Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Quiero hacer deporte para fortalecer mi musculatura. No voy a parar hasta tener tableta abdominal

Para el entrenamiento de la fuerza muscular se usan en general dos tipos de ejercicios: las ***pesas*** (incluyendo mancuernas y barras con discos) y las ***máquinas de musculación.*** Aunque también se pueden usar elásticos de resistencia o el propio peso corporal (con flexiones, abdominales y sentadillas).

Las pesas permiten trabajar un grupo de músculos al mismo tiempo. Mientras que las máquinas de musculación suelen ayudar a trabajar un músculo específico.

En casi todos los gimnasios, las máquinas siguen un ***circuito***, con una secuencia de ejercicios para fortalecer distintos grupos musculares.

La halterofilia, el levantamiento de pesas competitivo y el culturismo no son recomendables para adolescentes. Pueden provocar lesiones graves en unos huesos, músculos y articulaciones que todavía están en proceso de crecimiento.

Cómo empezar

Si ya has iniciado la pubertad, tu cuerpo habrá empezado a formar las hormonas que ayudan a desarrollar los músculos. Si aún no se ha iniciado, aunque también podrás ponerte más fuerte, no aumentarás el tamaño de tus músculos.

Antes de empezar a entrenar la fuerza muscular, es mejor someterte a un examen médico que te diga si es seguro para ti.

Cada vez que inicies un nuevo deporte o actividad, empieza despacio para que tu cuerpo se vaya acostumbrando poco a poco. Pide consejo y orientación a un experto. Tu monitor o entrenador te dirá sobre cuántas veces por semana debes entrenar y qué tipo de ejercicios hacer antes y después de cada sesión, para evitar dolores y lesiones musculares.

¿Qué riesgos tiene?

Además de las lesiones que puede causar el ejercicio, otro riesgo es el uso de esteroides anabólicos (o anabolizantes). Muchos de los efectos negativos de estos fármacos todavía no se saben. Algunos se asocian a enfermedades cardíacas, esterilidad, incluso cáncer. No caigas en la tentación de probarlos. ¡Los riesgos superan con creces a las supuestas ventajas!

¿Cómo hacerlo?

He aquí algunas **reglas básicas** a seguir en el entrenamiento de la fuerza muscular:

1. Empieza con ejercicios de cargar el peso del propio cuerpo durante unas pocas semanas (abdominales, flexiones y dominadas) antes de usar pesas.
2. Practica unas tres veces a la semana. Pero no levantes pesas o uses máquinas de musculación en días consecutivos.
3. Haz de cinco a diez minutos de precalentamiento antes de cada sesión.
4. Pasa menos de 40 minutos en la sala de pesas para que no te fatigues o aburras.
5. Haz más repeticiones; evita los pesos más grandes.
6. Utiliza una buena técnica. Sigue las normas del supervisor. Si lo haces de forma incorrecta pueden aparecer lesiones, particularmente en hombros y espalda.
7. Haz de cinco a diez minutos de enfriamiento al final de cada sesión. Estira todos los músculos que hayas trabajado.

Es un error limitar toda la actividad física al entrenamiento de la fuerza muscular. Para fortalecer el corazón y los pulmones, debes hacer algún tipo de ejercicio aeróbico adicional durante un mínimo de 20 a 30 minutos por sesión.

El entrenamiento de la fuerza muscular mejora la fuerza, la resistencia y el tono muscular. Pero recuerda que lo debes hacer poco a poco, con la técnica correcta y sin pesos excesivos, aumentando gradualmente la intensidad.

Hacer unas pocas sesiones de breve duración a la semana será bueno. Notarás más tono y una mayor definición muscular. También es posible que notes que tienes más energía y que te concentras más, tanto en el deporte como en los estudios.

Fecha de publicación: 15-02-2014

Última fecha de actualización: 10-02-2023

Autor/es:

- Ana María del Río López. Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)
- María Alfaro González. Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)


