PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Entrenamiento Cruzado para los Atletas de Resistencia: Un Programa con Superseries en Máquinas

Keith Cinea

Palabras Clave: resistencia aeróbica, resistencia de la fuerza, entrenamiento con sobrecarga

El entrenamiento cruzado implica el entrenamiento con un modo de ejercicios, para mejorar en otro, por ejemplo, realizar ciclismo para mejorar el rendimiento en la carrera. El entrenamiento cruzado puede utilizarse para mantener las adaptaciones fisiológicas si la intensidad del entrenamiento es los suficientemente alta, es un método efectivo para evitar las lesiones por sobreuso. Durante los períodos de transición en un programa periodizado, usted debe continuar ejercitándose; sin embargo, debería utilizar diferentes modos de ejercicio con diferentes patrones de activación muscular de los utilizados durante la competición y el entrenamiento. Esto puede ayudar a prevenir lesiones por sobreuso a la vez que mantiene el nivel de actividad física. El siguiente programa es un programa con super series diseñado para corredores de distancia, sin embargo, puede aplicarse en el período de transición de casi cualquier deporte de predominancia aeróbica. Este programa esta diseñado para ayudar a incrementar la resistencia muscular corporal total. La intensidad de los ejercicio no será suficiente para mantener la aptitud aeróbica, por lo que el trabajo aeróbico debería ser realizado en la bicicleta o en alguna otra forma de ejercicio diferente de la carrera. Este programa está diseñado para ser llevado a cabo en máquinas, pero, si usted prefiere, la mayoría de los ejercicios pueden ser realizados con pesos libres.

Entrada en Calor

Realice una entrada en calor completa antes de comenzar cualquier sesión de entrenamiento. La entrada en calor debería consistir de 5-10 minutos de actividad suave, tal como ciclismo, remo, escalador, etc. Una vez que se halla completado la entrada en calor, se deberían estirar todos lo grupos musculares principales.

Programa con Super Series

La super serie es una combinación de dos ejercicios utilizando los músculos agonistas y antagonistas de una parte del cuerpo. Realice una serie de cada ejercicio, moviéndose rápidamente de una máquina a la siguiente, y luego repita el número de series prescritas. No descanse durante las series. Para este tipo de programa las máquinas son mejores que los pesos libres ya que pueden prepararse rápidamente.

Diseño del Programa

Realice dos a tres series de al menos 12 repeticiones para cada ejercicio. Con la realización de este volumen (series x repeticiones) se estará haciendo énfasis en la resistencia. Los ejercicios están ordenados para trabajar primero los músculos grandes y luego los músculos grandes; y primero los ejercicios multiarticulares y luego los ejercicios monoarticulares.

1	Press de pecho	Remo
2	Prensa horizontal	Flexiones de rodilla
3	Press de hombros	Tirones en polea
4	Extensiones de tríceps	Curl de Bíceps
5	Abdominales, crunchs	Extensiones lumbares

DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS

Press de Pecho

Ajuste el asiento de manera tal que las agarraderas queden en línea con el esternón. Utilizando el agarre en pronación (las palmas de las manos hacia adelante o hacia adentro), empuje las agarraderas hacia adelante, alejándolas del cuerpo, utilizando los músculos del pecho (pectorales). Detenga el movimiento un poco antes de la completa extensión de los codos. Lentamente retorne a la posición inicial y repita el movimiento, pero no deje que los lingotes que está levantando toque el resto de la pila.



Remo

Ajuste la almohadilla para el pecho de manera que cuando este sentado y tome las agarraderas, los lingotes que va a levantar no toquen el resto de la pila. Ajuste el asiento de manera que los brazos queden paralelos al piso. Comience el movimiento tirando con los hombros hacia atrás. A continuación utilizando los músculos de la espalda (dorsal ancho y trapecio), tire de las agarraderas hacia el cuerpo. Al final del movimiento realice una aducción de los omóplatos. Lentamente baje el peso y repita el movimiento



Prensa Horizontal

Ajuste el asiento y/o la plataforma para los pies de acuerdo a su tamaño corporal. Coloque los pies en la parte inferior de la plataforma, pero asegúrese de que las rodillas no pasen la punta de los pies durante la flexión. Empuje la plataforma utilizando los músculos de las piernas (cuadriceps y glúteos). Detenga el movimiento un poco antes de la extensión completa de la rodilla. Lentamente baje el peso y repita el movimiento.



Flexión de Rodillas en Posición de Sentado

Ajuste el asiento de manera que las rodillas estén en línea con el eje de rotación de la máquina. Ajuste las almohadillas para las piernas de manera que esta quede justo debajo del talón, con el tendón de aquiles descansando sobre las almohadillas. Contraiga los isquiotibiales, llevando las almohadillas hacia abajo. Realice este ejercicio a lo largo del rango completo de movimiento, flexión mayor a 90 grados. Lentamente retorne a la posición inicial y repita el movimiento.



Press de Hombros

Ajuste el asiento de manera que las agarraderas de la máquina queden al nivel de los hombros. Tome las agarraderas utilizando el agarre en pronación (las palmas hacia abajo) y empuje utilizando los músculos de los hombros (deltoides). Detenga el movimiento un poco antes de la completa extensión de la articulación del hombro. Lentamente baje el peso y repita el movimiento.



Tirones en Polea

Tome la barra con una distancia entre las manos ligeramente mayor al ancho de los hombros. Siéntese en el banco con las almohadillas sobre los muslos, ligeramente por encima de las rodillas. Utilizando los músculos de la espalda (dorsal ancho) tire de la barra hacia abajo hasta que quede por delante de los hombros. Dirija el movimiento con los codos. Lentamente regrese a la posición inicial y repita el movimiento.



Extensiones de Tríceps

Ajuste el asiento de la máquina de manera que los brazos descansen confortablemente sobre las almohadillas, y la articulación del codo quede en línea con el eje de rotación de la máquina. Tome las agarraderas utilizando un agarre neutral, o las palmas hacia adentro. Complete el ejercicio en todo el rango de movimiento antes de regresar a la posición inicial. Asegúrese de mantener el brazo siempre apoyado en la almohadilla.



Curl de Bíceps

Ajuste el asiento de la máquina de manera que los brazos descansen confortablemente sobre las almohadillas, y la articulación del codo quede en línea con el eje de rotación de la máquina. Tome las agarraderas utilizando el agarre en supinación, o las palmas de las manos hacia arriba. Utilizando los bíceps tire de la barra hacia el cuerpo a lo largo de todo el rango de movimiento. No inicie el movimiento con los músculos de la espalda o de los hombros.



Abdominales, Crunchs

Este ejercicio puede ser realizado sin una máquina. Recuéstese en el piso, con los pies apoyados en un balón de equilibrio o en un banco. Esto debería hacer que sus rodillas y caderas queden en un ángulo de 90 grados. Coloque las manos detrás de la cabeza pero no cruce los dedos. Esto evitará que tire con la cabeza. Rote las caderas empujando la porción inferior de la espalda hacia el piso. Realice los abdominales llevando los omóplatos hacia el piso y luego llevando el pecho hacia los muslos.

Extensiones Lumbares

Recuéstese boca abajo sobre un balón de equilibrio, con las piernas extendidas hacia atrás y apoyadas en el piso. Coloque las manos detrás de la cabeza y contraiga los músculos de la espalda para extender el cuerpo. Realice la extensión hasta que el cuerpo quede en una sola línea, no realice una sobre extensión. Lentamente regrese a la posición inicial y repita el movimiento.

TECNICA DE LOS EJERCICIOS EN MAQUINAS

- Realice todos los movimiento a lo largo de todo el rango de movimiento
- Realice tanto la fase concéntrica como la excéntrica (o el levantamiento y el descenso del peso) de manera controlada y lenta. Cada fase debería realizarse en al menos dos segundos.
- Una vez que la serie ha comenzado, no permita que los lingotes que esta levantando toquen el resto de la pila. Esto le proveerá una resistencia constante a los músculos.
- Contraiga el músculo al final del movimiento. Esto le provoca un estrés adicional al músculo, y lo ayudará a concentrarse en los músculos que están siendo utilizados y no en el movimiento.

Cita Original

Keith E. Cinea. Cross Training for Endurance Athletes: A Super Set Machine Program. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 2, 24-27, 2002.