PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

La Zona Media, un Capítulo Aparte

Lic. Horacio Anselmi[1]

[1]*Universidad Nacional del Salvador. Buenos Aires. Argentina.*

RESUMEN

Palabras Clave: abdominales, recto abdominal, oblícuos, fuerza, entrenamiento, sobrecarga

Esta zona del cuerpo tan poco tenida en cuenta es el sostén fundamental que permite la ejecución adecuada de la mayoría de los gestos deportivos. Los movimientos de rotación, fundamentales para muchísimas acciones, Dependen de los trabajos que realicemos sobre los oblicuos, hecho que Ocurre después de haber afianzando perfectamente la posición de la Columna vertebral, no sólo mediante la ejecución de ejercicios lumbares, sino fundamentalmente de ejercicios abdominales que serán aquellos que permitan alcanzar mediante la retención de aire, la presión intra torácica Adecuada para que la columna se mantenga estable y con la distancia suficiente entre sus espacios ínter discales.

La zona media será la primera en la cual debemos depositar nuestros esfuerzos si queremos construir un atleta. Un pequeño gran detalle adicional. Los deportistas de combate gustan de hacer cantidades enormes de repeticiones en sus ejercicios abdominales, con lo que sólo consiguen focalizar el trabajo en las fibras lentas. Los músculos abdominales están conformados por mayoría de fibras rápidas por lo que responden maravillosamente si son trabajados con peso y en series cortas de menos de 10 repeticiones. Después de varios años de trabajo puedo concluir en que estos ejercicios que describiré a continuación son los que más resultados me han dado en la preparación de deportistas.

ELEVACIONES DE TRONCO

Acostado de espalda con las piernas doblada y las plantas de los pies perfectamente apoyadas en el suelo, manteniendo los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, comience el ejercicio exhalando suavemente mientras levanta la cabeza y luego los hombros imaginando que esta enrollando la columna vertebral sobre si misma, curvando el tronco lo más posible. Continúe hasta que la última vértebra (L5) supere la línea del suelo y el tronco esté en un ángulo de 15 o 20 grados con respecto al suelo, para inmediatamente iniciar el camino contrario sin perder la tensión.

El ejercicio debe hacerse lenta y suavemente. Si le resulta más cómodo puede colocar sus piernas de forma tal que las pantorrillas descansen apoyadas sobre un banco y que los muslos estén aproximadamente perpendiculares al suelo. Un error muy común que cometen los instructores es pedirle a sus deportistas que exhalen todo el aire cuando comprimen el abdomen. Es precisamente en esa posición donde los bordes anteriores de las vértebras se encuentran más cercanos y existe la posibilidad de compresión del disco. La única salvaguarda que hay para esta circunstancia es precisamente la retención del aire.

Otros instructores le agregan un broche de oro a sus equivocaciones y con el tronco flexionado y sin presión intratorácica le piden al alumno que gire para "trabajar" también sus oblicuos. Imagínense sobre un espacio intervertebral comprimido encima lo estoy obligando a girar... La solución: Simplemente exhale la cantidad mínima necesaria de aire como para poder hacer la flexión y retenga el resto, y no gire, ya le enseñaremos como trabajar los oblicuos sin riesgo alguno.

Un detalle interesante es recordar que la completa extensión de la musculatura abdominal se encuentra aproximadamente a los 200º. En etapas posteriores, el simple hecho de colocar un escalón de 10 o 15 cm debajo de los glúteos, nos obligará a un completo descenso y por el consiguiente una mayor calidad de trabajo.

Los abdominales inferiores se pueden desarrollar especialmente ejercitando el mismo tipo de ejercicio pero al revés levantando primero la cadera y enroscando la columna vertebral en sentido inverso.

INFLANDO LA PIÑATA

El transverso del abdomen es un músculo que se encuentra en la capa más profunda de la pared abdominal, su función fundamental es la de exhalar el aire con fuerza. El trabajo del transverso es fundamental en la mantención de la presión intratorácica y es clave a la hora de asimilar golpes en la zona media Los boxeadores de Europa oriental solían soplar repetidas veces sobre una boquilla ligeramente obturada para trabajar sus transversos. Años después observé un utensilio parecido en deportistas de los Estados Unidos.

HIPEREXTENSIONES LUMBARES

Estos ejercicios se realizan en un banco especial, si usted no lo tiene hágalo pero mientras lo hace puede realizarlo apoyando el tercio superior de los muslos y la pelvis sobre una tabla mientras un asistente lo sostiene tomándolo de los tobillos. El ejercicio comienza acostado boca abajo con el tronco en el aire a una altura mayor que la talla del atleta sentado. El apoyo se encuentra sobre los muslos y la pelvis y en los pies permitiendo que se enganchen los tobillos y talones. Desde esa posición relájese y permita que su tronco cuelgue hacia abajo con la espalda curva. Las manos pueden estar entrelazadas detrás de la nuca. Cuando llegue al final inhale y extienda su columna vertebral hasta que el tronco supere ligeramente los 180 grados. La vista se mantiene al frente, luego exhale y relájese para descender nuevamente en forma controlada. Es importante mantener la espalda doblada hasta el final, sólo en el instante final la espalda se endereza y luego se hiperextiende ligeramente.



HIPEREXTENSIONES AL REVÉS

En el mismo aparato o tomado fuertemente de una mesa algo má alta que la longitud de mis piernas el ejercicio consistirá en levantar las piernas hasta que la columna quede ligeramente hiperextendida





EL TRABAJO DE LOS OBLICUOS

Como habíamos planteado en un principio el trabajo de los oblicuos es peligroso sino puedo mantener la distancia correcta entre mis espacios interdiscales. Una solución es utilizar al piso como ayuda para mantener la rectitud de la columna.

A UN LADO Y AL OTRO

Con el atleta acostado decúbito dorsal y tomándose de un espaldar o algo similar con las manos. Las piernas levantadas a 90º, las rodillas ligeramente flexionadas. Llevar las piernas a uno y otro lado hasta tocar el suelo.





En etapas posteriores el entrenador, de pie frente a sus piernas, las impulsará con fuerza en dirección al piso aumentando la inercia del descenso y obligando al deportista a una acción excéntrica de frenaje que será ideal para el entrenamiento de las fibras explosivas.

TWIST SOVIÉTICO

Por mucha distancia el mejor ejercicio que conozco para el trabajo integral de la zona media, inclusive el transverso del abdomen. Es un ejercicio muy exigente y sólo podrán hacerlo aquellos deportistas que puedan mantener firme y recta su columna durante la ejecución. Con los pies trabados, las rodillas flexionadas de 90ª. El tronco pende paralelo al piso con los brazos extendidos por delante 90º Las manos sostienen una mancuerna, o un disco o una pelota medicinal. El ejercicio consiste en girar el tronco a un lado y al otro velozmente hasta que el peso esté cercano al nivel de la cadera. Este ejercicio le agrega al anterior el tremendo esfuerzo isométrico de los músculos responsables de la firmeza del tronco, mientras los oblicuos ejercitan con potencia sus giros. Ni más ni menos, algo muy parecido a lo que ocurre durante un gesto deportivo real.





INCLINACIONES LATERALES CON MANCUERNA

La cadena resulta ser tan sólida, como su eslabón más débil. Este parecería ser el caso del cuadrado lumbar, eternamente olvidado en las rutinas de trabajo de la zona media. Las inclinaciones laterales con mancuerna o con barra, resuelven el problema a la perfección.



VARIEDADES DE EJERCICIOS PARA LA ZONA MEDIA CON PELOTA MEDICINAL

El trabajo de la zona media con pelota medicinal, le agrega una dinámica y un componente de freno y reacción que favorece al desarrollo de las fibras explosivas y rápidas.











