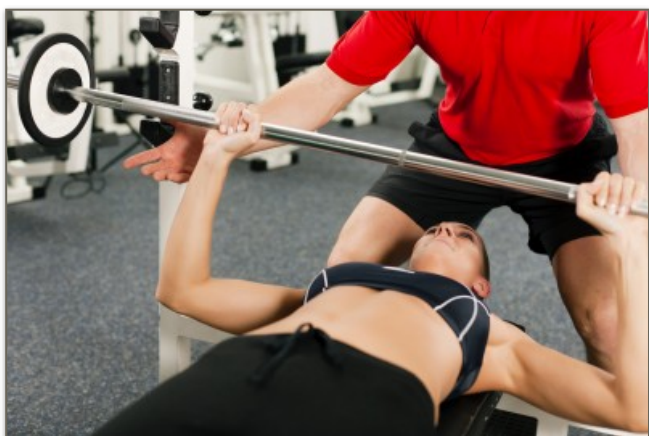


Algunos mitos del entrenamiento de la fuerza

A pesar de los ya demostrados beneficios del entrenamiento de fuerza y de la mayor información que tenemos a nuestro alcance por medio de revistas especializadas, prensa, televisión, internet, etc, aún existen muchos mitos sobre el que no son ciertos y por desgracia sigo escuchando por ahí. A continuación voy a nombrar algunos de los más populares y los rebatiré con los hechos científicos.

- **El entrenamiento de fuerza hace que las mujeres adquieran demasiada corpulencia.**



Muchas mujeres evitan el entrenamiento de la fuerza por temor a que sus músculos aumenten de tamaño y parecer demasiado masculinas. Obviamente, cuando se entrena con resistencias se produce un aumento de masa muscular, pero nunca se alcanzara el nivel de los hombres, este incremento será leve y no dará un aspecto masculino. Por el contrario, este tipo de entrenamiento va a reforzar su feminidad, con la mejora del tono muscular, la definición de los músculos, creando una apariencia más

firme y mejor formada. Las mujeres no tienen la misma facilidad para muscular que los hombres, ya que estos tienen en su organismo una cantidad diez veces mayor de testosterona, la hormona constructora de músculo. Las mujeres no están dotadas genéticamente para adquirir la misma masa muscular y fuerza que los hombres.

- **Cuando dejé de entrenar el músculo se convierte en grasa.**

Esta es una de las que más oigo a día de hoy y es totalmente imposible, ya que son dos tejidos totalmente diferentes. Si dejas de entrenar, tu fuerza y masa muscular van disminuyendo gradualmente. Los músculos pierden tamaño al dejar de estimularlos y se vuelven más débiles y más pequeños y para nada se convierten en grasa. Cuando vemos a deportistas o personas que aumentan de peso y grasa cuando dejan de entrenar y se vuelven sedentarios, es por la simple razón de que siguen ingiriendo las mismas o parecidas calorías que cuando eran activos. Esto favorece la acumulación de grasa en los adipocitos (células grasas) aumentando de peso y el volumen, pero de ninguna manera, un tejido se convierte en otro por arte de magia. Ciertamente es, que las personas muy activas que comen de todo y abundante, tienen tendencia a ganar peso cuando interrumpen su ejercicio bruscamente y se vuelven sedentarios sin modificar su ingesta calórica ajustándola a la nueva situación. Si quieres evitar este efecto rebote deberás adaptar tu aporte calórico a tu actividad diaria, si te mueves menos deberás comer alimentos con menos contenido calórico. Este tipo de argumento suele utilizarlo el que no tiene fuerza de voluntad para entrenar y tiene que justificarlo de alguna manera.

- **El entrenamiento de fuerza me hará perder flexibilidad.**

Otro de los mitos que aún circula por ahí y que es totalmente falso. El incremento de la masa muscular no determina que los músculos se vuelvan rígidos. Si entrenamos correctamente, realizando los movimientos a través de un completo rango de movilidad (ROM) que proporcione a los músculos y articulaciones un completo estiramiento, podemos mantener e incluso mejorar la flexibilidad. El uso continuado de grandes pesos con repeticiones parciales y con rangos incompletos en la articulación, generalmente dará como resultado una pérdida de flexibilidad. La falta de estiramientos después de la sesión de entrenamiento también será un factor determinante para la pérdida de esta cualidad. Todos hemos visto deportistas con músculos grandes y fuertes y con una flexibilidad por encima de la media, como pueden ser los de gimnasia deportiva o velocistas. Veo todos los días a futbolistas, ciclistas, jugadores de padel, con masas musculares discretas y que tienen una acortamiento muscular muy elevado. La falta de estiramientos y el exceso de trabajo muscular con movimientos de poco rango articular favorece este acortamiento.

- **El entrenamiento de la fuerza aumenta el riesgo de lesión.**

Esto es como todo en la vida. Un entrenamiento mal planificado, con mala progresión, con ejercicios mal ejecutados, etc., va a aumentar el riesgo de lesión, pero como pasaría en cualquier otro deporte. Cuando se realiza adecuadamente y con seguridad, el entrenamiento de la fuerza mejora la resistencia de los ligamentos que mantiene unidas las articulaciones, haciendo más estable la articulación y con menos propensión a lesionarse. Deportes de impacto, de contacto o de cambios bruscos de dirección suelen imponer más estrés a los ligamentos y articulaciones, haciéndoles más susceptibles de lesión. En el entrenamiento de la fuerza los movimientos suelen ser más controlados, predecibles y sin impacto, lo que hace disminuir el riesgo de lesión en comparación a otras prácticas deportivas. Todos los deportistas de elite incluyen en su planificación programas de entrenamiento de fuerza, y no sólo con el objetivo de mejorar su rendimiento, también lo hacen para fortalecer sus articulaciones y prevenir lesiones.

Espero que este breve artículo haya servido para eliminar algunos de estos mitos del pasado pero que por desgracia siguen estando presentes.