PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Comience su Temporada de Esquí con Entrenamiento en Circuito

Courtenay Schurman

RESUMEN

Palabras Clave: fuerza abdominal, fuerza dorsal, equilibrio, potencia muscular, entrenamiento fraccionado

Con solamente un mes para entrenar antes del comienzo de la temporada anual de esquí de descenso, ¿Es posible prepararse a tiempo? Ciertamente que si. Sin embargo, el siguiente año trate de preparase con 2 o 3 meses para obtener mejores resultados.

Este es un ejemplo de un programa de entrenamiento de cuatro semanas que incorpora las características de acondicionamiento necesarias para disfrutar de su deporte, incluyendo:

1. Fuerza muscular con énfasis en las caderas, la espalda baja y las piernas;
2. Resistencia muscular corporal total específica para el esquí de descenso;
3. Resistencia general aeróbica y anaeróbica, especialmente importantes para el esquí a grandes alturas;
4. Equilibrio, agilidad y coordinación;
5. Fuerza y control de la musculatura central; y,
6. Potencia muscular y velocidad para aquellos que disfrutan de los saltos

El programa se compone de tres partes: un circuito de fuerza, sesiones de entrenamiento fraccionado, y sesiones de fuerza resistencia. Los ejercicios que componen el circuito de fuerza pueden ser realizados en casa, en el hotel o en cualquier lugar en que usted se encuentre y que tenga acceso limitado al equipamiento.

COMO COMENZAR

Para realizar este programa con éxito, lo mejor es tener una base sólida de aptitud física que incluye tres sesiones semanales de 20-30 minutos de ejercicio cardiovascular (en forma de ciclismo, caminatas, trote, saltar a la soga, remar, o incluso subir escaleras).

¿Por que hacer énfasis en la resistencia para una actividad anaeróbica como el esquí? Una buena base de resistencia le proveerá una base sólida para la realización de los circuitos, del entrenamiento fraccionado y para las sesiones de resistencia a la fuerza sugeridos en este programa y que lo ayudará a esquiar mas fuerte, mas rápido y libre de lesiones. Además lo ayudará a recuperarse mas efectivamente entre las carreras de esquí. Sin una base aeróbica sus piernas se fatigaran luego de unas pocas carreras de esquí y necesitará tomar descansos mas frecuentes, especialmente si esquía por encima de los 8000 pies de altura donde se hace difícil respirar. Los esquiadores con una buena aptitud física están mas alertas en las pendientes, toman decisiones mas rápidas, tienen menos accidentes, y pueden enfocarse en perfeccionar sus

habilidades con el esquí en lugar de estar preocupados por tomar aire. Si previamente al entrenamiento usted experimenta alguna clase de dolor en las rodillas, caderas, tobillos o en la espalda baja consulte con su médico o con su especialista en deporte.

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO PARA EL ESQUÍ

El entrenamiento en circuito es un componente importante de su programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento. Este mejora los sistemas energéticos que son requeridos en las carreras de esquí que duran varios minutos, tiempo durante el cual sus muslos, caderas y espalda tienen que trabajar intensamente para mantenerlo erguido sobre la pendiente mientras desciende esquivando árboles y personas a altas velocidades. Durante ambas mitades de este programa, el entrenamiento en circuito incrementará la fuerza, la resistencia a la fuerza, la capacidad anaeróbica, y la potencia de sus piernas. Preste mucha atención a la forma mientras realiza cada uno de los ejercicios, de manera que pueda incrementar con confianza la intensidad, la potencia y la velocidad de las repeticiones en las subsiguientes sesiones.

Realice una buena entrada en calor antes de comenzar con el circuito de entrenamiento. La entrada en calor puede involucrar saltos a la soga, caminar en cinta, o montar una bicicleta por algunos minutos o incluso puede comenzar realizando algunas estocadas, sentadillas y giros del tronco realizados con el peso corporal. Incremente gradualmente el rango de movimiento de las caderas, los tobillos, las rodillas y los hombros, para elevar la temperatura central e incrementar el flujo sanguíneo a los músculos activos. Una vez realizada la entrada en calor comience con el programa de entrenamiento en circuito.

En las semanas 1 y 2, realice 1-2 series de cada ejercicio, realizando movimientos controlados y trabajando por 30 segundos en cada estación, con 30 segundos de pausa entre cada ejercicio. Utilice un reloj o un cronómetro de manera tal que pase a una nueva estación a cada minuto. En las semanas 3 y 4 adicione la porción dinámica (sugerida para cada ejercicio) y complete 3-4 series por cada ejercicio trabajando 45 segundos, y descansando 15. Complete todo el circuito y luego vuelva a comenzar hasta alcanzar el número de series deseadas.

Figura 1. *Posición de esquiar*

Figura 2. *Sentadillas con la espalda apoyada en la pared utilizando mancuernas*

Posición de Esquiar/Sentadillas con la espalda apoyada en la pared

Para incrementar la fuerza de los cuadriceps, colóquese en la posición de descenso, con los pies separados unas pocas pulgadas, los brazos al costado del cuerpo y la cabeza hacia adelante como si estuviera mirando montaña abajo (ver Figura 1), en las semanas 1 y 2 puede tratar de realizar el ejercicio apoyado contra una pared (ver Figura 2); en las semanas 3 y 4, para incrementar la dificultad trate los siguiente:

1. Alternadamente levante uno de los talones para apoyar todo el peso del cuerpo sobre la otra pierna como si estuviera esculpiendo curvas durante el descenso.
2. Colóquese en una posición mas profunda
3. Utilice una mancuerna en cada mano o una mochila sobre su espalda.

Figura 3. *Posición inicial del ejercicio de cuclillas, empuje, flexión de brazos y salto*

Figura 4. *Posición de empuje del ejercicio de cuclillas, empuje, flexión de brazos y salto*

Figura 5. *El pecho baja hasta el suelo en la posición de flexiones de brazo del ejercicio de cuclillas, empuje, flexión de brazos y salto*

Cuclillas, Empuje, Flexión de brazos y Salto

Para desarrollar la fuerza y la potencia de sus muslos, caderas, musculatura central, y del tronco comience colocándose de pie en posición erecta. Agáchese y coloque las manos en el piso por delante de sus pies (ver Figura 3). En las semanas 1 y 2 estire uno de sus pies hacia atrás por vez hasta la posición de flexiones de brazos, en las semanas 3 y 4, empuje ambas piernas hacia atrás con un movimiento suave (ver Figura 4), mantenga planos los muslos, los abdominales y la espalda. Baje el pecho hasta el piso (ver Figura 5) y empuje hacia arriba hasta la posición de plancha, luego realice un pequeño salto llevando los pies hacia las manos. En las semanas 1 y 2 vuelva a pararse y repita el ejercicio, en las semanas 3 y 4 desde la posición de cuclillas realice un salto lo mas alto posible, aterrice suavemente y repita el ejercicio durante el tiempo deseado.

Figura 6. *Sentadillas con talones elevados, parte baja de la posición de esquí.*

Sentadillas con Talones Elevados

Para fortalecer los cuadriceps en la posición de esquí, colóquese de pie con los talones separados a una distancia de un pie y apoyados sobre dos libros finos, cajas, o sobre dos discos de 10 kg. Su peso deberá estar apoyado sobre los metatarsos. Inhale a medida que desciende hasta la posición baja de la posición de esquiar (ver Figura 6) y exhale a medida que se incorpora. Mantenga su pecho erguido, con la mirada hacia adelante, el peso en los talones y la espalda plana pero no VERTICAL, usted debería inclinar el tronco un poco hacia adelante, pero no hasta el punto en que su espalda comience a doblarse. Imagínese que se debe sentar en una silla colocada detrás de usted, esto lo ayudará a tirar las caderas hacia atrás primero, y luego doblar las rodillas. En las semanas 1 y 2 domine la forma e incremente el rango de movimiento, en las semanas 3 y 4 utilice mancuernas, una barra o una mochila con peso.

Saltos Laterales

Para desarrollar la potencia de sus caderas e incrementar la conciencia de su centro de gravedad, colóquese de pie con los pies paralelos a una varilla, una toalla enrollada o una remera colocada en el suelo. Salte de un lado al otro del obstáculo (ver Figura 7A y 7B). En la semana 1 de un paso hacia el otro lado con una pequeña flexión del tronco, como si estuviera en posición de esquiar (de un paso hacia la derecha, luego lleve el pie izquierdo hacia la derecha, luego repita el ejercicio hacia el otro lado). En las semanas 2-4 mantenga ambos pies juntos, como si tuviera puestas las botas para esquiar. Trate de minimizar el tiempo de contacto con el piso, volviendo a saltar hacia el otro lado apenas halla tocado el piso.

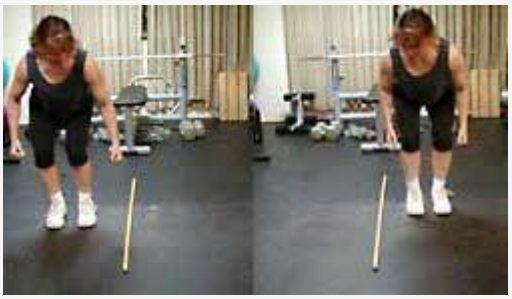

Figura 7A y 7B. *Saltos laterales*

Sentadilla en Equilibrio

Para desarrollar la fuerza en una pierna y una cadera por vez, colóquese de pie junto a un escalón bajo (4-6’’) y coloque un pie encima del mismo. Las manos deben estar al frente suyo para equilibrarse o al costado en posición de esquiar. Mantenga el pie que esta abajo ligeramente atrasado con respecto al pie que esta arriba del escalón (ver Figura 8). Inhale mientras desciende y exhales mientras vuelve a la posición inicial. En las semanas 3 y 4 salte sobre el escalón o utilice mancuernas o una mochila para incrementar la intensidad. Realice este ejercicio dos veces por circuito (i.e., si realiza 3 series del circuito entonces realice tres series con el pie derecho arriba y tres series con el pie izquierdo arriba para un total de 6 series).

Figura 8. *Sentadilla en Equilibrio*

Figura 9. *Fondos en banco con las piernas hacia adelante*

Fondos en Banco

Para desarrollar la fuerza de los hombros y de los tríceps, colóquese en el borde de una silla o un escalón, con las manos apoyadas en el borde por fuera de los muslos y con los dedos apuntando hacia adelante, los codos debería apuntar hacia atrás y no hacia los lados. Contraiga las escápulas para evitar que la espalda se curve y descienda hasta que sus brazos formen un ángulo recto en la articulación del codo. Exhale y presione hacia abajo para volver a la posición inicial. En las semanas 1 y 2, mantenga los glúteos cerca del banco y la planta de los pies apoyadas en el piso. En las semanas 3 y 4, mueva los pies hacia adelante estirando las piernas (ver Figura 9), coloque los pies sobre un banco, o agregue peso sobre

los muslos.

Buenos Días

Para incrementar la fuerza de su espalda baja, párese con los pies separados aproximadamente a un pie de distancia, sostenga un diccionario, una pesa o un balón medicinal a la altura del pecho. Inhale mientras flexiona la cadera manteniendo la espalda derecha y las rodillas ligeramente flexionadas, aproxime el pecho hacia el muslo hasta que siente un ligero estiramiento de los isquiotibiales (ver Figura 10). Exhale a medida que retorna a la posición inicial. Evite curvar excesivamente la espalda. En las semanas 3 y 4 incremente el peso o el rango de movimiento para incrementar la intensidad.

Figura 10. *Buenos Días*

Figura 11. *Extensiones en posición de flexión de brazos, uno de los brazos se levanta hacia el costado*

Extensiones en Posición de Flexión de Brazos

Para desarrollar la fuerza de los abdominales, la espalda baja, los hombros, los tríceps, el pecho y las caderas, colóquese en posición de flexión de brazos con las caderas ligeramente elevadas, los abdominales contraídos para soportar la columna, los pies bastante separados y las manos juntas. Mantenga las caderas fijas a la vez que levanta uno de los brazos hacia un costado colocando el peso del cuerpo sobre el otro brazo (ver Figura 11). Vuelva a colocar el brazo en el piso y levante el otro. El tronco no debería moverse excepto por el brazo. En las semanas 3 y 4, junte mas los pies y separe mas

las manos.

Estiramiento para la Cadera

Una vez que completo los circuitos, tome algo de agua y muévase suavemente por algunos minutos, luego realice sus estiramientos favoritos para el tren inferior incluyendo este para las caderas. Para ponerse en posición, agáchese en la posición de sprint, con la pierna derecha extendida. Lleve el pie izquierdo debajo de su cuerpo y aproxime la parte frontal de su cadera derecha directamente hacia su talón izquierdo. Lleve la cadera izquierda hacia el piso y luego aproxime su pecho hacia el muslo izquierdo (ver Figura 12), estire los brazos hacia adelante y mantenga la posición durante 30 segundos. Repita el ejercicio hacia el otro lado.

Figura 12. *Estiramiento para la cadera*

Sesiones de Entrenamiento Cardiovascular

El segundo componente del programa, las sesiones de entrenamiento fraccionado, elija cualquier actividad aeróbica que disfrute, preferiblemente alguna que produzca una sobrecarga en la columna tal como en el esquí (i.e., jogging/sprinting, caminar/caminar rápido, saltar la soga a varias velocidades, máquinas elípticas adelante/atrás, subir y baja escaleras, ciclismo/ciclismo en pendientes, remo). Realice intervalos cortos de alta intensidad e intervalos largos de intensidad moderada. Los intervalos “cortos” de alta intensidad lo ayudaran a incrementar la tolerancia a las partes mas intensas y empinadas de las carreras de esquí, mientras que los intervalos “largos” lo ayudaran a desarrollar la resistencia anaeróbica para los esfuerzos repetidos de moderada intensidad de la carrera de esquí. Durante el entrenamiento la frecuencia cardiaca probablemente diferirá en 20-30 latidos entre los esfuerzos de alta intensidad y la recuperación. El componente final del programa será un trabajo de resistencia a la fuerza que puede ser realizado mediante caminatas en la montaña, caminatas con zapatos de esquí, esquí cross country, o simplemente una caminata por el vecindario llevando una mochila con un peso de 15-20 libras.

Programa Semanal

Realice el entrenamiento en circuito al menos dos veces por semana, con un intervalos de 48hs entre los esfuerzos y realice dos sesiones de entrenamiento fraccionado y una de entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los días que no realice el entrenamiento en circuito. Su programa semanal de entrenamiento podría ser como el siguiente:

Días 1 y 4: entrada en calor, 5 minutos; 20-40 minutos de entrenamiento en circuito, vuelta a la calma 5 minutos, estiramientos.

Día 2: entrada en calor 5 minutos; 20 minutos de intervalos “cortos” de alta intensidad, 20 repeticiones (sprints de 15 segundos con 45 segundos de recuperación)

Día 5: entrada en calor 5 minutos; 20 minutos de intervalos “largos” de intensidad moderada, 10 repeticiones (sprints de 30 segundos de moderada-alta intensidad con 90 segundos de recuperación)

Día 6: 45-75 minutos de trabajo de resistencia a la fuerza (siempre que sea posible en la nieve), considere tomar lesiones para mejorar su técnica de esquí antes de su viaje.

Días 3 y 7: Libres / recuperación

Conclusión

Para estar en forma para la siguiente temporada de esquí, incluya en su programa regular de entrenamiento al menos un día de entrenamiento en circuito todas las semanas a lo largo del año. Realice estos y usted estará listo para lanzarse sobre el entrenamiento específico del esquí sin preocuparse por la falta de aire.

Cita Original

Courtenay Schurman. Jump Star Your Ski Season with Circuit Training. NSCA Performance Training Journal Vol.2, no 1, 9-21, 2002.