



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 cual sería el entrenamiento más eficaz para incrementar la fuerza muscular, si el entrenamiento con pesas o el entrenamiento con máquinas. (Parte II)

Entrenar con Máquinas

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none">Podemos aislar un músculo y/o grupo muscular y entrenarlo en forma exclusiva.Las máquinas tienden a ser menos peligrosas que los pesos libres a la hora de lesionarnos.Las máquinas ofrecen la posibilidad de ejecutar los ejercicios más sencillamente, pues no necesitamos experiencia para realizar los ejercicios en lo que concierne a técnicas de ejecución, dado que como las máquinas se mueven por un recorrido preestablecido es muy simple aprender a utilizarlas.En casos de entrenamiento grupal en circuito, suelen ser fabulosas ya que cambiamos de una estación a otra con suma facilidad.	<ul style="list-style-type: none">No podemos entrenar con máquinas a los músculos fijadores y sinergistas ya que tienen un recorrido preestablecido.No podemos generar aceleraciones de movimiento con lo cual se complica el entrenamiento de la Fuerza Potencia.En muchas oportunidades un peso puede ser liviano y el siguiente peso ser muy pesado, con lo cual generalmente no podemos añadir pequeños incrementos en la carga.Con máquinas generalmente no podemos imitar el gesto deportivo.El entrenamiento con máquinas resulta monótono y aburrido dado que no encontramos tanta variedad como en el entrenamiento de los pesos libres.

Entrenamiento con Pesos Libres

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none">Nos permite desarrollar los músculos fijadores y sinergistas.Nos permite una mayor versatilidad y variación de los ejercicios facilitándonos la imitación de los gestos deportivos.Nos permite crear aceleraciones e inercias, por lo que el entrenamiento de la Fuerza Potencia puede desarrollarse más eficientemente.Podemos añadir pesos relativamente muy pequeños si fuera necesario.Podemos realizar repeticiones negativas o excéntricas.	<ul style="list-style-type: none">Las posibilidades de lesiones aumentan con el entrenamiento de cargas libres, por lo cual debemos concienciar a los atletas al respecto.Es más lento el entrenamiento debido al tiempo que debemos perder cambiando los discos en cada barra, para agregar o quitar peso.Es más dificultoso aislar un músculo para entrenarlo en forma pura y exclusiva.El atleta debe tener experiencia y haber aprendido correctamente la ejecución de cada ejercicio para poder entrenar con pesas.