



Riesgos del entrenamiento

Martha Hahmann

ÍNDICE

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

3

¿En qué consiste una rutina saludable?

6

¿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 muchos 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.





Riesgos del entrenamiento

Martha Hahmann

1,002 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.