

DE LOS GIMNASIOS Y SUS REALIDADES

¡Atención instructores y practicantes!

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

AUNQUE existen excepciones merecedoras de elogios, está demostrado que errores, tabúes y pareceres inadecuados son parte de la cotidianidad de no pocos gimnasios.

Vale aclarar que el orden en que presentamos este resumen de recomendaciones no responde a un propósito específico, sino a los apuntes resultantes de consultas, entrevistas y otros intercambios sostenidos al respecto por este autor.

La intención, claro está, es tenerlo en cuenta tanto en instituciones estatales como particulares, para que los beneficios de la ejercitación física se concreten en toda su magnitud, ajenos a riesgos que pueden provocar todo lo contrario.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Exigir el chequeo médico y tener en cuenta las prescripciones.
- Realizar la adaptación muscular para aprender a ejecutar la técnica correcta, evitar lesiones y eliminar los dolores iniciales —normales— del trabajo con cargas externas.
- Aplicar pruebas para individualizar las cargas.
- Velar por una ejecución técnica correcta, ofrecer información sobre los principales músculos que trabajan en cada ejercicio, corregir y eliminar posibles errores partiendo de sus causas.
- Planificar, dosificar, controlar, evaluar y corregir las cargas de entrenamiento según los objetivos a lograr.
- Sustener un orden correcto en la ejecución de los ejercicios: brazos, tronco y piernas.
- No asumir directamente el peso de trabajo fundamental del día, sino hacer calentamiento especial con pesos inferiores.
- No ejecutar fuerza parado mirando hacia arriba. Por reflejos tónicos del cuello los músculos de la espalda se aflojan y se altera el aparato vestibular, pudiendo caer la barra encima de la cabeza.
- Se puede ejecutar fuerza parado por delante y por detrás de forma continua. Esto no trae problemas en la espalda.
- Tampoco las cuclillas o sentadillas profundas causan lesiones en los meniscos si se ejecutan correctamente, con una dosificación adecuada.
- En la posición inicial de pie se ponen las extremidades al ancho de los hombros, y no al de las caderas.
- Se pueden ejecutar también rotaciones de las rodillas y otras articulaciones, sin que causen problemas articulares.
- No entrenar por planos musculares en días alternos, como en el fisiculturismo, modalidad en que los objetivos son otros.
- Se deben extender completamente las piernas y brazos al finalizar la ejecución de cada ejercicio.
- El tiempo de descanso entre series o tandas debe ser libre para cada practicante.
- Ingerir agua durante el entrenamiento, algo que suele prohibirse, sobre todo a las mujeres, con el fin de bajar de peso.
- Tampoco debe indicarse usar nailon alrededor de la cintura.
- Recordar que la merma de peso por sudoración es momentánea, y no debe pasar sobre el valor de la hidratación y el uso de recuperantes no perjudiciales.
- La respiración durante la ejecución de los ejercicios no debe ser controlada de forma indiscriminada entre repeticiones. Debe ser con pujo o inspiración sostenida, para que el diafragma tenga la posibilidad de contraer los músculos del tórax y favorecer la efectividad del ejercicio.
- Identificar las causas de los errores, dígame deficiencia en la ejecución técnica o bajo nivel de fortalecimiento muscular. Es decir, determinar la posible causa y los ejercicios para erradicarlos.
- Sustener el trabajo de la cadena cinemática en la ejecución de los ejercicios. Emplear primero los planos musculares más grandes y después los más pequeños. Trabajo intermuscular. No supeditar los músculos grandes a los pequeños.
- Tener en cuenta la importancia del trabajo de la espalda, en ejercicios con y sin flexión de piernas. Al levantar un peso, primero se trabaja con las piernas y después con la espalda y las piernas a la vez.
- Realizar la sentadilla sin la ayuda de los brazos, ya que pierde en efectividad el ejercicio.
- Contrario a lo esgrimido por algunos instructores, la realización de ejercicios de poleas y barras por detrás de la cabeza, de arriba hacia abajo, no lesiona la cervical.



ROBERTO MOREJÓN

- Conocer los tres ejercicios elementales que contribuyen a mantener la espalda recta al final de la sentadilla o cuclilla. Suele suceder que no se sabe trancar la espalda y el practicante se desploma al final del ejercicio.
- El empleo de una interminable variedad de ejercicios dificulta y retrasa el desarrollo muscular.
- Los ejercicios de carácter local, de poco recorrido (aislamiento muscular), no ejercen influencia notable en el desarrollo muscular, facultad que sí poseen los multiarticulares o globales.
- La realización de varios ejercicios seguidos del mismo plano muscular puede ocasionar traumas o lesiones por sobreuso.
- Deben combinarse los ejercicios de halar y empujar, los rotacionales y los de flexión y extensión, a fin de descansar esos planos y buscar mayor efectividad.
- No “abusar” de la ayuda de profesores-alumnos en la terminación de la ejecución de los ejercicios para cubrir las repeticiones planificadas. Esto puede llevar a lesiones y resta efectividad.
- La ejecución de los ejercicios no debe ser obligatoriamente con fajas y muñequeras. Esto deber quedar a consideración del practicante.
- En ningún caso la máquina puede ser asumida como sustituta total del entrenador suficientemente calificado para analizar y “traducir” en indicaciones las bondades de la tecnología. Las pesas libres son la base de toda preparación de fuerza.
- Está demostrada la ineficacia de la utilización de métodos fantasmas (hipnosis, autógeno, ideomotor, hipoxia, rayos ultravioletas, oclusión, minimalista, funcional, sin carga, distensión forzada) frente al correcto empleo de ejercicios con pesas libres como base general.
- No debe buscarse desarrollo constante de la fuerza, sino garantizar adaptación, desarrollo y mantención, pues no se trata de un fin competitivo.
- En los ejercicios de ejecución técnica complicada deben existir pasos metodológicos que faciliten el aprendizaje.
- Asignarle la importancia que merece a la libreta de control del

entrenamiento, dada la posibilidad de resumir datos como la tarea a realizar y concretada, el peso corporal y las pulsaciones antes y después de cada sesión, así como observaciones consideradas necesarias.

- Diferenciar el calentamiento general del especial, a partir de sus especificidades y la necesidad de los mismos, y tener en cuenta el nivel de preparación, sexo y experiencia previa del practicante.
- Respetar el tiempo de preparación recomendado antes de pasar de un ejercicio a otro.
- En la sesión de entrenamiento emplear primero el trabajo anaerobio y no el aerobio, es decir, inicialmente la velocidad y explosividad, y después la resistencia.
- El descanso (activo o pasivo) debe ser respetado por sobre el hábito de entrenar ininterrumpidamente, pues ello está muy relacionado con la salud del practicante.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Tener en cuenta la distribución del esfuerzo por estaciones en el entrenamiento en circuito.
- Hacer hincapié en cuánto influyen las sustancias dopantes en la destrucción del organismo.
- Debe utilizarse una terminología única, ya que casi siempre se apela a la del fisiculturismo. En tal sentido aquí van algunos ejemplos: brazos (antebrazo y brazo), tronco (espalda y abdomen), piernas (pantorrilla y muslos).
- Utilizar los textos producidos en Cuba sobre la preparación de fuerza, teniendo en cuenta la calidad de sus contenidos y la adecuación de los mismos a las características del país.
- Transformar, adecuar y crear medios que respondan a parámetros correctos en relación con el uso a que están destinados.
- Desterrar el mal uso de determinados términos, como sección por sesión, o lección por lesión.
- El entrenador debe estar consciente de que solo los conocimientos y el dominio del trabajo le asignan autoridad profesional sobre el practicante.
- No pueden violarse etapas durante el proceso de entrenamiento. Es un principio cuyo quebrantamiento deja malas consecuencias en el organismo del practicante.
- Debe tenerse en consideración la ineficacia del empleo de aparatos y máquinas para el desarrollo de la fuerza rápida y explosiva, en contraposición con las pesas libres. Hay que tener mucho cuidado de no traspasar del fisiculturismo los medios, condiciones del lugar y metodologías completamente distintas.
- Hay diferencias sustanciales entre los gimnasios llamados de Musculación y los de Fuerza, ya que los objetivos son completamente distintos. Los primeros se ocupan fundamentalmente del fisiculturismo, fitness, aerobios, spinning, crosfit y otros; los de Fuerza, de la potencia, el levantamiento de pesas y otros deportes. En el extranjero todo está unido, ya que el más rentable es el de musculación que cubre los gastos del otro. Normalmente deben estar separados, cada cual con sus características. Pongamos un ejemplo: los gimnasios llamados de Musculación pueden tener espejos, estar climatizados y llenos de aparatos y máquinas de última generación. Sin embargo, en los de Fuerza no son necesarias estas condiciones para lograr los objetivos propuestos.

CINCO EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES NEGATIVAS

- En busca de un rápido aumento del grosor muscular de las piernas se indicaron siete series de 20 repeticiones diariamente, sin trabajo previo de adaptación. Al terminar la semana el practicante apenas podía caminar y necesitó atención médica.
- En pos de un rápido desarrollo se aumentó la intensidad, realizando tres sesiones diarias en que se mantuvieron las pulsaciones entre 200 y 220 todo el tiempo. Al final, este practicante tuvo problemas cardiovasculares.
- En caso de contracciones y calambres en las piernas se orientó realizar 3 o 4 saltos después de cada ejercicio, y continuar. Esto es una mezcla de fuerza rápida con explosiva, que ocasiona cargar más las piernas del practicante.
- En busca de desarrollar la fuerza explosiva, se decidió emplear saltos de longitud o altura haciendo conteo de 1-2-3. Esto no desarrolla la fuerza explosiva, sino la rápida.
- Los resultados máximos pueden demandar, por ejemplo, 100 planchas más tres repeticiones. Esto es resistencia a la fuerza, no máxima. ☒