

Peso libre o máquinas. ¿Cuál es la mejor opción?

En los años 80 cuando empecé a hacer pesas para ganar peso y mejorar mi rendimiento en el fútbol, el material que teníamos para entrenar constaba solo de barras, mancuernas, barras para hacer dominadas, paralelas para fondos y algún banco de abdominales. Poco a poco empezaron a aparecer algunas poleas, y fue en los años 90, con el boom de los gimnasios cuando se empezaron a ver una gran variedad de máquinas, tanto para el entrenamiento cardiovascular como para el entrenamiento de fuerza. Llegó un momento que algunos gimnasios equipaban sus instalaciones solo con máquinas y dejaban un pequeño rincón para el peso libre con muy poco material, lo que me pareció siempre un error.



Yo soy un fan del entrenamiento con peso libre, pero reconozco que toda esa variedad de máquinas aportó a los entrenamientos una gran cantidad de estímulos diferentes que los hacía mucho más amenos. Cada material tiene sus ventajas y desventajas. En un caso nos puede interesar más el trabajo con peso libre y en otro

con máquinas, depende del objetivo, experiencia del alumno, entre otros factores. Como entrenador, disponer de esta gran variedad de material me aporta muchos recursos para mis entrenamientos. A día de hoy contamos también con máquinas y material para el llamado entrenamiento funcional como los Trx, la estación Omnia, los Rip, las gomas elásticas, pesas rusas.., que todavía nos aportan más opciones para nuestros entrenamientos.



El trabajo con barras, mancuernas, con el propio peso corporal, esta de nuevo de moda y me alegro por ello. Nunca debió desaparecer o quedar marginado en las instalaciones deportivas. Es un material imprescindible que nunca debe faltar en un gimnasio. Las máquinas, el peso libre, el entrenamiento en suspensión y demás materiales deben y pueden formar parte de una buena instalación.

Cuando me preguntan que es lo mejor, siempre respondo que depende. En las siguientes líneas vamos a ver las características de cada material y cuales son sus pros y sus contras.

- **Ventajas de las maquinas:**

Una de sus principales ventajas es que podemos **entrenar más rápido**. Con ajustar el asiento e introducir la clavija en la carga

que necesitamos tenemos suficiente. No tenemos necesidad de poner barras, discos y topes de seguridad, lo que supone un ahorro de tiempo. También podemos utilizarlas para hacer circuitos, súper series o series descendentes de forma rápida.

Entrenar con máquinas reduce el riesgo de lesión. El ejercicio está guiado y limitado en su recorrido, ideal para entrenar con principiantes en sus primeras fases. El peso libre requiere de mucho más control postural y técnico que la máquina, esto hace a las máquinas mucho más seguras.



Son fáciles de usar. La mayoría de las máquinas son muy intuitivas y fáciles de entender, aunque siempre es interesante un primer apoyo técnico por parte del instructor.

Son útiles cuando te recuperas de una lesión. Muchas máquinas son ideales para trabajar los músculos de forma aislada y vienen muy bien para trabajar zonas y músculos específicos evitando que intervengan otras. A veces el utilizar un respaldo en una máquina nos puede venir muy bien en caso de problemas lumbares. Esto nos ayuda a proteger esta zona mientras trabajamos con pesos pesados.

- **Veamos las desventajas, que también las tienen.**

Los movimientos son fijos. Algunas máquinas nos obligan a hacer un movimiento fijo y a veces no coinciden con la anatomía de la articulación y el movimiento natural. Esto puede forzar las articulaciones y los músculos favoreciendo las lesiones.

Al estar los movimientos guiados y en muchos de ellos permanecer sentados o tumbados, **los músculos encargados de estabilizar la articulación o la propia columna no trabajan y no se fortalecen.** Es importante alternar este tipo de ejercicios con el peso libre y ejercicios funcionales para compensarlo.

A veces tenemos una **falsa sensación de seguridad** al trabajar en máquinas y metemos mas carga de la que podemos mover con buena técnica. Esto también aumentaría la probabilidad de lesión. Es importante poner la carga justa para ejecutar el ejercicio de forma correcta.

Se adaptan menos a los movimientos naturales del día a día. Fortalecer los cuádriceps en una prensa no es lo mismo que hacerlo con una sentadilla. La prensa fortalece los músculos del tren inferior pero no imita el gesto de agacharse y levántese como la sentadilla, ni trabaja los músculos abdominales, lumbares y de toda la espalda como lo hace la sentadilla. Esta claro que la sentadilla tiene mas transferencia a los gestos de nuestra vida diaria.

● **Beneficios del peso libre**

Aumento del estímulo de los músculos estabilizadores. No hace falta que me extienda mucho, lo he comentado en el párrafo anterior. El entrenamiento con peso libre incrementa el estímulo de los músculos estabilizadores al trabajar de pie o al no estar guiados.

Son mas similares a nuestros gestos cotidianos. Un peso muerto seria un buen ejemplo de ello. Es el gesto que deberíamos hacer para coger una carga pesada del suelo.



Mejoran el equilibrio, propiocepción y la coordinación. Muy relacionado a lo que hemos comentado anteriormente. Aquí vienen muy bien los materiales inestables como el Fitball o el Bosu.

- **Igual que las máquinas, tiene sus pequeñas desventajas o inconvenientes.**

El peso libre requiere de un mayor control postural y técnica. Esto puede incrementar el riesgo de lesión en caso de no ejecutarlos correctamente. El riesgo de lesión sigue siendo muy bajo si lo comparamos con otros deportes como el fútbol, baloncesto, Sky, etc.


Mayor inversión de tiempo. Montar una barra con sus respectivos discos puede ser una desventaja si tienes poco tiempo para entrenar. No pasa lo mismo con las autocargas o trx, mucha más rápido de emplear e ideales para los circuitos o las súper series.

Se requiere más experiencia para entrenar con este material. Requiere de más supervisión a la hora de realizarlo, mucho más que las máquinas.

Entrenar solo es más difícil, sobre todo si quieres apurar. Un compañero de entrenamiento con el peso libre nos dará más seguridad y nos ayudará a hacer esa repetición extra o a sacar la barra del soporte cuando llevamos mucho peso.

Conclusión: Mi opinión es que debes utilizar todo el material que tienes a tu disposición para enriquecer tu entrenamiento. Como decía al principio, ira en función de tu experiencia, de tus objetivos, de posibles lesiones o limitaciones, de la planificación de la temporada, etc. Si tienes poca experiencia y poco control es bueno que empieces con ejercicio sencillos y mas guiados, pero deberás progresar al peso libre y a ejercicios con tu propio peso corporal para ponerte realmente en forma. A partir de ahí combina tus ejercicios de peso libre, autocargas, trx, con las máquinas. Cuantas más herramientas emplees, más completo y variado serán tus entrenamientos.

Si tuviera que decantarme por una opción a la hora de entrenar, sin dudarlo lo haría por el peso libre y con el trabajo con el propio peso. Son movimientos mucho más naturales, con mayor transferencia a nuestros gestos del día a día y a las actividades deportivas. Cuando quieres mejorar el rendimiento físico son mucho mas eficaces.



“Ir siempre a lo seguro es peligroso. Sal de tu zona de confort, busca tus limites”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

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

M: 659 591717