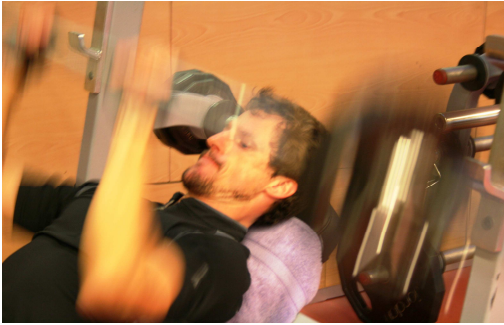


L'entrenament de la força per a tothom

Autor: Ferran Canet, assessor esportiu – març de 2009



Veient un culturista i un maratonista ningú diria que tots dos treballen sistemàticament amb peses en les seves sessions diàries d'entrenament. Uns tan voluminosos i els altres tan prims. Quina és la diferència entre els primers, grans, molt musculats i voluminosos, i els maratonians, prims i fibrats?

Cap a la meitat del segle passat els entrenadors es van adonar que l'entrenament amb peses millorava de forma significativa l'entrenament de les qualitats físiques: la resistència, la força i la velocitat. Qualsevol que vulgui millorar la seva forma física, des d'una mestressa de casa fins a un atleta d'elit pot plantejar sessions del seu entrenament amb peses. La diferència en cada cas es troba en els quilos que posem, les repeticions que fem, les sèries i el descans entre exercicis.

La millora de la força a través de les peses tonifica el múscul. Si el múscul té el mateix volum però més to muscular estarà més preparat per al moviment que un múscul sense to. Per exemple, si em fa mal la zona lumbar per estar molta estona assegut, farà incidència en un treball de força abdominal per reforçar-les i poder començar a treballar seguidament la zona lumbar. Un altre exemple el tenim en la sobrecàrrega de la zona cervical que molts i moltes de nosaltres patim al llarg de la nostra vida. Si duc un treball correcte de força de la zona dorsal i espatlles aquest problema ens serà desconegut després. I així amb moltes de les lesions quotidianes que patim.

Si treballem la força amb les peses aconseguim una millora en l'estat general del nostre cos; per tant, una millora en la nostra salut. El que cal és fer-ho correctament segons les nostres possibilitats i necessitats. Per això, el millor que pots fer és adreçar-te als assessors esportius de la sala de fitness. Tots i totes podem millorar la nostra forma física a través de les peses. I recorda: no per agafar una pesa ens posarem com els musculats culturistes dels quals hem parlat al començament.