



## Mitos de la Gimnasia Localizada o “Modeladora”

### 1) BAJAR DE PESO O QUEMAR GRASA

Si se puede bajar de peso sin hacer gimnasia, solo haciendo dieta, también se puede bajar de peso haciendo gimnasia. En el primer caso se reduce la cantidad de calorías ingeridas. En el segundo caso se aumenta el gasto energético. La combinación de las dos acelera el proceso de la pérdida de peso.

Programa aeróbico: Para la estimulación de la lipólisis en los adipocitos periféricos (grasa subcutánea) hacer trabajos de baja intensidad (25 % de VO<sub>2</sub> máx.\*) y larga duración (más de 40 min.). Con un trabajo al 65 % VO<sub>2</sub> máx. se estimula la lipólisis de los triglicéridos musculares.\*

Programa de fuerza: El entrenamiento de la fuerza consigue mantener alto el Ritmo Metabólico Basal durante varias horas después de terminado dicho entrenamiento. Aun en estado de reposo el RMB se mantendrá alto por el aumento de la masa muscular general. Si se acompaña con un control en la ingesta de calorías mejor.

\* Artículo de la América Journal of Physiology Nro. 265 año 1993

### 2) DEFINICION MUSCULAR LOCALIZADA

No hay datos ciertos que aseguren que la grasa subcutánea disminuye con trabajo muscular localizado.

Seguir las sugerencias anteriormente comentadas. Punto 1.

### 3) CARTUCHERAS LATERALES

Mismo caso que el anterior. Ver punto 1. Por más repeticiones que se hagan con ejercicios de abducción lateral, la reducción de tejido adiposo de esa zona no va a ser posible. Por si fuera poco el glúteo medio o menor, que se encuentran debajo del mayor, y el tensor de la fascia lata no tienen contacto directo con la grasa subcutánea. En ese lugar se encuentra una cinta aponeurotica llamada aponeurosis del muslo y cintilla iliotibial de Maissiat que une al glúteo mayor con el tensor de la fascia lata hasta la inserción lateral en la tibia.

Seguir las sugerencias anteriormente comentadas ver punto 1.

### 4) ENTRE PIERNAS

Seguir las sugerencias anteriormente comentadas.  
Punto 1.

## **5) REDUCIR CINTURA Y MARCAR ABDOMINALES.**

Si los abdominales se encuentran debilitados o atrofiados por falta de estímulo e intensidad sistemática cederán ante el empuje de las vísceras. Al empezar un trabajo de fuerza mejoraran, poco a poco, su tono y fuerza muscular. Con lo cual, volverán a contener el contenido visceral. Es conveniente trabajar tanto el recto como los oblicuos y transversos. (ver Kapanji) Mientras se tenga grasa localizada los abdominales no se marcaran.

"ver punto 2 y punto 1".

## **6) TRICEPS LARGO**

Misma causa que los abdominales. En este caso la fuerza de gravedad es la que pone de manifiesto la debilidad o atrofia del tríceps. Específicamente su porción larga. El inicio del entrenamiento conseguirá recuperar el tono y la fuerza muscular y/o su longitud anterior, pero no sacara la grasa si la hubiese.

## **7) HIPERTROFIA DE CUADRICEPS**

Todo músculo que no se estimula sistemáticamente con cargas superiores al 30/35 % de su fuerza máxima (100% igual a 1 rep. max.) pierde tono y volumen. Ver algunos casos anteriores. Si aumenta el tejido adiposo periférico su diámetro total será mayor.

Cuando se empieza con las clases de localizada también se empieza a recuperar el tono y el diámetro muscular juvenil genético. Pero la grasa periférica tardara mucho más para ser eliminada. Por lo tanto al principio, 6 u 8 semanas, el diámetro del cuadriceps puede que sea mayor. Pero tendrá el límite de las cargas y de la genética. En el caso de la mujer se suma otro límite, la escasez de testosterona.

## **8) MODIFICAR GEMELOS**

Se puede mejorar muy poco, casi nada. Todo dependerá de la genética.

## **9) LEVANTAR LOS SENOS**

Imposible ya que el pectoral es un músculo plano. El problema de trabajar este músculo con la esperanza de modificar el busto caído es un error. Si se empeora la postura de actitud cifótica con un aumento de la antepulsión de hombros el efecto óptico empeorara. Mejor es llevar los hombros hacia atrás.

## **10) FAJA DE GOMA**

La grasa no se quema por asfixia cutánea ni por entrenar todos tapados. El

organismo necesita evaporar su calor para poder generar más calor. Caso contrario el corazón tendrá que latir más esforzado y la fatiga llegara antes. De esta forma el trabajo aeróbico no podrá ser de muy larga duración y la quema de calorías y/o de grasas también será menor. Además aumenta el riesgo cardiovascular.