

Fortalecimiento muscular dirigido a los niños y los adolescentes: una inversión de futuro

Dr. Martin Weiß,
Quiroterapeuta especializado en la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular, Rosenheim, Alemania

Los jóvenes de hoy en día constituyen la primera generación de la historia que practica menos ejercicio físico que el mínimo requisito biológico para un buen mantenimiento de la salud, y la situación es aún más grave para la siguiente generación, los niños y adolescentes de hoy.

Más altos, más pesados y más débiles

La investigación ha demostrado que el promedio de altura de los niños y los adolescentes de hoy en día ha incrementado en 5 centímetros, y el promedio de peso corporal entre unos 3 y 4 kilogramos, respecto al promedio calculado en 1965. Se suma a estas cifras que su capacidad física – por ejemplo, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la movilidad – ha disminuido alrededor de un 10% entre el 1975 y el 2000. En algunos grupos de edad, la disminución es todavía más acusada, llegando al 25% (BÖS, K.: La función motora en los niños y los adolescentes. Primer informe deportivo sobre niños y adolescentes alemanes (2003): páginas 85-107).

Efectos sobre la salud

Los niños y los adolescentes están empezando a desarrollar las enfermedades asociadas a la civilización moderna. Por ejemplo, las disfunciones del aparato locomotor, tales como dolor de espalda, de rodilla o de cadera, han empezado a ser un fenómeno común entre los jóvenes. A menudo, a estos desórdenes de tipo funcional se les añade el problema de la obesidad. La falta de actividad física y unos niveles elevados de grasa corporal contribuyen a incrementar los desórdenes de tipo metabólico, entre los cuales una incipiente diabetes (diabetes mellitus tipo II, o diabetes adquirida). Recientemente, esta

enfermedad, que rara vez se había dado en los niños, se está convirtiendo en un fenómeno mucho más común, registrada en casi todos los países desarrollados. Así mismo, el porcentaje de niños obesos se está convirtiendo en un problema de cariz epidemiológico que conllevará unos costes elevados, particularmente a largo plazo.

Fortalecimiento muscular dirigido a los jóvenes: lo que hay que tener en cuenta

La actividad física durante la infancia y la adolescencia crea la base para estar en forma y disfrutar de una buena salud en la madurez. Un fortalecimiento muscular orientado a la salud, junto a la práctica de ejercicio físico en escuelas y clubes deportivos además de otras actividades en su tiempo libre, contribuirán a compensar esta falta de ejercicio entre los jóvenes de hoy en día. Además, servirá de apoyo al proceso de crecimiento y puede prevenir o disminuir las malformaciones o distorsiones del sistema muscular y del esqueleto.

En la práctica del fortalecimiento muscular dirigido a los jóvenes, hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- La introducción debe ser impartida por un instructor competente.
- Durante el fortalecimiento muscular hay que hacer hincapié en la corrección y el ritmo adecuado en la práctica de los ejercicios.
- Hay que evitar los pesos máximos. Tanto la intensidad como el peso tienen que ser moderados, y aumentados sólo de forma gradual.
- Se aconseja variedad en los ejercicios, para mantener el interés de los practicantes.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD

Los programas de fortalecimiento muscular ofrecidos por Kieser Training han sido planeados teniendo en cuenta las necesidades y la capacidad física de los niños o adolescentes, y su evaluación médica garantiza que la introducción al ejercicio no comporta riesgo alguno para su salud. En caso de que, de antemano, existiera algún problema, el doctor puede modificar el contenido del programa o el modo de ejecutar los ejercicios. En Kieser Training, las sesiones de control siguen de cerca no sólo la calidad de los ejercicios, sino también la graduación de las máquinas, ya que las necesidades de los jóvenes en crecimiento se hallan sometidas a un proceso de cambio constante y veloz.

Existe, sin embargo, una única restricción de tipo físico: el niño o adolescente deberá medir, como mínimo, 1,50 metros de altura para poder usar las máquinas del Kieser Training.