

EJERCICIOS CON PESAS PARA MUJERES



Recomendaciones sobre ejercicio con pesas para mujeres.

Muchas mujeres piensan que el hacer ejercicio con pesas significa hipertrofiarse muscularmente dando una apariencia masculina. Nada más alejado de la realidad, las pesas se han convertido en un nuevo aliado para la mujer que quiere verse tonificada y además perder peso.

El miedo que padecen algunas mujeres a adquirir un aspecto "hombruno" si entrenan con pesas carece de todo fundamento. Incluso los hombres deben trabajar duramente durante meses para que se produzca un cambio apreciable en su musculatura.

En las mujeres, las hormonas y su composición corporal hace que el proceso de desarrollo muscular sea mucho más lento y dificultoso. Al contrario que ocurre en los hombres, las mujeres producen muchos estrógenos y muy poca testosterona, esta última es la encargada de eliminar grasa y generar masa muscular.

En una mujer adulta el proceso de crecimiento músculo-esquelético, ha finalizado, por lo tanto, no se puede esperar aumentos significativos de masa muscular. El clima hormonal femenino está en contra de generar masa muscular. Podemos mejorar la fuerza y el tono muscular de ese tejido muscular pero muy difícilmente podemos provocar una hipertrofia muscular.

También algunas mujeres aluden en contra del ejercicio con pesas para ponerse en forma que hace aumentar de peso, en cierto modo tienen razón, ya que en muchos casos con el inicio del entrenamiento si que se produce un aumento del peso corporal debido a un aumento de la masa muscular (sin llegar a la hipertrofia). La explicación es bastante sencilla, una persona sedentaria posee unos músculos flácidos ya que apenas se utilizan, están sin reservas de energía, vacíos de glucógeno muscular, sin embargo cuando comienzan un programa de ejercicios, sus músculos comienzan a ser utilizados, comienza una fase de adaptación en la que el músculo comienza a almacenar glucógeno para tener más energía, para ello acumula agua intramuscular

(sin que esto sea una retención de líquidos), lo cual lleva a muchas mujeres a notar que sus músculos están más voluminosos y duros, pero esto no les va a dar ese temido aspecto hombruno. Por el contrario les va a facilitar una imagen de cuerpo tonificado y sano.

El ejercicio aeróbico y el de pesas se complementan:

Ejercicio Aeróbico

Con el ejercicio aeróbico se quema una gran cantidad de grasas de una forma sana y segura. Se calcula que la mejor intensidad para quemar grasas es trabajar entre el 68% y el 79% de la frecuencia cardiaca máxima. En personas con sobrepeso se recomienda bajar la intensidad y trabajar entre el 55% y el 70% de la frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios con pesas o máquinas

Es importante hacer ejercicios con pesas para mantener o aumentar tu volumen muscular y para reducir la cantidad de grasa. Como ya hemos dicho el índice metabólico en reposo se elevará y además, se incrementa la retención de tejido muscular en detrimento del tejido graso.

ERRORES TÍPICOS DE LAS MUJERES EN EL GIMNASIO

La mayoría de las mujeres que van al gimnasio comete fundamentalmente tres errores típicos:

a) No hacen la mayoría de los ejercicios que realizan los culturistas para "no ponerse como ellos". ¿Cuánto curl de concentración y con qué peso hay que hacer para realzar el pico de bíceps? Es difícil hacerles entender que estos ejercicios no les van a dar un aspecto "hombruno", de la misma manera que por ir a nadar dos o tres días a la semana no van a tener las espaldas de las nadadoras que compiten.

Por el contrario, realizan ejercicios específicos, en máquinas concretas; ejercicios y máquinas que los culturistas no utilizan. Si los "profesionales" del músculo no las utilizan, ¿no será por alguna razón?

No se dan cuenta de que la mayoría de los mortales no conseguimos un nivel muscular elevado y, los que lo consiguen es porque llevan una alimentación muy específica. (En algunos casos, acompañada con "otras cosas").

b) No siguen las normas culturistas básicas: Este es un error también muy frecuente y, comentándolo con algunos monitores, todos coinciden en que se trata de un problema bastante simple: el cliente piensa que si no trabaja tres días a la semana el glúteo no lo reafirmará, por lo que el monitor le pone el tipo de rutina que se le solicita aun en contra de los principios básicos del culturismo y a pesar de sus conocimientos de los mismos. Como consecuencia, en los gimnasios vemos, principalmente a mujeres, que se empeñan en trabajar tres veces en una semana el mismo grupo muscular. No quieren ganar masa muscular pero se empeñan en trabajar algunas zonas para cambiar grasa por músculo, cosa que no consiguen.

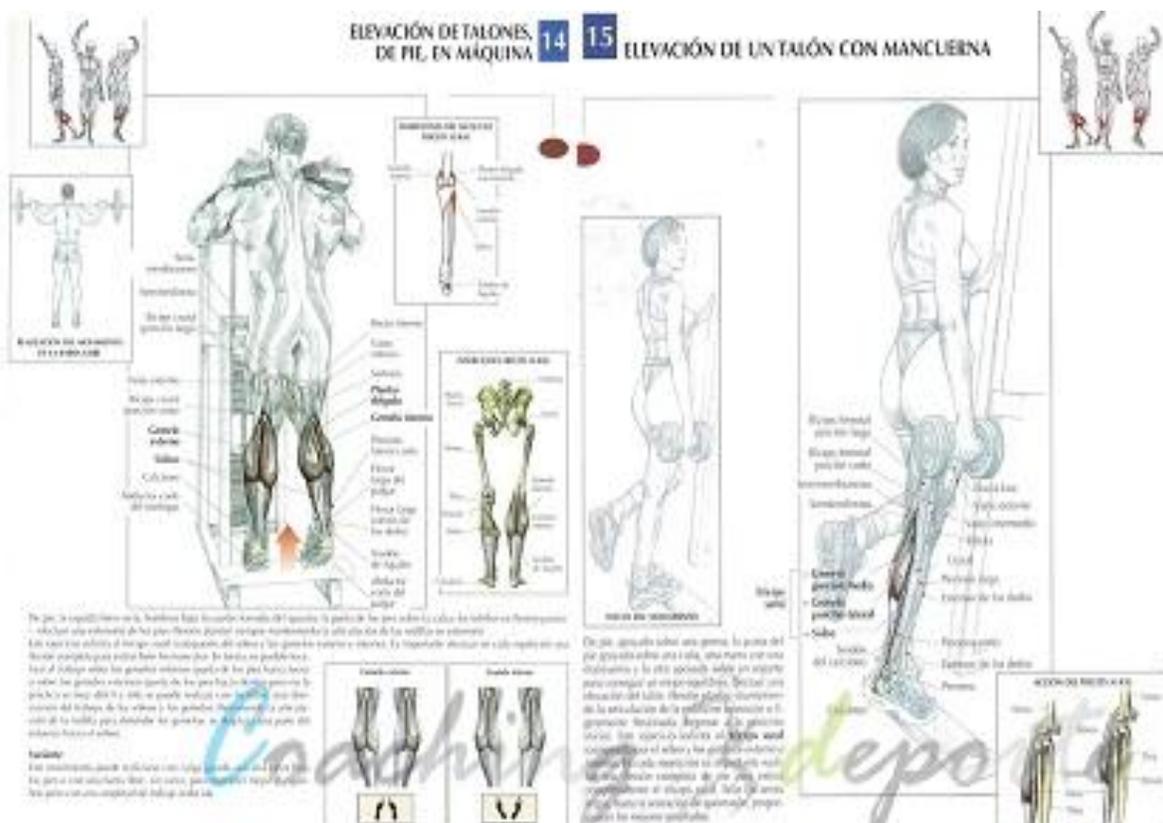
c) Hacen los ejercicios de pesas sin rendir al máximo, han hecho quince repeticiones pero podrían hacer 20, no están pendientes del peso, piensan que si ponen mucho peso, desarrollarán demasiado músculo. (Si fuera tan fácil). El error típico de los hombres es el de sobreentrenar (hacen demasiados ejercicios y se empeñan en manejar cuanto más peso mejor lo que les lleva a lesionarse), en cambio, el de las mujeres es no entrenar con el interés debido.

Para ganar músculo y beneficiarse de los beneficios de las pesas hay que sufrir un poco, el organismo debe ser sometido a estímulos de entrenamiento importantes (70% de la fuerza máxima, aproximadamente). Los estímulos de baja intensidad no van a producir mejoras significativas.

Resumiendo, la mayoría de las mujeres que acuden a un gimnasio quieren conseguir perder grasa con las pesas pero no siguen las pautas básicas que rigen este deporte por si se ponen "hombrunas" , con lo cual no consiguen sus objetivos, se cansan y lo dejan. Sin pensar que los culturistas además de los ejercicios que realizan, llevan una dieta hiperproteica y una alta suplementación.

Conclusión: coge lo que te sirve del culturismo para conseguir tus objetivos y confía en los consejos que te damos en estas páginas que, seguramente serán los mismos que te dé tu monitor.

ELEVACIÓN DE TALONES, DE PIE, EN MÁQUINA 14 15 ELEVACIÓN DE UN TALÓN CON MANCUERNA



GUIA DE EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA ENTRENAR LA MUSCULATURA DE LAS PIERNAS, GLÚTEOS Y CADERAS

2 EL SQUAT O SENTADILLAS



Cuadriceps
 Vasto posterior
 Recto anterior
 Vasto interno
 Vasto externo
 Gemelos
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Peroneo lateral
 Peroneo medial

Glúteo mayor
 Glúteo medio
 Tensor de la fascia lata
 Sacrospinal mayor
 Glúteo menor
 Piriforme
 Fascia lata
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior



4 SQUAT O SENTADILLAS PIERNAS SEPARADAS



Glúteo mayor
 Glúteo medio
 Tensor de la fascia lata
 Piriforme
 Fascia lata
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior

Pantorrillas
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Abductor medio
 Abductor lateral
 Abductor interno
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior

Cuadriceps
 Vasto posterior
 Recto anterior
 Vasto interno
 Vasto externo
 Gemelos
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Peroneo lateral
 Peroneo medial

LA COMUNIDAD DEL ARTE DE LA EXCELENCIA HUMANA

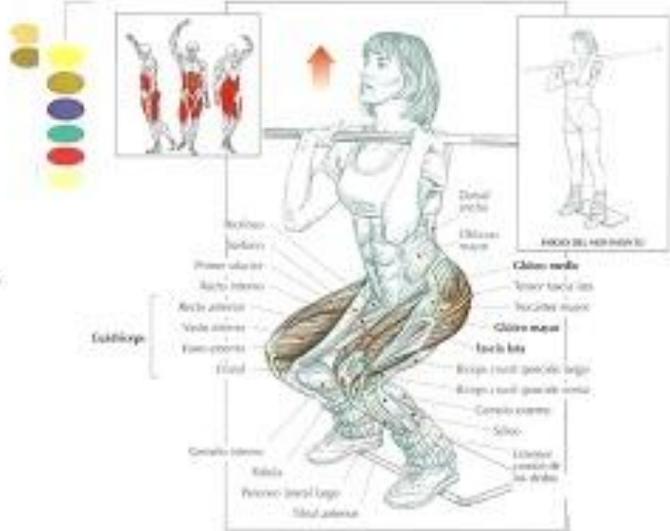
6 SENTADILLA HACK O «HACK SQUAT»



Glúteo mayor
 Glúteo medio
 Piriforme
 Tensor de la fascia lata
 Fascia lata
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior
 Gemelo posterior
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Peroneo lateral
 Peroneo medial

Cuadriceps
 Vasto posterior
 Recto anterior
 Vasto interno
 Vasto externo
 Gemelos
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Peroneo lateral
 Peroneo medial

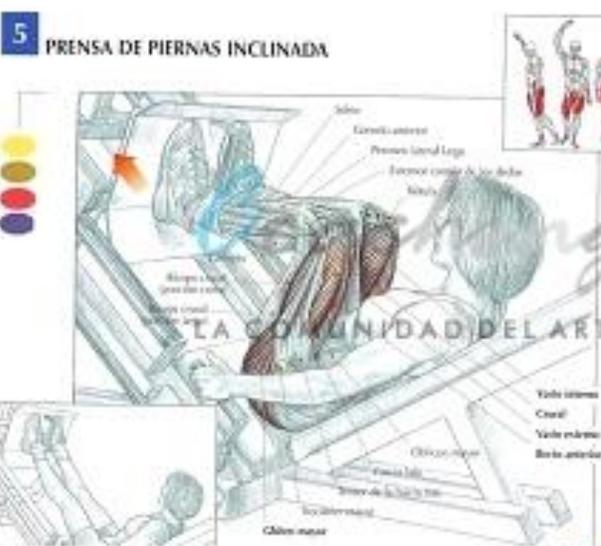
3 SQUAT O SENTADILLAS FRONTALES CON BARRA



Glúteo mayor
 Glúteo medio
 Tensor de la fascia lata
 Piriforme
 Fascia lata
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior

Cuadriceps
 Vasto posterior
 Recto anterior
 Vasto interno
 Vasto externo
 Gemelos
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Peroneo lateral
 Peroneo medial

Pantorrillas
 Peroneo lateral
 Peroneo medial
 Abductor medio
 Abductor lateral
 Abductor interno
 Tibial anterior
 Tibial posterior
 Extensor común de los dedos
 Gemelo anterior



ESTA COMUNIDAD DEL ARTE DE LA EXCELENCIA HUMANA



Coaching deporte

LA COMUNIDAD DEL ARTE DE LA EXCELENCIA HUMANA

