



ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS

De certezas y falsas creencias

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

MUCHAS personas creen que las máquinas diseñadas para el entrenamiento con sobrecarga las impulsarán a niveles más altos de desarrollo y mejoramiento físico.

Tan asumida está esa creencia que resulta usual, en diferentes países, encontrar afamados gimnasios solamente equipados con costosas tecnologías, pero totalmente desprovistos de las económicas cargas o pesos libres, como si fueran algo absolutamente ineficaz.

Sin embargo, cuesta trabajo verificar que esos aparatos hayan sido diseñados respetando los principios de la biomecánica. Sus ejes de rotación, por lo general, no coinciden con los de

las articulaciones que supuestamente pretenden entrenar.

Algunas muestran incluso una notable falta, y no solo por la trayectoria del movimiento, sino por la distancia recorrida, bruscamente recortada con el consiguiente perjuicio para el entrenamiento.

Algunos especialistas plantean que hay modelos que deben ser erradicados, como los de multifuerzas, por no tener en cuenta la trayectoria de los movimientos y las afectaciones generadas a las articulaciones implicadas.

También se sugiere la eliminación de la denominada Idea, por cuanto impide la acción de los isquiotibiales y los glúteos para iniciar el movimiento de recuperación de la flexión profunda

de la rodilla (cuclillas). Esa limitación obliga al empleo de una palanca muy insuficiente para salir de la posición, con la posible lesión de rodillas tras el uso continuado.

De todas formas sería injusto generalizar este cuestionamiento a la tecnología, ya que en el mercado existen equipos que cumplen con su objetivo, al estar correctamente diseñados.

Tenemos que diferenciar muy bien los propósitos para los cuales se emplean las máquinas. Estas tienen características distintas para el inicio de la preparación de fuerza, para el Fitness y la rehabilitación, y con menos utilidad para el ámbito de los deportes de alto rendimiento.

La labor de fuerza exige la correcta utilización de los medios de entrenamiento y la selección adecuada de los ejercicios y cargas, entre otros elementos.

A continuación ofrecemos una síntesis de las ventajas y desventajas del entrenamiento con máquinas y cargas libres, tomadas del texto *Fuerza y potencia*, de Horacio E. Anselmi, quien se remite al libro *Power: A Scientific Approach*, del doctor Frederick Hatfield.

TRABAJO CON CARGAS LIBRES

Tiene las siguientes ventajas:

1. Desarrollan apropiadamente los músculos sinergistas y estabilizadores.
2. Permiten copiar mejor las características de los gestos deportivos.
3. Son más baratas, versátiles y ocupan menos espacio.
4. Permiten alcanzar intensidades de entrenamiento mucho más altas y efectivas para el desarrollo de las fuerzas máxima, rápida y explosiva.
5. Todas las variables del entrenamiento son más eficientes con la utilización de estas.

Y las desventajas siguientes:

1. El entrenamiento es más peligroso, algo característico del alto rendimiento.

2. Se pierde más tiempo cambiando las cargas, aunque esto puede servir para el descanso activo.
3. Suelen no ser tan eficientes para el aislamiento de determinados grupos musculares, asunto que por otro lado beneficia el trabajo por grupos musculares propio del alto rendimiento.

TRABAJO CON MÁQUINAS

Tiene las ventajas siguientes:

1. Algunas son más eficientes para el aislamiento de determinados grupos musculares.
2. Son generalmente más seguras que las cargas libres.
3. Son más convenientes para el entrenamiento grupal porque ahorran espacio.
4. Al ser más fáciles de usar permiten acortar los tiempos de entrenamiento.

Y las desventajas siguientes:

1. Se mueven a lo largo de un recorrido predeterminado, imposibilitando el entrenamiento de los músculos sinergistas.
2. Las máquinas isocinéticas y las de resistencia variable desconocen la naturalidad de los movimientos, lo que las hace ineficaces para el entrenamiento de grupos musculares involucrados en movimientos deportivos.
3. Los equipos no pueden alcanzar altas velocidades de ejecución, lo que los transforma en inútiles para el entrenamiento de la fuerza rápida y explosiva.
4. La mayoría están constituidas para ser utilizadas por personas de tamaño promedio. Los muy altos y los muy pequeños sufren inconvenientes para su uso.
5. Algunas están tan especializadas que se vuelven improductivas para ejercicios multipropósitos.
6. Fueron diseñadas para obtener beneficios en situaciones distintas. Unas pueden ser beneficiosas para algunos deportes o ejercicios específicos de estos, pero nunca para la totalidad de una disciplina. ☒



Ajetreo en Baraguá



A pesar de las afectaciones dejadas por el huracán Irma, y de los objetos de obra que aún se ejecutan, el Complejo de Piscinas Baraguá funciona como escuela para los deportes acuáticos, a decir natación, polo acuático, nado sincronizado y clavados. Los nuevos valores se preparan en un recinto renovado en busca de grandes resultados. **Fotos:** Calixto N. Llanes.