



Entrenamiento de la fuerza muscular

Martha Hahmann

ÍNDICE

Cómo empezar
6

¿Cuáles son algunos de los riesgos del
entrenamiento de la fuerza muscular?

10

¿En qué consiste una rutina saludable?

13

El entrenamiento para fortalecer los músculos es una parte vital de una rutina de ejercicios equilibrada que incluya actividades aeróbicas (o cardiovasculares) y ejercicios de flexibilidad.

La práctica regular de actividades aeróbicas, como correr o hacer bicicleta estática, hace que los músculos utilicen el oxígeno más eficazmente, al tiempo que fortalece el corazón y los pulmones. Cuando entrenas la fuerza muscular levantando pesas, utilizas los músculos para levantar esos kilos de más (este concepto se denomina resistencia). Así fortaleces e incrementas la cantidad de masa muscular de tu cuerpo, haciendo que tus músculos trabajen más duro de lo que están acostumbrados a trabajar.

La mayoría de las personas que hacen ejercicios con peso típicamente utilizan dos tipos diferentes de ejercicios: las pesas propiamente dichas (incluyendo las mancuernas y las barras con discos) y las máquinas de musculación. Las pesas generalmente permiten trabajar un grupo de músculos al

mismo tiempo, mientras que las máquinas de musculación suelen estar diseñadas para ayudar a trabajar aisladamente un músculo específico.

En la mayoría de gimnasios y salas de pesas o musculación las máquinas están colocadas siguiendo un circuito, o secuencia de ejercicios que permite fortalecer distintos grupos musculares.

En el entrenamiento de la fuerza muscular también se pueden utilizar elásticos de resistencia e incluso el propio peso corporal (como en las flexiones, los abdominales y las sentadillas).

Muchas personas tienden a meter en el mismo saco todos los ejercicios en que se levanta peso, ¡pero hay una notable diferencia entre el entrenamiento de la fuerza muscular, levantamiento de pesas y el culturismo competitivo!

El entrenamiento de la fuerza muscular utiliza métodos de resistencia, como las pesas, las máquinas de musculación,

los elásticos de resistencia o el propio peso corporal para trabajar la fuerza muscular y desarrollar los músculos. El levantamiento olímpico de pesas, o halterofilia, en el que suele pensar la gente cuando piensa en levantar pesas, se centra en cuánto peso puede levantar una persona de una sola vez.

El culturismo competitivo implica evaluar la definición y simetría de los músculos, así como su tamaño.

La halterofilia, el levantamiento de pesas competitivo y el culturismo no son recomendables para adolescentes que todavía están en proceso de maduración. Esto es debido a que estos tipos de actividades puede provocar lesiones graves en unos huesos, músculos y articulaciones que todavía están en proceso de crecimiento.



Cómo empezar

Si ya has iniciado la pubertad, tu cuerpo ya habrá empezado a fabricar las hormonas necesarias para ayudar a desarrollar los músculos en respuesta al entrenamiento de fuerza. Pero, si todavía no has iniciado la pubertad, aunque también podrás ponerte más fuerte, eso no se verá reflejado en el aumento del tamaño de tus músculos.

Antes de empezar a entrenar la fuerza muscular, deberás someterte a un exámen para que tu médico te indique que levantar pesas es seguro para ti.



Cada vez que inicies un nuevo deporte o actividad, empieza despacio para que tu cuerpo se vaya acostumbrando al aumento progresivo de la actividad. Aunque te parezca que no te estás esforzando mucho, si nunca habías levantado pesas o utilizado máquinas de musculación hasta ahora, es posible que, cuando te despiertes al día siguiente, notes los músculos doloridos (las temidas “agujetas”). Y, debido a algo denominado “dolor muscular de aparición tardía”, es posible que el dolor sea más intenso dos o tres días después de la primera sesión de ejercicios

Antes de iniciar cualquier tipo de rutina de entrenamiento de la fuerza muscular, pide consejo y orientación a un experto. Tu monitor o entrenador puede orientarte sobre cuántas veces a la semana deberías entrenar y qué tipo de ejercicios de precalentamiento y enfriamiento deberías hacer antes y después de cada sesión, respectivamente, para evitar dolores y lesiones musculares. Muchos de los monitores y entrenadores que trabajan en centros de enseñanza, gimnasios y salas de musculación están informados sobre el entrenamiento



de la fuerza muscular, pero siempre es mejor seguir las recomendaciones de un diplomado en acondicionamiento físico que será experto en el tema y tendrá experiencia con adolescentes.

Cuando entrenes, sea haciendo pesas o utilizando máquinas de musculación, asegúrate siempre de que hay alguien cerca supervisándote u observándote. Esta persona, llamada supervisor, aparte de animarte, podrá actuar como tu monitor particular, corrigiéndote cuando hagas incorrectamente algún ejercicio.

Tener cerca un supervisor es especialmente importante cuando hagas pesas. Hasta a una persona que esté en plena forma a veces pueden fallarle las fuerzas. Si te fallan las fuerzas mientras estás haciendo un “curl de bíceps”, no pasará gran cosa; lo único que tendrás que hacer es dejar caer la pesa al suelo. Pero, si estás en medio de un ejercicio sobre banco (un ejercicio para fortalecer el tórax en que te estiras sobre un banco y levantas una barra con discos por encima del pecho), es fácil que acabes atrapado bajo una barra muy cargada. Un supervisor podrá impedir que tengas que dejar caer la barra sobre el pecho.

Muchos centros de enseñanza ofrecen circuitos de pesas y/o de musculación como parte integrante de las clases de gimnasia. Averigua si existe esa opción en tu centro de estudios y si te puedes apuntar a esa actividad. No temas pedir consejos y orientaciones sobre aspectos como con cuánto peso puedes empezar y cómo desarrollar una rutina de entrenamiento.

¿Cuáles son algunos de los riesgos del entrenamiento de la fuerza muscular?

Tal vez te encante el desafío de levantar pesas, sobre todo si las levantas junto con tus amigos. Sin lugar a dudas, en pocos meses verás resultados en tu capacidad de levantar progresivamente más peso. Pero hay algunas cosas que debes tener en cuenta.

Puesto que tus huesos, articulaciones y tendones todavía están en proceso de crecimiento, es fácil que te excedas y que te hagas distensiones o incluso alguna lesión permanente. Cuando estés en plena sesión de entrenamiento y notes alguna molestia o dolor, o sientas u oigas una especie de crujido u otro ruido extraño en medio de un ejercicio, deja lo que estés haciendo y pídele a un médico que te eche un vistazo antes de volver a entrenar. Tal vez debas modificar tu rutina de entrenamiento o incluso dejar de levantar pesas durante cierto tiempo para que se te cure la lesión.



Un riesgo relacionado con el entrenamiento de la fuerza muscular es el uso de esteroides anabólicos (o anabolizantes) u otros fármacos potenciadores del rendimiento, como algunos preparados que supuestamente favorecen el desarrollo muscular. El uso de esteroides está muy extendido en mucho

deportes -incluyendo el rugby, la natación, la bicicleta, el atletismo y el béisbol. Pero, puesto que muchos de los efectos negativos que producen estos fármacos a largo plazo sobre el cuerpo todavía no se conocen (y puesto que se asocian a problemas de salud como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la esterilidad), no caigas en la tentación de probarlos. ¡Los riesgos superan con creces a las supuestas ventajas!



¿En qué consiste una rutina saludable?

Si dedicas unos minutos a observar a los chicos y chicas que hacen pesas en tu centro de estudios, comprobarás que hay muchas formas diferentes de entrenar con pesas. Empieza probando unas pocas rutinas básicas, que podrás ir modificando conforme vayas entrenando con mayor intensidad más adelante.

Si estás empezando en la sala de pesas, la mayoría de expertos recomiendan entrenar tres veces a la semana, haciendo sesiones de entre 20 minutos y una hora de duración (incluyendo las fases de precalentamiento y enfriamiento) y dejando que haya por lo menos un día de descanso entre sesiones. Lo mejor es trabajar solamente dos o tres grupos musculares en cada sesión. Por ejemplo, puedes trabajar los músculos de las piernas un día, el tórax, los hombros y los tríceps en la siguiente sesión, y la espalda y los bíceps en la última.



Antes de levantar pesas o de utilizar máquinas de musculación, haz de cinco a diez minutos de precalentamiento, sea pedaleando en una bicicleta estática o dándote una vuelta a buena marcha alrededor del gimnasio. Al acabar la sesión de ejercicios, dedica unos minutos a hacer estiramientos de todos los grupos musculares que hayas trabajado para evitar posibles lesiones y mantener los músculos flexibles.

Puedes realizar muchos ejercicios distintos con todas las partes del cuerpo, pero los básicos —como el ejercicio sobre banco, los “jalones en polea” y las sentadillas— son estupendos para empezar. Primero aprende la técnica correcta, sin añadir peso.

Haz tres series de ocho a diez repeticiones de cada ejercicio, empezando con muy poco peso como precalentamiento y aumentando ligeramente el peso en la segunda y la tercera serie. (Añade más peso solamente después de hacer correctamente de ocho a quince repeticiones en buen estado.)

Haz dos o tres ejercicios diferentes con cada parte del cuerpo para asegurarte de que ejercitas eficazmente cada uno de los músculos del grupo muscular que te toca trabajar.

He aquí algunas reglas básicas a seguir en el entrenamiento de la fuerza muscular:

1. Empieza con ejercicios que implican cargar el peso del propio cuerpo durante unas pocas semanas (por ejemplo, abdominales, flexiones y dominadas) antes de usar pesas.
2. Entrena unas tres veces a la semana. Evita levantar pesas o utilizar máquinas de musculación en días consecutivos.
3. Haz de cinco a diez minutos de precalentamiento antes de cada sesión.
4. Pasa menos de 40 minutos en la sala de pesas para evitar

la fatiga o el aburrimiento.

5. Haz más repeticiones; evita los pesos máximos. (Un monitor o entrenador puede hacerte recomendaciones específicas basadas en tus necesidades.)
6. Asegúrate de que utilizas una buena técnica beneficiándote de la presencia del supervisor. Una técnica incorrecta puede generar lesiones, particularmente en hombros y espalda.
7. Haz de cinco a diez minutos de enfriamiento al final de cada sesión, estirando todos los músculos que hayas estado trabajando.

No cometas el error de limitar toda tu actividad física al entrenamiento de la fuerza muscular. Sigues necesitando fortalecer el corazón y los pulmones, haciendo algún tipo de ejercicio aeróbico adicional durante un mínimo de 20 a 30 minutos por sesión. Los médicos recomiendan una hora diaria de actividad de moderada a vigorosa, de modo que los días en que no trabajes la musculación, tal vez prefieras dedicar tiempo a las actividades aeróbicas.

El entrenamiento de la fuerza muscular es una forma estupenda de mejorar la fuerza, la resistencia y el tono muscular. Pero recuerda que has de empezar poco a poco, utilizar una técnica correcta, evitar los pesos excesivos y aumentar gradualmente la intensidad de los ejercicios para evitar posibles lesiones. Si haces solo unas pocas sesiones de breve duración a la semana, realmente te compensará; aparte de tener más tono y una mayor definición muscular, es posible que notes que tienes más energía y que te concentras más, tanto en el deporte como en los estudios.





Entrenamiento de la fuerza muscular

Martha Hahmann

1,802 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuente: <http://kidshealth.org>

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/ KidsHealth®. All rights reserved.