

# Los 10 Errores Más Comunes en el Gimnasio.

KARYN BRANTLEY. Reform. Núm. 2/2005. Pág. 15.

- 1) No calentarse ni enfriarse. Estirarse y calentarse para aumentar el flujo sanguíneo resultará en un entrenamiento más fuerte y disminuye la probabilidad de lesiones. Enfriarse y estirarse después de entrenar ayudará a recuperarse. Éstos son benéficos, que nadie puede darse el lujo de pasar por alto.
- 2) No comer adecuadamente antes de entrenar. Es decisivo estar preparado para el entrenamiento, lo cual incluye estar bien alimentado. Media hora o una hora antes de entrenar con pesas, se debe tomar una comida que contenga carbohidratos complejos y proteínas. Sin esto, la persona se sentirá débil y no podrá realizar un buen entrenamiento. Puede haber náuseas si no ha comido bien o si no ha esperado un tiempo suficiente después de entrenar.
- 3) No hidratarse todo el día. Si tiene calambres cuando entrena con pesas o cuando corre, podría ser por deshidratación. Si espera hasta llegar al gimnasio para tomar agua; ¡es demasiado tarde! Es necesario tomar agua todo el día, antes de entrenar para preparar bien su cuerpo.
- 4) Levantar más peso del que pueda manejar correctamente. Usar demasiado peso puede llevar a varios problemas, entre los que se cuenta perder forma, hacer series precipitadamente y mover demasiado las pesas. Todo esto entorpece su progreso y aumenta la probabilidad de lesiones. Es mejor, y más benéfico, usar una pesa un poco más ligera y hacer bien cada serie.
- 5) Entrenar fuerte sin un asesor. Incluso si no entrena con una pareja; es necesario tener un asesor cuando entrene con mancuernas pesadas. No hacerlo así es peligroso. No tenga temor de pedir a alguien que vea si comete errores, ¡lo harán con gusto! Sólo asegúrese de devolver el favor si se lo piden.
- 6) Ser mal asesor. Un buen asesor se concentra por completo en la persona que ayuda. Si su compañero realiza una serie con mucho peso y necesita ayuda, se puede lesionar por falta de atención. Esto significa que no hay que coquetear con una chica ni estar mirándose al espejo.
- 7) No dar prioridades. Veamos. Todos tenemos una parte problemática de nuestro cuerpo que no responde con rapidez al entrenamiento o que genéticamente necesita ayuda. La única forma de hacer que esa parte se empareje con el resto es darle prioridad. Utilice más tiempo en esa parte y ponga más atención para tener forma y técnica.
- 8) Inclinar en pasamanos o equipo de cardio. Si entrena en una caminadora graduable o en caminadora elíptica, inclinarse en los pasamanos disminuye el efecto de entrenamiento (por no decir una pésima postura). Ponerse de pie recto es más difícil, obviamente, pero es más benéfico para su cuerpo y su corazón.
- 9) No llevar un diario. Para alcanzar óptimos resultados, es decisivo llevar un registro de su progreso. Un diario de su entrenamiento, que indique ejercicios, paso, repeticiones y pesos ayuda a dar seguimiento a su mejoramiento y obliga a alcanzar metas más altas.
- 10) Entrenar con demasiada frecuencia. El descanso es vital para entrenar. Si no se toma 1 ó 2 días de descanso por semana, no está dando tiempo a su cuerpo para recuperarse del entrenamiento; esto ocasiona forzar músculos y puede llevar a lesiones. La falta de descanso puede también bajar defensas del sistema inmunológico.