

3 errores

que cometen los bomberos
profesionales a la hora de
prepararse físicamente

Vídeo Bonus al final.



Víctor Pablo

ERROR 1:

Seguir entrenando
como un opositor



Gran parte del colectivo de bomberos una vez pasan el proceso de oposiciones siguen entrenando como si aún fueran opositores, sobre todo bomberos jóvenes y personal de nuevo ingreso.

Este enfoque del entrenamiento sería algo parecido a seguir estudiando cada día el título II de la Constitución española, lo mantendrías activo en tu cabeza pero... ¿Y si te dijera que las pruebas de acceso a veces no son pruebas que demuestren una transferencia acorde a las labores diarias que debe desempeñar un bombero? Te diré más , hay un estudio científico que demostró que un grupo de nuevos aspirantes a bomberos que habían pasado las pruebas de acceso perdieron la mayor parte de las adaptaciones metabólicas durante los 3 meses de formación inicial, tiempo durante el cual muchos dejaron de entrenar y otros bajaron el ritmo. La cuestión es que en menos de 3 meses sin entrenar es muy fácil perder la mayoría de ganancias tanto a nivel muscular como mejoras en el rendimiento.

Pero no te preocupes, tengo una gran noticia para ti. Hay una forma de abordar el entrenamiento que sí es 100% efectiva para trabajar con seguridad y rendir al máximo en las intervenciones reales. Se trata simplemente de cambiar el foco y aparcarse el ego un poquito al lado.

A todos nos gusta demostrar que somos capaces de hacer 20 dominadas o nos encanta entrenar para vernos físicamente bien pero hay un aspecto fundamental que diferencia a los verdaderos bomberos profesionales del resto: **los verdaderos bomberos profesionales entrenan con la finalidad de ser mejores para afrontar su tarea diaria y no para colgar fotos en instagram.**

No quiero decir que no haya que entrenar fuerza, por supuesto que hay que entrenar la fuerza, pero la fuerza tiene muchas variantes y muchas formas de entrenarla.

Nosotros los bomberos necesitamos no sólo mantener el foco en el enfoque de la hipertrofia. Hace falta entrenar la fuerza explosiva, el esfuerzo repetitivo, la fuerza submáxima, pero todo eso hay que hacerlo de una forma inteligente y con una buena programación. Además es muy importante combinar esos entrenamientos de fuerza con la mejora de las rutas metabólicas, que son en definitiva las encargadas de sacarnos de los apuros cuando las cosas se ponen complicadas, cuando las demandas energéticas son muy altas o cuando las temperaturas extremas más el peso del EPI se convierten en un gran desafío.

Llevo más de 14 años estudiando las demandas del trabajo y programando entrenamientos para bomberos profesionales. Después de probar muchas metodologías y viendo algunas carencias de algunas de ellas con respecto a nuestro trabajo, decidí construir mi propia metodología quedándome con lo más valioso de todas ellas y añadiendo a la ecuación algunos elementos que considero fundamentales para tener una longeva y exitosa carrera profesional.

ERROR 2:

Llevar años haciendo
la misma rutina



Si todas las semanas sales a correr 3 días en semana 1 hora, la primera semana podrías gastar 2700 calorías , la segunda semana a lo mejor 2400 calorías y probablemente la cuarta semana puede que te cueste alcanzar las 2000 calorías.

El cuerpo es tremendamente efectivo adaptándose a la demanda impuesta y se vuelve muy eficaz energéticamente. Cada vez es capaz de hacer más con menos en cuanto a la inversión energética. Esta manera de funcionar es tremendamente valiosa para que tu cerebro consiga mantenerte a salvo (es un principio de supervivencia).

Si la primera semana tu cuerpo mejoró las adaptaciones de tus rutas metabólicas en un 60% con respecto a la semana anterior (la que no hacías ejercicio) a tu 4ª semana de entrenamiento probablemente tus mejoras con respecto a la semana 3 sean prácticamente mínimas.

¿Por qué ocurre esto?

Esto ocurre porque al igual que el cuerpo se adapta tremendamente bien al gasto energético (lo reduce con la práctica) también se adapta tremendamente rápido a las adaptaciones creadas por el entrenamiento.

El problema es que para conseguir crear más adaptaciones metabólicas y de ganancia de fuerza, cada vez tendrás que hacer un poco más para conseguir mejores resultados. A esto debemos añadir un apunte fundamental: **el principio de la demanda impuesta (SAID)**, que tanto puede jugar a nuestro favor o en nuestra contra.

Igual que se adapta el cuerpo rápidamente a mejor en cuanto a rutinas saludables, ejercicio, mejorar de movilidad, etc ; también es igual de

efectivo adaptándose justo a lo contrario: a malas posiciones, malos hábitos, poco ejercicio, comida basura etc. Por lo tanto, si eres del grupo de bomberos que llevan haciendo la misma rutina desde que entraste, siento decirte que con suerte gastarás la mitad de calorías que gastabas al principio. Pero además de eso, debes saber que tu entrenamiento no sólo no te está llevando a crear adaptaciones nuevas de mejora, si no que las que creabas al principio ahora serán mínimas.

Un aspecto fundamental del entrenamiento que hay que tener en cuenta para seguir creando adaptaciones de mejora, es saber manejar correctamente tanto las intensidades como los volúmenes de entrenamiento.

Debes aplicar el estímulo justo y bien dirigido. No siempre más es mejor, hay que saber hacer una buena selección de ejercicios y de progresiones que te ayuden a conseguir ganancias de fuerza pero que al mismo tiempo te faciliten mejorar tu acondicionamiento metabólico.

Esa es nuestra prioridad en Plan C. En nuestra metodología no hay atajos, sino que hay un importante compromiso por conseguir bomberos más capaces y mejor preparados pero no a cualquier precio. Sabemos la importancia de mantenerse alejado de las lesiones, por eso este programa integra una gran cantidad de ejercicios preventivos y de fortalecimiento de las zonas más vulnerables que suelen causar más lesiones y que otros programas pasan por alto.

ERROR 3:

Entrenar como un
influencer



Esta es una corriente bastante extendida en los tiempos que corren. Bomberos que están más preocupados de sus redes sociales que de los ciudadanos a los que tienen que atender. Hace años eran los calendarios y ahora son las stories de instagram. Supongo que los tiempos van cambiando.

A mí me encanta observar a la gente mientras entrena, yo en lugar de hacer scrolling o whatsear en mis descansos intento observar como otras personas entrenan. Se aprende mucho, lo recomiendo. También me ayuda a saber que cosas no haría nunca. Como entrenar con chanclas, hacer curl de biceps de calentamiento, o hacer la primera serie de press de banca con 60kilos (los hombros te los jodes más tarde o más temprano).

De verdad pienso que es muy importante la forma en la que los bomberos se comportan dentro de un gimnasio. Al igual que yo observo a otros, la gente nos observa a nosotros. ¿Qué pensará la gente si te ve con tu camiseta de bombero (ya sabemos que a muchos les encanta llevarla) entrenando y generar menos intensidad que tu vecino el administrativo que le ha dicho el médico que tiene que moverse un poco?

A mí me gustaría que la gente que nos viese entrenando dijera: “joder yo quiero que ese cabrón venga a rescatarme el día que me pase algo porque no veas como entrena el tío”. Lo que vengo a decir con todo esto es que es muy importante tener una buena planificación de tu entrenamiento, saber qué hay que hacer y cómo hay que hacerlo para conseguir las mejoras necesarias para desempeñar este trabajo. Mucha gente piensa que tener un buen pecho, unos buenos bíceps o unas

buenas piernas es suficiente para ser bombero. Pero la realidad está muy lejos de eso.

No es que se trate de cosas que no sean compatibles, por supuesto que es importante tener un buen físico. Una buena composición corporal está muy relacionada con una buena salud generalmente. De hecho en la metodología de Plan C, una de las premisas más importantes es la ganancia de masa muscular y la pérdida de masa grasa. Pero es importante combinarlo con el trabajo de acondicionamiento metabólico de todas las rutas metabólicas.

¿Sabías que dependiendo de que tipo de ruta metabólica entrenes debes compaginarlo ese día con un tipo de trabajo de fuerza específico para no crear interferencias negativas? Me refiero a que no remes en direcciones opuestas. Por ejemplo, **el trabajo de fuerza explosiva no debería combinarse en ese mismo día con acondicionamientos de larga duración. Otro ejemplo, si trabajas fuerza hipertrofia y tienes pensado hacer también un trabajo aeróbico de media o larga duración, deberías dejar la fuerza para el final.**

Estos son detalles muy importantes que mucha gente pasa por alto, pero que son necesarios cuando se trata de afrontar unos de los trabajos más duros físicamente del mundo. En nuestro programa de entrenamiento Plan C, tenemos en cuenta todo estos aspectos y muchos más.

y eso no es todo...



3 claves

para que tu entrenamiento
te prepare de verdad.

VER EL VÍDEO



Víctor Pablo