



Entrenar con Pesas o Máquinas

Fuente: www.portalfitness.com // Autor: Lic. Mariano Procopio

Una de las preguntas más frecuentes de los atletas y entrenadores deportivos es acerca de cuál sería el entrenamiento más eficaz para incrementar la fuerza muscular, si el entrenamiento con pesas o el entrenamiento con máquinas. (Parte I)

Cuando realizamos ejercicios con pesos libres que no solo trabajan los músculos motores primarios, sino que también trabajan los sinergistas y músculos fijadores, desde ese punto de vista el ejercicio es bastante completo. La desventaja, es que cuando realizamos un ejercicio con pesas según el momento en que realizamos el movimiento, por la palanca muscular realizamos mayor o menor fuerza. Ej. Pedro realiza Press de Banca para el desarrollo del Pectoral Mayor, en la fase inicial del ejercicio, cuando despega la barra del pecho le costará mucho esfuerzo el levantar dicha barra, pero a medida que extienda los brazos cada vez le costará menos esfuerzo dado que la palanca muscular lo favorece. La razón es que están más cerca los puntos de inserción que en el principio del ejercicio pero lógicamente la carga es la misma que al principio.



Por ello a mediados de los años 50, los ingenieros en biomecánica empezaron a construir las primeras máquinas de sobrecarga con una nueva tecnología. Diseñaron unas poleas que revolucionaron el mercado, eran poleas ovaladas en lugar de redondas, al ser ovaladas a medida que realizábamos el ejercicio aumentaba la resistencia ya que al girar la polea aumentaba el radio de la misma, y en consecuencia al hacer ejercicios con máquinas de este tipo aumenta la resistencia a medida que hacemos ejercicio y desde ese punto el desarrollo de la fuerza es mucho mejor. A Pedro le costará tanto esfuerzo al comenzar el ejercicio como al terminar el mismo, pero Pedro no desarrollará los músculos fijadores ya que la máquina lleva el movimiento. Con pesos libres hay músculos que trabajan mucho para evitar que las pesas se balanceen y/o pierdan el equilibrio.

También hay una relación con el deporte que hacemos, la natación es un deporte que cuanto más fuerza hacemos el agua opone más resistencia con lo cual sería más adecuado entrenar la fuerza con máquinas de polea excéntrica.

Por el contrario todos aquellos deportes donde es necesario la aplicación de una aceleración, como pueden ser el atletismo, muchos deportes de equipo, etc. Sería más óptimo el entrenamiento con pesos libres para inducir al entrenamiento de la ya mencionada aceleración. Por ejemplo: si Pedro fuera un lanzador de jabalina necesitaría generar una aceleración para lanzar con mayor potencia la jabalina.

Debemos tener en cuenta que como el entrenamiento con máquinas de polea excéntrica genera mayor fuerza muscular durante todo el recorrido articular, sería una opción inteligente el combinar el entrenamiento de la fuerza con pesas y máquinas de acuerdo al período de entrenamiento por el cual los atletas estén atravesando.