

Màquines o pes lliure?

Autor: Carles Quintà, assessor esportiu – setembre de 2008



Quin treball muscular és millor? Per respondre a aquesta pregunta, farem una valoració del que ens aporta cada tipus de treball.

Primerament, direm que les màquines són més específiques i no tan globals, la quantitat de músculs que s'activen en la contracció són menors, però s'incideix més en el múscul concret

que volem treballar. Les màquines són molt bones per iniciar-se en el món del fitness, ja que no requereixen una tècnica gaire depurada, la màquina et porta a l'inici i al final de l'execució del moviment, et marca l'angle que cal seguir i, per tant, el risc de lesió i de males postures és menor. També cal destacar que són molt bones per a la rehabilitació.

Per altra banda, amb el pes lliure es treballa d'una manera més global, hi participen més grups musculars. Així, quan es realitza la contracció s'activa la musculatura de l'equilibri i els músculs sinèrgics ajuden l'agonista (que és el múscul que fa l'acció, el que més intervé en el moviment) en la seva contracció. Per tant, no ens hem d'estranyar que, quan fem el pas del treball amb màquines al pes lliure, observem que podem aixecar més pes però d'una manera no tan controlada. Això és degut al fet que amb les màquines no treballem aquest aspecte d'equilibri ja que ens guien en el recorregut contràctil muscular. Per treballar correctament amb pes lliure és important tenir una bona tècnica d'execució, adoptar una bona postura, mantenir l'esquena recta sense forçar la zona lumbar... També cal destacar que si el volum de treball i/o el pes és important, és recomanable treballar amb un company que ens ajudi i vigili per tal de no fer-nos mal; això no passa amb les màquines, ja que en cas d'emergència puc deixar el pes i no em caurà a sobre.

En definitiva, no hi ha un treball més bo que l'altre, sempre serà segons l'enfocament que volem donar a l'entrenament, el nivell de condició física de la persona i els objectius que tinguem. De totes maneres sí que podríem dir, segons el que hem explicat, que amb gent que s'inicia al treball muscular és millor començar per les màquines i, posteriorment, a mesura que avança el procés d'entrenament, introduir progressivament el pes lliure.

De totes maneres, si voleu saber quin seria el tipus de treball més adequat per a vosaltres, no dubteu a demanar consell als vostres assessors esportius. Recordeu que estem a la vostra disposició.