

# El fortalecimiento muscular sienta las bases para la práctica de un deporte saludable

Lucile Steiner, Master en Ciencias del Deporte, ETH Zurich

Para practicar deporte, se requiere un aparato locomotor fuerte y sano. Si queremos practicar deporte por diversión, debemos preparar nuestros huesos, tendones, ligamentos y músculos para que éstos funcionen correctamente. El deporte, para el organismo, implica básicamente consumir energía y someterse a presiones, mientras que Kieser Training consiste en fortalecer y prepararse.

Cada deporte involucra diversas partes del cuerpo en grado distinto, y el resultado es que el aparato locomotor se adapta de un modo específico a dicho deporte y ésta adaptación suele ser desequilibrada. Por ejemplo, la musculatura glútea y de la pierna de los ciclistas está bien desarrollada, mientras que sus músculos superiores son relativamente débiles a menos que les sea dedicada una atención particular; los músculos de la espalda, brazo y mano derechos de un tenista diestro serán más fuertes que los de su lado izquierdo. Es decir, aquellos grupos musculares que no son cruciales para la práctica del deporte en cuestión a menudo quedan descuidados, y esta desigualdad en la carga puede producir un desequilibrio muscular que se traduzca en síntomas dolorosos.

Programas de ejercicio dirigidos a la práctica de un determinado deporte

Kieser Training ha desarrollado unos programas de ejercicios específicos para 18 deportes distintos, y todos ellos reflejan los siguientes criterios:

- Los músculos en función se ejercitan en ambos lados del cuerpo (izquierdo y derecho)
- Se fortalecen ambos los músculos en función y sus opuestos (músculos agonistas y músculos antagonistas)
- Se incluyen aquellos músculos que, aunque son importantes para la práctica de un determinado deporte, no serán necesariamente desarrollados por este deporte (por ejemplo, los músculos posturales)
- El programa cubre la totalidad del cuerpo, y no sólo partes aisladas de nuestro organismo
- Los deseos y las restricciones que el estado de salud del individuo imponga deben quedar reflejados en el programa de entrenamiento

A quienes inicien por primera vez un fortalecimiento muscular, se les recomienda empezar por un programa introductorio. Sólo es aconsejable emprender un programa de ejercicio dirigido a la práctica de un determinado deporte una vez estemos habituados al fortalecimiento muscular. Quienes estén interesados en un programa de ejercicio dirigido a la práctica de un determinado deporte deben consultar con el instructor.

**KIESER**  
**TRAINING**

FUERZA PARA SU SALUD

### **Estructura del ejercicio**

El fortalecimiento muscular debe ser considerado como algo adicional a la práctica del deporte. Hay que programar el fortalecimiento muscular en los períodos en que el deportista no se esté recuperando de las actividades asociadas con el deporte correspondiente. No sería razonable someterse a una sesión de fortalecimiento muscular inmediatamente antes o después de una sesión intensiva de la práctica del deporte en cuestión. Cuando estamos cansados, el ejercicio adicional no es eficaz. Siempre que se calcule un tiempo suficiente de recuperación entre ambas sesiones, se pueden realizar las dos sesiones – deporte y fortalecimiento muscular – en un mismo día. Pero en este caso, se recomienda someterse al fortalecimiento muscular primero, para poder realizar con aptitud los ejercicios que provocarán un agotamiento muscular local. Cuando se preparen para una competición, pueden proseguir con fortalecimiento muscular, pero es aconsejable dejar de incrementar los pesos con tres semanas de antelación a la competición y realizar los ejercicios durante un tiempo máximo de 90 segundos. La última sesión del fortalecimiento muscular debería tener lugar entre 5 y 7 días antes de la competición.