

SCITEC NUTRITION®  
WWW.SCITECNUTRITION.COM



# GUÍA

PARA AUMENTAR PESO

# ¡LÍNEA PROFESIONAL!



**¡LA NUEVA LÍNEA DE SCITEC NUTRITION®**  
**DESARROLLADA POR Y PARA ATLETAS PROFESIONALES!**

¡UTILIZA NUESTROS PRODUCTOS JUNTO CON UNA DIETA Y UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN APROPIADOS!

**SCITEC NUTRITION®**

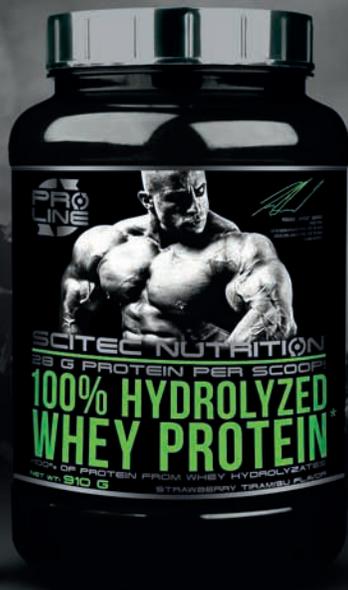
PÁGINA WEB OFICIAL: [WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)

¡BUSCAMOS PARTNERS PARA DIFERENTES ZONAS DE ESPAÑA! • E-MAIL: [ESPANA@SCITECNUTRITION.COM](mailto:ESPANA@SCITECNUTRITION.COM)

TEL.: 0036 30644 1738 • FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA](http://WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA)

**¡ELABORADO CON CIENCIA!**

**EXPERIMENTADO POR NUESTROS  
ATLETAS EN LOS GIMNASIOS "HARDCORE"!**



**¡SABOR FANTÁSTICO!**

**¡CALIDAD GARANTIZADA!**

**¡ECHA UN VISTAZO A LOS OTROS PRODUCTOS PRO LINE QUE LANZAREMOS AL MERCADO MUY PRONTO!**

**UTILIZA NUESTROS PRODUCTOS JUNTO CON UNA DIETA Y UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN APROPIADOS!**

**SCITEC NUTRITION®**

**PÁGINA WEB OFICIAL: [WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)**

**¡BUSCAMOS PARTNERS PARA DIFERENTES ZONAS DE ESPAÑA! • E-MAIL: [ESPANA@SCITECNUTRITION.COM](mailto:ESPANA@SCITECNUTRITION.COM)**

**TEL.: 0036 30644 1738 • FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA](http://WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA)**

**MAXX CHARLES**

IFBB PRO  
2016 TORONTO PRO 2<sup>ND</sup> PLACE  
2015 TAMPA PRO 1<sup>ST</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA



## SUPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA INTELIGENTE

**EL MERCADO DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS HA EXPERIMENTADO UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN LAS ÚLTIMAS DOS DÉCADAS**

Hace 20 años sólo había fórmulas multivitamínicas/minerales, proteínas, aumentadores de masa muscular (llenos de azúcar) y algunos productos de aminoácidos. Por eso, era más fácil elegir la combinación adecuada, **en realidad la única cosa que el consumidor debía tener en consideración era comprar**

**productos de fabricantes fiables.**

Desde entonces la situación ha cambiado radicalmente, ya que los fabricantes y distribuidores más serios ofrecen cientos de productos diferentes. Hoy, hasta una tarea tan sencilla como la de comprar proteína en polvo, puede llegar a resultar complicado al consumidor. Por

ejemplo, en el caso de Scitec Nutrition, se enfrentará con una oferta de más de 20 tipos de fórmulas de proteína – sin mencionar los sabores.

Para poder elegir el producto más adecuado de esta enorme cantidad de complementos alimenticios, antes debemos reflexionar sobre nuestras necesidades reales y adquirir algunos conocimientos básicos.

**Lo más importante es saber cuál es nuestro objetivo.** También debemos conocer el nivel en el que estamos y ver cuáles son nuestras posibilidades.

Por el otro lado, no está de más someterse a un test de alergia para descartar cualquier tipo de intolerancia posible a ciertos componentes, macro y micronutrientes por igual. Y sobre todo,

¡no debemos olvidarnos de que los complementos alimenticios-como su propio nombre indica – sólo complementan la dieta! No obstante, si nuestros hábitos alimenticios no concuerdan con nuestros objetivos, es inútil tomar cualquier complemento alimenticio porque seguramente no lograremos nuestra meta. Asimismo no podemos esperar desarrollar una musculatura más fuerte o mejorar la relación entre nuestro peso y el índice de grasa corporal, como tampoco conseguir una mayor resistencia, sin realizar ejercicio físico de calidad. Como vemos, antes de empezar cualquier dieta que incluya suplementos alimenticios, es importante estudiar un poco sobre nutrición y deportes.

## ECUACIÓN BÁSICA PARA AUMENTAR PESO

**La idea fundamental es que nuestro peso aumentará si tomamos más calorías de las que quemamos.** Naturalmente la calidad del peso adquirido (músculo y grasa) en gran medida dependerá de las fuentes de los nutrientes y calorías consumidas necesarias para el aumento de peso y hasta un cierto punto de la adaptación muscular forzada por el entrenamiento.

Todo el mundo está buscando una especie de fórmula mágica, en vez de tener en cuenta, **lo que realmente importa es tomar la cantidad adecuada de calorías, carbohidratos y proteínas.**

## NUTRIENTES Y CALORÍAS — ¡EN FORMA DE LÍQUIDOS!



La gente tiende a sobreestimar su consumo actual de nutrientes a la hora de construir músculos. Es decir, comen menos de lo que creen que sería necesario para conseguir un crecimiento graduado y significativo. El rápido metabolismo de aquellos que tienen dificultad para ganar peso, constituye un problema a la hora de retener las calorías extras procedentes, únicamente, de los alimentos sólidos.

### **La solución es el batido en polvo para aumentar peso:**

contiene fuentes de proteínas y carbohidratos de rápida absorción, enriquecidos con otros principios activos. Estos batidos son ideales para tomarlos antes o después del entrenamiento y por la mañana.

**Uno de los criterios más importantes a la hora de elegir un aumentador de peso adecuado, es, el contenido de carbohidratos que tiene.**

Nuestras fórmulas ricas en carbohidratos están

diseñadas principalmente para (delgados), a los que les cuesta desarrollar su físico. Estos productos proporcionan la energía necesaria para realizar entrenamientos intensivos. La proporción de proteínas – carbohidratos es considerablemente más alta en aquellas fórmulas cuyo contenido de carbohidratos es moderado y son ricas en proteínas, comparando con aquellas en las que predominan los carbohidratos. Estos productos han sido desarrollados para un metabolismo normal y atlético y también para satisfacer las demandas que requiere un entrenamiento típico de un culturista. Aquellos que pertenecen a esta categoría no tienen que tomar altas cantidades de carbohidratos y calorías.

**En nuestras fórmulas aumentadoras de peso/de masa muscular utilizamos exclusivamente proteínas de alta calidad.** Las proteínas dietéticas son fuentes de nitrógeno y de aminoácidos indispensables los cuales el cuerpo necesita para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. Por lo tanto, nuestras fórmulas aumentadoras de peso contribuyen a aumentar y mantener la masa muscular.

**Es imprescindible mantener alta, la ingesta de proteínas si quieres aumentar la masa muscular.**

Si vemos que la comida sólida y los batidos aumentadores de peso juntos no son suficientes para satisfacer nuestra necesidad de proteínas, es recomendable

dar un empujón a las comidas sólidas con un batido de suero.

Durante el proceso de aumento de peso, debemos elegir fuentes de proteína de rápida digestión, mientras que para alcanzar un físico más definido, son preferibles las proteínas de digestión más lenta. Por eso, en la fase de aumento, aconsejamos tomar fórmulas en las que predomine la proteína de suero, mientras que para la definición muscular son óptimas nuestras fórmulas de caseína.

### **EDDIE BRACAMONTES**

IFBB PRO  
2015 NPC NATIONALS 2<sup>ND</sup> PLACE  
2015 NPC USA 3<sup>RD</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA



## MICRONUTRIENTES, AMINOÁCIDOS Y OTROS INGREDIENTES

A pesar de que la probabilidad de no consumir suficiente cantidad de alguna de las vitaminas, minerales o ácidos grasos esenciales en el período de aumento de peso sea mucho menor que en el de definición muscular, en ambas fases es recomendable suplementar nuestra dieta con un complejo de multivitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales (EFA).

**Para aumentar la masa muscular en un nivel básico le recomendamos la siguiente combinación: complejo de multivitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales + aumentador de peso + suero de leche.** De acuerdo con el presupuesto que tengamos, podemos elegir un aumentador de peso más simple o más complejo. En caso de comprar un producto más simple, sería recomendable complementarlo con creatina y glutamina.

Una vez establecida la ingesta adecuada de proteínas y carbohidratos podemos empezar a pensar en la manera de aumentar aún más la masa muscular (según nuestro presupuesto). **Los aumentadores de peso más complejos (como el Jumbo Profesional) contienen otros componentes activos aparte de los macronutrientes.** Se puede mejorar la complejidad y (eficacia) de un aumentador de peso con los siguientes ingredientes (en

orden prioritario): creatina, l-glutamina, aminoácidos de cadena ramificada (BCAA), l-arginina (potenciador del óxido nítrico) y beta-alanina. En un nivel intermedio ya es aconsejable tomar aumentadores de peso complejos o alguna de las fórmulas anteriormente mencionadas – además del aumentador de peso. Pese a que es casi imposible tomar una sobredosis de estos ingredientes, es mejor tener en cuenta la dosificación, aunque sólo sea por los costes.

La creatina es un ácido orgánico nitrogenado que se encuentra en los vertebrados. Aproximadamente el 95% de la creatina total del cuerpo humano se encuentra en las células del músculo esquelético. La creatina ayuda a suministrar energía a todas las células, sobre todo a las musculares, aumentando la producción del trifosfato de adenosina (ATP) – actuando como reserva de energía celular – (entre otros) necesario para las contracciones musculares. Está científicamente demostrado que una dosis diaria de 3 gramos de creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad como los entrenamientos con pesas o un cardio intervalo.

**Después de las vitaminas,**

**aumentadores de peso y proteínas,  
la glutamina está al mismo nivel  
de importancia que la creatina.**

La glutamina es el aminoácido más abundante en la sangre. Este aminoácido es capaz de convertirse en condicionalmente esencial dadas ciertas circunstancias, por ejemplo en las horas previas y posteriores de un entrenamiento intensivo, cuando el cuerpo no es capaz de sintetizar suficiente cantidad del mismo. Esta aminoácido condicionalmente esencial puede ser proporcionada por la ingesta de proteínas y complementos alimenticios. Es recomendable tomar 5-6 g de glutamina varios veces al día. Los periodos más importantes son: pre/intra/post entrenamiento y antes de acostarse. Todas nuestras fórmulas de glutamina pueden ser utilizadas durante la construcción de la masa muscular.

En un nivel intermedio – alto, puedes considerar el uso de fórmulas de pre-entrenamiento y energizantes. Gracias a su efecto inmediato en los entrenamientos, estos productos gozan de una gran popularidad. El componente clave de estos productos es la arginina, precursor del óxido nítrico (NO). Aparte de la arginina, algunos de nuestros productos contienen cafeína, creatina, beta-alanina, glutamina, BCAA, carnitina, tirosina y otros ingredientes. Puede decidir si quiere o no aumentar la intensidad de su entrenamiento con estimulantes.

Nuestra fórmula estimulante de pre-entrenamiento más compleja

es el Big Bang. No obstante, la mayoría de los componentes de las fórmulas de pre-entrenamiento se pueden tomar por separado.

**BRANDON  
CURRY**

IFBB PRO  
2015 TORONTO PRO 1<sup>ST</sup> PLACE  
2013 ARNOLD CLASSIC BRASIL 1<sup>ST</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA



## COMBINACIONES PARA AUMENTAR PESO

### COMBINACIÓN BÁSICA

Esta combinación proporciona al cuerpo los macronutrientes básicos (principalmente proteína y carbohidratos) y las vitaminas/minerales. Está diseñada para principiantes y "hardgainers para obtener una masa muscular básica.



#### MEGA DAILY ONE PLUS

Fórmula básica de multivitaminas y minerales

#### JUMBO

Para la construcción de una masa muscular básica

#### 100% WHEY PROTEIN

Concentrado de proteína de suero con taurina y glutamina

POR LA MAÑANA



MEGA DAILY ONE PLUS

AL MEDIODÍA



ENTRENAMIENTO

JUMBO



100% WHEY PROTEIN

POR LA NOCHE

JUMBO



# COMBINACIÓN “PREMIUM”

Esta combinación proporciona al cuerpo los macronutrientes básicos (sobre todo proteínas y carbohidratos) y vitaminas/minerales – con un aumentador muscular más complejo y extra l-glutamina. Para las personas con un cuerpo y metabolismo regular y a para los que tienen un nivel intermedio.



## MEGA DAILY ONE PLUS

Fórmula básica de multivitaminas y minerales

## JUMBO HARDCORE

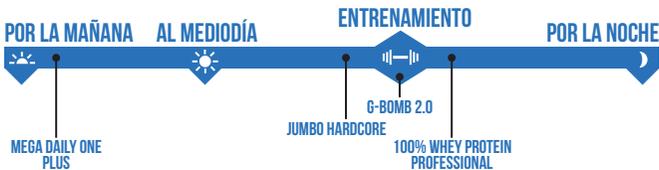
Aumentador de peso con 40 componentes bajo en azúcares

## 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

Fórmula de proteína a base de concentrado y aislado de suero con leucina y enzimas digestivas extras

## G-BOMB 2.0

Matriz multicomponente de glutamina



# GUÍA PARA AUMENTAR PESO

## COMBINACIÓN “SÚPER PREMIUM”

Esta combinación proporciona al cuerpo los macronutrientes básicos (principalmente proteínas y carbohidratos), así como también vitaminas y minerales. Además, la hemos enriquecido con una fórmula más compleja de proteína y un estimulante supercomplejo de pre-entrenamiento. Apto para los que llevan tiempo practicando y para aumentar la masa muscular.



### BIG BANG 3.0

Fórmula extracompleja de pre-entrenamiento con 54 componentes

### AMI-NO XPRESS

Complejo de aminoácidos para durante el entrenamiento mejora el rendimiento y la congestión muscular

### JUMBO HARDCORE

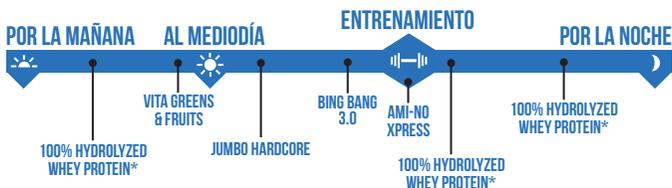
Aumentador de peso con 40 componentes bajo en azúcares

### 100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\*

¡28 g de proteína por dosis!

### VITA GREENS & FRUITS

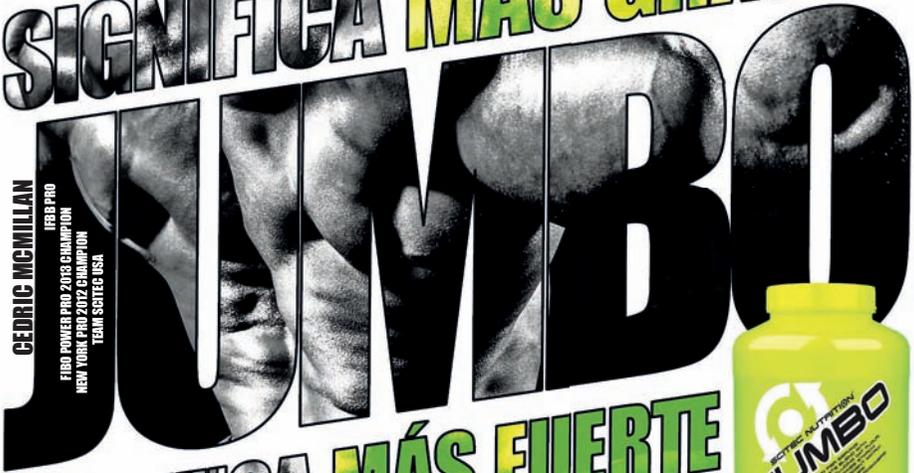
¡Fórmula suprema con 37 ingredientes naturales!



SCITEC NUTRITION®



SIGNIFICA MÁS GRANDE



CEDRIC MCILLIAN  
IFBB PRO  
FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION  
NEW YORK PRO 2012 CHAMPION  
TEAM SCITEC USA

SIGNIFICA MÁS FUERTE

¡ESPECIALMENTE PARA "HARDGAINERS"!



¡EN NUESTRA PÁGINA WEB PUEDES INFORMARTE DE OTROS 200 PRODUCTOS!  
LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NO DEBEN UTILIZARSE COMO SUSTITUT OS DE UNA DIETA EQUILIBRADA  
Y VARIADA Y UN MODO DE VIDA SANO.

SCITEC NUTRITION®

PÁGINA WEB OFICIAL: [WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)  
FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA](http://WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPANA)

## COMBINACIONES PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR MAGRA

PARA LOS QUE TIENE UN  
METABOLISMO MÁS LENTO.

### COMBINACIÓN BÁSICA

Esta combinación al proporcionar proteína, creatina (que está científicamente probada que aumenta el rendimiento) y vitaminas/minerales apoya la construcción de la masa muscular.



#### MEGA DAILY ONE PLUS

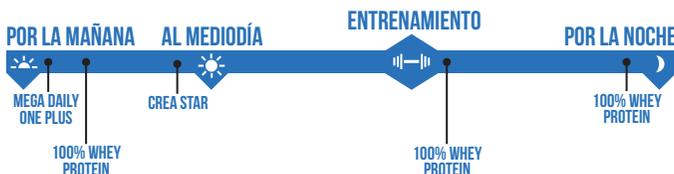
Fórmula básica de  
multivitaminas y minerales

#### 100% WHEY PROTEIN

Concentrado de proteína de suero  
con taurina y glutamina

#### CREA STAR

Complejo de creatina  
de 6 componentes



# COMBINACIÓN “PREMIUM”

Esta combinación al proporcionar proteína, creatina (que está científicamente probada que aumenta el rendimiento) y vitaminas/minerales apoya la construcción de la masa muscular magra – Reforzado con una fórmula potenciadora del musculo y del rendimiento y un estimulante complejo de pre – entrenamiento.



## HOT BLOOD 3.0

Fórmula de pre-entrenamiento de 24 componentes

## MYOMAX HARDCORE

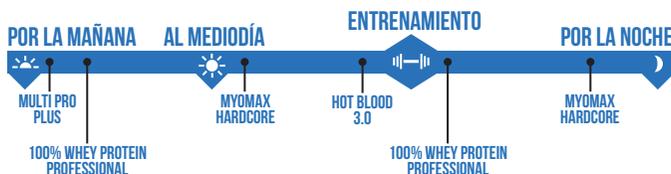
¡Fórmula anabólica "hardcore" para aumentar la masa muscular y mejorar el rendimiento!

## 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

Fórmula de proteína de aislado y concentrado de suero con extra leucina y enzimas digestivas

## MULTI PRO PLUS

Fórmula con alto contenido multivitamínico/mineral



## COMBINACIÓN “SÚPER PREMIUM”

Esta combinación al proporcionar proteína, creatina (que está científicamente probada que aumenta el rendimiento) y vitaminas/minerales ayuda a la construcción de la masa muscular. Contiene un estimulante complejo de pre-entrenamiento y una fórmula de proteína y diferentes tipos de l-glutamina y todos ellos ayudan a adquirir una masa muscular extra para endomorfos.



### BIG BANG 3.0

Fórmula extracompleja de pre-entrenamiento con 54 componentes

### G-BOMB 2.0

Matriz de glutamina multicomponente

### MYOMAX HARDCORE

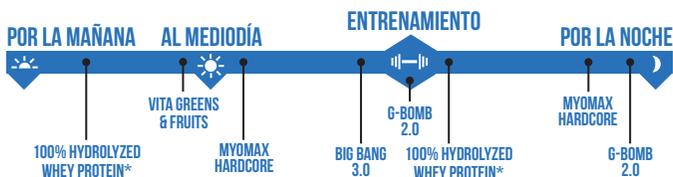
¡Fórmula anabólica "hardcore" para aumentar la masa muscular y mejorar el rendimiento!

### 100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\*

¡28 g de proteína por dosis!

### VITA GREENS & FRUITS

¡Fórmula suprema con 37 ingredientes naturales!



SHAWN RHODEN

IFBB PRO  
2012, 2014, 2015 MR. OLYMPIA 3<sup>RD</sup>  
2012 ARNOLD CLASSIC EUROPE 1<sup>ST</sup>  
TEAM SCITEC USA



# EL FUTURO HA LLEGADO

## SÚPER POLVO DE PRE-ENTRENAMIENTO



CON REMOLACHA  
SABEET™

¡FUENTE DE NITRATO PARA  
ESTIMULAR EL ÓXIDO NÍTRICO!



CON L-CITRULINA  
PURA

¡POTENCIADOR  
EXCELENTE  
DE ARGININA Y  
DE ÓXIDO NÍTRICO!



CON CITICOLINA  
COGNIZIN®

¡ACTIVA EL FUNCIONAMIENTO  
CEREBRAL Y MEJORA EL  
ENFOQUE MENTAL!



CON ASTRAGIN™

¡MEJORA LA  
ABSORCIÓN DE OTROS  
NUTRIENTES!



CON GLUTAMÍN

¡UN ANTIOXIDANTE MUY  
IMPORTANTE EN EL  
CUERPO HUMANO!



CON CAFEÍNA

Y EXTRACTOS CON  
CONTENIDOS  
FITOQUÍMICOS

LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NO DEBEN UTILIZARSE COMO SUSTITUTOS  
DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA Y UN MODO DE VIDA SANO.

# SCITEC NUTRITION®

PÁGINA WEB OFICIAL: [WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)

¡BUSCAMOS PARTNERS PARA DIFERENTES ZONAS DE ESPAÑA! • E-MAIL: [ESPAÑA@SCITECNUTRITION.COM](mailto:ESPAÑA@SCITECNUTRITION.COM)

TEL.: 0036 30644 17 38 • FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPAÑA](http://WWW.FACEBOOK.COM/SCITECESPAÑA)

SIGNATURE STACK

# CEDRIC "THE ONE" MCMILLAN

EL OBJETIVO DE ESTA COMBINACIÓN ES AUMENTAR LA MASA MUSCULAR MAGRA CON LAS PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS DE LA MÁS ALTA CALIDAD.

**MULTI PRO PLUS**  
**100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\***  
**INTRA EDGE**  
**¡VITARGO!**  
**OAT 'N' WHEY**



# CEDRIC "THE ONE" MCMILLAN

IFBB PRO  
2016 LEVRONE PRO CLASSIC 1<sup>st</sup> PLACE  
2015 GOLDEN STATE PRO 1<sup>st</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA

POR LA MAÑANA

AL MEDIODÍA

ENTRENAMIENTO

POR LA NOCHE



MULTI PRO  
PLUS



OAT 'N' WHEY



INTRA EDGE

100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\*

¡VITARGO!

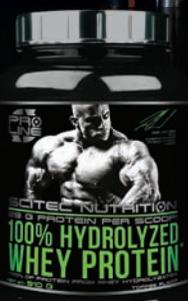


SIGNATURE STACK

# BEN PAKULSKI

EL PROPÓSITO DE LA DIETA DE BEN ES PERFECCIONAR UNA DIETA YA ADECUADA (SÓLIDA) CON AMINOÁCIDOS CLAVES, MICRONUTRIENTES Y EXTRACTOS DE PLANTAS.

**MULTI PRO PLUS  
C 1000 + BIOFLAVONOIDS  
VITA GREENS & FRUITS  
100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\*  
L-GLUTAMINE  
BCAA XPRESS**



# BEN PAKULSKI

IFBB PRO  
2016 VANCOUVER PRO 1<sup>st</sup> PLACE  
2013 ARNOLD CLASSIC 2<sup>nd</sup> PLACE  
TEAM SCITEC CANADA

SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION

POR LA MAÑANA

AL MEDIODÍA

ENTRENAMIENTO

POR LA NOCHE



MULTI PRO  
PLUS



C 1000 + BIOFLAVONOIDS  
VITA GREENS & FRUITS



L-GLUTAMINE  
BCAA XPRESS



L-GLUTAMINE

100% HYDROLYZED WHEY PROTEIN\*

# GUÍA PARA AUMENTAR PESO

**CEDRIC  
"THE ONE"  
MCMILLAN**

IFBB PRO  
2016 LEVRONE PRO CLASSIC 1<sup>er</sup> PLACE  
2015 GOLDEN STATE PRO 1<sup>er</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA



## PRINCIPIOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

### ¡COME CADA 2.5-3 HORAS!

Es recomendable mantener una ingesta alta de proteínas que, en función de las necesidades individuales, serían unos 2-2,6 g/kg.

Las calorías provenientes de las grasas deben estar entre 15% y 30% de la ingesta total de calorías – sobre todo de grasas saludables (insaturadas).

Ingesta de caloría (en gramos) = calorías provenientes de grasas/9.

La ingesta adecuada de hidratos de carbono se puede calcular de los niveles propuestos de calorías y de las proteínas y grasas consumidas: ingesta de carbohidratos (en gramos) = (ingesta total de calorías – valor calórico de las proteínas consumidas – valor calórico de las grasas ingeridas)/4.

¡Consume aproximadamente la misma cantidad de verdura que carne!

¡Bebe de 3 a 5 litros de líquido al día (preferiblemente agua)!

Come de forma variada, basando la dieta en las siguientes fuentes nutricionales:

**Proteína:** pechuga de pollo, pechuga de pavo, carne magra de ternera, pescados de mar, requesón magro de leche de ternera, huevo, proteína en polvo.

**Grasa:** Omega-3, aceite de pescado, aceite de lino, aceite de oliva, ALA, aceite de semillas de uva, aceite de semillas de calabaza

**Carbohidratos:** arroz moreno, arroz bashmati, alforfón, copos de avena, mijo, pan integral, pasta de harina de trigo duro, quinoa, batata y muchas verduras.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

Plan de entrenamiento para 5 días

**1<sup>er</sup> día:** pecho, abdomen

**2<sup>o</sup> día:** piernas, gemelos

**3<sup>er</sup> día:** hombros+músculo trapecio, abdomen

**4<sup>o</sup> día:** espalda, gemelos

**5<sup>o</sup> día:** brazos

*Se puede variar el orden. Es recomendable empezar con la parte más débil.*

**BEN  
PAKULSKI**

IFBB PRO  
2016 VANCOUVER PRO 1<sup>st</sup> PLACE  
2013 ARNOLD CLASSIC 2<sup>nd</sup> PLACE  
TEAM SCITEC CANADA



# GUÍA PARA AUMENTAR PESO

## MAXX CHARLES

IFBB PRO  
2016 TORONTO PRO 2<sup>ND</sup> PLACE  
2015 TAMPA PRO 1<sup>ST</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA

## PECHO

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Press inclinado con mancuernas o con barra         | 2 series de calentamiento<br>4 x 8-10 |
| 2. Press de pecho vertical con barra o con mancuernas | 4 x 8-10                              |
| 3. Aperturas planas inclinado                         | 4 x 10-12                             |
| 4. Hacer paraleras                                    | 3 x 8-12                              |
| 5. Pull over  | 3 x 15                                |



**SHAWN  
RHODEN**

IFBB PRO  
2012, 2014, 2015 MR. OLYMPIA 3<sup>RD</sup> PLACE  
2012 ARNOLD CLASSIC EUROPE 1<sup>ST</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA

**ABDOMEN**

1. Abdominales

5 x 20-30

2. Abdominales inversos

5 x 20-30

# GUÍA PARA AUMENTAR PESO



## PIERNAS

- |                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| 1. Sentadillas | 2 series de calentamiento<br>4 x 6-20 |
|----------------|---------------------------------------|

*Nota: la amplitud del intervalo de repeticiones se debe a que unos atletas reaccionan mejor para más y otros para menos repeticiones. Este ejercicio es individual, tienes que experimentar.*

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 2. Zancadas o prensa de piernas | 4 x 6-20 |
|---------------------------------|----------|

- |                         |        |
|-------------------------|--------|
| 3. Extensión de piernas | 4 x 15 |
|-------------------------|--------|

- |                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 4. Peso muerto con piernas rígidas | 4 x 10-12 |
|------------------------------------|-----------|

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| 5. Flexión de piernas tumbado | 4 x 8-10 |
|-------------------------------|----------|

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| 6. Flexión de piernas de pie | 4 x 8-10 |
|------------------------------|----------|

**BÉLA  
KATHI**

BODYBUILDER  
POWERLIFTER  
WABBA OVERALL WORLD CHAMPION 2007  
TEAM SCITEC

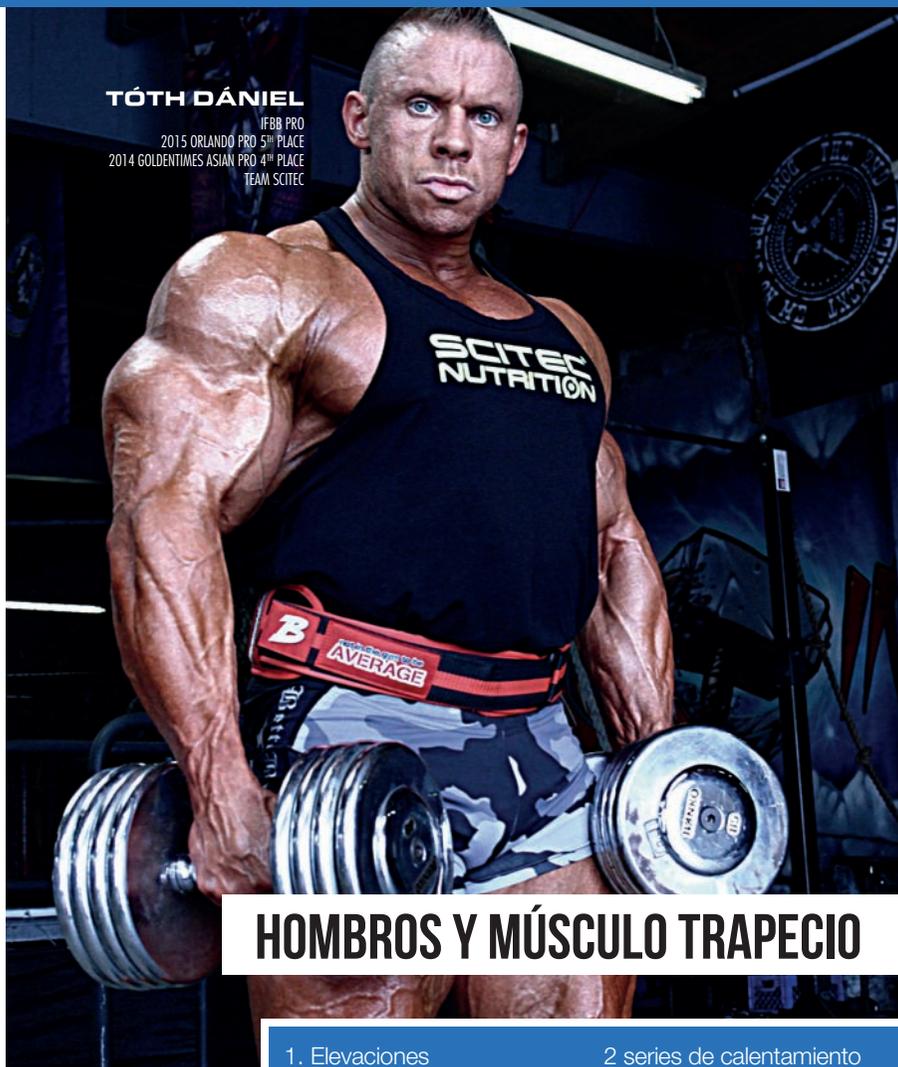
## GEMELOS

- |                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Levantamiento de gemelos de pie | 4 x 10-12 |
|------------------------------------|-----------|

- |                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 2. Levantamiento de gemelos sentado | 4 x 15-20 |
|-------------------------------------|-----------|

## TÓTH DÁNIEL

IFBB PRO  
2015 ORLANDO PRO 5<sup>TH</sup> PLACE  
2014 GOLDENTIMES ASIAN PRO 4<sup>TH</sup> PLACE  
TEAM SCITEC



## HOMBROS Y MÚSCULO TRAPECIO

1. Elevaciones laterales con mancuernas 2 series de calentamiento lateral  
4 x 10-12
2. Press de hombros con mancuernas o press de pecho con barra 2 series de calentamiento  
4 x 8-10
3. Elevaciones laterales con tronco inclinado 4 x 10-12
4. Encogimiento de hombros con mancuernas o con barra 5 x 10-12

# GUÍA PARA AUMENTAR PESO



**CEDRIC  
„THE ONE“  
MCMILLAN**

IFBB PRO  
2016 LEVRONE PRO CLASSIC 1<sup>st</sup> PLACE  
2015 GOLDEN STATE PRO 1<sup>st</sup> PLACE  
TEAM SCITEC USA

## ESPALDA

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Dominadas en barra fija o polea al pecho con manos muy separadas | 4 x 10-12 |
| 2. Remo con mancuerna de una mano                                   | 4 x 8-10  |
| 3. Remo sentado con barra o con cable                               | 4 x 8-10  |
| 4. Dominadas en barra fija o polea al pecho con manos estrechadas   | 3 x 10-12 |
| 5. Extensiones lumbares   | 3 x 15-20 |

**ZOLTÁN  
VÖRÖS**  
BODYBUILDER  
WABBA WORLD CHAMPION  
TEAM SCITEC

## BRAZOS

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1. Flexión de bíceps inclinado con mancuernas                              | 2 series de calentamiento<br>4 x 6-10 |
| 2. Flexión de pie con barra francesa o en banca Scott                      | 4 x 6-10                              |
| 3. Flexión de bíceps tipo martillo o concentrada                           | 4 x 6-10                              |
| 4. Extensión en polea alta   | 4 x 10-12                             |
| 5. Press de banca plano con las manos juntas y los codos hacia el exterior | 4 x 6-10                              |
| 6. Elevación hacia arriba con mancuernas o con barra                       | 4 x 6-10                              |

*Donde hay dos opciones, tienes que variar los ejercicios de un entrenamiento al otro.*

### Plan de entrenamiento para 4 días

- 1<sup>er</sup> día:** pecho, bíceps, abdomen  
**2<sup>o</sup> día:** piernas, gemelos  
**3<sup>er</sup> día:** hombros y músculo trapecio, tríceps, abdomen  
**4<sup>o</sup> día:** espalda, gemelos

*Este plan propone los mismos ejercicios que el de 5 días.*

*En este caso, el entrenamiento durará 20 minutos más. Para acortar este tiempo, se puede disminuir el número de repeticiones.*

**Publica:** Scitec Kft.

**Responsable de publicidad:** Gregg Betz

**Editor:** Szabolcs Vigh-Miklé

El número actual de nuestra revista pertenece a la empresa Scitec Kft., todos los derechos reservados.

No nos hacemos responsables por posibles errores de impresión.

**Información sobre divulgación y publicidad en la dirección de la editorial:**

Scitec Kft., Hungría, 2120 Dunakeszi, Csörsz árok köz 2.

# CADA DETALLE HA SIDO MEJORADO



SCITEC NUTRITION®  
**JUMBO HARDCORE**

- 90 GRAM MULTITARGET EXTENDED ABSORPTION
- "BROADEN" BLEND INCLUDING OAT FLOUR, MODICARIN® AND WAXY MAIZE
- "FLARE" MATRIX
- PALATABLE TASTE
- 8 TYPES OF CREATINE INCLUDING THE MOST POWERFUL CREATINE IN THE WORLD
- NO BOOSTER NOSTRINE
- ENRICHED WITH VITAMINS
- DIFFERENT MATRICES TO COVER THE BODY'S NEEDS 2000 mg

NET WT:  
**3060 G**

## HEMOS REVOLUCIONADO NUESTRA LEGENDARIA LÍNEA

¡EN NUESTRA PÁGINA WEB PUEDES INFORMARTE DE OTROS 200 PRODUCTOS!  
LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NO DEBEN UTILIZARSE COMO SUSTITUTOS DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA Y UN MODO DE VIDA SANO.

**SCITEC NUTRITION®**

PÁGINA WEB OFICIAL:  
[WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)

00

**SHAWN RHODEN**

- » IFBB PRO
- » 2012, 2014, 2015 MR. OLYMPIA 3<sup>RD</sup> PLACE
- » 2012 ARNOLD CLASSIC EUROPE 1<sup>ST</sup> PLACE
- » TEAM SCITEC USA



BETER BO

¡PRODUCTOS TOTALMENTE LEGÍTIMOS CON FÓRMULAS  
SOFISTICADAS Y  
POTENTES!

SCITEC NUTRITION®



WWW.SCITECNUTRITION.COM