

ESTILOS DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE MUSCULACIÓN

Introducción. Podríamos decir que la existencia del ser humana es corporal y a partir de este es cómo y con el que percibimos el mundo desde nuestro cuerpo (Ruggio 2011). Nuestro cuerpo y lo que él representa, es lo que el mundo representa para nosotros, como lo vivimos y lo sentimos. El cuerpo a lo largo de la historia de la humanidad ha tenido distintos matices y significaciones, según las distintas culturas alrededor del mundo. Describiremos aquellas más significativas y que han desarrollado una idea del cuerpo que se asemeja en algunas aristas en la realidad e idea que tenemos acerca de nuestro cuerpo y la idea filosófica que guarda relación con el significado primario de la Educación Física naval. En la década de los ochenta marcaría el inicio de la explotación del cuerpo, algo que llega hasta nuestros días. El cuerpo es sometido a distintos tipos de entrenamiento para cualquier experimentación científica, acrobacia y técnica motriz. Todo esto fomentado, gracias a los avances tecnológicos, por la expansión de los medios de comunicación que invaden todos los campos sociales, como la danza, la gimnasia, la familia y el deporte. Se produce una reelaboración de la definición de intimidad, fomentada por el creciente individualismo. En estos años fue cuando el fisicoculturismo comenzó a cobrar fuerza a nivel mundial gracias a la aparición del famoso y mediático Arnold Schwarzenegger, quien fue el que lo revolucionó con su espectacular cuerpo fitness; el cual ha sido hasta nuestros tiempos la figura masculina a seguir, dando como consecuencia la aparición de más personajes del culturismo como Ronnie Coleman, Jay Cutler y Camille Leblanc-Bazinet por parte de las damas por mencionar algunos. Así pues, fue como surgieron otras ramas de este género como el men's physique el cual consiste en tener un cuerpo “musculoso” pero a la vez estético desde el punto de vista de la mercadotecnia, quien es quien ha infundido esta visión de belleza física en las marcas de ropa a la hora de salir puesta en un modelo varón.

Métodos. El método utilizado fue el Etnográfico a través de los instrumentos como Diario de campo y fotografías, donde observaremos la forma de entrenar su cuerpo, las personas que asistan a los gimnasios en base a su rutina durante el entrenamiento muscular, e identificaremos con conocimientos propios como preparadores físicos el tipo de adaptación fisiológica que están consiguiendo de acuerdo a sus esfuerzos de cargas y sus recuperaciones en tiempos de descanso realizados, tales como hipertrofia muscular, coordinación intramuscular, adaptación anatómica o resistencia a la fuerza; así como también haremos un análisis comparativo de lo adaptación fisiológica entrenada y la que ellos buscan con el hecho de ir a estos lugares (gimnasios).

Conclusión. La adaptación fisiológica se caracteriza por 3 pasos, primero se encuentra el calentamiento aeróbico para después obtener la fuerza máxima en etapa medular donde posteriormente en la fase final o también conocida como relajación mediante el método de repeticiones y series. Hipertrofia muscular se basa al levantamiento cargas del 70 al 80% de tu fuerza máxima mediante ejercicios con aparatos o instrumentos de Gimnasios donde se trabajaran diferentes partes musculares del cuerpo por el método de repeticiones. La coordinación intramuscular en el mantenimiento del ritmo cardiaco del 80% sobre ritmo cardiaco máximo mediante ejercicios de repeticiones o series con descansos de recuperación de oxígeno en los músculos

Adaptación anatómica es el aumento del número de repeticiones en el cual solamente es

utilizado su peso corporal para determinar su fuerza máxima, para partir cuál es el peso idóneo con el que desarrollar músculos mediante movimientos, extensión y contracción de dichos músculos para evitar lesiones por un mal entrenamiento.

La resistencia a la fuerza es el descanso que se asigna durante cada serie o repetición, tomando en cuenta el rango de repeticiones 6 a 12-14 de cada serie, donde no trabajaremos la hipertrofia muscular si no la resistencia de la fuerza máxima del cuerpo humano.

Referencias.

Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular: aspectos metodológicos*. Barcelona: INO Reproducciones.

Ruggio A. (2011). *El cuerpo: la afirmación a lo largo de la historia como formador de la identidad*. Argentina:

<http://www.efdeportes.com/efd160/el-cuerpo-como-formador-de-la-identidad.htm>