

Esteroides para volumen y definición

El presente artículo repasa los principales esteroides que pueden emplearse para volumen y definición, así como los factores a tener en cuenta en nuestras elecciones.

Esteroides para volumen

Los esteroides usados para conseguir volumen probablemente sean los esteroides anabólicos más deseados sobre la tierra ya que construir músculo es la mayor preocupación de aquellos que buscan mejorar su rendimiento: atletas, culturistas, etc.

Seamos claros, cualquier esteroide puede ser utilizado para conseguir volumen, al menos en principio, pero hay esteroides anabólicos específicos especialmente eficientes para este propósito. Además, encontrarás algunos esteroides para volumen igualmente eficientes en ciclos de definición ya que su naturaleza es extremadamente versátil en términos de volumen y definición.

Cuando buscamos los mejores esteroides para un ciclo de volumen hay unas cuantas cosas a tener en cuenta: lo primero y más importante es entender qué buscamos, tarea que parece sencilla pero no lo es tanto. Una vez que lo tenemos claro es hora de buscar tus objetivos particulares: puedes ser una rata de gimnasio o un culturista buscando masa y más masa, un atleta que simplemente necesita un empujoncito fuera de temporada o una mezcla de varios de los anteriores.

En cualquier caso, las mismas hormonas anabólicas funcionarán para todo el mundo, y será la dieta y la dosis total la que determinará cuánta masa vas a ganar, así como tu respuesta genética particular. Para aquel que busca un empujoncito fuera de temporada este artículo puede no ser el adecuado ya que seguramente esté mejor servido con hormonas anabólicas suaves tales como Anavar y Primobolan, aquí nos centramos en los verdaderos esteroides de volumen.

¿Qué buscamos?

Cuando alguien quiere ganar masa muscular busca tamaño, y tamaño de calidad. Un error común que cometen muchos atletas es pensar que ganar fuerza o peso corporal es un indicador de que se está ganando masa de calidad, y esto está muy lejos de la realidad. Tomemos como ejemplo al esteroide anabólico Halotestin: poquísimos esteroides incrementarán la fuerza tan dramática y rápidamente como este, sin embargo, este fármaco ayudará muy poco en lo que a ganancias de masa se refiere. Después toma como ejemplo los numerosos esteroides que te provocarán un exceso de retención de líquidos: si ya estabas comiendo demasiado, suplementarte con estos esteroides te hará ganar mucho peso, pero ese peso no será de calidad. De nuevo, esto puede sonar simple y obvio, pero si vas a un gimnasio te darás cuenta en unos segundos de que muchos no entienden esto y probablemente tú tampoco.

Aquí tenemos un ejemplo simple de lo expuesto arriba. Digamos que te estás suplementando con los mejores esteroides anabólicos del mundo y en unas semanas ganas 10-15 kg de músculo, con orales tan potentes como Dianabol o Anadrol y suficiente comida esto no es complicado. Muchos ven su peso subir y también su fuerza y piensan “¡He ganado 10 kg de músculo!”. Sentimos sacarte de tu burbuja, pero no es así, 10 kg de músculo es muchísimo y en muchos casos puede tardar años en conseguirse incluso para un hombre experto. Cuando eliges tus

esteroides anabólicos y las semanas y los meses pasan sólo hay una cosa a la que prestar atención y esa cosa es el espejo y sólo el espejo, ni la fuerza ni el peso son buenos indicadores de progreso.

Los mejores esteroides para ganar masa

Cuando un deportista busca ganar masa, obviamente intenta conseguir los mejores esteroides para este propósito; aquellos que puedan añadir masa de calidad de la forma más eficiente y efectiva posible. Obviamente, querrá proteger su salud e intentar evitar los peligrosos efectos adversos que acarrearán el uso de estas sustancias. Si desea conocerlos, lea los perfiles de los distintos esteroides; hay variación entre unos y otros.

Para un buen ciclo de masa, la mayoría de atletas pensarán en la testosterona como base (no solo es el esteroide que mejor se tolera, sino que es el más eficiente junto a la Trembolona). No importa la forma de testosterona que se use; la hormona es la misma independientemente de su esterificación (aunque es recomendable elegir esteres de vida larga para este propósito).

Para un buen ciclo de volumen, te recomendamos que la testosterona sea la base, y posiblemente el único esteroide necesario en la mayoría de casos. No obstante, algunos querrán ir más allá. Con esto en mente, puedo asegurar que los mejores esteroides para ganar volumen son los siguientes:

- Testosterona
- Deca-Durabolin
- Dianabol
- Anadrol
- Trembolona

Mientras que los que acabo de mencionar son los más efectivos, hay algunos otros que también pueden ser útiles fuera de temporada. Esteroides como el Equipoise e incluso el Winstrol pueden en cierto grado barajarse dentro de las posibles sustancias a usar; pero los de la lista de arriba son óptimos y han de ser las primeras opciones a tener en cuenta.

Esteroides para definición

Como he comentado antes, todos los esteroides pueden ser utilizados para cualquier objetivo, pero hay unos mejores que otros dependiendo de cuál sea este. El mejor ejemplo es la testosterona, la base de la mayoría de ciclos y lo mejor de ambos mundos. Puede ayudar a añadir masa y fuerza, y también a mantener el músculo y la fuerza que tengamos durante una definición. Mientras que la mayoría de esteroides sirven para varios propósitos, la mayoría tienen uno primario. Pero la testosterona no es la única hormona con estas propiedades, la Trembolona también es muy versátil. De hecho, como se dará cuenta, los ciclos que se basen en estas dos sustancias pueden servir tanto para volumen como para definición perfectamente.

Mientras que cada uno de los siguientes EAAs sirve para muchos fines, son óptimos para definir. Por supuesto que también ayudan a mejorar el rendimiento, etc; pero aquí nos centraremos más en objetivos culturistas (volumen/definición).

De todos los esteroides existentes, he creado tres listas: una de esteroides para definir, otra de sustancias ambivalentes; y otra de esteroides de volumen (como hemos visto antes) pero que también se pueden usar con muy buenos resultados en un ciclo de definición. Ahí van:

Esteroides primarios para definir:

- Winstrol (estanozolol)
- Anavar (oxandrolona)
- Halotestin (fluoxymesterona)
- Masteron (propionato de drostanolona)
- Primobolan (acetato de methenolona)
- Primobolan Depot (enantato de methenolona)
- Turinabol (4-chlorodehydromethyltestosterona)

Esteroides ambivalentes:

- Testosterona (enantato, cipionato, sustanon, propionato, suspensión, etc.)
- Trembolona (acetato de trembolona)
- Equipoise (undecilenato de boldenona)
- NPP (phenylpropionato de nandrolona)

Esteroides para volumen que se pueden usar:

- Deca-Durabolin (decanoato de nandrolona)
- Dianabol/Dbol (methandrostenolona)
- Anadrol (oxymetholona)

Los esteroides ambivalentes valen para cualquier propósito. Pueden incluirse en cualquier ciclo con increíbles resultados. Con respecto a las otras dos categorías; pues como ya debes saber, en realidad, ambas se pueden usar en cualquier ciclo también, aunque no siendo realmente óptimas. Lo que hemos hecho ha sido nivelar y clasificar las sustancias nombrando la labor que mejor desempeñan. Por ejemplo, aunque el Anadrol es óptimo para añadir grandes cantidades de masa al cuerpo, muchos culturistas lo utilizan en ciclos de definición. Esto puede ocurrir con cualquiera de las sustancias, es decir todas tienen un propósito principal pero también son efectivas para el opuesto. Por esto mismo, el término “esteroides para definición” es un poco confuso e impreciso.

Al fin y al cabo, lo que debe hacer es comprender las propiedades de cada uno de los esteroides y, sobretodo, organizar su dieta al 100%, que es lo que realmente determinará el resultado final de cualquier ciclo. La alimentación, el descanso y el entrenamiento son los pilares básicos de cualquier ciclo.

En conclusión

Al fin y al cabo, lo que debe hacer es comprender las propiedades de cada uno de los esteroides y, sobretodo, organizar tu dieta al 100%, que es lo que realmente determinará el resultado final de cualquier ciclo. Es imprescindible entender que dependiendo de como ajustemos nuestra dieta, nuestro balance energético variará, si nuestro objetivo es ganar volumen debemos consumir más calorías de las que gastamos y si por el contrario nuestro objetivo es definir debemos consumir menos, sin olvidar elegir los esteroides más adecuados para nuestro objetivo. No podemos pretender cojear en alguno de estos aspectos y obtener los mejores resultados posibles, ambos funcionan conjuntamente mano a mano. La alimentación, el descanso y el

entrenamiento son los pilares básicos de cualquier ciclo, y sólo si se cumplen, obtendremos resultados óptimos.

***Atención:** Este artículo tiene carácter meramente informativo. Las sustancias que se nombran tienen numerosos efectos adversos y no deben tomarse a la ligera. NADIE que lea esto debe usar estos fármacos bajo NINGUNA CIRCUNSTANCIA sin supervisión médica. Ni el autor del artículo ni su traductor promueven ni defienden el uso de esta ni de ninguna droga. Si se quiere perder grasa corporal y/o aumentar la masa muscular con un entrenamiento y una dieta adecuados se pueden obtener muy buenos resultados. No hay necesidad de poner en riesgo la salud.*

Traducido y adaptado por Hugo “HuYzZ”

Artículos originales en inglés: