

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 5

Con esta entrega, finalizamos por el momento la parte dedicada al entrenamiento en máquinas con propuestas de trabajo que activarán vuestro tren superior tanto en su parte anterior como posterior.

Excepcionalmente, proponemos en primer lugar un ejercicio que corresponde al disco de rotación, este aparato requiere un atención especial, ya que en muchas ocasiones pensamos equivocadamente, que cuanto mayor sea el movimiento de rotación de la columna, mayor será el beneficio que este provocará en nuestro organismo.

Sin embargo, conviene recordar que las diferentes zonas de la columna vertebral, poseen sus rangos y límites de movimiento y en el caso de la rotación de la columna lumbar, este no es muy amplio, por este motivo os pedimos que prestéis especial atención en la realización de este ejercicio realizando rotaciones de poca amplitud centrando la atención en la activación de la musculatura abdominal. Por último señalar, que este tipo de ejercicios no son los adecuados cuando deseamos mejorar los porcentajes de composición corporal en cuanto a tejido magro y tejido graso se refiere, es decir este tipo de ejercicios, no nos ayudarán a “reducir tripa”.

En caso de duda y ante cualquier posibilidad de desequilibrio al colocarse antes de la realización del ejercicio o tener que forzar en exceso los rangos de movimiento articulares, será siempre preferible no realizarlo y sustituirlo por otro que en principio nos ofrezca mayor control sobre el mismo.

Al margen de este ejercicio inicial, y al igual que sucedió en las últimas entregas, las propuestas de ejercicios que os trasladamos en las diferentes fichas son similares y las modificaciones se producen en el número de repeticiones o en el tiempo de descanso, de esta manera si observáis que lo reflejado en la ficha en un determinado ejercicio, no se ajusta a vuestro nivel, podréis combinarlo con lo propuesto en un nivel diferente, ya sea este superior o inferior al nivel sobre el que estáis trabajando.

Nos gusta recordaros que existe innumerable evidencia que constata que la práctica de actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función de nuestra situación particular, reporta innumerables beneficios sobre nuestra salud, por ello desde aquí, os seguimos animando a practicar de este tipo de ejercicio.

Como siempre, para aclarar posibles dudas sobre cualquier aspecto relativo a las sesiones de entrenamiento, estamos a vuestra disposición en el correo tiempodedeporte@móstoles.es.