ENSAYO

Salas de musculación

Como es de saber en las últimas décadas la sociedad en general ha reconocido la importancia de consumir alimentos adecuados y eficientes para nuestro organismo, además de eso también ve la necesidad de avanzar mas en su bienestar físico y psicológico por ello que en busca de información al respecto se encuentra con el planteamiento de hacer ejercicio físico y llevar una óptima nutrición que sea en conjunto las dos opciones, en busca de mejorar su calidad de vida, en razón a ello se a avanzado de manera vertiginosa en cuanto a salas de ejercicio fitness, y aun avanza en brindar de manera adecuada la utilización de estas salas para cada necesidad del individuo y sus diferentes objetivos a lograr, como ejercicios en general para personas que buscan mejorar su aspecto físico tanto como psicológico. Las personas que buscan alguna rehabilitación debido al padecimiento de alguna patología que le impida actuar de manera normal y también las personas que además practica algún deporte en específico, acuden a estos establecimientos en busca de ayuda técnica para mejorar sus habilidades.

En estas salas de musculación y ejercicio físico encontramos diversos aparatos para cada uno de los objetivos a lograr.

Encontramos barras de diferentes medidas y pesos como la barra olímpica que cumple con unas medidas estándar a nivel general, pesa 20 kilos y mide 2,20 cmt. También encontramos las mancuernas de igual manera con diferentes pesos para cada una de nuestras capacidades como complemento de las barras, encontramos los discos que básicamente se utilizan con las barras. También se destacan las diferentes maquinas que utilizamos para complementar nuestros objetivos, son maquinas muy bien estructuradas e idóneas para realizar el ejercicio. Cabe anotar que la mala ejecución o la inadecuada utilización podría causar lesiones, es por ello que en cada sala de musculación es necesario la asesoría de personal idóneo y profesional dispuesto a brindar asesoría y capaces de formular planes de entrenamiento adecuados dando seguimiento periódico al desarrollo y avance del individuo.

Es de interés general la promulgación de los buenos hábitos alimenticios ayudados del ejercicio físico en estas denominadas salas de musculación. Practicando al menos tres días de la semana. Hacerlo de manera preventiva, sensibilizando cada vez mas a la sociedad.

Aprovechando la información que tenemos a la mano que tenemos hoy en dia y también la accesibilidad de encontrar estos centros de entrenamiento por todo lado asi que no abra excusa para no hacerlo

Cordialmente

WILSON MALDONADO

Instructor de gimnasio fitness