



Pautas a seguir al empezar a entrenar en el gimnasio.

PAUTAS PARA INICIAR UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFICAZ CON CARGAS

Primer ciclo de inicio. Para alguien que quiera iniciarse o retomar después de un periodo largo de tiempo de inactividad en un entrenamiento con máquinas pesas, las pautas a seguir son las siguientes, tanto para hombres como para las mujeres.

Da igual que se quiera adelgazar o muscular, en este primer periodo "microciclo" se trabaja a altas repeticiones para poder coger resistencia muscular, luego después de este periodo inicial se adaptaran tanto las repeticiones, series y descansos en función de los objetivos deseados. La primera semana se realizara un entrenamiento diario a días alternos a ser posible y tocando todos los grupos musculares en cada sesión.

Hay que ejecutar un ejercicio por grupo muscular, con tres series de 15 repeticiones cada por ejercicio. Previamente hay que realizar un ejercicio aeróbico de una duración de entre 3 y 5 minutos.

1. Press de banca. 3 S. x 15 Rp Se puede realizar con mancuernas, en maquina o con barra. Con este ejercicio entrenaremos el pecho, el tríceps y el hombro anterior.

2. Jalones en polea o remo. 3 S. x 15 Rp Se puede realizar con mancuernas, en maquina, con barra y poleas. Con este ejercicio trabajamos la espalda en toda su extensión, el bíceps, el hombro medio y posterior.

3. Abdominales. 3 S. x 25 Rp Se puede realizar con maquina, en bancos o en el suelo. Con este ejercicio tonificaremos el recto abdominal y algo los oblicuos.

4. Extensiones de cuádriceps. 3 S. x 15 Rp Se puede realizar, en maquina, o en banco. Con este ejercicio se fortalece toda la parte anterior del muslo. El cuádriceps formado por el vasto interno, vasto externo, recto anterior y sartorio. Implica levemente el tibial.

5. Bíceps femoral tumbado. 3 S. x 15 Rp Se puede realizar en maquina tumbado, sentado o de pie. Con este ejercicio trabajamos los llamados isquiotibiales. Son el bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso. Implica levemente el gemelo.

Al finalizar el entrenamiento con cargas, realizaremos un breve descalentamiento de 5 a 10 minutos de ejercicios cardiovasculares como pueden ser, la cinta, elíptica, step, etc. Si no se tiene una buena salud o hace tiempo que no se realiza un chequeo, es conveniente consultar a su medico antes de iniciar cualquier actividad deportiva.

Pautas a seguir...

- El descanso entre series no debe exceder de un minuto entre cada serie.
- Hay que controlar el peso en todo momento, tanto en la fase positiva o concéntrica (cuando movemos el peso), como en la fase negativa o excéntrica. (Cuando retenemos el peso).
- Independientemente que acerquemos o alejemos, subamos o bajemos el peso hacia nuestro cuerpo, la pauta a seguir es la misma.
- El peso a utilizar en cada ejercicio suele variar bastante en función de la estructura corporal, sexo o edad del individuo. Pero para que cada serie sea efectiva nos tiene que costar por lo menos un poco realizar las últimas 5 repeticiones.
- Si se tiene sensación de fatiga, pequeños mareos, pequeñas taquicardias o malestar articular. Pare inmediatamente la actividad, hasta consultar con un profesional del deporte o de la medicina; según cada caso.
- Los pesos tienen que ir de menor a mayor en todos los ejercicios. Primero para evaluar que peso es el adecuado a nuestra condición física (sobre todo los primeros días.) Y segundo porque así vamos calentando y preparando el músculo para cargas mayores evitando así posibles lesiones.
- Según la condición física de cada individuo, así como su sexo y edad. Este periodo inicial puede ser de una duración de entre una a cuatro semanas.
- Para, tercera edad la recomendación es que el tiempo del periodo inicial dure 1 mes como mínimo.
- Se debe beber pequeños sorbos de agua cada 15 minutos para mantenernos bien hidratados durante toda la sesión de entrenamiento y así aumentaremos nuestro rendimiento. Nunca tragos grandes que nos pueden ocasionar pesadez y malestar.
- Para las agujetas no existe ningún milagro, si son leves lo mejor es volver a entrenar aunque sea un poco más suave para regar y nutrir otra vez nuestros músculos y así aceleraremos la recuperación. Pero si son muy dolorosas no debemos realizar ningún ejercicio que implique el grupo muscular afectado ya que nos podría ocasionar una sobrecarga muscular o una tendinitis.

Rutinas.

- 1. Rutina de ejercicios de musculación para principiantes.** Estas rutinas deben permitir trabajar todo tu cuerpo en sólo 2 o 3 sesiones de entrenamiento semanal. En esta primera fase los entrenamientos han de basarse en los clásicos: sentadillas, pres de banca, jalones en polea...El objetivo es encontrar la conexión músculo-neuronal que nos haga sentir el trabajo que realiza el músculo en cada ejercicio. Una rutina de principiante puede durar unos 2 meses. No es bueno precipitarse.
- 2. Rutina de ejercicios de musculación para intermedios.** Una vez superada la etapa de principiante es hora de abordar un segundo nivel. Las rutinas para intermedios deben ser de 3 o 4 días y trabajar únicamente un grupo muscular por día. En esta fase debemos realizar entre 3 y 4 series por ejercicio y de 3 a 4 ejercicios por grupo muscular. El calentamiento es de vital importancia para evitar lesiones. La gran mayoría de personas tienen sus expectativas cubiertas con este tipo de entrenamientos, tened en cuenta que la gran cantidad de ejercicios que podemos hacer y las variaciones en el orden de ejecución y el aumento de peso son un excelente estímulo para que nuestro cuerpo tenga una mejora constante.
- 3. Rutina de ejercicios de musculación para avanzados.** Las rutinas para avanzados suelen ser de 4 o 5 días de entrenamiento semanal, combinan ejercicios básicos y de detalle para cada grupo muscular y usa técnicas avanzadas, series descendientes, súper series, pirámides invertidas, repeticiones negativas....

Estiramientos Generales.

En todos los casos es imprescindible terminar el entrenamiento con una sesión de estiramientos de unos 10 o 12 minutos. Estirar evita lesiones, aumenta la flexibilidad y permite descongestionar la fascia muscular mejorando el riego sanguíneo y el aporte alimenticio que debemos hacer justo al acabar de entrenar

