

Entrenando con pesas y levantando pesas con seguridad

Publicado el: 20-02-2018

Ya sea que levante pesas a modo de ejercicio general, para entrenar para deportes o para competir, la seguridad es lo más importante. Levantar pesas de manera incorrecta puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Siga estas pautas básicas para levantar pesas con mayor seguridad.

Camino hacia una mejor salud

Su forma es una parte fundamental con respecto a levantar pesas. Su meta debe ser levantar la cantidad adecuada de peso usando la forma perfecta. Levantar más de lo que puede manejar utilizando una mala forma es una manera segura de lastimarse.

Busque un instructor

Busque un instructor que pueda ayudarle a aprender cómo hacer los ejercicios de forma correcta. Una buena técnica es una de las maneras más importantes de evitar lesiones. Un entrenador de preparatoria puede ayudarle. Si hay una universidad en su ciudad, el entrenador de levantamiento de pesas para los equipos de atletismo universitarios puede estar en condiciones de darle algunos consejos. Si no, podrá recomendar a otro instructor. La Asociación Nacional de Acondicionamiento Físico y Fuerza también puede recomendarle a un entrenador calificado en su área.

Trate de evitar aceptar consejo de personas que nunca han aprendido una buena técnica, como padres, amigos, entrenadores u otros levantadores de pesas. Los libros pueden ayudar, pero nada supera el entrenamiento personal.

Fijar metas

Con la ayuda de su instructor, establezca las metas de su programa de entrenamiento con pesas. Los objetivos de su programa de entrenamiento dependerán de su edad, madurez física y la razón por la que está levantando pesas. Es necesario considerar qué ejercicios hará, la frecuencia con la que realizará cada ejercicio, con qué peso comenzará y cuándo aumentará dicho peso.

Espere a estar listo

La mayoría de las personas deben esperar hasta tener por lo menos 15 años antes de intentar levantar mucho peso. A los 15 años, la mayoría ya tienen la suficiente madurez física para estos ejercicios. Los levantamientos más pesados, realizados con barras, incluyen los ejercicios de dos tiempos, cargada, arranque, sentadillas, peso muerto y banco (inclinado y elevado). Estos ejercicios pueden causar lesiones si levanta pesas pesadas sin la técnica apropiada y la ayuda de los supervisores.

Calentamiento y enfriamiento

Realice calentamiento y enfriamiento para cada sesión. Su sesión de calentamiento antes de levantar pesas debe incluir ejercicios de elongación, ejercicios de calistenia (ejercicios de peso

corporal) y correr. Cuando comience cada ejercicio de levantamiento, use pequeñas cantidades de peso al principio y luego vaya a pesos más pesados. La elongación también es importante durante el enfriamiento.

QUÉ HACER

- Tenga supervisión cuando intente levantamientos pesados.
- Mantenga la espalda recta al levantar.
- Utilice la técnica de levantamiento adecuada cuando mueva las pesas por la habitación.
- Use calzado con buena tracción.
- Asegúrese de que el equipo que utiliza esté en buenas condiciones.

QUE NO DEBE HACER

- No hiperventile (inhalar y exhalar rápidamente) ni retenga la respiración cuando levante pesas pesadas. Podría desmayarse y perder el control de las pesas. Exhale cuando levante.
- No siga levantando si siente dolor. Detenga los ejercicios dolorosos durante unos días, o intente realizarlos con menos peso.
- No ejercite ningún grupo de músculos más de 3 veces por semana.
- No “haga trampa” a su técnica para levantar pesos más pesados de los ??que usted puede manejar.
- No levante pesos pesados ??sin supervisión.
- No levante más de lo que usted sabe que puede levantar con seguridad.

Aspectos a tener en cuenta

Como con cualquier ejercicio o programa de fitness, debe comenzar de a poco. Con el tiempo, usted podrá predecir mejor lo que puede hacer sin poner en peligro su cuerpo.

Levantar pesas demasiado pesadas ??puede causar daño muscular y articular. A su vez, puede causar lesiones en la columna vertebral, tales como hernias de disco. En casos extremos, el levantamiento de pesas puede rasgar una arteria del corazón y causar la muerte.

La Academia Nacional de Medicina Deportiva recomienda descansar los grupos musculares durante el entrenamiento muscular de levantamiento ligero por 24 horas antes de trabajarlos de nuevo. Los levantadores más experimentados que levantan más peso deben descansar los grupos musculares por un tiempo más largo (48 horas o más para recuperarse por completo).

Fuente: <https://netsaluti.com>