

Entrenamiento para principiantes en el gimnasio: Consejos generales

septiembre de 2011

<http://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-para-principiantes-en-el-gimnasio-consejos-generales>

Septiembre es un mes en el que muchas personas comienzan por primera vez sus entrenamientos en el gimnasio. Muchas de estas personas casi nunca tienen el asesoramiento ni la persona que esté encima de ellos para controlar si realizan correctamente o no los diferentes ejercicios y rutinas. Por este motivo en esta ocasión queremos comenzar **una serie de post en el que propondremos cada semana una rutina de entrenamiento para cada grupo muscular enfocada a los principiantes**. En esta semana vamos a comenzar dando primeramente una serie de **consejos generales para afrontar los entrenamientos**.

Conocimiento de la sala

Cuando asistimos a un gimnasio por primera vez muchas veces no sabemos cómo hacer para entrenar correctamente sin poner en peligro nuestro cuerpo. Por ello es necesario que en primer lugar **controlemos a la perfección la sala en la que nos vamos a mover**. Saber la distribución de la sala y las diferentes máquinas que tenemos a nuestra disposición, así como los pesos que vamos a poder utilizar es esencial si lo que queremos es desarrollarnos adecuadamente y progresar. Dedicar unos minutos a conocerlas es fundamental.

El equipamiento

Además de controlar el lugar en el que nos vamos a mover y sobre el que vamos a ejecutar nuestras rutinas de entrenamiento es fundamental **saber elegir adecuadamente el equipamiento** con el que vamos a acudir a entrenar. No sirve cualquier cosa, sino que debemos echar mano de ropa cómoda que se adapte a los ejercicios que vamos a hacer. No demasiado holgada, ni demasiado estrecha, y a poder ser de tejidos preparados para dejar transpirar a la piel sin empaparse con el sudor en exceso. El calzado será una parte importante de la indumentaria, ya que debe ser cómodo y capaz de absorber el impacto contra el suelo.

Además de esto debemos acudir al gimnasio con una **toalla** siempre para colocarla sobre las máquinas en las que vamos a realizar los diferentes ejercicios y evitar así empapar todo de sudor. Junto a esto llevaremos siempre una **botella de agua** que nos ayudará a hidratarlos mientras estamos practicando la actividad. El uso de **guantes** es muy recomendable para evitar que el roce con los agarres pueda endurecer nuestras manos además de facilitar el agarre.

La planificación

La **planificación de horarios y de días** en los que vamos a entrenar es esencial para saber cómo distribuirnos el tiempo. Es esencial que sepamos la cantidad de veces que vamos a asistir al gimnasio y el tiempo que vamos a estar en cada una de ellas. Esto determinará los grupos musculares que trabajaremos por día y el número de ejercicios que haremos para llenar el tiempo destinado a los entrenamientos. Una recomendación es no entrenar más de dos grupos por jornada, por lo que si vamos a ir pocos días al gimnasio es mejor realizar circuitos o actividades concretas.

La alimentación

Otro punto a tener en cuenta a la hora de lanzarnos al mundo de los entrenamientos es **la alimentación**. Es un punto muy importante, pues casi siempre se suele dejar de lado. Debemos ser conscientes de que al realizar ejercicio nuestro cuerpo necesitará un aporte extra de nutrientes, pues la actividad física quemará mucho más. Por ello debemos aumentar la ingesta de hidratos de carbono y proteínas, pero cuidando no aumentar el aporte de grasas saturadas.

El descanso

El **descanso debe ser fundamental** también a la hora de comenzar a entrenar en el gimnasio. Es cierto que por lógica nos vamos a sentir más cansados al realizar actividades deportivas. Por eso precisamente debemos hacer caso a nuestro cuerpo y descansar para lograr recuperarnos antes y así conseguir unos resultados mucho mejores. Es cierto que son unas consideraciones muy generales, pero semana a semana junto a la rutina de entrenamiento que os propondremos iremos dando algunos consejos para conseguir los mejores resultados.