



*Entrenamiento
muscular*

Martha Hahmann

ÍNDICE

Cómo empezar 6

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 examen 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.



Entrenamiento muscular

Martha Hahmann

963 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.