

QUÉ Y CÓMO ENTRENAR EN CASA

2

A continuación, verás los errores más comunes de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza en casa. Y como siempre...

Si se te presenta cualquier problema o pregunta (seas padre o alumna) no dudes en escribirme e intentaré ayudarte en lo que necesites.

mariaglez@senara.com

4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA EMPEZAR

Recuerda que, para todos los ejercicios es importante...

- ✓ Trabajar despacio cuidando la técnica del ejercicio.
- ✓ Buscar la alineación de las articulaciones (ej. Tobillo debajo de Rodilla, Muñeca debajo del Hombro, sin giros, etc.)
- ✗ Nunca trabajar con dolor.

SENTADILLA / SQUAT

- ✓ **Pies Rectos y Abiertos Anchura de los Hombros.**
 - ✗ No coloques los pies hacia dentro o hacia fuera.

- ✓ **Espalda Recta, es más, con la cadera ligeramente adelantada,** (saca un poco el "culillo" para bajar, te ayudará a no doblar la espalda).
 - ✗ No coloques la espalda en forma de 'C'
 - ✗ Ojo con el cuello, No eleves la barbilla al bajar (cuida de no acentuar la curva cervical), Mantenlo Alineado.

- ✓ **Bajar Máximo hasta los 90° de Rodilla.** Con esto nos aseguramos de no forzar la articulación de la rodilla.
 - ✗ No abras los pies al bajar ni eleves las puntas,
 - ✗ Mantén las rodillas alineadas, no permitas que se separen o se junten.

- ✓ **Puedes Comenzar Por... (2 x 10/15)** = 2 series de 10/15 repeticiones, es decir, realiza 10/15 veces el ejercicio, descansa 30"/1 minuto y vuelve a repetir el ejercicio otras 10/15 veces.



SQUAT - 'VARIANTES LIGHT'

Aquí te ofrezco un par de opciones en caso de que te resulte muy complicado realizar el ejercicio completo...



- ✓ **En Pared** : Apoya la espalda en la pared como si te sentases en una silla invisible. Puedes mantenerlo 2 series de 20/30 segundos al principio (2 x 30")
- ✗ Separa los pies de la pared antes de deslizar la espalda hacia abajo.
- ✗ No separes la espalda ni la cabeza de la pared mientras realizas el ejercicio.
- ✗ No bajes más de los 90° de rodilla, aún menos si te resulta complicado de mantener.
- ✗ Mantén los tobillos alineados con las rodillas, es decir, justo debajo de ellas.



✓ **En Silla** : Puedes utilizar una silla para hacer el ejercicio sentándote y levantándote de ella. Esto te permitirá descansar momentáneamente mientras estás sentado (sólo unos segundos).

SQUAT - 'VARIANTES NO TAN LIGHT'

Aquí Tienes algunas ideas en caso de que hayas superado las 2 semanas de entrenamiento o necesites alguna sentadilla más intensa (hay muchas más!).

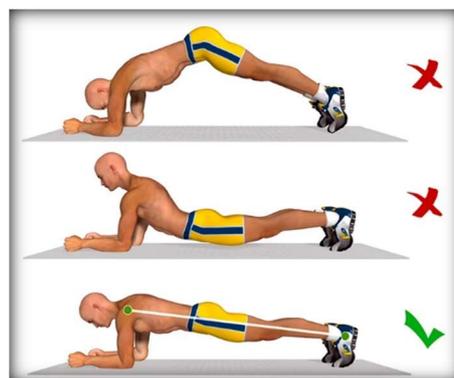
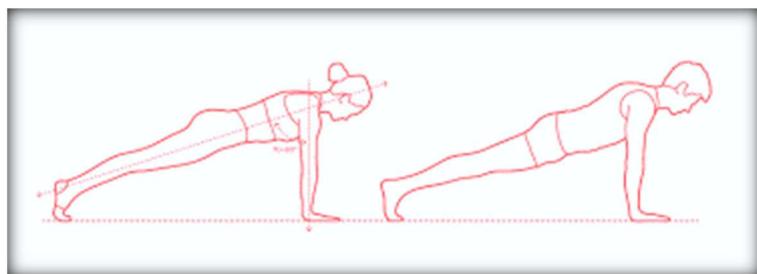


PLANCHA / PLANK

Esta postura es la base para muchos otros ejercicios. Es importante que sepas colocarla y mantenerla correctamente.

✓ **Espalda Recta.** ¡ Esto es lo más importante del ejercicio ! para evitar daños en la zona lumbar.

✗ No coloques la cadera demasiado arriba ni demasiado abajo. Deberías poder trazar una línea recta entre los hombros y los tobillos.



TROCO – para saber que tu cadera está en el lugar correcto puedes comenzar el ejercicio en cuadrupedia (a cuatro patas) con las rodillas y muñecas perfectamente alineadas con cadera y hombros. A partir de esta posición, trata de estirar las piernas sin que se mueva la espalda.



✓ **Abdominal Contraído.** Es imprescindible que la musculatura abdominal esté activada para mantener la espalda en línea, si no, la lumbar se caerá al suelo provocando un peligroso aumento de la tensión.



✓ **Hombro y Muñeca Alineados.** Mantén la muñeca colocada justo debajo del hombro (en línea con él). Si es una plancha de antebrazo, se alinearán codo y hombro.



✓ **Cuello Alineado.** El cuello debe de ir en línea con la columna vertebral, es decir, con su curvatura naturales.

✗ No mires hacia arriba ni hacia abajo

✓ **Hombros Atrás.**

✗ No dejes que los hombros se peguen a las orejas.



PLANK - 'VARIANTE LIGHT'



✓ **Con Apoyo de Rodillas** : ya sea para una plancha abdominal (de muñeca o antebrazo) o para cualquier variante de fondo de brazos, apoyar las rodillas en el suelo te facilitará el ejercicio.

✗ Ojo con la espalda, debe seguir en línea.

PLANK - 'VARIANTES'

Aquí te dejo algunas ideas que parten del ejercicio base que acabamos de ver. Hay muchas más, pero recuerda que debes ir avanzando poco a poco con la técnica, cuando domines los más sencillos podrás avanzar escalón a escalón.



ABDOMINALES / ABS

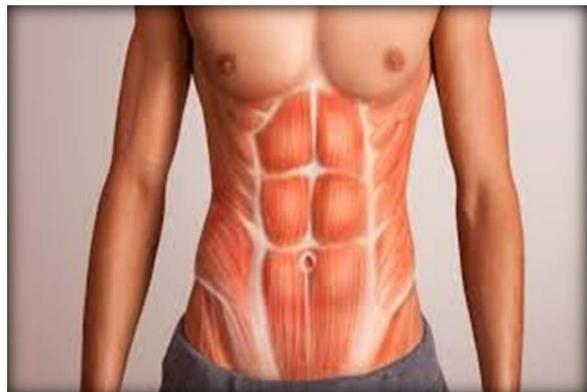
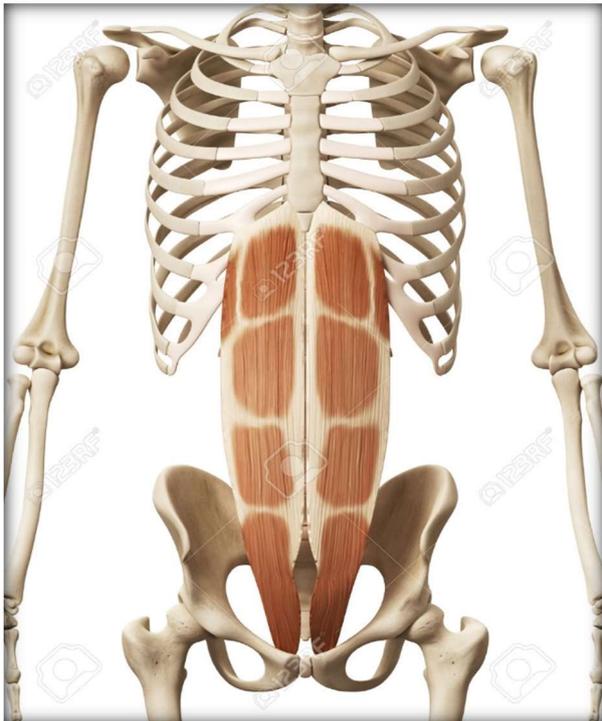
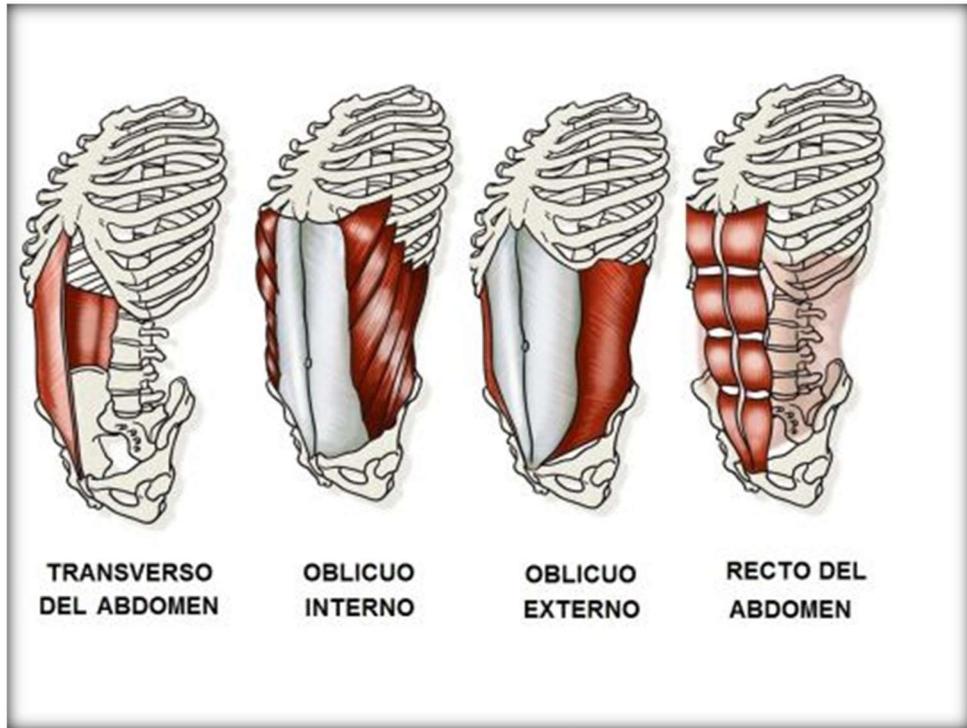
Voy a hacer una síntesis de **lo imprescindible para realizar los ejercicios básicos de abdominal sin riesgo de lesión.** Es importante asimilar bien estas ideas ya que te ayudarán en la realización de otros ejercicios más difíciles.

Lo primero que tenemos que aclarar es...

** La musculatura abdominal no son 6 músculos independientes que nos marcan "la tableta" sino 4 : Recto Anterior del Abdomen (RAA), Oblicuo Externo (OE), Oblicuo Interno (OI) y Transverso Abdominal (TA).

** Y desde luego, NO hay músculos abdominales superiores e inferiores, (van de las costillas a pelvis). A continuación te dejo un par de imágenes para que puedas ver su colocación y superposición en el cuerpo humano...

** Los Ejercicios de Abdominal NO adelgazan por sí solos, pero es imprescindible mantenerlos fuertes. Son parte importante de la postura y la funcionalidad del tronco (Un abdominal fuerte, descargará tensión de la zona lumbar).



EJERCICIOS BOCA ARRIBA - O EN DECÚBITO SUPINO

✓ **¡ Lumbar Apoyada !** ; Esto es lo más importante del ejercicio ! para no hacerte daño en la espalda. Mantenla siempre apoyada sobre el suelo durante el ejercicio (ojo, lo perfecto sería trabajar con la curvatura natural de la espalda, más o menos dejando el espacio de una mano bajo la lumbar).

✗ No permitas que la parte baja de tu espalda se arquee sobre el suelo. Ni en los ejercicios de tronco ni, especialmente, en los de pierna.

✓ **Lento y Controlado.** Lo perfecto es realizar el ejercicio despacio y con control, no son tan importantes el número de repeticiones como la calidad de éstas.

✓ **Respira Adecuadamente.** No te olvides de respirar, como el esfuerzo del ejercicio es la subida, lo ideal es Inspirar a medida que bajas y Espirar mientras subes. Si haces coincidir el movimiento con la respiración, te asegurarás además de trabajar de forma lenta y controlada.

✓ **No Pegues la Barbilla al Pecho.** Mantén la mirada en el techo (no queremos hacer abdominales con la cabeza).

✓ **Manos Bajo la Nuca.** Lo mejor, es colocar las manos bajo la nuca con los dedos entrelazados para mantener el cuello relajado. Esta no

es una tarea fácil, hace falta mantener la concentración y realizar el ejercicio lentamente al principio.

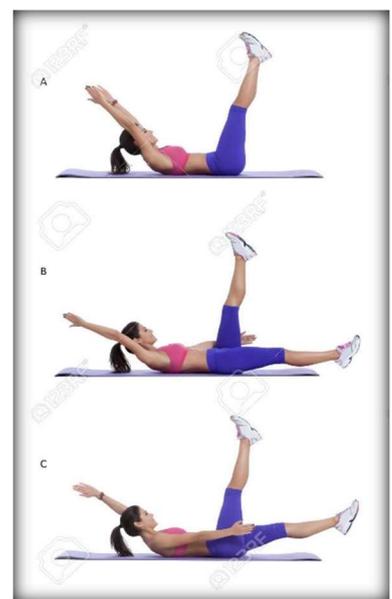
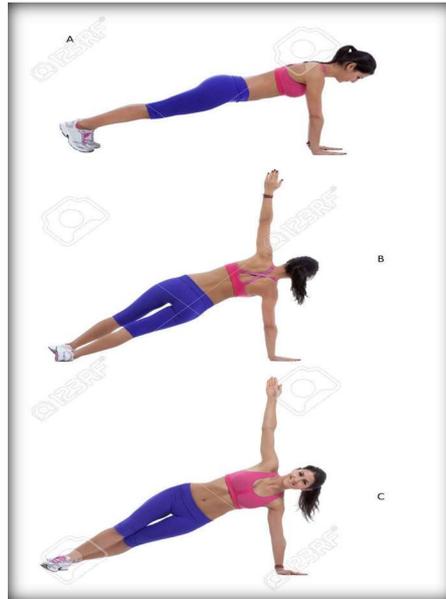
Puedes hacerlo con las manos en el pecho o a los lados de la cabeza si no te resulta molesto.

✓ **Sube Hasta...** En realidad basta con que separes los hombros del suelo, la musculatura abdominal te eleva unos 30° sobre el suelo, a partir de aquí, utilizas también otros grupos musculares en gran medida (como los flexores de cadera o los músculos de tu espalda).



✓ **Ejercicios Movimientos Piernas.** En estos ejercicios no vamos a trabajar elevando el tronco sobre el suelo, sino las piernas y la cadera. Esto hace que la tensión en la espalda lumbar aumente considerablemente si se curva, por lo que tenemos que cuidar de forma especial la postura al realizarlos.

✗ No permitas que la parte baja de tu espalda se arquee sobre el suelo en los ejercicios de pierna. Si tengo que bajar las piernas al suelo, por ejemplo, sólo podré hacerlo hasta el límite de mi lumbar apoyada, es decir, **cuando notes que se separa, ya no puedo bajar más las piernas.**



NOTA : Debemos de trabajar TODA la musculatura del cuerpo de forma equilibrada, sobreentrenar determinados músculos sólo conseguirá descompensar las cadenas y provocar lesiones y alteraciones posturales serias e irreversibles.

Continuará...