



En los últimos tiempos ha llegado a la Argentina distintas **actividades físicas para desarrollar en chicos**, primero fue el **Crossfit** originario de los EE.UU. y ahora en Buenos Aires encontramos gimnasios que implementaron el **LEVANTAMIENTO DE PESAS en NIÑOS a partir de los 6 años**

En nuestro país hay un **nuevo nicho en los gimnasios para los pequeños**, antes era a partir de los 15 años, la diferencia es que el organismo es distinto en el niño y en la adolescencia.

Lo que se **cuestiona es el entrenamiento de fuerza con sobrecarga** (pesas), a diferencia del **entrenamiento de fuerza sin carga que es beneficioso en los chicos**, demostrado por diversos estudios.

Los niños **no están en condiciones de levantar peso** debido a que **no tienen una madurez y edad ósea adecuada para tal fin** (

Escrito por Administrator
Miércoles, 07 de Octubre de 2015 14:04 -

esto
se evalúa a través de una Rx de mano)
,
por
tal motivo no se lo aconseja.

En los gimnasio que practican la mencionada actividad en niños, suele utilizar **pesos que varían entre 2,5Kg, 5Kg, 10Kg**, llegando en algunos caso con **edad de 14 años a levantar 40Kg. compitiendo**

Según el **Colegio Americano de Actividad Física y Deporte** establece que nunca se debe **utilizar una carga que no permita hacer 8 repeticiones.**

Las **cargas en los chicos están relacionadas con el cartílago de crecimiento** y a partir de los **15-16 años** cuando el nivel de testosterona comienza a estar presente **se puede aconsejar a comenzar con cargas adecuadas.**

El individuo crece hasta los **22 años, es el momento en el que se pueden utilizar cargas elevadas** controladas para lograr la hipertrofia muscular.

SIEMPRE DEBE ESTAR PRESENTE LA AUTORIZACIÓN MÉDICA

Las consecuencias que produce la sobrecarga sobre el sistema músculo-osteo-articular son:

*Sobre los **cartílagos de crecimiento pueden producir lesión** (si no está osificado deformidad articular) y

altera

Escrito por Administrator
Miércoles, 07 de Octubre de 2015 14:04 -

r el crecimiento óseo.

*A nivel de la **columna vertebral** favorece la desviación como la **escoliosis, cifosis** y en algunos casos

fracturas por stress

del cuerpo vertebral con desplazamiento.

***Esguinces, desgarros musculares.**

*Los **entrenadores deben acreditar un amplio curriculum académico** con especial **experiencia en niños**

, ya que sin ella la

lesiones

pueden producirse con más facilidad.

LOS NIÑOS NO SON ADULTOS PEQUEÑOS

Fuente: Dr. Norberto Debbag

Mat.Nac.51.320

EN ARGENTINA HAY NIÑOS LEVANTADORES DE PESAS. -- Por Dr. Norberto Debbag

Escrito por Administrator
Miércoles, 07 de Octubre de 2015 14:04 -

1º de Octubre 2015.

drdebbag@hotmail.com ;□