PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Ejercicios prácticos para utilizar en el Fitness

Mauricio Moyano, MSc[1] y Mg. Marcelo Bolognese[1]

[1]*Curso a Distancia de Personal Training. (http://www.sobreentrenamiento.com/CurCE/PTrainer/PRESENTACION.asp)*

RESUMEN

Palabras Clave: aeróbico, sobrecarga, ejercicios, fuerza, entrenamiento

Te proponemos ejercicios aplicables en el ámbito del fitness. Son un buen recurso metodológico para trabajar grandes masas musculares. Se deberán aplicar según criterio (con intensidades bajas, según nivel de fitness, buena técnica de ejecución, etc.)



Ejercicio 1: *Este ejercicio, comienza en posición de sentadillas, con agarre invertido de manos, mientras voy hacia arriba las manos giran. Se observa una gran participación muscular.*



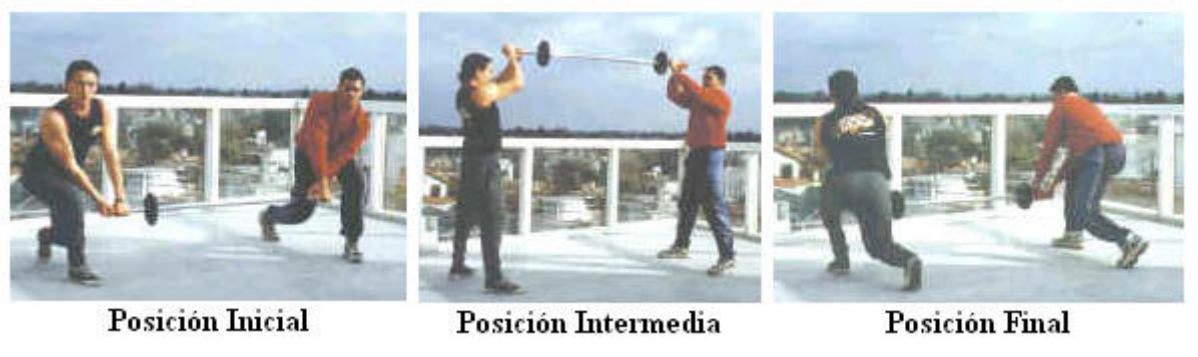
Ejercicio 2. *Este ejercicio comienza en posición de Sentadillas, con una mano se toma la mancuerna y se lleva hacia arriba, siempre cerca del cuerpo, se desciende, se cambia de mano, y se realiza lo mismo con el otro brazo. Así se ejecutan dos ciclos de piernas por uno de brazo, y existe una gran participación muscular.*



Ejercicio 3. *Este ejercicio comienza en la posición de Sentadillas, se toma la barra con un brazo, mi pareja toma la barra con el brazo contrario para que esta siempre guíe por el medio. Me dirijo hacia arriba con extensión total del brazo, luego bajo, apoyo la barra en el piso, cambio de brazo, y realizo el mismo gesto. Cuidar de no rotar las rodillas hacia adentro en posición de flexión.*



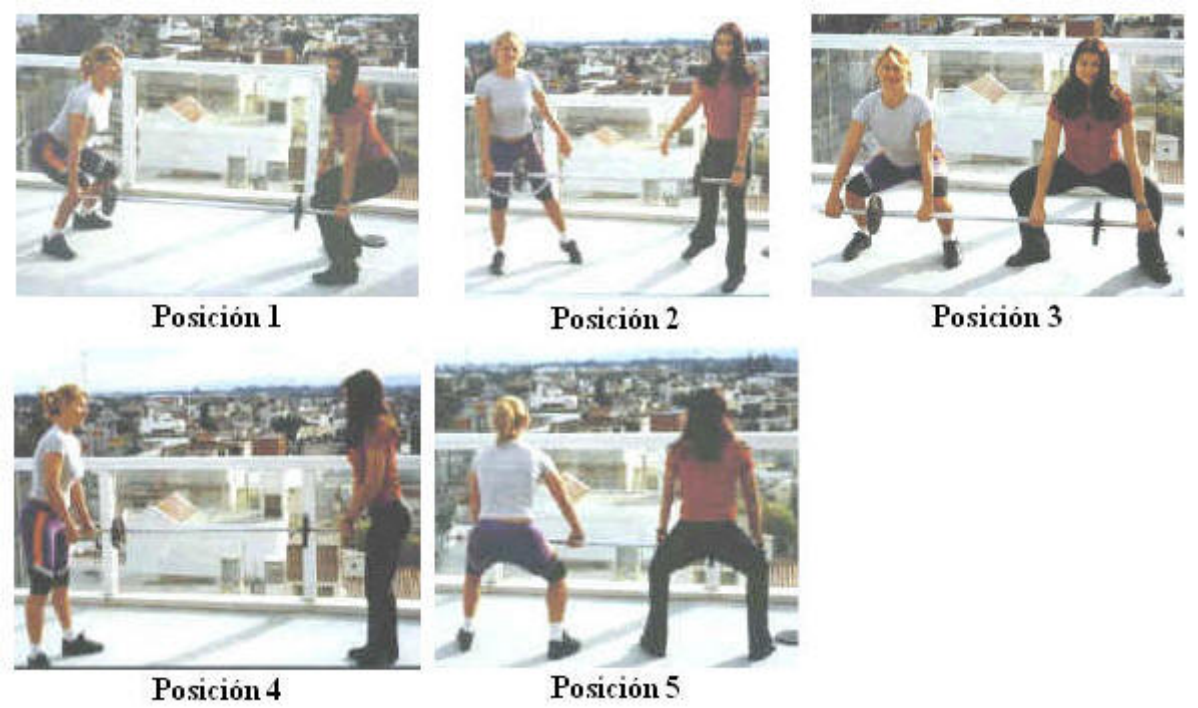
Ejercicio 4. *Este ejercicio comienza con toma de la barra al costado del cuerpo en posición de Sentadillas, se realiza una abducción completa del brazo mientras se extienden las piernas. En la posición intermedia se cambia de brazo y se realiza lo mismo al otro costado del cuerpo.*



Ejercicio 5. *En este ejercicio se realiza un medio giro de a dos con barra, como si fuera una estocada a un lado y al otro, cuidando que las rodillas sigan la misma línea que el pie y girando cuando estoy arriba. Cuidar de no girar mientras realizo la flexión.*



Ejercicio 6. *Otra variante de Sentadillas con la barra por detrás del cuerpo manteniendo siempre recta la espalda llevando la cadera hacia atrás.*



Ejercicio 7. *Este ejercicio realizado en pareja es otra variante de sentadillas en varias posiciones. Se realiza una flexo-extensión con la barra al costado del cuerpo, se gira, toma de la barra en el centro, se realiza otra flexo-extensión de piernas, se vuelve a girar, cambio de brazo y realizo lo mismo de antes en las dos posiciones.*

Nosotros proponemos estos ejercicios como un recurso de utilización de grandes masas musculares con el objetivo de incrementar el gasto energético y además, incluirlos dentro de un circuito aeróbico ya que al no ser ejercicios típicos de la gimnasia localizada, no generarían acumulación de ácido láctico, inhibiendo así la lipólisis. Existe alternancia de grupos musculares grandes y chicos, y por supuesto, se trabaja a bajas intensidades.

Consideramos que son ejercicios sumamente aplicables en el ámbito del fitness y más aún cuando esta persona no concurre al gimnasio, con el fin de mejorar la estética corporal trabajando el tono muscular y utilizando lípidos como fuente energética. Sería recomendable que estos ejercicios se alternen con trabajos aeróbicos de caminata, trote, etc.