

Leyendas sobre tu entrenamiento en el gimnasio



1: La fórmula ideal para perder peso

- **Mito:** El entrenamiento de fuerza no sirve para adelgazar
- **Realidad:** Si nuestro objetivo es quitarnos kilos no debemos elegir entre hacer ejercicio de cardio o de fuerza. Un deporte aeróbico nos va a aportar un déficit calórico, pero a largo plazo el entrenamiento de fuerza aumentará la velocidad de nuestro metabolismo. Así lograremos quemar incluso más calorías.



2: ¿Cómo maridan gimnasio y edad?

- **Mito:** Las personas mayores no deben ejercitarse en el gimnasio
- **Realidad:** El entrenamiento de fuerza es muy positivo para las personas mayores de 60 años porque es una de las mejores maneras de retrasar el deterioro del sistema óseo y muscular. De hecho es una de las principales recomendaciones para evitar la sarcopenia, una enfermedad progresiva y generalizada en nuestro sistema musculoesquelético que está asociada al proceso de envejecimiento y con la que se pierde masa y fuerza.



3: Entrenamientos poco flexibles

- **Mito:** Si entreno la fuerza mi cuerpo perderá flexibilidad y agilidad
- **Realidad:** Algunos ejercicios pueden acortar los músculos si se realizan con mucho peso y sin estirar, pero nuestro entrenamiento con pesas no tiene por qué afectar negativamente a nuestra flexibilidad. Para eso conviene darle unos minutos a esos estiramientos dinámicos y estáticos, y ocuparnos de realizar ejercicios con los rangos de movimiento completos.



4: Deporte y embarazo

- **Mito:** Si estoy embarazada y hago deporte puedo sufrir un aborto espontáneo o daños en mis articulaciones.
- **Realidad:** Con la supervisión adecuada de un profesional, este tipo de entrenamiento puede ser beneficioso para la mujer y el proceso de gestación. Se trata de realizar entrenamientos acordes al estado físico de la persona y con deportes que no sean de contacto.



5: El tamaño importa en los entrenamientos de fuerza

- **Mito:** El entrenamiento con pesas hará que ganemos demasiado volumen
- **Realidad:** Para “ponerte grande”, necesitas entrenar con mucha frecuencia y peso. De lo contrario, es probable que el entrenamiento de fuerza reduzca tus medidas corporales.



6: En busca del six pack perdido

- **Mito:** Puedes perder grasa de partes específicas del cuerpo con ejercicios concretos
- **Realidad:** No hay ejercicios que hagan que eliminemos grasa de partes concretas del cuerpo. Podemos trabajar un músculo en concreto pero la grasa se pierde a nivel general, en todo el cuerpo. Y eso es así porque las células grasas se distribuyen por todo el cuerpo, aunque en algunas partes lo tengamos más patente que en otras.



7: Sudar mucho implica adelgazar

- **Mito:** Cuanto más sudas, más adelgazas
- **Realidad:** La cantidad de sudoración no tiene relación real con la cantidad de calorías que estamos quemando. El sudor es una forma que tiene el cuerpo de regular la temperatura. Lo que realmente marca si adelgazamos o no es la intensidad y volumen de nuestros entrenamientos, así como otros factores.



8: Constancia o exceso

- **Mito:** Es mejor entrenar todos los días para conseguir mis objetivos que descansar alguno
- **Realidad:** Al hacer ejercicio nuestro cuerpo experimenta muchos procesos y nuestro sistema muscular necesita recuperarse tras el esfuerzo. Es importante conocernos y dar días de descanso para evitar lesiones y lograr un mejor rendimiento que irá progresando con el tiempo. El sobreentrenamiento tiene peligros a nivel físico (desde nuestro sistema digestivo hasta el nervioso) y en el emocional (por ejemplo, aumento del estrés).



Fraternidad
Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

