

## DIRECTRICES DE SEGURIDAD PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

En el último decenio se ha producido un aumento del uso de diversos métodos y actividades de entrenamiento de fuerza en toda la industria del fitness. La creciente popularidad de actividades como el entrenamiento con Kettlebells y los programas de entrenamiento de combinaciones de alta intensidad y peso, así como el uso de distintos equipos específicos para actividades, ha creado un nivel de incertidumbre en cuanto a la aplicación, la seguridad y la idoneidad de esas actividades.

Para abordar estas preocupaciones y con el objetivo de mejorar la práctica segura y eficaz, la Federación Española de Fitness ha desarrollado las siguientes directrices de seguridad para el entrenamiento de fuerza. Estas directrices se aplican a la población adulta. No son aplicables a los niños y/o adolescentes menores de 16 años.

### Examen previo:

Se deben realizar exámenes de salud previos al ejercicio antes del entrenamiento de fuerza a fin de:

1. Garantizar la seguridad del cliente mediante la estratificación de riesgos
2. Permitir mejores resultados de salud para el cliente
3. Educar al cliente
4. Facilitar la relación entre el profesional del ejercicio y los profesionales de la salud

### Examen de movimiento:

La función del examen de movimiento es garantizar que el posible cliente pueda participar sin peligro en el régimen de ejercicios programados, en relación con la salud musculoesquelética. El examen de movimiento identificará cómo puede moverse un cliente. El proceso también facilita y mejora la creación de relaciones entre el profesional del ejercicio y los profesionales de la

salud y ayuda a definir y delinear las tareas profesionales pertinentes.

### Configuración y requisitos del espacio:

La asignación de espacio debe:

1. Ajustar el rango de movimiento requerido para los ejercicios prescritos
2. Ajustar las necesidades de espacio de otros clientes
3. Permitir el uso correcto del equipo específico
4. Proporcionar espacio y protección adecuados para evitar posibles accidentes o caídas
5. Proporcionar un suelo seguro en el interior o un terreno seguro en el exterior

### Selección del equipo

La selección del equipo debe adecuarse a la capacidad de ejercicio y movimiento del individuo, según lo determinado por el examen de movimiento, los objetivos del cliente/programa y el

entorno de ejercicio. A medida que la capacidad del cliente aumenta, la selección del equipo puede ser modificada para facilitar una mayor estabilización y movimiento dinámico, educando así al cliente para moverse de una manera más "real" y funcional.

## Ratio de supervisión

La proporción óptima de supervisión entre entrenadores y clientes dependerá de un número de variables del programa, incluyendo la capacidad de movimiento y el estado de salud del cliente, la complejidad del movimiento programado, la edad de entrenamiento del cliente, el entorno y la fase del programa. Si el programa es complejo, se requerirá una mayor proporción de supervisión del entrenador con respecto al cliente.

## Programación

Los parámetros de programación como la frecuencia, la intensidad, el volumen, la selección y la secuenciación de los ejercicios deben progresar

de acuerdo con la capacidad, el estado de salud y la edad de entrenamiento de cada cliente. Esto asegurará una progresión gradual en la carga total (con períodos de recuperación adecuados), en la complejidad de los movimientos y en la capacidad de fuerza.

La demanda técnica debe progresar gradualmente a partir de una base de patrones de movimiento funcionales (por ejemplo, sentadillas). De ser necesario, puede ser útil retrasar estas pautas de movimiento funcional a un movimiento aislado de habilidad limitada (por ejemplo, un ejercicio en una máquina) para atender a diversas necesidades individuales. El movimiento puede, cuando proceda, progresar a un movimiento integrado de alta habilidad (por ejemplo: ejercicios compuestos de peso libre). Para aquellos clientes que realizan movimientos fuertes, los ejercicios tienen que hacerse de una manera secuencial y dependiendo de la edad/capacidad de entrenamiento del cliente y del resultado de la evaluación del movimiento que se ha hecho.

