

P. L. Rodríguez García

Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular. Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable

Ed. Médica Panamericana, 2008. ISBN: 978-84-9835-005-0

Miguel Martín Matillas

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Granada

CORRESPONDENCIA:

Miguel Martín Matillas
Universidad de Granada
Departamento de Educación Física y Deportiva
Ctra. de Alfacar s/n. 18011 Granada
miguelaujar@ugr.es

Recepción: • Aceptación:



Cuando a alguien le llega a sus manos un libro nuevo, un libro que no conoce, por regla general, lo examina por fuera, lee el título, la información de la contraportada, etc., para buscar alguna pista o indicio que pueda sugerir interés en el potencial lector o lectora. Lo suelen hojear, ver el tipo y tamaño de la letra, las imágenes que contiene, tantear su peso, la textura de la encuadernación o incluso olerlo...

Cuando este libro llegó a mis manos, ya el título y la información de contraportada se convertían en argumentos más que suficientes para considerarlo de interés y aplicabilidad práctica en el ámbito de la Actividad Física relacionada con la mejora y mantenimiento de la Salud. Por lo que no resultó necesario realizar las demás pruebas exploratorias comentadas, y más aún cuando al revisar el índice de autores se puede observar que cuenta con la participación, a mi modesto entender, de muchos de los especialistas más punteros de nuestro país, en cada una de las temáticas tratadas en este compendio.

El libro en cuestión se divide en cinco secciones de contenidos:

El primer bloque, sobre Generalidades, contiene una serie de capítulos que nos hablan sobre los beneficios del acondicionamiento muscular para la Salud, sobre cómo evaluar y analizar la fuerza muscular, la utilidad del reconocimiento médico a la hora de recomendar o contraindicar determinado tipo de ejercicio, el protocolo de actuación y aplicación de los primeros auxilios ante los accidentes que se pueden producir en este tipo de salas. Y por último, un análisis de las características que deben tener unas buenas instalaciones para poder realizar los ejercicios de forma adecuada y segura.

El segundo bloque trata sobre la programación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular. En líneas generales se presentan las bases para una buena planificación y desarrollo de programas orientados hacia la mejora de la Salud, teniendo en cuenta las características individuales, bien la fase de desarrollo madurativo o bien la presencia de alteraciones orgánicas determinadas como pueden ser la diabetes, hipertensión u obesidad, entre otras. Todo ello desde una



perspectiva que los autores de este capítulo denominan "entrenamiento funcional", es decir, entrenamiento enfocado a las exigencias propias de la vida cotidiana en las que se desenvuelve cada persona.

En el tercer bloque basa su contenido en la realización correcta y segura del ejercicio, partiendo de la importancia de la organización, preparación y recuperación del ejercicio y del imprescindible trabajo tanto de flexibilidad como a nivel postural. Posteriormente se

muestra, de forma pormenorizada, un análisis de los ejercicios que se suelen realizar en salas de acondicionamiento muscular, aportando alternativas a las prácticas más comunes que se suelen ejecutar de forma inadecuada y que implican riesgo para la Salud.

El cuarto bloque, denominado acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales, se centra de forma específica en las posibles alteraciones del raquis tanto en el plano sagital como frontal, aportando los conocimientos básicos sobre los ejercicios que se deben aplicar de forma individualizada en personas con estas patologías, tras el correspondiente diagnóstico médico.

Por último, y no por ello menos importante, el quinto bloque trata sobre nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular. Al hablar de Actividad Física, de entrenamiento o

de acondicionamiento físico, se relaciona estrechamente con el gasto energético, y con frecuencia ocurre que apenas se habla de “la otra cara de la moneda”, la ingesta.

Todo lo comentado, en gran medida, no se podría llevar a cabo en las condiciones idóneas sin el correspondiente y adecuado aporte de energía, obtenido a partir de una dieta sana, variada y equilibrada. En este capítulo se manifiesta la importancia de estos aspectos a la hora de favorecer el proceso de acondicionamiento muscular y físico en general, así como de los riesgos que conlleva la obsesión por la imagen corporal, llegando a derivar en trastornos de la conducta alimentaria. En este sentido, los autores resaltan la importancia a nivel preventivo que pueden desempeñar los otros significativos, en los que se incluiría también a los profesionales que asesoran en una sala de acondicionamiento muscular.

En definitiva, se trata de un libro con un contenido de actualidad indiscutible, que destaca por su fundamentación metodológica, científica y la aplicabilidad práctica a situaciones cotidianas y reales, donde los autores han tenido en cuenta las características y demandas, cada vez más crecientes, de la sociedad en la que nos desenvolvemos. Ante esta situación, resulta de vital importancia que tanto los actuales como los futuros profesionales en este ámbito obtengan la formación adecuada para que los centros, las instalaciones, los equipamientos y los propios profesionales estén a la altura de las circunstancias y puedan ofrecer servicios de calidad que reviertan en la propia calidad de vida de los usuarios.

Usuarios que deben ser asesorados de la forma en que se ha enfocado este libro y que se puede interpretar en la imagen de portada del mismo: “Ejercicio Físico sí, pero con cabeza”.