Escrito por Pablo Martín Diez
Sábado, 27 de Septiembre de 2014 07:00

Si atendemos a las estadísticas vemos como en España el número de usuarios de gimnasios privados se incrementó un 2,1 % entre el año 2005 al 2010, y a falta de datos más actuales y ante la irrupción generalizada de las grandes cadenas de gimnasios, la percepción es que el número de usuarios ha podido incrementarse o haberse mantenido estático pese a la crisis. Otro dato interesante es que la mayoría de usuarios tienen una edad comprendida entre los 15 y los 30 años, siendo el sector más joven de la sociedad el más afectado de los beneficios y problemáticas de estos centros deportivos. Estos datos revelan que los jóvenes cada vez estamos más preocupados por nuestra salud, por nuestras facultades físicas y también por nuestra apariencia física, pero la pregunta es: ¿los métodos que utilizamos, nuestra mentalidad y el entorno que nos rodea cuando realizamos estas prácticas deportivas son las más adecuadas para conseguir unas mejores capacidades físicas y lograr un desarrollo integral? Con este artículo intentaremos despejar estas incógnitas y en cierto modo darles unas básicas herramientas a los jóvenes interesados en desarrollar su forma física y formarse como deportistas. Analizaremos cómo son actualmente los gimnasios privados, qué lugar ocupan dentro del entramado de la economía capitalista y trataremos el cómo utilizan generalmente estos centros la juventud.

.....

Lo primero o una de las primeras cosas que se nos viene a la mente (y no es casualidad) cuando pensamos en realizar ejercicio para mejorar nuestra salud, nuestra forma física y como no, vernos por ende más atractivos ante el espejo, es apuntarnos a un gimnasio. El típico gimnasio con cintas para correr, un montón de máquinas donde entrenar sentado, televisiones, espejos en los que mirarse y una pequeña zona dedicada a los pesos libres (mancuernas, barras, kettebells...). A continuación de apuntarnos y desembolsar el dinero de la cuota, si somos personas que no han entrenado nunca y que no tienen un conocimiento mínimo de cómo funciona su cuerpo y de cómo realizar un entrenamiento efectivo (la inmensa mayoría de las personas) tendemos y se nos recomienda **realizar aburridos ejercicios en máquinas que nos hacen realizar fuerza en posiciones antinaturales**
y que a la larga no nos benefician a la hora de incrementar nuestras aptitudes físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad...). Resultado para la mayoría ,
lo dejamos a los pocos meses al no apreciar resultados y al no acercarnos a esas metas que nos habíamos fijado.

¿Por qué ocurre esto?, ¿es que acaso no se conocen formas efectivas para entrenar? Evidentemente sí, pero para comprender el porqué estos métodos permanecen ocultos para la mayoría de las personas tendremos que saber que el capitalismo, sistema socioeconómico

bajo el cual vivimos, **tiende a absorber todo aquello de lo que pueda sacar beneficio económico y se aprovecha también del interés y la necesidad de las personas por incrementar positivamente sus aptitudes físicas** , **inculcando una mentalidad por la cual la mayoría de ellas conciben que es imposible entrenar y alcanzar esos objetivos sin utilizar sofísticados equipamientos y consumiendo determinados productos que la industria produce y comercializa**
, lo cual es totalmente falso y desmentido por la ciencia una y otra vez, pero en la televisión, en las revistas y desde esa misma industria se nos asegura que sí. No interesa nuestra salud, nuestro desarrollo físico y mental, lo que se busca
es ganar dinero
y eso es incompatible con que nosotros tengamos una visión completa de cómo funciona nuestro cuerpo y cómo debemos entrenarlo, pues de lo contrario probablemente no acudiríamos a los gimnasios privados o la mayoría de los servicios que prestan los identificaríamos como inútiles. Y de este desconocimiento vienen todos esos comentarios que vemos habitualmente en foros, en redes sociales o en los propios gimnasio, como;
"si solo entrenas ejercicios con tu propio peso corporal no te vas ha hacer más fuerte"
o mejor aún
"el entrenamiento de fuerza con pesos libres te lesiona" y un clásico "los suplementos son fundamentales".
Una muestra de la superstición y de falta de rigor científico que impera en el mundo del fitness y que domina los gimnasios modernos.

Vemos cómo la mayoría de jóvenes por estos condicionantes no acuden a la práctica deportiva en estos centros con unos conocimientos necesarios para realizarlo de forma eficiente, pero tampoco **acuden al entrenamiento con una actitud adecuada y sana.** ¿Cual es la motivación fundamental de la mayoría de los usuarios de gimnasios? ¡tener un aspecto físico más atractivo únicamente!, y no es que no sea lógico y normal el querer sentirnos a gusto con nuestra apariencia física , pero cuando esa es nuestra única motivación al entrenar y además nuestro modelo a seguir son los hombres y mujeres que posan en las portadas de las revistas de fitness (photoshop incluido) o los culturistas dopados, en algo estamos errando. Por varias cuestiones, porque **ja**
más alcanzaremos el físico de una persona que se ha preparado para una sesión fotográfica
y le han retocado hasta las pestañas con programas informáticos, porque de nuevo vamos a errar en nuestra manera de entrenar pues entrenaremos como
modelos de fitness y culturistas que dedican su vida a ello
,es su forma de "ganarse la vida" y necesitan especializarse, lo cual no es conveniente para una persona que se acaba de estrenar en lo que al entrenamiento deportivo se refiere, y por ejemplo en el caso de los culturistas para nada es funcional (imaginad un culturista sprintando). Y por último y más importante, porque esa mentalidad
no nos ayudará a la hora de
desarrollarnos globalmente como deportistas
(como debemos concebirnos), si lo único que nos interesa es inflar nuestro torso para lucirlo en la playa, más que probablemente dejemos de lado desarrollar el conjunto de nuestras aptitudes

físicas y es también muy probable que tampoco consigamos ese físico que deseamos o el que nos han hecho desear.
La superación, el compañerismo, la diversión, el aprendizaje o la disciplina son parte de las bases sobre las que se debe desarrollar toda nuestra actividad deportiv
a sea en un gimnasio o fuera de el, no cayendo en el hedonismo, en el culto al físico y la apariencia, debemos vernos a nosotros mismos como atletas cuyo objetivo además del ocio más sano que existe, es el de aquel lema olímpico "Citius, altius, fortius " o lo que es lo mismo ser y hacerlo " más rápido, más alto, más fuerte".

En conclusión, los comunistas no nos oponemos a la práctica deportiva en los gimnasios que puede ser muy beneficiosa pero si al **enfoque que actualmente desde el mundo del fitness se le está dando y cuya principal función es la de sacar beneficios económicos**
, así como el hedonismo que impera en estos ambientes en detrimento de una concepción integral del desarrollo físico.
Reclamando un deporte que no se encuentre bajo los parámetros de la ganancia capitalista y sí al servicio de la humanidad.

**Pedimos disculpas por la alteración en el orden de publicaciones acerca del deporte.En las próximas semanas prometemos mantener lo programado.*