

Salvador Serrano Romero, personal trainer

MÁS INFORMACIÓN: SALVADOR.SERRANO@SSPERSONALTRAINER.COM



Ejercicios globales versus ejercicios analíticos

A menudo vemos en los gimnasios personas que realizan los mismos ejercicios una y otra vez, en el mismo orden y normalmente con una ejecución que dista mucho de alcanzar la perfección. Como profesional del mundo deportivo, observo que se abusa de rutinas de entrenamiento más propias de un culturista que de una persona que quiere ponerse en forma y tener calidad de vida. Se utilizan más los ejercicios analíticos que los ejercicios globales, cuando debería ser al contrario. Veamos las diferencias.

Los ejercicios globales son aquellos que implican más de una articulación y varios grupos musculares. Son ejercicios más generales, como su propio nombre indica, y que al trabajar muchos músculos requieren un mayor esfuerzo y, por tanto, conllevan un mayor

gasto calórico. Se emplean en el entrenamiento funcional y para trabajar la coordinación, el equilibrio y la resistencia muscular. También son muy efectivos para aquellas personas que tienen como objetivo la pérdida de peso. Generalmente, suelen emplearse también

para prepararse para los deportes colectivos o en entrenamientos en forma de circuito. Los ejercicios analíticos, por el contrario, son aquellos que se centran en el trabajo específico de un solo músculo. Son ejercicios que requieren una menor coordinación en su ejecución y

son ideales para el trabajo de fuerza y potencia muscular. Al trabajar solamente un músculo, requieren un menor esfuerzo y también un menor gasto calórico. Son los indicados para la rehabilitación de un músculo dañado en concreto.

Por lo tanto, el trabajo analítico no tiene por qué mostrarse efectivo si hablamos de rendimiento (o mejora del movimiento: más fuerte, más rápido y más coordinado). Es más, la carga de entrenamiento

Los ejercicios globales implican más de una articulación y varios grupos musculares. En consecuencia, requieren un mayor esfuerzo y conllevan un mayor gasto calórico

aplicada a los diferentes grupos musculares puede:

- Impedir la correcta coordinación intermuscular, aunque la intramuscular se haya mejorado.

- Llevar al desequilibrio (desde el punto de vista de la cantidad de fuerza) entre dichos grupos musculares, lo que conlleva que trabajen a mayor o menor intensidad de la debida dentro del conjunto global de la musculatura de cada persona.

Estas dos consecuencias lleven, sin ninguna duda, a la lesión. Para evitarla, hay que saber cómo colocar cada ejercicio, global o analítico, en nuestra sesión de entrenamiento.

¿CÓMO ENTRENAR?

Como siempre, antes de comenzar cualquier práctica deportiva debemos realizar un calentamiento para preparar el cuerpo para la actividad que vamos a realizar. De esta manera, evitaremos posibles lesiones o tirones musculares. Recomiendo que el calentamiento tenga una duración de diez minutos, realizando un trote suave de unos cinco minutos y algunos ejercicios de movilidad articular después. Al finalizar el calentamiento, comenzará la sesión de entrenamiento que tengamos preparada y planificada, a la que vamos a llamar 'parte principal'. Aconsejo que se empiece siempre por los ejercicios globales porque, al implicar mayor número de músculos, es necesario prestar más atención, tener más energía y estar más descansado para poder realizarlos. De esta forma, dejaremos para el final los ejercicios analíticos, ya que requieren un menor esfuerzo y concentración por nuestra parte. Otras rutinas, que no tienen por qué ser erróneas, empiezan por los ejercicios más específicos y

Los ejercicios analíticos se centran en el trabajo específico de un solo músculo, requieren una menor coordinación en su ejecución y son ideales para el trabajo de fuerza y potencia muscular

terminan por los más generales porque persiguen otro tipo de objetivos. Pero, como norma general, recomiendo ir de los ejercicios más generales o globales a los más específicos o analíticos. Por ejemplo, al entrenar los pectorales, es mejor empezar por un press de banca y luego pasar a realizar unas aperturas de pectoral. O, en el caso de la espalda, es mejor realizar primero las dominadas y después el remo con mancuerna.

Otra forma de organizar estos dos tipos de ejercicio depende

de los círculos en nuestro plan de entrenamiento. El objetivo debe ser que dicho entrenamiento sea más efectivo y beneficioso, siempre dentro de una planificación deportiva adecuada.

Como siempre, finalizaremos la sesión con una vuelta a la calma, que consistirá en bajar de pulsaciones suavemente realizando estiramientos de los músculos trabajados. Los estiramientos se deben aguantar durante unos 30 segundos en cada posición, sin rebotes y causando tensión muscular pero nunca dolor.

ejercicios –que deberían ocupar como mínimo el 50% del esfuerzo durante el entrenamiento– son las sentadillas, el peso muerto, las zancadas, las dominadas, los fondos, los press (banca o militar) y los remos. La importancia del trabajo de piernas para mejorar el tren superior se debe a diversos aspectos del principio de proporción muscular, que consiste en que un tren inferior poco desarrollado limitara en gran medida las ganancias musculares en el torso.

Otro aspecto relevante es que

Aconsejo empezar por los ejercicios globales porque, al implicar mayor número de músculos, es necesario prestar más atención, tener más energía y estar más descansado para realizarlos

del momento en el que nos encontremos de la temporada. Es decir, realizando en los primeros meses de entrenamiento dedicados a la preparación física general los ejercicios globales y cuando podamos pasar gradualmente a la fase de preparación física específica, ir introduciendo poco a poco los ejercicios analíticos para trabajar de forma más concreta aspectos determinados y mejorar nuestros puntos débiles. Cabe recordar que no hay ejercicios físicos mejores ni peores, sino que cada uno de ellos tiene unas características específicas que debemos tener en cuenta a la hora de introdu-

EL TREN SUPERIOR

Para mejorar el torso, o tren superior del cuerpo, debemos saber lo importante que es el entrenamiento de las piernas. Son muchas las veces en las que vemos en los gimnasios gente 'machacándose' los brazos haciendo curls de bíceps. Sin embargo, es preciso cambiar esa idea, totalmente falsa, de que los ejercicios analíticos o de aislamiento ofrecen mayores ganancias musculares. Y es que nuestro cuerpo no es un grupo de piezas intercambiables. Es imposible que un ejercicio de aislamiento sea más efectivo que un ejercicio multiarticular. Los mejores

la espalda, los glúteos, los femorales y el abdomen son las zonas sobre las que el tren superior genera la fuerza. Lo notaremos cuando hagamos sentadillas y peso muerto, ya que el tren superior realiza una tensión isométrica máxima. Las piernas también son una transmisión de potencia muy importante para hacer ejercicios como el press de banca, en el que tenemos apoyadas las piernas en el suelo, ejerciendo fuerza para que seamos capaces de levantar más peso. Por todos estos aspectos recomiendo trabajar las piernas como mínimo en la misma medida que el torso.

Para mejorar el torso, o tren superior del cuerpo, debemos ser conscientes de la importancia de entrenar en igual medida las piernas. Por eso los mejores ejercicios son globales