



SEMINARIO

Desmontando
Mitos I

Estas cansado de que...

- ...cada vez que vas al gimnasio o a cualquier actividad y hay un monitor nuevo, te diga una cosa diferente al anterior monitor y no sabes a quien hacerle caso.
- ...te digan “haz este ejercicio así y porque si” y no te den una explicación de la razón por la que lo haces o el objetivo del mismo.
- ...estés haciendo cualquier tabla de ejercicios y no saber qué músculos estás ejercitando.

Como deportista, cuando haces un ejercicio ¿realmente sabes lo que estás trabajando?

Como monitor, cuando mandas un ejercicio a alguien ¿sabes para qué es, qué musculo/s va/n a trabajar y cual será el objetivo de ese ejercicio?

Como deportista, cuando te mandan a hacer un ejercicio ¿lo haces porque verdaderamente sabes que es así o porque confías en que como te lo mandó el monitor está correcto? ¿nunca has dudado de la profesionalidad de tu monitor?

Desde hace mucho venimos observando cómo se han implantado “normas” a la hora de realizar numerosos ejercicios. Eso ha hecho que la forma de ejecución del mismo sea innegociablemente modificada, sin llegar a pensar en el músculo, si de esa manera trabaja correctamente o no o si de otra manera podría llegar a trabajar mejor. Lo que nos lleva a pensar que estamos trabajando para mejorar el cuerpo pero sin tener en cuenta cómo trabaja mejor el propio cuerpo. Es a lo que nos referimos con “hazlo así y punto”. Por ejemplo, el Press de banca (pectorales): ¿por qué se dice que la parte excéntrica tiene que ser hasta que el codo esté a 90 grados?

¿sabes por qué? ¿sabes cuál es la función del pectoral? ¿Qué pasa si hago menor el ángulo del codo en la fase excéntrica? ¿Por qué en el press de banca inclinado el banco tiene que estar a 45 grados? ¿qué pasa si está a 40 o a 50 grados? ¿no te lo has preguntado nunca?

Cuestiones como esas y muchas otras como: ¿sabes trabajar las lumbares? ¿hasta donde hago la extensión lumbar? ¿por qué? ¿sabes lo que es una hiperextensión? ¿utilizas el término “hiperextensión” de manera correcta?, son las que abordaremos en este seminario. Daremos respuesta a muchas cuestiones e intentaremos conocer el funcionamiento del cuerpo ya que es la única manera de poder trabajarlo correctamente. Veremos cómo se han instalado esas “normas” en nuestra rutina de ejercicio diaria y nos daremos cuenta si han servido para algo o habremos perdido el tiempo por no saber el ¿POR QUÉ? lo hacíamos o el ¿POR QUÉ? lo hacíamos de esa manera y no de otra.

Así que si te gusta aprender a entrenar, encontrar la diferencia entre hacerlo mal y bien. Si eres monitor de actividades, de gimnasio o, simplemente, quieres saber lo que estás haciendo cuando entrenas, no te puedes perder este seminario donde conoceremos un poquito más nuestro cuerpo, sabremos qué pasa en cada ejercicio, desmontaremos todos esos “mitos” o “normas” que han limitado la manera de ejecutar muchos ejercicios y ,sobre todo, intentaremos aprender y tener claro el POR QUÉ Y PARA QUÉ HACEMOS LAS COSAS.

**“SI ENTIENDES LO QUE HACES,
SABRÁS EL RESULTADO”**