

## RAONS PER ENTRAR AL GIMNÀS ?

Lluny de l'estereotip d'usuari de la sala de peses, "individu del sexe masculí, amb de musculatura exagerada i obsessionat per aixecar més i més pes...", actualment es pot afirmar que el treball amb peses, ja sigui a les màquines, amb pes lliure o amb les resistències d'una goma, proporciona tants beneficis per a la salut que pràcticament cap col·lectiu de població adulta hauria de desestimar-ne la utilització.

El primer pas, com en tota activitat esportiva, serà el de posar-se en mans d'un professional, monitor/a de sala, que ens aconsellarà i/o ens prepararà el pla d'entrenament més adequat, seguint els consells del metge o fisio (si ells han prescrit l'exercici), o basant-se en l'entrevista i desitjos de cada client/a.

D'aquesta manera obtindrem els resultats i el més important, amb seguretat per a la nostra salut! Vegem uns exemples dels beneficis que podem obtenir segons el perfil d'usuari/a:

Perfecte per a dones: contràriament a la creença que al mínim treball de peses, ja ens "inflarem" i no tindrem una silueta estilitzada, cal tenir clar que després de fer peses tota la sang es troba al múscul, de manera que si ens mirem al mirall...sorpresa! sembla que de cop i volta hem guanyat múscul! Res més lluny de la realitat. Passats uns minuts, la sang i per tant el volum del múscul, tornarà al seu lloc, però això sí, haurem guanyat força i coordinació. Guanyar volum muscular és molt, molt difícil, encara que ens ho proposéssim com a objectiu, requereix paciència, esforç i exercicis específics...així que cal estar tranquil·la! A més, el treball amb càrregues prevé o bé modera els efectes de l'osteoporosi.

Perfecte per aprimar-se: Sembla un contrasentit, oi? Doncs de nou ens equivocariem. Fer peses, amb la planificació i orientació adients per a aquest objectiu, ens farà cremar moltes calories i per tant, ens aprimarem. I un truc de "professional": si abans de córrer a la cinta, caminar o fer bici o elíptica, fas una estona de peses, buides les reserves d'energia del múscul...d'on treurà llavors l'energia el cos? Ho has endevinat! De les reserves de greix que et vols treure de sobre. També cal saber que el múscul és un forn, una autèntica màquina de cremar calories, fins i tot quan estàs en repòs, asseguda o bé dormint!! És a dir, que fer peses aprimava força, fer peses+activitat aeròbica a posteriori, aprimava encara més... i fer tot l'anterior dormint bé i fent migdiada...és una declaració de guerra al greix sobrant !!

Perfecte per als ossos (de jovers i de grans): com hem avançat abans, els ossos són els qui en darrera instància han de suportar l'esforç extra de tracció de músculs-tendons, quan treballes amb pès: la reacció natural dels ossos, com sol passar habitualment amb el nostre cos, és l'ADAPTACIÓ, de manera que guanyen densitat i es tornen més forts. Blindarem així la nostra estructura òssia que serà molt més resistent i prevenint problemes d'osteoporosi i fractures. Si ja tenim una edat avançada o ja patim d'osteoporosi, les peses també ens ajudaran, però prenent les precaucions pertinents i seguint estrictament els exercicis del professional que ens atén. Ah! I del mite que fer peses durant l'etapa de creixement (adolescència) fa que no es creixi tant...res

de res, s'ha demostrat que és precisament al contrari: s'activen les hormones de creixement i es fa "l'estirada" sense les habituals descompensacions causades per una manca de força i/o d'exercici.

Perfecte per a la gent gran: els beneficis a nivell ossi els acabem d'explicar, però per a la gent gran cal saber a més que la millor manera de compensar la progressiva disminució de la força, inherents a l'edat avançada, res millor que combatre-ho amb activitat física i molt millor si es tracta d'exercicis de musculació, que incideixen directament en aquest aspecte. D'aquesta manera conservarem una figura i una postura adequades i equilibrades i podrem mantenir la nostra independència, ja que podrem continuar fent les activitats de la vida quotidiana, com aguantar les bosses de la compra, desar un pot de cigrons a dalt de l'armari, o gronxar la neta a la falda.

La prevenció de lesions i del dolor més eficaç: els esportistes d'alt rendiment, i tots aquells que s'han lesionat ho saben, però tothom es pot beneficiar d'aquesta evidència: tenir uns músculs forts, equival a una protecció contra lesions, traumatismes i malalties degeneratives dels cartílags de les articulacions, ja que de la feina que normalment hauria de fer l'articulació i els lligaments, se n'encarregarà en bona mesura el múscul, si aquest està prou reforçat.

Així, per exemple, les persones amb un bon desenvolupament muscular (i insistim, NO cal pensar en un "gran volum" muscular, sinó en un múscul "en forma"), desgastaran molt menys els cartílags del genoll (actuant com un amortidor dels impactes) si fem molta muntanya, o bé tindran més possibilitats d'evitar traumatismes articulars, tendinosos i lligamentosos en cas d'accident de trànsit, caiguda, etc.. Igualment, i per la mateixa raó, previndrem i superarem molts dolors causats per una debilitat o descompensació muscular: per exemple, reforçar la zona abdominal ens pot fer desaparèixer per art de màgia el mal d'esquena, treballar l'espatlla adequadament contrarestarà els efectes i el dolor que ens provocava aquella tendinitis i tenir uns trapezis forts evitarà que l'estrés d'un "jefe" massa exigent ens deixi el coll garratibat i adolorit durant dies...

Per millorar en el teu esport: No importa quin esport: tenir més força i coordinació muscular sempre millora els resultats. No només ens referim a esports de força / potència: maratonians, triatletes i fondistes en general, saben que pels esports de resistència, tenir força també és clau, ja que un múscul fort tarda més a esgotar-se (no li costa tant fer la mateixa feina) prolongant qualsevol activitat de resistència durant més temps, o bé fent-la a més velocitat que abans.

Queda retratat i definit doncs el gimnàs com un recurs d'enorme potencial per a qualsevol objectiu esportiu o de salut o tipologia d'usuari. Ja ho saps, tira a la paperera l'estereotip del monstre pelut i supermusculat, com a únic habitant d'aquest espai!