

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

TABLA DE ABDOMINALES Y EJERCICIOS DE AUTOCARGA

Rueda de 2 series, 1 minuto de pausa entre series, compuesta por 8 ejercicios. Cada persona empieza por un ejercicio y sigue la orden

1. Tríceps sobre banco, apoyamos los brazos en un banco (BP en el poyete que tenéis donde dejáis las mochilas) y con los talones apoyados en el suelo bajamos HASTA DONDE PODAMOS
Si no tenemos poyete, con un compañero/a abierto de pierna, apoyamos la palma de la mano sobre sus rodillas.

12 repeticiones



EJERCICIOS 1 y 2		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	12 repeticiones	2
MEDIO	16 repeticiones	2
FUERTE	18 repeticiones	2

2. Flexiones; si alguna persona no puede, que lo haga con las rodillas apoyadas. Si os duele el hombro, hacedlo hasta el punto que NO os duela, ó bien, apoyando las palmas en la pared.

12 repeticiones



3. Sentadilla Frontal, sin apoyarse en la pared, manos extendidas hacia delante, aguantar:

20 segundos



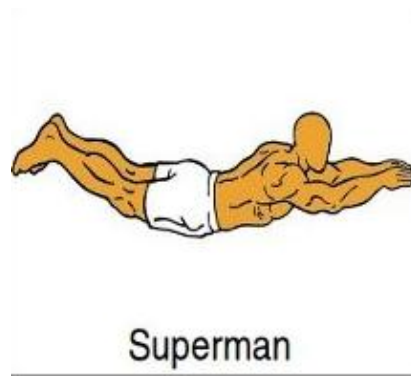
4. Zancada o Lunge; realizar en el mismo sitio, zancadas a una pierna, brazos en jarra (apoyados en la cadera) y bajar hasta donde se pueda, aguantar:

20 segundos



5. Superman, ejercicio indicado para la fase de vuelo en la salida, y fortalecer los músculos de la espalda anexos a la columna vertebral, aguantar:

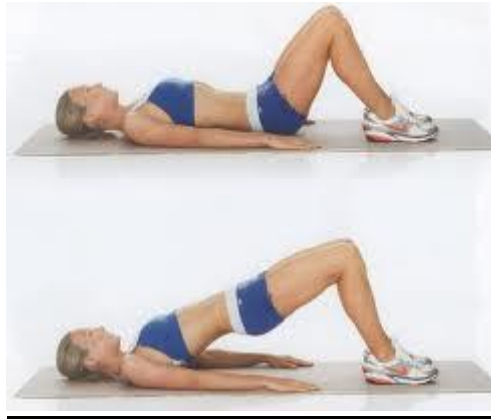
20 segundos



EJERCICIOS 3,4 y 5		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	20 segundos	2
MEDIO	30 segundos	2
FUERTE	50 segundos	2

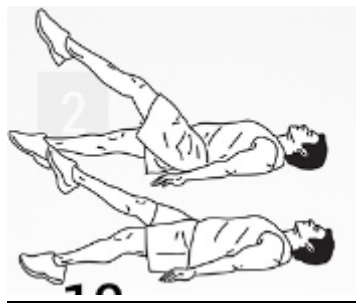
6. Lumbar isométrico; apretando el culete y subiendo la cadera con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, sin hacer fuerza con ellas. Aguantar:

20 segundos



7. Abdomen Inferior-batida de crol; de cúbito supino, con las palmas de las manos en el suelo, hacer la batida de crol con los empeines estirados, no subir más de 40cms, frecuencia rápida, apretando el abdomen, aguantar:

20 segundos



8. Plancha; de cúbito prono con los antebrazos apoyados en el suelo, espalda recta, no meter la lumbar, apretar la zona y espirar, aguantar:

20 segundos



EJERCICIOS 6,7 y 8		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	20 segundos	2
MEDIO	30 segundos	2
FUERTE	50 segundos	2

CORE CON FITBALL

9. Con dos pelotas fitball



intenta mantener el equilibrio con los brazos en cruz. Aunque parece sencillo, **a los pocos minutos notarás como todos los músculos del tronco intervienen de una forma significativa.** La inestabilidad de los dos balones provoca una constante contracción para ajustar la posición del centro de gravedad. Esta situación **es muy parecida a las continuas fuerzas que aparecen en el agua**, sobre todo en pruebas reales, además de la brazada es necesario un ajuste continuo para colocar la cuerpo en la dirección deseada. **Un sistema propioceptivo y core activo, permiten gobernar el cuerpo de forma más rápida y precisa.**

Truco: Si no eres capaz de mantener el equilibrio, sin duda deberías, trabajar contenidos de **propiocepción**. Las personas con buen equilibrio, apenas realizan fuerza en este ejercicio, son pequeños ajuste con contracciones musculares mínimas, mientras que personas con poca propiocepción necesitan acudir a la fuerza y realizar contracciones musculares más evidentes, bruscas e intensas. **Te servirá para autoevaluarte.**

10. Plancha a cuatro y tres apoyos



Tumbado prono, activa toda la cadena muscular anterior manteniendo la posición en isométrico. Intenta activar el transverso “metiendo tripa” y **respira con el diafragma, debes sentir cómo se amplia tu caja torácica y no el abdomen.**

Truco: Si deseas mayor intensidad, **eleva una pierna.**

11. Apoyo contralateral



El apoyo contralateral consigue **activar a toda la musculatura del tronco**; los músculos abdominales controlan la posición y elevar el brazo y pierna contraria conseguirá poner en acción a toda la cadena cruzada posterior. Este ejercicio te servirá de transferencia **sobre todo para la natación**.

Truco: comienza sobre la superficie estable y posteriormente utiliza el bosu, primero hacia arriba y finalmente invertido. La dificultad será incrementada por una mayor inestabilidad.

12. Giros con mancuernas



Con dos mancuernas, colócate en apoyo y eleva un brazo hasta conseguir la vertical girando la cintura escapular. Este ejercicio resulta muy interesante para conseguir beneficios en la natación, se realiza un rolido, trabajan los músculos posteriores y se activa el core de forma significativa.

Truco: Comienza sin carga y posteriormente utiliza dos mancuernas pequeñas.

13. Brazadas sobre fitball



Para trabajar toda la cadena posterior, deja las extensiones de espalda, es mejor opción escoger un gesto de tu deporte. En esta imagen puedes ver cómo se utiliza **la brazada de natación para trabajar la cadena posterior en apoyo sobre un fitnessball.**

14. Fondos a tres apoyos



Apoya tus manos sobre el balón en posición de fondo y alterna el apoyo de los pies manteniendo la estabilidad del resto del cuerpo. **Es un ejercicio con mucha transferencia para cualquiera de las especialidades deportivas.**

15. Plancha en doble balón



Como progresión al ejercicio anterior, este es **uno de los ejercicios más funcionales y exigentes** para trabajar el core con una gran transferencia hacia la bici. Apoya tus manos sobre el fitball y los pies sobre un balón pequeño, balancea el apoyo de pies alternando el peso a modo de pedalada. Este ejercicio además de trabajar la musculatura del core, mejora tu estabilidad y control postural.

16. Brazadas sobre fitball

Apoyamos la cadera en el fitball decúbito prono y con 2 pesas livianas, 0.5kg aprox, dependiendo del nadador. Apretamos el abdomen para no hiperluxar las lumbares y simulamos el movimiento de la brazada de crol, braza, mariposa. Para espalda ponerse decúbito supino

17. Rodillas al pecho sobre fitball

Situamos los empeines en el fitball y con los brazos extendidos al suelo, llevamos las rodillas al pecho y volvemos a estirar

18. Rodillas al oblicuo

Con el objetivo de trabajar la zona oblicua de la faja abdominal, nos situamos inicialmente como en el ejercicio anterior y llevamos la rodilla a la parte externa de cada lado.

Truco: si no tenemos suficiente equilibrio, dejamos los pies fuera de la pelota, apoyando las tibias sobre ella, y procedemos al ejercicio

19. Botes sobre fitball

Con los empeines en el fitball, brazos estirados perpendiculares al suelo, y apretando abdomen comenzamos a imprimir fuerza en la pelota a modo de repeticiones, poco a poco irá botando, no exagerarlo mucho.

20. Flexiones sobre fitball

Decúbito prono, con los pies apoyados sobre el fitball, y brazos extendidos al suelo, realizamos flexiones.

Un paso más complicado, sería flexión y una vez estirado acerco la pelota y rodillas al pecho.

21. Lances balón medicinal

Ejercicio para coger fuerza en el tríceps y parte superior del pectoral, transferencia a la braza, mariposa y crol. Mejor hacer con un compañero situado frente a nosotros.

Decúbito supino sobre el fitball, caderas apoyadas en el, realizamos una abdominal, cuando estemos arriba el compañero nos da la pelota, bajamos con la pelota y la que subimos la pelota sale del pecho intentado que llegue lo más arriba posible, no se lanza recta.

Os dejo un vídeo muy interesante

<https://youtu.be/-ovlri8nrSE>

Si hay dolor en el algún ejercicio, cesar inmediatamente. Poco a poco iremos variando los ejercicios para fortalecer distintas zonas.

Si tenéis alguna duda o pregunta, me escribís rey.borja@gmail.com