

ANATOMÍA ARTÍSTICA 7

Cuerpos musculados



GG

MICHEL LAURICELLA

Título original: *Morpho. Anatomie artistique: XXL Corps bodybuildés*, publicado en 2020 por Éditions Eyrolles, París.

Todas las ilustraciones son del autor, excepto el grabado de la página 4.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© Éditions Eyrolles, París, Francia, 2020

© de la edición castellana:

Editorial GG, SL, Barcelona, 2021

© de la traducción: Unai Velasco, 2021

ISBN: 978-84-252-3483-5 (PDF digital)

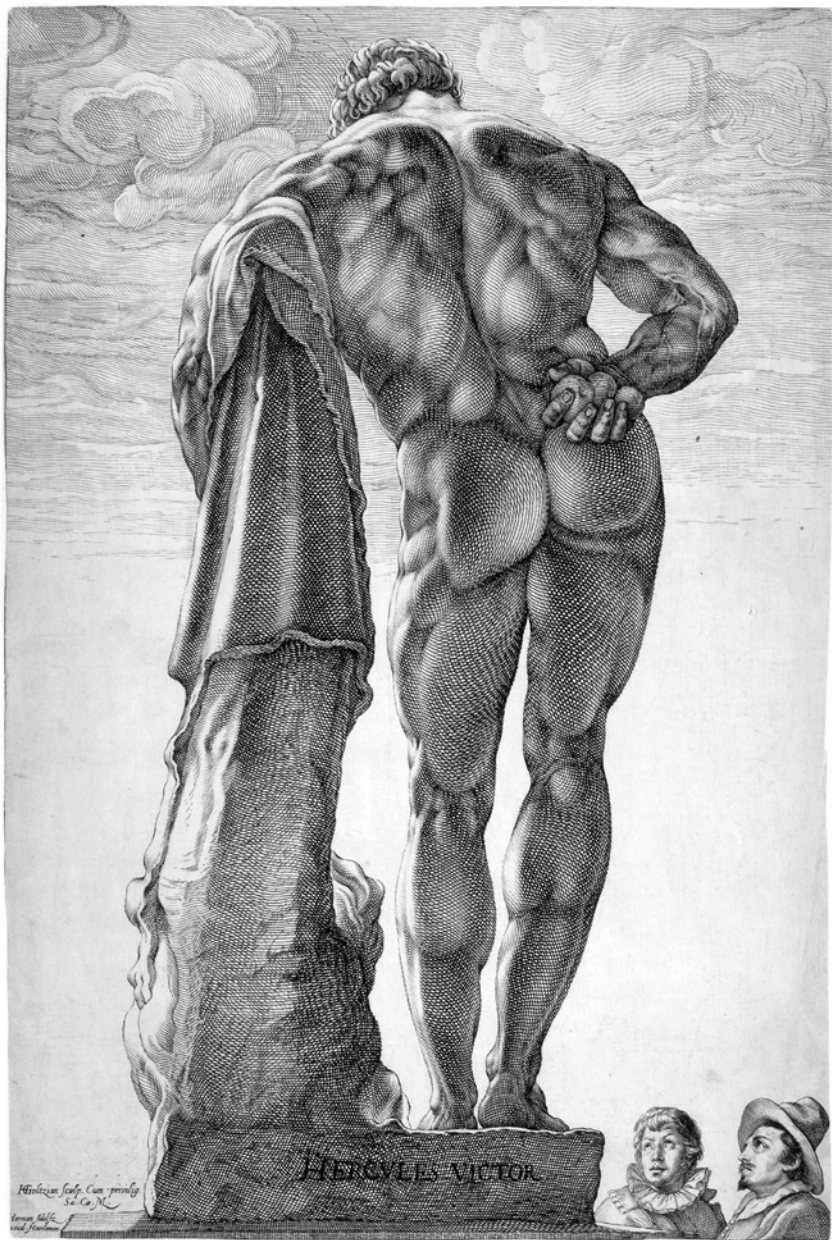
www.editorialgg.com

Editorial GG, SL

Via Laietana, 47 3.º 2.ª, 08003 Barcelona, España. Tel. (+34) 933 228 161

ÍNDICE

- 5** Prólogo
- 6** Introducción
- 19** Cabeza y cuello
- 27** Torso
- 35** Extremidad superior
- 77** Extremidad inferior
- 96** Bibliografía



HERCULES VICTOR

Vincenzo Sculp. Civ. praecepto
S. C. M.

L. Scuderi del. et fecit.

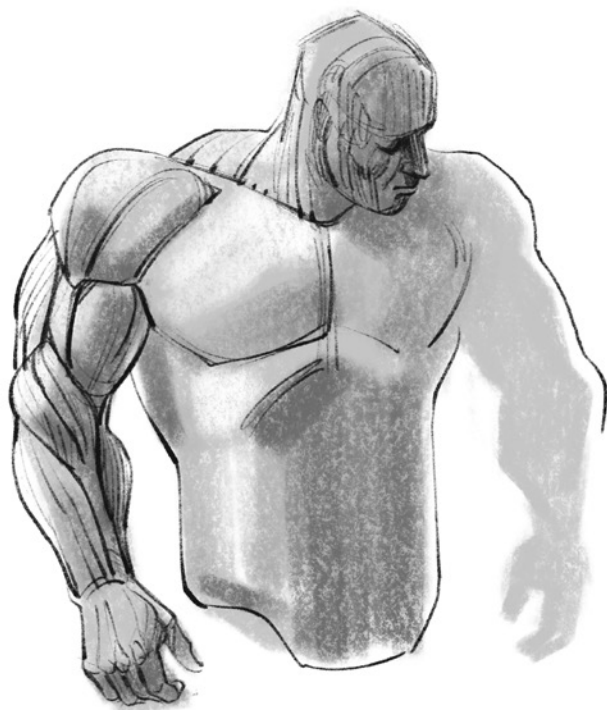
PRÓLOGO

La estética de los cuerpos musculados está muy enraizada en nuestra cultura desde la antigüedad. El físico de los héroes de la mitología greco-romana se ha ido exagerando en nuestro tiempo a través de las representaciones de los superhéroes y las superheroínas que encontramos en el cómic, la animación, el cine y los videojuegos. Los atletas musculados esculpen su cuerpo como si se tratara de una obra de arte y nos ofrecen un repertorio ideal de formas para tales tipos de representación.

Durante estas últimas décadas, los cánones de musculación del cuerpo han evolucionado rápidamente hasta llevar los cuerpos a una escalada de sobredimensión muscular. Desde el inicio de las competiciones los atletas se han dividido según su género, y después según las distintas categorías basadas en el peso y la edad. Varias de las poses que encontraréis a lo largo de estas páginas vienen impuestas por la imaginaria de dichas disciplinas competitivas. La mayor parte de los dibujos se han realizado a partir de fotografías de campeones o campeonas de categorías deportivas en las que prima un desarrollo extraordinario de la masa muscular, apartándose por lo tanto de los cánones "clásicos", mucho más naturales. En este caso hemos decidido decantarnos por las formas más excesivamente desarrolladas, con tal de responder de la mejor manera a las necesidades de

dibujo de los superhéroes de todo género, habitualmente representados luchando contra personajes no menos musculados que ellos.

Durante la preparación de las competiciones de culturismo, podemos distinguir una fase de ganancia muscular (de entrenamiento físico y aportación calórica, a la cual le sucede una fase de tonificación (eliminación del máximo de grasa). La piel parece entonces estar pegada a los músculos y los atletas adoptan la apariencia de aparatos musculares en carne viva, como si carecieran de la protección de la piel. Los cuerpos se convierten en verdaderos tratados de anatomía extremadamente fáciles de leer. Los volúmenes musculares se distinguen fácilmente los unos de los otros, las fibras se dibujan y su dirección nos permite comprender su función. En contrapartida, también hay que decirlo, el esqueleto resulta menos discernible en ese sentido. La mayoría de los huesos principales que tenemos la costumbre de dibujar en relieve se encuentran al fondo de depresiones, cavidades o surcos. La ausencia de grasa difumina también las diferencias entre individuos y entre sexos. Varios de los dibujos que presentamos en este volumen han sido realizados a partir de atletas femeninas: su cuerpo fragmentado por las necesidades de nuestra exposición no siempre nos permitirá que lo imaginemos plenamente.



INTRODUCCIÓN

Retomo en esta introducción la presentación de los distintos tipos de músculos y, a lo largo de las páginas, recupero algunos de los dibujos y bocetos realizados en el volumen previo de esta colección, *Anatomía artística 5. Articulaciones y funciones musculares*, que os ayudarán a comprender la acción de los distintos músculos presentados aquí cuasi sistemáticamente hipertrofiados y representados en pleno esfuerzo, tal y como aparecen durante un entrenamiento o en medio de una

competición. Los números remiten a un índice recapitativo que podréis encontrar al final de la obra. Dicha numeración es la misma que fue utilizada en el volumen mencionado, con tal de que podáis remitiros a ella en caso de necesidad. De hecho, en ese volumen encontraréis una exposición detallada de las inserciones y funciones musculares. Aprovecho también el final de esta introducción para volver a mostrar una selección de los dibujos de las venas que habíamos visto ya anteriormente en el

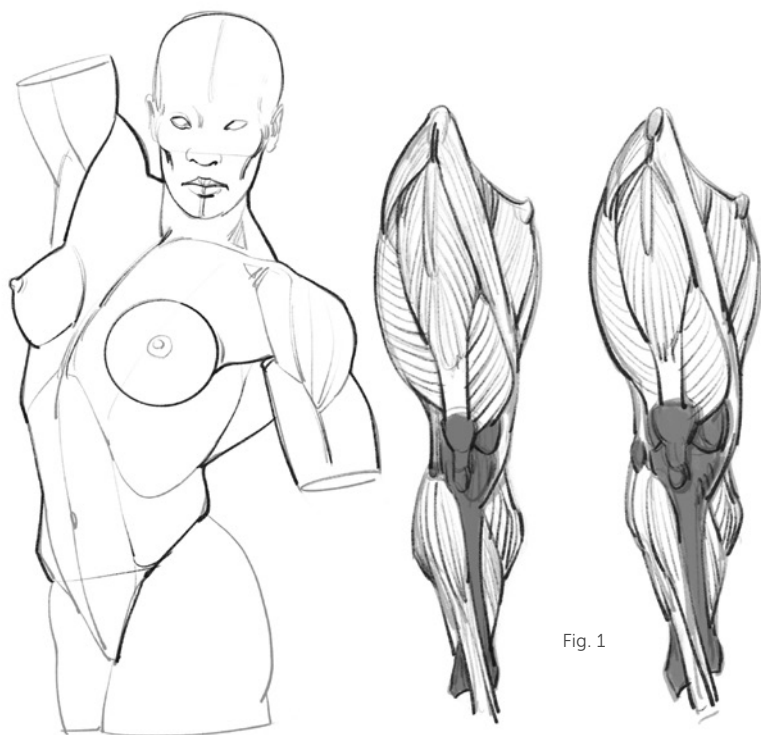


Fig. 1

volumen *Anatomía artística. Manos y pies*. Esas últimas láminas encajan perfectamente en este volumen si tenemos en cuenta que los esfuerzos que supone la disciplina culturista desarrollan proporcionalmente el sistema venoso.

Cuando aumentéis el volumen muscular estaréis tentados de aumentar la densidad de los huesos. Sin embargo, el esqueleto no puede seguir este mismo desarrollo espectacular con las mismas proporciones, de modo que vuestros personajes

musculados pueden perfectamente conservar u obtener por contraste unas articulaciones más delgadas (fig. 1). Las morfologías adaptadas y entrenadas en las distintas pruebas atléticas son prueba de ello. Las morfologías provistas de una fuerte osamenta, como es lógico, se adaptarán especialmente bien a esta carga muscular, así como a los esfuerzos sostenidos propios de este aumento de masa, especialmente en los movimientos que se producen durante la práctica de la halterofilia.

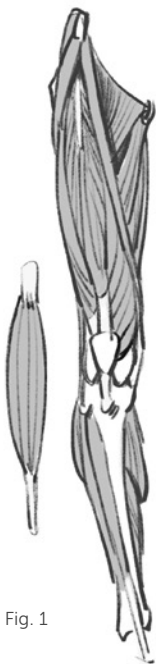


Fig. 1

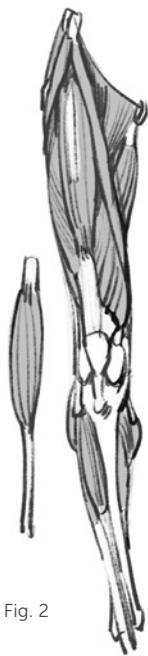


Fig. 2



Fig. 3

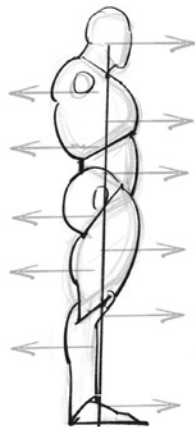


Fig. 4

Tipos de músculos

La proporción de fibras tendinosas y de fibras musculares puede variar de un músculo a otro, incluso en un mismo músculo puede variar de una persona a otra. Un músculo corto dotado de un tendón largo será más rápido en sus movimientos de contracción, mientras que un músculo largo tendrá una mayor flexibilidad y amplitud de recorrido. Solamente con que tengáis en cuenta este parámetro podéis modificar a vuestro antojo la silueta de un personaje, haciéndolo más ágil o nervioso (figs. 1 y 2). Aquello que hace que un músculo sea más fuerte que otro es su grosor,

considerado en relación con el número de fibras por inserción (fig. 3).

El aumento de los volúmenes musculares reforzará los perfiles, el equilibrio dinámico de los distintos segmentos (convexidades, fig. 4) y las depresiones en la zona de las articulaciones musculares (concavidades, fig. 5).

Estas fibras se organizan en fascias. Varias fascias agrupadas alrededor de un tendón único forman un bíceps (dos fascias), un tríceps (tres fascias, figs. 6 y 7) o un cuádriceps (cuatro fascias), lo cual determinará la fuerza del conjunto. Los tendones pueden alcanzar un músculo o deslizarse en el interior de otro.



Fig. 5

Una estructura penniforme (es decir, en forma de pluma, fig. 6) da lugar a un músculo de fibras cortas escalonadas mayoritariamente sobre el tendón. Los músculos superficiales pueden formar capas enlazadas a las placas tendinosas (por ejemplo, el gran dorsal, 19), otras están fragmentadas por

intersecciones tendinosas, lo cual tiende a reducir su elasticidad (los músculos rectos abdominales, más conocidos como abdominales, 11). Esta obra está dividida por capítulos que se corresponden con las distintas regiones del cuerpo. En la parte dedicada al torso he decidido