

TONIFICACIÓN MUSCULAR 2 (VARIANTES)

Con la intención de continuar con la filosofía de este programa que ya os explicamos en la introducción, en esta segunda entrega os trasladamos una serie de ejercicios que amplían y combinan lo expuesto las primeras sesiones de entrenamiento en los tres niveles propuestos.

Al observar las modificaciones en la fichas de entrenamiento, podréis comprobar que estas, obedecen en la mayoría de los casos a variantes en las posiciones de inicio y final, la introducción de apoyos con un solo pie o el mantenimiento de una posición concreta. En este sentido intentaremos dar unas breves y sencillas explicaciones del porqué de cada una de ellas.

Cuando se trabajan ejercicios sobre un solo apoyo, se genera mayor inestabilidad, por lo que al trabajo muscular concreto, que en algunos casos será mayor como en los ejercicios de gemelo, habrá que sumarle la fuerza que realizarán los músculos estabilizadores del tronco para mantener una postura correcta.

Al contrario que en las primeras sesiones, todos los ejercicios que se ejecutan con flexión de brazos, en esta ocasión los proponemos con ellos junto al cuerpo, lo que implicará en mayor medida al músculo tríceps y no tanto al pectoral mayor.

Por último en los ejercicios en los que la propuesta corresponde al mantenimiento de una posición, buscamos el desarrollo de la fuerza isométrica, aquí es importante tener en cuenta que este tipo de ejercicios no son aconsejables para la población hipertensa.

Recordad que siempre os recomendamos que os ejercitéis con prudencia y de manera progresiva y ante cualquier duda es preferible que no realicéis un ejercicio y busquéis la consulta directa de un profesional o el asesoramiento del médico cuando se padezcan lesiones o patologías más serias.

Mucho ánimo y a continuar con vuestros entrenamientos saludables.