

FUERZA.

1 Definición: Capacidad que tiene nuestro cuerpo de vencer u oponer una resistencia.

2 Tipos:

a- Fuerza máxima: es la capacidad para crear la máxima tensión con una contracción muscular.

b- Fuerza explosiva: Es la capacidad de superar cargas no muy elevadas con la máxima velocidad de movimiento.

c- Fuerza-resistencia: es la capacidad para hacer una actividad de fuerza durante determinado tiempo prolongado y resistir la fatiga que provoca.

3 Métodos de entrenamiento de la fuerza

Hay diferentes sistemas para trabajar la fuerza que se basan en jugar con las intensidades, el número de repeticiones, el tiempo de descanso, el tipo de contracción muscular, velocidad de ejecución...

Como el entrenamiento debe respetar las características del individuo y vosotros sois todavía principiantes me centraré en los métodos de trabajo menos intensos, pues obtendréis beneficios con ellos y serán más saludables para vosotros.

Para mejorar la fuerza trabajaremos principalmente con estos dos:

Método de repeticiones para mejorar fuerza máxima

- Intensidad 60-80%
- Repeticiones 5-12
- Series: 3-5
- Pausa: 2'-5'
- Velocidad: Media-alta.
- Mayor número de repeticiones por serie.



Método de repeticiones para mejorar fuerza resistencia

Disminuiremos la intensidad y aumentaremos el volumen de carga:

- Intensidad 20-70%
- Repeticiones 10-30
- Series: 3-5
- Pausa: 2'-5'
- Velocidad: alta.
- Cercano al máximo número de repeticiones por serie.

4 Sistemas de entrenamiento:

Autocargas: Utilizamos la carga del propio cuerpo.

Sobrecargas: Utilizamos cargas externas como pesas, máquinas, gomas...

Multisaltos: Para trabajar la fuerza de extremidades inferiores principalmente.

Multilanzamientos: Utilizamos balones medicinales.

Bodypump: Ejercicios con pesas al ritmo de la música.

Crossfit: ejercicios variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad.

5 Control de la intensidad del esfuerzo.

Para controlar la intensidad del esfuerzo deberías conocer cual es el peso que podéis mover como máximo en una repetición completa en cada ejercicio.

Sabiendo la carga máxima conocemos la intensidad máxima (100%), así que solo habría que calcular los porcentajes a la carga.



Hacer un esfuerzo máximo puede conllevar una lesión así que lo que haremos será averiguarlo de manera aproximada según el número de repeticiones y la carga que movéis para cada ejercicio.

Así en un ejercicio determinado haréis el máximo número de repeticiones posible con un peso concreto y luego aplicaréis la fórmula correspondiente.

La fórmula de Brzycki es precisa cuando se realiza *menos de 10 repeticiones*

$$1RM = \text{peso levantado} / (1.0278 - (0.0278 \times N^{\circ} \text{ repeticiones}))$$

Ejemplo: 5 repeticiones con 100 kilos en prensa inclinada, entonces:

$$1RM = 100 / (1.0278 - 0.139)$$

$$1RM = 100 / 0.8888$$

$$1RM = 112,5 \text{ Kg. aprox.}$$

Otra fórmula interesante de Welday, que también es precisa cuando se realizan *más de 10 repeticiones*:

$$1RM = (\text{peso levantado} \times 0.0333 \times \text{repeticiones hasta el fallo}) + \text{peso levantado}$$

Ejemplo: con 80 kilos realiza 12 repeticiones en la prensa horizontal, entonces:

$$1RM = (80 \times 0.0333 \times 12) + 80$$

$$1RM = 31.968 + 80$$

$$1RM = 112 \text{ Kg aprox.}$$

6 Progresión en el entrenamiento.

El volumen de trabajo, independientemente del método que utilizemos lo agrupamos en series y repeticiones y lo indicaríamos de la siguiente forma: 3x10 (3 series de 10 repeticiones).

La intensidad la indicaremos en Kg. cuando trabajamos con pesas o máquinas.

A la hora de aumentar la carga en los entrenamientos debemos aumentar primero el volumen (repeticiones y series) y después la intensidad (peso a mover) atendiendo a la siguiente progresión,:

1º. Aumentar repeticiones manteniendo la intensidad.

Ejemplo: trabajo con mancuernas de 2Kg realizando 3x10=>3x11=>3x12...3x15

2º. Disminuir las repeticiones de cada serie y aumentar una serie más.

Ejemplo: Sigo con 2Kg realizando 3x15=>4x10...

3º. Disminuir las series y las repeticiones pero aumentar la intensidad de la carga, es decir, en el caso de trabajo con pesas o máquinas, aumentar el peso que movemos en cada repetición.

Ejemplo: volver a empezar con 3x10 pero ahora con 2,5Kg.