



GUÍA ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS



INDICE:

1. TRABAJO ABDOMINAL.....Pág. 2
2. PROPIOCEPCIÓN.....Pág. 4
3. ISOMÉTRICOS.....Pág. 7
4. ESTIRAMIENTOS.....Pág. 9

Jorge Vilda – Javier Velázquez – Pedro López





1. TRABAJO ABDOMINAL.

DEFINICIÓN:

El trabajo que mostramos a continuación trata de corregir los errores frecuentes que cometemos al trabajar el grupo abdominal en nuestros entrenamientos.

El trabajo abdominal es un “arma de doble filo”; si lo realizamos correctamente obtendremos enormes beneficios, pero si erramos en la forma de trabajo, además de no trabajar específicamente los abdominales, podremos causar daños en otras estructuras como la zona lumbar o cervical.

La musculatura abdominal suele tener un carácter fásico, es decir, suele estar con falta de tono muscular, si a esto le añadimos que su antagonista (musculatura lumbar) suele tener un excesivo tono, nos conlleva a descompensaciones en la región pélvica y lumbar que desembocará en hiperlordosis con problemas de ciáticas y sobrecargas lumbares.

Interviene por lo tanto, en el mantenimiento de la postura consiguiendo una correcta alineación corporal. Manteniendo una alineación corporal correcta aumentará la efectividad del ejercicio, aumentando el rendimiento y disminuyendo el riesgo de lesión.

Actúa como fijador y estabilizador del tronco en distintas acciones motrices. En esfuerzos donde levantamos, empujamos y traicionamos resistencias, mantiene la columna como una base sólida, permitiendo que los brazos y piernas realicen el esfuerzo.

OBJETIVOS:

- Con el trabajo de fuerza abdominal no vamos a conseguir perder grasa de esta zona del cuerpo como erróneamente se pensaba.
- Con este trabajo conseguiremos: fijar y estabilizar el tronco en distintas acciones motrices. En esfuerzos donde levantamos, empujamos y traicionamos resistencias, mantiene la columna como una base sólida, permitiendo que los brazos y piernas realicen el esfuerzo.

DÍAS Y MOMENTOS PARA REALIZAR EL TRABAJO ABDOMINAL:

- **2 Días / semana.** Al final de la sesión intercalados con los estiramientos.

DURACIÓN:

- La fase excéntrica (bajada) debe durar el doble que la concéntrica (subida).
- Repeticiones y series serán especificadas en el plan mensual.

TÉCNICA DE EJECUCIÓN:

- La cabeza debe de estar relajada para no forzar la musculatura del cuello, para ello, la mirada la mantendremos en un ángulo de 45°; mirando hacia arriba y adelante, quedando la barbilla separada del cuerpo.
- Las piernas permanecerán con las rodillas flexionadas, evitando así que la zona lumbar se arquee.
- Expulsar el aire siempre al realizar la fase concéntrica. Cuando hagamos el máximo esfuerzo, debemos tener conciencia de expulsar todo el aire. La contracción del abdomen produce presión abdominal, lo cual ayuda a eliminar el aire de los pulmones.
- Cuando elevamos la parte superior del tronco, la zona lumbar siempre quedara en contacto con la superficie, elevamos el tronco tan solo 30° grados. Si seguimos elevando el tronco, aunque el abdomen siga contraído, el responsable de esta última acción es el psoas.
- Según los estudios realizados es lógico empezar a trabajar por aquellas zonas que menos trabajan o intervienen, y dejar para la parte final las zonas más sinergistas, que siempre van a estar presentes. El orden de trabajo debería ser entonces el siguiente: 1. Zona inferior del recto abdominal. 2. Músculos Oblicuos. 3. Zona superior del recto abdominal.

	1ª y 3ª SEMANA		2ª y 4ª SEMANA	
	LUNES	SÁBADO	LUNES	SÁBADO
1 Isométrico		Idem. LUNES		Idem. LUNES
2 Inferior		Idem. LUNES		Idem. LUNES
3 Oblicuo		Idem. LUNES		Idem. LUNES
4 Superior		Idem. LUNES		Idem. LUNES