

# 7 mitos sobre el entrenamiento de fuerza

Si hablamos de todo lo que tiene que ver con el mundo del fitness, cada vez es más difícil separar el contenido de calidad de aquel que sigue predicando los mitos que se creían en el pasado.

A pesar de tener más acceso a información de calidad que nunca antes en la historia, cada vez detecto más confusión en cuanto a qué tipo de contenido creer y cuál no. La era de la infoxicación la llaman. Yo lo llamo el cáncer de los influencers.

Hoy hablaremos de 7 mitos que se han extendido dentro del entrenamiento de fuerza y veremos qué hay de cierto o no en ellos.

## Los hidratos engordan y más por la noche

Este mito se basa en la creencia de que los carbohidratos consumidos por la noche se convierten automáticamente en grasa, pero esto no es cierto. Lo que realmente importa es el balance calórico total del día. Si consumes más calorías de las que quemas, aumentarás de peso independientemente de cuándo las consumas.

Varios estudios demuestran que no hay evidencia científica que respalde que los carbohidratos engorden más por la noche que en cualquier otro momento del día. De hecho, por si fuera poco, hay alguna evidencia científica que apunta a que el consumo de carbohidratos por la noche podría incluso favorecer un buen descanso.

Así que no te centres en el cuándo, céntrate en el qué.

## Sudar adelgaza

Sudar más no significa que estás quemando más grasa. El sudor es simplemente la respuesta del cuerpo para regular su temperatura. La pérdida de peso que ocurre al sudar es principalmente agua, no grasa. Una vez que rehidratas, el peso perdido se recupera.

Así que, aunque sudar durante el ejercicio puede ser una señal de esfuerzo, no es un indicador directo de la quema de grasa. De hecho, en mi caso soy una persona que se exprime al máximo en cada entrenamiento y que incluso he sido deportista de élite durante muchos años, pero tiendo a sudar muy poco, incluso en verano, ¿significa esto que no estoy perdiendo grasa? Para nada.

Cuando veas a alguien salir a andar con una chaqueta para sudar más, explícale esto.

## El cardio quema más calorías que entrenar fuerza

Es cierto que durante una sesión de cardio se pueden quemar más calorías en el momento, pero el entrenamiento de fuerza tiene un beneficio adicional: aumenta el consumo de oxígeno post-ejercicio, lo que significa que tu cuerpo sigue quemando calorías incluso después de haber terminado de entrenar.

Además, el entrenamiento de fuerza aumenta la masa muscular, lo que a su vez eleva el metabolismo basal, ayudando a quemar más calorías en reposo. Es decir, si aumentas el tamaño de tus músculos, estos “quemarán” más calorías, lo que ayudará a perder grasa.

¿Puedes perder grasa haciendo cardio solamente? Sí, pero no te lo recomiendo en absoluto. Si te centras solo en hacer cardio, pero dejas de lado el entrenamiento de fuerza, acabarás perdiendo mucha masa muscular y, por tanto, tu salud se verá deteriorada.

## Pasar la rodilla por delante de la punta del pie cuando haces sentadilla es un error

Este mito proviene del miedo a que mover la rodilla más allá de los dedos de los pies en una sentadilla causa lesiones. Sin embargo, la realidad es que, dependiendo de la anatomía y movilidad de cada persona, es completamente natural y seguro que la rodilla pase un poco más allá de los dedos durante la ejecución correcta de una sentadilla.

De hecho, en algunos estudios científicos se ha visto que cuando la rodilla NO pasa la punta de los pies aumenta la fuerza que se ejerce sobre nuestra columna, lo que sí que nos puede llevar a lesiones por una mala distribución de las cargas.

## Si estás en volumen tienes que entrenar diferente de si estás en definición

Es común ver en los gimnasios a personas que cuando pasan de un periodo de volumen a uno de definición comienzan a hacer un rango de repeticiones por encima de las 15 porque así se «define» más el músculo.

Esto es otra «leyenda» más de los gimnasios. No existe un rango de repeticiones para definición y otro para volumen, como te hemos contado, cualquier

entrenamiento que base sus series entre las 6 y las 15 será efectivo tanto para la ganancia de masa muscular como para el mantenimiento de esa masa muscular en definición.

No existe ninguna evidencia científica que afirme que se define más trabajando a altas repeticiones. Lo importante siempre es darle un máximo estímulo al músculo y la mejor forma es trabajando cerca del fallo muscular.

Entonces, ¿qué hacer para definir? La respuesta es simple: sigue entrenando en el mismo rango de repeticiones (6-15) y mantén el enfoque en acercarte al fallo muscular. La verdadera clave para la definición muscular no está en cambiar el rango de repeticiones, sino en el déficit calórico.

Un déficit calórico significa consumir menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su peso, lo que obliga a tu cuerpo a utilizar las reservas de grasa como energía. No te asustes, durante las primeras semanas o incluso meses en déficit calórico no deberías notar ninguna diferencia en tus entrenamientos a nivel de energía o fuerza.

Sí que es cierto que con el paso del tiempo, las cargas máximas que muevas en tus entrenamientos pueden disminuir levemente pero eso no significa que no puedas seguir entrenando cerca del fallo muscular.

## Los ejercicios de levantamiento de piernas son para abdominales

Este mito estoy cansado de desmentirlo (y mis clientes están cansados de escucharme decirlo) pero los ejercicios que implican un levantamiento de piernas NO sirven para entrenar el abdomen.

O dicho de forma sencilla, si el abdomen fuera el responsable de elevar las piernas tendría que estar insertado en el fémur o en otro hueso de las piernas que pasara por la articulación de la cadera.



Ejercicio que NO es para abdomen.

Pero como el abdomen no se inserta ahí, los músculos que trabajan en los ejercicios de elevación de piernas son otros como el psoas ilíaco o del recto anterior de cuádriceps, motores principales en la flexión de cadera (elevación de piernas).

Si de verdad quieres entrenar el abdomen debes hacer ejercicios que incluyan una flexión de tronco, que es la función principal del abdomen ([como este ejercicio](#)).

## Hacer peso muerto te provoca hernias

El peso muerto es uno de los ejercicios más efectivos para fortalecer la musculatura de la espalda y zona posterior de las piernas, pero debe ejecutarse con una técnica adecuada. Si se realiza incorrectamente, como cualquier ejercicio, puede aumentar el riesgo de lesiones, incluidas las hernias.

Sin embargo, con la técnica correcta y una progresión adecuada de la carga, el peso muerto no solo es seguro, sino que puede ser beneficioso para la salud de la espalda. Te contaré un secreto así entre tú y yo ahora que no nos lee mucha gente: conozco a más personas que tienen hernias por NO hacer ejercicio que por hacer ejercicio con mala técnica.

Recuerda: MÁS NO ES MEJOR. MEJOR ES MEJOR.

Tengo una newsletter donde todas las semanas mando dos mails que pueden mejorar tus hábitos y tu salud para siempre. Si quieres suscribirte [puedes hacerlo aquí](#). Te llevarás de regalo una plantilla de entrenamiento muy completa. [Aquí](#)



@arcanoo



@dosisdeentreno