

El entrenamiento efectivo tiene su secreto



Diseñar un buen entrenamiento es tan importante como ejecutarlo de la manera correcta. Ambas partes son fundamentales para poder hablar de resultados, pero si hay dos ingredientes fundamentales a la hora de realizar ejercicio esos son mantener una postura correcta y respirar de la manera adecuada. No lo pases por alto.

Actividades -en principio enfocadas a la corrección postural, como Pilates o el Entrenamiento Funcional- han sido relegadas a su uso casi terapéutico, pero un buen conocimiento de este tipo de disciplinas hará que cualquier entrenamiento no sea solo más seguro sino también más efectivo. Estas modalidades son las únicas que pueden proporcionar una técnica correcta.

En la actualidad sigue siendo muy habitual realizar un entrenamiento de fuerza o fuerza-resistencia en máquinas guiadas, aunque también son cada vez más los profesionales que coinciden en su poca funcionalidad y eficacia, pasando a hacer entrenamientos en poleas, pesos libres o con complementos (entrenamiento en suspensión, bases inestables...) que permiten una mejor adaptación al movimiento. El problema es que este tipo de entrenamientos, para un aprovechamiento óptimo, requieren de un conocimiento más o menos profundo de técnicas de corrección postural, como Pilates -que hacen que la musculatura estabilizadora trabaje en todo momento-, previniendo lesiones, haciendo que la sesión sea más intensa, tonificando las abdominales-, sobre todo la sección inferior del recto abdominal, los oblicuos y el transverso-, fundamentales para la estabilidad de la pelvis, y por tanto para una perfecta alineación corporal.

Cada vez es más habitual que en nuestros centros deportivos se incluyan actividades de última tendencia que parecen volver a los orígenes del fitness (Ketellbell, Energy Bag...), pero no debemos olvidar que

todas estas modalidades no pueden prescindir de años de estudio sobre la corrección postural y la técnica del trabajo de fitness, y por tanto tienen que estar incluidas a la hora de ejecutar los ejercicios.

La respiración

Una respiración completa y profunda es imprescindible para la activación de la musculatura profunda abdominal.

Durante el entrenamiento pueden suceder dos cosas con la respiración: que las respiraciones sean demasiado cortas, o que no respiremos. En el primer caso lo que pasará es que no podremos llegar a activar la musculatura profunda estabilizadora y en el segundo es que incorporaremos todas las desventajas del trabajo.

En general inspiraremos en la fase negativa del ejercicio y espiraremos en la fase positiva, tratando de llevar un ritmo que nos permita expulsar la mayor cantidad de aire posible, siempre manteniendo el ombligo pegado a la espalda y tratando de llevar el aire a los costados.

Con un dominio de técnicas de corrección postural y una respiración controlada conseguiremos un entrenamiento más seguro, más efectivo y en menos tiempo. Además de un gasto calórico basal más alto, y por tanto una modificación en la composición corporal reduciendo la grasa. □



David Vázquez
Miembro IIDCA
Evolution Wellness & Fitness Club
david.vazquez@evolutionwellness.es