

## Entrenar músculos o movimientos

A pesar que el mundo de los gimnasios a evolucionado mucho así como los diferentes métodos de entrenamiento y mucha gente ya no entrena como si fuera un culturista con la típica rutina dividida por grupos musculares, denominadas “Rutinas Weider” en honor a su creador, el famoso Joe



Weider que fue quien las popularizo, la forma predominante a la hora de confeccionar una rutina de entrenamiento en los gimnasios sigue siendo la de trabajar por grupos musculares, realizando dos o tres grupos musculares por día, incluso un músculo al día en algunos casos. Las típicas rutinas de Pecho y Bíceps, Espalda y Tríceps, Pierna y Hombro, separados en los diferentes días de la semana, utilizadas por los culturistas en los años 80.

Estas rutinas pueden ser interesantes para personas con experiencia en el entrenamiento con pesas y con objetivos de hipertrofia y estética, pero son poco recomendables para principiantes y para personas con objetivos de salud, rendimiento o simplemente quieren mejorar su forma física de manera integral. En estos casos se debe organizar el entrenamiento de diferente manera si queremos respetar los principios de especificidad e individualidad del entrenamiento para obtener los resultados deseados.

Una manera diferente de organizar las rutinas es con las llamadas **Full Body**, de las que ya hable en este artículo: (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/rutinas-fullbody>). Rutinas donde se trabaja todo el cuerpo cada día, combinando unos pocos movimientos de grandes ejercicios compuestos, reduciendo el tiempo que tienes que pasar en el gimnasio. A pesar de su efectividad, muy pocas personas utilizan este tipo de rutinas. Las rutinas divididas por grupos musculares están muy arraigadas en los gimnasios desde los tiempos de los culturistas, y muchas personas desconfían aun que se puedan lograr buenos resultados con tan pocos ejercicios y entrenando menos días por semana. En esto pasa como con los mitos de la nutrición, cuando te dicen durante 30 años que la base de la pirámide son los hidratos de carbono, te lo acabas creyendo, independientemente de que careciera de rigor científico.

Los entrenamientos también se pueden organizar entrenando un día la parte superior y otra la parte inferior, otra manera de organizar una rutina dividida. Se llaman **rutinas Torso/Pierna** y puede ser el paso siguiente a una rutina Full Body donde ya queremos incluir más ejercicios y tenemos la necesidad dividir el cuerpo en dos partes para poder entrenar mas intenso y no hacer los entrenamientos demasiado largos.



Una nueva forma de trabajo que sustituye una situación analítica por una más funcional: el entrenamiento por movimientos o la función. Se trata de entrenar según patrones de movimiento en lugar de las tradicionales rutinas pecho-bíceps y similares. Esto quiere decir que moveremos la resistencia según la función de cada músculo pero no incidiremos única y exclusivamente el esfuerzo sobre un grupo concreto. Las ganancias de fuerza son similares pero las ventajas pueden extenderse más allá de un mayor reclutamiento de fibras.

El entrenamiento por movimientos divide el trabajo por la función principal de los músculos: Empujes como el Press de banca, tracciones como las Dominadas, dominantes de cadera como el Peso muerto, dominantes de rodilla como serian las Sentadillas o las extensiones de piernas. Los de empuje y tracción pueden ser a su vez clasificados como horizontales y verticales. Los Press de hombros con mancuernas serian de empuje vertical y el Press de banca de empuje horizontal. Los patrones de movimiento varían según el autor que los describa, pero esta clasificación nos podría valer como ejemplo.

- Empuje horizontal
- Tirón horizontal
- Empuje vertical
- Tirón vertical
- Cuádriceps dominante
- Cadera dominante

Existen luego otra serie de ejercicios que no entrarían en ninguna de éstas categorías, que son los ejercicios accesorios, como las elevaciones de talones para gemelos, trabajo de manguito de los rotadores, trabajo de abdominales tipo planchas, trabajo de rotación, etc.



Este método más funcional de entrenar no relaciona única y exclusivamente el press de banca con un trabajo analítico de pectoral, ya que en el intervienen también músculos como el deltoides y el tríceps. Con este tipo de entrenamiento se evitan los desequilibrios entre grupos musculares al igualar el trabajo de los músculos de la parte frontal y posterior del cuerpo, se reducen los riesgos de lesión al realizar movimientos mas naturales y habituales de nuestro cuerpo. Son ideales para principiantes ya que se centran en la funcionalidad del día a día y huyen del trabajo analítico y aislado de los músculos que en nada se parecen a nuestros gestos diarios.

Por poner algún ejemplo, si una persona de avanzada edad quiere mejorar la función de subir escaleras o levantarse y sentarse en una silla deberá trabajar los movimientos que mejoren esos gestos y no pensar en trabajar con la típica rutina de grupos musculares. En este caso incluirá ejercicios compuestos que entrenen lo mas parecido ese movimiento, como las Sentadillas, prensa, zancadas, etc., y organizara la rutina según movimientos y no músculos, que serian según

la organización anterior , ejercicios dominantes de cadera y rodillas. Creo que tiene bastante lógica y fácil de entender.

Veamos un ejemplo también en un deportista que quiere mejorar en el salto vertical. Si queremos entrenar la fuerza de este salto mediante la clásica división del trabajo por grupos musculares la teoría nos dice que tenemos que fortalecer cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos, lumbares y abdomen. Sin embargo, sería mucho mas lógico entrenar movimientos dominantes de cadera y rodilla del tren inferior. El entrenamiento por movimientos se integra mejor con las necesidades físicas del deportista puesto que entiende el gesto técnico como una cadena cinética de movimientos donde intervienen distintos grupos musculares en sinergia. Esto sería aplicable al alumno de sala de Fitness que quiere mejorar su fuerza o la forma física en general.



Como puedes ver existen diferentes formas de organizar un rutina de entrenamiento que no sea la clásica de organizar los ejercicios por músculos. Hay que evolucionar con la ciencia y sacarle el máximo partido a tu tiempo.

**“La mente es como un paracaídas, solo funciona si se abre”.**  
**Einstein.**

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717