

¿CÓMO ENTRENAR LA FUERZA MUSCULAR?

Como ya expliqué hace 2 semanas, el ejercicio físico bien equilibrado debe ser **aeróbico, de fuerza y de elasticidad**. Con lo que potenciar la fuerza muscular, se asociará a actividades aeróbicas y ejercicios de flexibilidad.

Con las pesas, utilizas los músculos para levantar esos kilos de más, así fortaleces e incrementas la cantidad de masa muscular de tu cuerpo.

Puedes usar las **pesas** con mancuernas y barras con discos y las **máquinas de musculación**. También se pueden utilizar elásticos de resistencia e incluso el propio peso corporal, como en las flexiones.

Hay gran diferencia entre el entrenamiento de la fuerza muscular como parte complementaria de una actividad equilibrada, el levantamiento de pesas como la halterofilia y el culturismo competitivo con definición e hipertrofia muscular. Estos 2 últimos casos los obviaré por estar



desaconsejados en **jóvenes-adolescentes** en proceso de maduración, por posibles lesiones de estructuras en fase de crecimiento.

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.

6. Asegúrate de que utilizas una buena técnica, pregunta a tu supervisor. Una técnica incorrecta puede generar lesiones, particularmente en hombros y espalda.

7. Haz de cinco a diez minutos de estiramiento al final de cada sesión, de todos los músculos que hayas estado trabajando.

8. Cuando estés en plena sesión de entrenamiento y notes alguna molestia o dolor, u oigas algún ruido extraño, deja lo que estés haciendo, descansa unos días y si no se pasa visita a un especialista. Si se pasa, pero se repite quizás debas cambiar de actividad o haces algo mal.

9. El uso de esteroides está muy extendido en mucho deportes, pero 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!*

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 y siempre haciendo también ejercicio aeróbico y de flexibilidad.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es

976 23 16 16