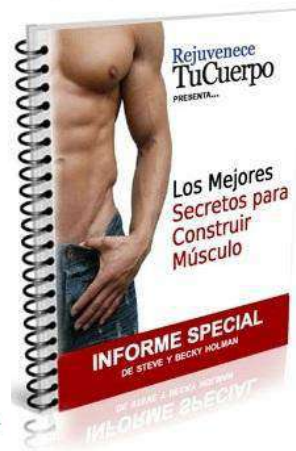
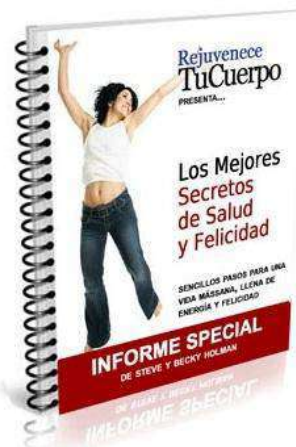
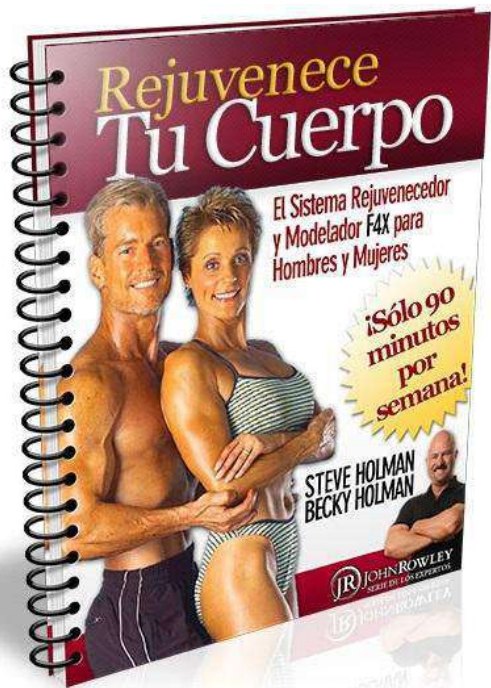
¿Estás listo? Detengamos el deterioro y empecemos a crecer con F4X.



Steve y Becky Holman tienen 27 años de casados. Steve empezó a entrenarse con pesas a los 15 años, cuando era un flaquito de 53 kilos y siguió haciéndolo desde entonces (más de 35 años). Becky se ha entrenado intermitentemente durante más de 20 años, pero suspendió a los 30 mientras criaba a sus dos hijas. A los 40 se hartó de su apariencia de sobrepeso y realizó una transformación física radical en unos pocos meses. Ahora es colaboradora habitual en temas de nutrición de la revista IRON MAN y Steve ha sido el Editor en Jefe de IM durante más de 25 años. Escribió más de 20 libros sobre culturismo, entrenamiento con pesas y nutrición y cientos de artículos sobre musculación y quema de grasa. Su blog, “Built for Life,” (“Construido para la vida») está en IronManMagazine.com. Steve también ha entrevistado a muchas legendarias estrellas del culturismo, como Arnold Schwarzenegger, Cory Everson, Tom Platz y Lee Labrada. Sus e-books de culturismo están disponibles en X-Rep.com y X-traordinaryWorkouts.com.



John M. Rowley es un autor a tiempo completo, orador y personalidad de la radio y la televisión, Director de Bienestar de la International Sports Science Association y Director de Relaciones Públicas de Powerhouse Gyms International. También contribuye en *Martha Stewart Living*, Fox News, *Smart Money* y el *Wall Street Journal*. Los medios lo llaman “America's Lifestyle Strategist.» (Estratega del Estilo de Vida de USA) Su libro, *The Power of Positive Fitness*, (El Poder del Acondicionamiento Positivo) es un best-seller de Amazon.com. Para más información sobre John, visita su sitio web, JohnRowley.net.



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO



**AN EXPERT'S
RECOMMENDATION**
Dr. Marco Basti M.D.

