Luis Fernando Aragón Vargas, Ph.D, M.Sc., Director, Aptitud Física ERGON, S.A.

Apartado 686, 2350 San José, COSTA RICA

Teléfono y FAX +506-227-9392

e-mail: laragon@cariari.ucr.ac.cr

**CUERPOS EN ACCION**

**Programa Nº 25: Equipo para ejercicio personal.**

*Puente: Hay muchas personas que no tienen la oportunidad o deseo de asistir regularmente a un gimnasio o club deportivo para ejercitarse, pero están convencidas de los beneficios y la necesidad de la actividad física frecuente. Para ellas, lo más apropiado es comprar equipo que puedan utilizar en sus casas. Sin embargo, el mercado está saturado de equipo barato mal diseñado, que es atractivo pero que más que beneficios lo que puede causar son daños a su salud. ¿Cómo se puede distinguir el equipo bueno del malo?*

*Tomas de varias máquinas. Primero se puede empezar con Marcela en la banda sin fin, y pasar después a la máquina de remo y bici estacionaria (viejas). Donde está el asterisco (\*) puede meter varias tomas del programa sobre equipo biomecánico (Nº 12), según lo que se menciona en el texto.*

Anteriormente hemos hablado de que existen muchas formas de ejercitarse sin necesidad de equipo de pesas o máquinas estacionarias. ¿Cuál es la idea de usar una máquina de ejercicios? Bueno, se supone que las máquinas deben facilitar el tipo de ejercicio que uno quiere hacer, dándole mayor seguridad en su ejecución. Algunas son réplicas de deportes que se practican al aire libre (bicicletas estacionarias, máquinas de remo, máquinas de esquí a campo traviesa, bandas sin fin). **(\*)**También a menudo sirven para entrenar uno o varios grupos musculares específicos. Una buena máquina debe ser ajustable para que le calce bien a **Usted**. Debe proveer un buen apoyo a su cuerpo, y permitir que los ejercicios se ejecuten en todo el rango de movimiento de sus articulaciones. **En resumen,** para que una máquina de ejercicios funcione bien, tiene que estar biomecánicamente bien diseñada. El diseño correcto se complica en la medida en que se busca que una misma máquina pueda cumplir con varias funciones, ya que nuestros cuerpos son sumamente complejos.

*Entrar con la máquina malita, cuando yo la voy desdoblando y acomodando. Pasamos a Marcela caminando sobre esta máquina mala.*

En este programa nos vamos a centrar más en los ejercicios con pesas que en el ejercicio aeróbico. Quisiera presentar primero **un mal ejemplo.** Vean qué bonita esta máquina. Se dobla fácilmente, y es muy fácil de mover y guardar, lo cual la hace muy atractiva. ¿Pero qué le interesa a Ud., guardarla, o utilizarla? ¡Por supuesto que usarla! Bueno, de todos modos, es tan ingeniosa que se puede usar para 12 funciones distintas. Pongámosla a prueba. En primer lugar, funciona como banda sin fin. Los tubos permiten que una especie de alfombra de hule gire, de manera que Ud. pueda caminar o trotar en un solo lugar. Un indicador de tiempo le señala cuánto rato ha hecho ejercicio. Esto funciona bastante bien, mientras no se le rompa la alfombra de hule.

*Aquí van Marcela y Alex usando la máquina malita. Meter escenas según el texto, mostrando algunas transiciones de los ajustes que yo hacía: primero M. y A. en la bici con los pies, luego M. pedalea con las manos. Después M. hace remo. Finalmente, A. ejecuta sentadillas (de pie, trata de enderezarse) y press de banca (acostado en la banda).*

**¿Qué tal las otras funciones?** Ajustémosla lo mejor posible para cada uno de nuestros modelos. Ésta es la función de bicicleta, muy incómoda y honestamente poco funcional. La cintura tiene una pésima posición, lo cual la puede lastimar. Los pedales no tienen un movimiento fluido. El folleto de instrucciones también sugiere practicar el pedaleo con los brazos. No se necesita un doctorado en biomecánica para darse cuenta de que este ejercicio es horroroso... La función de remo no está tan mal concebida. Sin embargo, al no tener un asiento que se deslice adelante y atrás, el movimiento no es completo y no utiliza las piernas. El manual de instrucciones ilustra, entre otros ejercicios marginalmente aceptables, dos ejercicios que no se pueden ejecutar correctamente. Primero, la sentadilla es incomodísima, obligando a una pésima posición de la cintura y poniendo el esfuerzo primordial en los músculos no debidos. Segundo, el "press de banca" no permite ejecutar el movimiento adecuado. Los ejercicios son tan incómodos y van a producir resultados tan pobres, que lo más probable es que esta máquina termine bien guardada en un closet o debajo de la cama.

*Incluir tomas de Alex y Marcela usando la máquina buena, especialmente los ejercicios que usan las poleas y el cerrito de pesas (escoja a uno de ellos para cada ejercicio). Si hay una toma de Alex ajustando el cerrito de pesas, genial.*

Existen algunas máquinas de pesas multifuncionales para uso personal que sí están bien diseñadas. Estas máquinas son ajustables, permiten usar la técnica correcta de ejecución de cada ejercicio, y son bastante seguras y de fácil manejo. Algunas de ellas no requieren la manipulación de discos o platos pesados, sino que el peso se puede ajustar usando clavijas. Sin embargo, estas máquinas tienden a ser mucho más caras. Si Ud. tiene suficiente dinero, vale la pena hacer el gasto. Pero si no, invierta el poco dinero que tiene sabiamente, comprando una buena bicicleta estacionaria o banda sin fin, y un juego de mancuernas y pesas libres.

*Ahora vamos con las mancuernas (las pesitas de mano). Incluir todos los ejercicios que filmamos, en tomas cortas de c/u.*

El ejercicio con pesas libres requiere un poquito más de cuidado, pero es preferible utilizarlo en vez de usar máquinas mal diseñadas. Al usar mancuernas o una barra con pesos, Ud. tiene la libertad de mover sus articulaciones naturalmente. Si Ud. conoce la técnica correcta, sus movimientos serán correctos, dándole el máximo de beneficios a un bajo costo y con el mínimo de riesgos. Los ejercicios con pesos libres han sido practicados por décadas y son bien conocidos. Su profesional en educación física lo puede asesorar debidamente.

*Aquí poner tomas de Alex y Marcela usando la máquina buena, en cámara lenta. Incluya los ejercicios de press de banca y de press inclinado que hicieron ellos dos.*

Si Ud. piensa comprarse equipo para ejercitarse en su casa, piénselo bien y asesórese antes de hacer su inversión. Su mejor consejero es un educador físico, no el vendedor de la máquina. Pídale al vendedor que le demuestre cómo se usa la máquina, y pruébela Ud. mismo también. ¿Se compraría un par de zapatos sin probárselos? ¿Y cómo va a comprar un aparato para hacer ejercicio sin probarlo bien? ¿Será porque en el fondo no tiene intenciones de usarlo? Fíjese en la marca, y pregunte si hay garantía o servicio al cliente. Piense además en lo que hemos discutido en este programa. **Primero**, muchas máquinas baratas están diseñadas tomando en cuenta que Ud. probablemente no las va a usar muy a menudo, y por lo tanto no son duraderas. **Segundo**, es muy difícil diseñar una máquina multifuncional para desarrollo muscular que sea buena. Por lo tanto, tenga cuidado al comprar este tipo de máquinas, ya sea que usen bandas de hule, ligas, pesas, pistones, o su propio peso corporal para proveer la resistencia. No crea que por anunciarse en televisión estos productos son necesariamente buenos. **Tercero**, si el dinero es una limitación, recuerde que es mucho más barato y seguro comprar pesos libres y aprender a hacer los ejercicios apropiados, que comprar equipo mal diseñado.

(El manual de instrucciones de la JK Exer lo tengo archivado).