

Hábitos que multiplican tus dominadas

Reto Dominadas · Hábitos

El entreno es solo la mitad

Puedes hacer el plan perfecto y avanzar despacio si descuidas lo de fuera de la barra. Las dominadas mejoran cuando juntas tres cosas: entrenar bien, recuperar bien y ser constante. Esto va de lo segundo y lo tercero, que es donde la mayoría deja puntos por el camino.

Duerme: ahí creces

El músculo no se hace mientras entrenas, se hace mientras descansas, y el sueño es la pieza grande. Dormir poco te resta fuerza, concentración y ganas. Intenta una rutina de sueño regular; es el «suplemento» más barato y el que más se nota.

No entrenes dominadas todos los días

Más no siempre es mejor. La fuerza se construye con el trabajo más el descanso entre sesiones. Por eso el plan reparte los días y deja huecos: respétalos. Machacar la espalda a diario te lleva al estancamiento o a la molestia, no al progreso.

Compagínalo con tu vida (deporte, trabajo, lo que sea)

Yo entreno compaginando guardias y fútbol, así que sé lo que es llegar cansado. La clave es escuchar la fatiga: si vienes reventado de un partido o de una jornada dura, prioriza la técnica y baja la intensidad ese día, pero no te saltes la sesión entera. La constancia floja gana a la intensidad intermitente.

Come para rendir (en general)

Sin entrar en dietas personales, hay básicos que ayudan a cualquiera:

- Comida de verdad la mayor parte del tiempo: prioriza proteína (carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres), verdura y fuentes de energía como fruta, arroz, patata o pan.
- Reparte la proteína a lo largo del día; ayuda a recuperar y a mantener músculo.
- Hidrátate bien, sobre todo los días de entreno.

En dominadas pesa mucho la relación fuerza-peso: a igual fuerza, cuanto más ligero y fuerte estés, más fácil suben los números. Pero no te obsesiones con la báscula: come bien, entrena y deja que el cuerpo se ajuste.

Constancia: el hábito que más multiplica

La progresión en dominadas es lenta pero muy fiable si no abandonas. Marca cada sesión en la app, cumple tus tres días y, semana a semana, los números suben. No busques el día perfecto; busca no fallar dos seguidos.

Antes de aplicar nada de esto

Esto es información educativa y general, no una pauta de alimentación ni un plan individualizado. Para una dieta adaptada a ti, a tu salud o a un objetivo concreto, consulta con un dietista-nutricionista o profesional sanitario. Si tienes alguna condición médica, consúltalo antes de cambiar tus hábitos.

Entrena, descansa y repite. Los hábitos aburridos son los que dan resultados.