

La importancia de la técnica en los ejercicios

Ya sea para hacer Musculación, Fitness, Spinning, Pilates, Correr, o cualquier otro tipo de actividad, el empleo de una buena técnica es fundamental si queremos sacarle el máximo partido al ejercicio y sobre todo prevenir las lesiones, tanto las que se provocan en el momento por un mal gesto o mala técnica, como las que se provocan a medio/largo plazo por el empleo de una mala técnica de forma repetitiva.

Realizar los ejercicios de forma correcta es imprescindible para conseguir los resultados deseados y no perder el tiempo



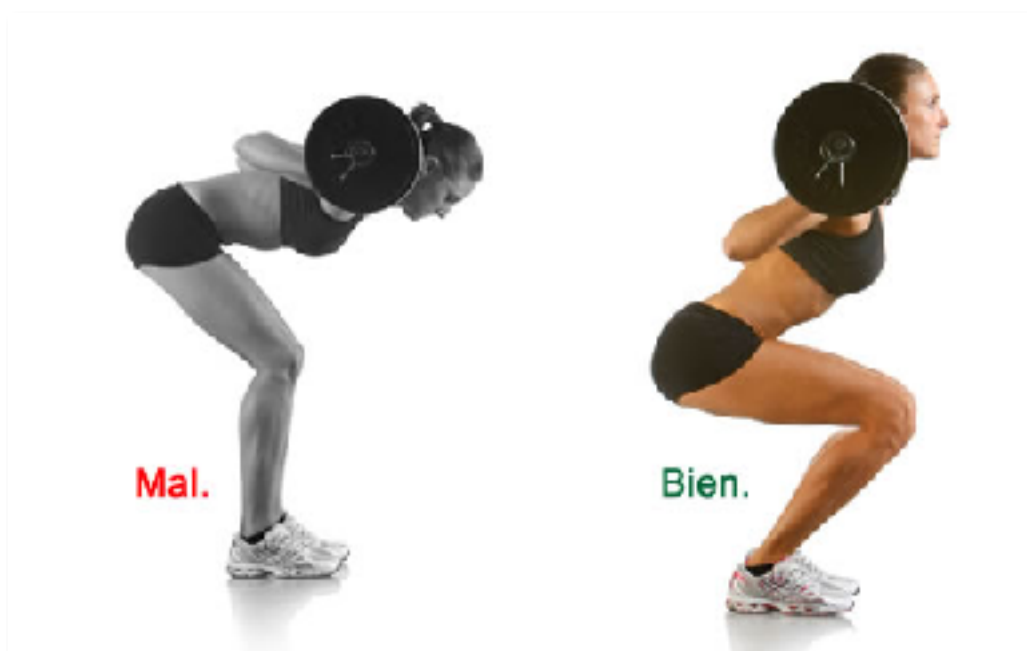
El mejor programa de entrenamiento que te puedas imaginar, puede fracasar sólo por ejecutar los ejercicios de forma incorrecta.

Si hablamos de ejercicios de musculación o fitness, ejercicios tan efectivos como las sentadillas o peso muerto, con una mala técnica pierden toda su efectividad, a parte de convertirse en ejercicios potencialmente lesivos. No me interpretes mal, los ejercicios no son lesivos, es la mala ejecución lo que los convierte en ejercicios de riesgo.

Esta claro que hacer una prensa de piernas es mucho más fácil técnicamente y tiene menos riesgo de lesión que una sentadilla, pero no se pueden comparar los beneficios de una sentadilla a una prensa. La sentadilla es un ejercicio funcional, un gesto natural con transferencia a nuestras actividades diarias y deportivas, trabaja los músculos estabilizadores, consume muchas más calorías y estimula mucho mas el sistema cardiovascular.

La falta de paciencia y el ansia de mover pesos mayores, hace muchas veces poner cargas demasiada elevadas que nos impiden hacer el ejercicio de manera correcta, haciendo recorridos incompletos, balanceando el cuerpo y en posturas muy comprometidas. Otras personas no tan preocupadas por mover grades pesos, simplemente hacen el ejercicio de forma inconsciente sin concentración y con un número muy elevado de repeticiones, que les hace realizar el ejercicio de forma incorrecta. Los hay que simplemente los ejecutan mal por desconocimiento de la técnica adecuada.

En este artículo no vamos a explicar como ejecutar todos los ejercicios, sería imposible, pero si vamos a dar unas pautas que debes tener en cuenta a la hora de ejecutarlos.



- **Postura inicial**

Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es la postura inicial antes de realizar el ejercicio. La posición de los pies, a que anchura deben estar, más o menos cerrados, la colocación de la pelvis y toda la espalda, clave para proteger nuestra columna, la posición de manos, codos hombros, etc. Una vez iniciado el ejercicio tenemos que tener claro cual es la postura que debemos mantener para que trabajen los músculos que nos interesan, que músculos debemos activar de forma isométrica para mejorar la estabilización.

- **Ajustes necesarios**

Si vas a emplear poleas o máquinas de placas, tendrás que realizar los ajustes necesarios del asiento, rodillos y otras regulaciones para adaptar el aparato a tu anatomía y ejercicio a realizar. Muchas personas se colocan en la maquina sin realizar estos ajustes, que son esenciales para que el ejercicio sea efectivo y seguro. Lógicamente, tendrás que seleccionar la carga adecuada antes de iniciar el movimiento.

- **Trayectoria del ejercicio**

Es clave que sepas cual es la trayectoria que debe seguir el ejercicio. En



esto se comenten muchos errores. Por norma general los ejercicios se deben ejecutar en su máximo recorrido, buscando la máxima contracción y estiramiento. No se puede generalizar, siempre habrá algunos ejercicios que se

limiten los recorridos para prevenir problemas articulares o porque la técnica así lo requiera. Lo que desde luego no podemos hacer nunca, es sacrificar la técnica para poner más peso. Eso es engañarse a uno mismo, pones más peso pero consigues menos estímulo, por lo tanto menos fuerza y masa muscular. Esta comprobado con los movimientos amplios en el trabajo con cargas mejoran mucho mas la fuerza y te hacen ganar mas músculo.

- **Velocidad**

La velocidad es otro aspecto a tener en cuenta. La velocidad va a depender del tipo de entrenamiento que estemos llevando. No es lo mismo un entrenamiento para ganar potencia que uno de hipertrofia. Como regla general debemos de mover el peso de forma controlada, haciendo más rápida la fase donde vencemos la carga (concéntrica) y algo más lenta la fase donde bajamos la carga (excéntrica). El peso lo tenemos que levantar con los músculos que queremos trabajar y no balancearlo utilizando la inercia e implicando a otros músculos que nada tienes que ver con el ejercicio. Eso hará perder mucha efectividad al ejercicio a parte de aumentar el riesgo de lesión.

- **Concentración**

Yo añadiría también la concentración, un principio que se utiliza mucho en Pilates. Si estas concentrado en los músculos que quieres trabajar y en aislarlos lo máximo posible, será más fácil hacerlo bien y sacarle mucho más provecho al ejercicio. Hablar o estar mirando el móvil mientras ejecutas ejercicio no es lo más idóneo si quieres aprovechar bien el entrenamiento.

Podríamos entrar en más detalles, pero creo que con estos nos hacemos una idea de la importancia de una buena técnica en la realización de los

ejercicios. Si se mejora en este aspecto los entrenamientos son más productivos y seguros, además de conseguir más en menos tiempo.

Coger más peso no es sinónimo de crecimiento muscular. Ejecutar correctamente los ejercicios con pesas es vital para trabajar de la mejor manera posible nuestros músculos.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

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

M: 659 591717