

Starting Strength

Las Tres Formas Más Efectivas de Perder Tiempo en el Gimnasio

by

Mark Rippetoe

Translation by [Harilaos Fafutis](#)

Tiempo es dinero, y el dinero es escaso hoy en día. Quieres ser más fuerte, así que vas al gimnasio. El mejor aprovechamiento de tu tiempo ahí es con un simple programa de entrenamiento progresivo con barras que ya hemos discutido anteriormente, uno que genere una adaptación en fuerza cada vez mayor con incrementos en peso programados, haciendo ejercicios con rangos de movimiento completo que usen la mayor masa muscular posible. Este enfoque te permite levantar pesos gradualmente mayores, y como consecuencia incrementar tu fuerza. Más fuerte solamente significa una cosa: tus músculos tienen más capacidad de empujar o jalar objetos. El proceso de incrementar tu fuerza mejora la capacidad en cada aspecto de tu existencia física. Así que incrementar tu fuerza es la mejor razón por la cual deberías ir al gimnasio.

Pero es increíblemente fácil perder tu tiempo una vez que estás ahí adentro. Estas son las 3 mejores formas de hacerlo:

Estiramientos

Por mucho tiempo ha sido considerado como lo primero que se debe hacer en el gimnasio. Estirar – para la mayoría de la gente, y con esto me refiero posiblemente a ti también – no solamente es innecesario, sino que también puede ser contraproducente.

¡Qué mejor manera de empezar un ensayo! El aspecto más moderno en la industria del fitness es el concepto re-bautizado como “movilidad”, la misma cosa que “flexibilidad”, excepto que suena más sofisticado. Y aquí voy yo de nuevo a criticar la tendencia más popular en los gimnasios. Es parte de todos los programas novedosos del fitness, como CrossFit, “entrenamiento funcional”, Pilates y yoga. De hecho, Pilates y yoga son solamente programas de movilidad/flexibilidad/estiramientos, y nada más.

Durante los últimos 40 años, la gran mayoría de la gente ha supuesto que cada entrenamiento debe empezar con la preparación física conocida como “estiramiento”. Estirar es un intento de

Las Tres Formas Más Efectivas de Perder Tiempo en el Gimnasio

incrementar el rango de movimiento (abreviado como “ROM” por sus siglas en inglés “Range of Motion”) alrededor de una articulación, como la rodilla, cadera, tobillo, hombro, codo, o alrededor de un grupo de articulaciones como la columna vertebral. El método común es el de forzar la articulación en una posición de incomodidad tolerable y mantenerla así por un tiempo determinado, y así esperar obtener mayor ROM.

Métodos más recientes para incrementar flexibilidad usan técnicas que impactan a los músculos directamente, quienes en realidad son los que controlan el ROM alrededor de las articulaciones. Masajes, Técnicas de Liberación Activa, auto-liberación miofascial (“foam rolling”) y otros métodos aplicados a los músculos directamente son mucho más efectivos que los estiramientos para incrementar un ROM corto. El hueso de la cadera está conectado al ... hueso de la pierna, el hueso de la pierna está conectado al ... hueso de la rodilla, etc. Así que estirar realmente se trata de los músculos. Cualquier cirujano profesional conoce la verdad de esto: la “movilidad” perfecta solamente se obtiene bajo anestesia general.

La suposición siempre es que tu ROM actual debe ser incrementado. Aquí hay algunos hechos, orgulosamente expuestos sin citas, para que tu puedas buscarlos si así lo deseas:

1. La hipermovilidad es una condición médica – de hecho, una “Patología” – que frecuentemente implica defectos en las proteínas que forman los ligamentos, los tejidos que conectan a los huesos entre sí en las articulaciones. El problema con ser muy flexible es que resulta en articulaciones inestables, que pueden producir posiciones que no están anatómicamente diseñadas a ocupar. Una articulación ya dañada no es sana: involucra una lesión, lo cual no es bueno, sin embargo ahí vas a tratar de hacerte hipermóvil.

2. Los tendones y ligamentos **no se estiran**. No puedes hacerlos más largos, y aunque pudieras no mejorarían su función. Su función es transmitir fuerza, como una cadena o un cable; en el caso de los tendones, que conectan los músculos con los huesos, la fuerza de la contracción muscular es transmitida al hueso, y como consecuencia se mueve. Los tendones, de hecho son *elásticos*, considerando que repentinamente una carga dinámica causa un muy pequeño cambio temporal en su longitud y posteriormente un rebote, visto típicamente en el tendón de Aquiles. Pero durante una contracción muscular normal, si el tendón cambiara su longitud, no toda la fuerza transmitida movería el hueso – parte de la misma se perdería en el estiramiento del tendón. Justo como un pedazo de cadena, un tendón jala al hueso con *toda* la fuerza del músculo que se está contrayendo porque precisamente no se estira durante la contracción.

Los ligamentos se comportan de forma muy similar; sujetan la articulación mientras se mueve, para que los huesos que se unen en la articulación cambien su relación solamente con respecto a su ángulo. Esto permite que la articulación funcione como un fulcro en un sistema de palancas. Cuando los ligamentos se mueven lo suficiente como para permitir que la articulación cambie de su posición normal, se dice que está “dislocada”. ¿Ya has escuchado esto verdad? Cuando los tendones y ligamentos se estiran excesivamente, estos se rompen.

Más importante aún, no puedes cambiar la longitud de un tendón o un ligamento con ningún tipo de estiramiento, masaje o terapia. ¿Y por qué querías? Los tendones y ligamentos son componentes de transmisión de fuerza. Son *muy* duros, y no pueden ser permanentemente alargados con medios no-invasivos. Los únicos tejidos conectivos que puedes afectar con los estiramientos son las fascias (la capa más superficial que cubre al músculo que es color plateada). Si las fascias son el problema, que usualmente es causado por pequeñas cicatrices llamadas “adhesiones” que se forman entre las mismas

Las Tres Formas Más Efectivas de Perder Tiempo en el Gimnasio

fascias y el músculo por debajo o entre fascias adyacentes, estas se pueden estirar con las formas de terapia previamente mencionadas.

3. Como los ligamentos y los tendones no están diseñados para estirarse, un incremento en flexibilidad involucra ante todo los músculos que controlan la posición de los componentes esqueléticos que operan. Algunas veces, pero no tan seguido, los músculos se comportan de tal manera que requieren que tu les enseñes a alargarse más rápido. Y la mejor forma de lograr esto es con los movimientos ya mencionados con Barras que involucren Rangos de Movimiento Completos. Como un ROM completo es por definición todo lo que necesitas, algo más que eso significa simplemente perder el tiempo, o una forma contra productiva de perder el tiempo.

4. Estirar no logra nada para a.) prevenir dolor muscular, b.) aliviar dolor muscular, c.) o incrementar fuerza o cualquier otro atributo físico. De hecho, la gran mayoría de los estudios relacionados con estiramientos no solamente apoyan este resumen, si no que también indican que estirar antes de entrenar o desempeñarse en alguna actividad física competitiva produce una disminución significativa en la producción de poder. Es correcto: músculos bien apretados pueden contraerse más fuerte y más rápido, y esto tiene aplicaciones obvias en el desempeño atlético.

El resultado es el siguiente: si ya eres lo suficientemente flexible para operar eficientemente dentro del ROM requerido para tus movimientos dentro de un entrenamiento o al momento de desempeñarte en tu disciplina, ya eres lo suficientemente flexible (tu “movilidad” es suficiente). Y no necesitas estirar. Si quieres hacerlo, adelante, pero ten en cuenta que no estás utilizando tu tiempo inteligentemente.

Calentamiento

Después de tus estiramientos, supuestamente deberías “calentar”, ¿Cierto? El calentamiento es parte importante de la preparación para un entrenamiento, si su función es bien entendida y su rol en el proceso es correctamente facilitado. Pero para la mayoría de la gente, a menos que esté frío – y me refiero a *frío*, donde la temperatura en donde estás entrenando es baja – su calentamiento es probablemente excesivo, y está desperdiciando su tiempo haciéndolo.

El calentamiento sirve para dos propósitos. Primero, prepara los *tejidos* para el trabajo. “Caliente” es un término específico: se refiere a la temperatura de algo, una medida de energía térmica en un sistema. En este caso, eres tú. Si está *frío* donde entrenas, entonces probablemente tu también estás frío, y vas a necesitar dedicar tiempo suficiente a movimientos generales para elevar la temperatura de los tejidos – los músculos y articulaciones que vas a usar en el entrenamiento. Una bicicleta estacionaria, remo, caminadora o simple trotada alrededor de la cuadra es suficiente.

Esto no siempre es necesario, porque a veces ya estás caliente. Si tu entrenamiento es realizado en agosto en el Norte de Texas, en un lugar donde no hay aire acondicionado, o en algún lugar en Houston diez meses del año (es efectivamente imposible instalar aire acondicionado en un edificio en Houston), ya estás caliente. Si ya estás caliente, este aspecto del calentamiento ya está solucionado.

Si no, la pregunta es: ¿Por cuánto tiempo necesito calentar? La respuesta es, probablemente no por tanto tiempo como te imaginas. La mayoría de la gente tiene suficiente con 2-3 minutos en el remo o la bicicleta estacionaria para empezar a entrenar. Si estás usando 20 minutos haciendo movimientos repetitivos antes de hacer los ejercicios con la barra, estás usando 2 minutos en calentar y los 18 restantes estas perdiendo tu tiempo, así como también energía que puede usarse de manera más productiva

Las Tres Formas Más Efectivas de Perder Tiempo en el Gimnasio

levantando pesas y trabajando en fuerza. El entrenamiento para fuerza y el acondicionamiento son dos actividades completamente separadas, y deben mantenerse separadas si se busca mejorar cualquiera de las dos de forma efectiva.

La segunda función del calentamiento es para preparar el patrón de movimiento que estás por ejecutar. El entrenamiento con barras es entrenamiento de patrones de movimiento – no se trata de los grupos de músculos constituyentes que causan que suceda un movimiento, se trata del mismo patrón de movimiento. Cuando hacemos sentadillas, no hacemos “cuádriceps”, solamente hacemos sentadillas, y los cuádriceps se trabajan al igual que todo lo demás que está situado debajo de la barra que descansa a la altura de los hombros. El énfasis en la sentadilla es la ejecución correcta del patrón de movimiento con un peso cada vez mayor, y esto requiere que el patrón de movimiento sea *practicado* antes de ponerle el peso mayor al de la vez pasada.

El calentamiento es esta práctica, y obviamente se hace de mejor manera conforme el peso incrementa. Empieza con la barra solamente, haz algunas series con eso, incrementa el peso gradualmente, haciendo menos repeticiones conforme te acercas a tu nuevo peso mayor a levantar, *tomando todo el tiempo de descanso que necesites entre las series*, y con esto has preparado efectivamente el patrón de movimiento. Has preparado a los músculos – ahora están “más calientes” – así como también al sistema nervioso que controla los músculos, para el movimiento que estás por ejecutar con un nuevo peso mayor.

Más importante, la preparación ha incorporado todo lo que se necesita incluir para una ejecución efectiva del trabajo que está por hacerse *sin generar fatiga*. El propósito del calentamiento es de preparación, y es valioso porque te pone listo para mejorar. *Pero el calentamiento en sí no produce mejoras*. Si también produce fatiga, entonces su propósito ha sido comprometido. Si el calentamiento es excesivo, no solamente estás perdiendo tu tiempo, si no que estás reduciendo tu capacidad de trabajo.

Fracaso en progresar

A lo largo de mi carrera en la industria del fitness, he escuchado la siguiente frase repetida de manera *ad infinitum, ad nauseam*: “Yo pienso que mejor paro aquí con 90 libras y le subo el peso hasta que sea más fácil.” Esta excusa – y eso es precisamente lo que es, un estúpida excusa de no hacer algo percibido como *más difícil* – ha gastado más tiempo (después de los estiramientos y calentamientos) que cualquier otra estúpida excusa expresada en el gimnasio.

Gente: *90 será fácil cuándo 135 sea difícil*, y no antes. La manera en la que llegas de 90 a 135 es haciendo 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 y 135, agregando 5 libras por entrenamiento. El proceso de ir de 90 a 135 se llama *entrenamiento*, y mantenerse en 90 no es entrenamiento. Simplemente es perder el tiempo en el gimnasio. Tienes que entender que si no puedes esforzarte en cargar 95 la próxima vez que vayas y hacer el movimiento de la forma adecuada, no vas a incrementar tu fuerza. Y si no eres más fuerte, entonces *90 nunca será fácil*. Nunca. ¿Por qué lo sería? ¿Cómo se volvería fácil? ¿Por qué debería?

Más fuerte es simple: más fuerte significa que estás moviendo un peso mayor. Cuando tu entrenamiento te ha llevado a 135, 90 será percibido como fácil, y este proceso requiere que gradualmente hagas que la adaptación suceda. Cinco libras es bastante gradual, pero en tus circunstancias particulares, 1 o 2 libras quizás sean necesarias. Los incrementos que tú determines necesarios deberán ser añadidos regularmente, y para el 99% de ustedes esto significa *en cada entrenamiento*. Si no incrementas los pesos, no serás más fuerte. Y en un programa de fuerza, si no estas incrementándola, estas perdiendo tu tiempo.

Las Tres Formas Más Efectivas de Perder Tiempo en el Gimnasio

Así que, dejemos de ser improductivos y aprendamos a ser eficientes y breves. Si no necesitas estirar, no estires. No logras nada y pierdes tu tiempo. Si no necesitas estar más caliente de lo que ya estás, solo haz la parte del calentamiento que en realidad cumpla algo – la parte que de todas formas tienes que hacer, con la barra, la parte que hace que el peso mayor que vas a cargar hoy, sea posible. El peso mayor es la parte que quieres, el aspecto de tu sesión que conforma al entrenamiento, y todo el estiramiento y calentamiento en todo el Universo no puede lograr lo que esas 5 libras extras logran a lo largo del tiempo.

[Starting Strength](#) : [Articles](#) : [Videos](#) : [Podcasts](#) : [Training](#) : [Forums](#)

Copyright 2017 The Aasgaard Company. All Rights Reserved

This copy is for your personal, non-commercial use only. Distribution and use of this material are governed by copyright law.