

Preguntas sobre el entrenamiento de la fuerza

En este artículo he reunido una serie de preguntas que suelen hacer habitualmente los clientes en los centros de fitness, relacionadas con el entrenamientos de fuerza. Algunas de ellas ya las he tratado en anteriores artículos y otras tratan de otros temas. Estas respuestas nos ayudarán a desterrar determinados mitos que corren de boca en boca por los gimnasios.

¿Cuándo se empiezan a notar los resultados?



Esta es una de las preguntas más habituales de las personas que empiezan una actividad física después de mucho tiempo inactivos. Los resultados van a depender sobre todo del nivel del entrenamiento del cliente. Las personas menos entrenadas y que tienen menor condición física, son las que más rápido notan los resultados. Cuanta más condición física se tenga, más difícil será de apreciar los resultados. Una persona puede empezar a notar buenos resultados ya en el primer mes. Siempre digo que cuando empezamos a entrenar debemos plantearnos objetivos a corto, medio y largo

plazo, e ir paso a paso. Por ejemplo, no podemos pretender perder 15 Kg de peso en un mes o aumentar 6 kg de masa muscular. Tendremos que ir logrando pequeñas metas al principio para con el tiempo alcanzar el objetivo final. Ni que decir tiene, que los resultados van a depender mucho de la constancia, la disciplina, la alimentación y otra serie de factores.

¿Hace falta estar en forma para empezar un programa de fuerza?

Rotundamente no. Podemos iniciar un entrenamiento de fuerza aunque nivel de acondicionamiento sea muy bajo, solo tenemos que adaptar el programa a las características y necesidades del cliente. Como dijimos en el apartado anterior, cuanto menos nivel de forma física mayores serán los resultados.

¿Los ejercicios de fuerza me harán perder flexibilidad?

Para nada. El entrenamiento de fuerza combinado con ejercicios de flexibilidad nos ayuda a mejorar nuestra flexibilidad. La fuerza y la flexibilidad son totalmente compatibles. Sólo aquellas personas que realizan ejercicios con recorridos incompletos sin utilizar todo el rango articular y no incluyen ejercicios de flexibilidad al final del entrenamiento pueden ver perjudicada esta capacidad.



¿Cómo puedo tener los músculos más definidos?

Tener los músculos definidos quiere decir tener unos músculos con poca grasa y con cierto desarrollo muscular. Muchos piensan que hacer altas repeticiones con poco peso (15/20 repeticiones o más) definen el músculo y esto no tiene nada que ver. El trabajo con altas repeticiones y pesos bajos no influye en el porcentaje de

grasa, influye en la masa muscular. Este tipo de trabajo mejora nuestra resistencia muscular sin incrementar de forma significativa nuestro tamaño muscular (hipertrofia), pero no va a quitarnos la capa de grasa que cubre nuestro músculo. Podemos estar definidos con músculos grandes como un culturista o con músculos más pequeños como gimnasta. La definición depende del porcentaje de grasa y de tener una musculatura más o menos desarrollada. La alimentación y el entrenamiento van de la mano.

¿Es cierto que el entrenamiento de fuerza ayuda a perder grasa?

Esto lo hemos tratado en otros artículos, pero insisto en ello ya que todavía hay personas que no utilizan esta potente herramienta para perder grasa. Todos sabemos de la importancia de la dieta y el ejercicio cardiovasculares para perder peso, pero lo que todavía muchas personas ignoran es lo importante de incluir un programa de fuerza para que el plan sea totalmente efectivo.

El trabajo de fuerza aumenta el metabolismo basal (consumo calórico en reposo). El tejido muscular requiere más energía para su mantenimiento que la grasa, por lo tanto, al incrementarlo, aumenta el consumo calórico. La pérdida de masa muscular asociada a la edad y a la falta de estímulo nos hace tener un metabolismo más lento en reposo, haciendo más fácil que se acumule grasa en el cuerpo.

¿El entrenamiento de la fuerza es malo para las articulaciones?

Yo diría que más bien lo contrario. Cuando el entrenamiento se realiza de forma adecuada, con un buen calentamiento, con una progresión lógica, con una buena ejecución y otros factores, las articulaciones se volverán más fuertes y estables, disminuyendo el riesgo de lesión. El trabajo de fuerza con cargas supone mucho menos estrés articular que muchos otros deportes o ejercicios físicos.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: manuelalmela@me.com

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717