

ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON TENSORES

El entrenamiento de fuerza con ejercicios a cuerpo libre está limitado por la dificultad de aumentar la resistencia. Una vez alcanzada cierta fuerza debemos recurrir a aparatos que nos permitan incrementar la resistencia de los ejercicios y por lo tanto continuar mejorando nuestra fuerza. Los aparatos más comunes y eficaces son los bancos de pesas o halteras. El inconveniente es que, si entrenamos en casa, un banco con su respectivo juego de pesas y barras, ocupan mucho espacio y, suponen un importante desembolso de dinero. Por otra parte todos los años salen a la venta, acompañados de un importante despliegue publicitario, aparatos de diseños innovadores y, en algunos casos extravagantes, que prometen esculpir nuestro cuerpo con unos pocos minutos de ejercicio al día. Son más baratos que los bancos de pesas, pero normalmente los ejercicios que permiten realizar son muy limitados, por lo cual no son demasiado recomendables.

Si habéis realizado las tablas anteriores y queréis continuar entrenando sin gastar mucho dinero, os recomendamos que compréis unos sencillos tensores. Los tensores no son más que unas gomas con unas agarraderas. Podemos añadir o quitar gomas según queramos aumentar o disminuir la resistencia del ejercicio. Son muy prácticos, permiten un mayor abanico de ejercicios que otros aparatos, apenas ocupan espacio y son muy baratos.

El objetivo de la siguiente tabla es el de aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo, que es donde se puede aplicar el entrenamiento con tensores con más éxito, complementando la rutina anterior (Rutina para alcanzar una forma física básica). Para ello eliminaremos los ejercicios 8, 10, 12 y 14 y añadiremos al final las series con tensores del siguiente modo:

- a) Superseries de los ejercicios 1 y 2: realiza de 10 a 15 repeticiones del ejercicio 1 seguidas de otras 10 ó 15 del ejercicio 2. Repetirlo todo 3 veces con recuperaciones (descanso) de 1 minuto.
- b) Superseries de los ejercicios 3 y 4: realiza de 10 a 15 repeticiones del ejercicio 3 seguidas de otras tantas de ejercicio 4 (4.1 y 4.2, derecha e izquierda).
- c) Superseries de los ejercicios 5 y 6: realiza de 10 a 15 repeticiones del ejercicio 5 seguidas de otras tantas del ejercicio 6. Repite 3 veces.
- d) Superseries de los ejercicios 7 y 8: realiza de 10 a 15 repeticiones del ejercicio 7 seguidas de otras tantas del ejercicio 8. Repite 3 veces.

Ejercicios



1º-Pectorales: Coloca las gomas por la parte alta de la espalda de manera que salgan los agarres hacia delante, por debajo de los brazos. Desde esta postura proyecta hacia delante los brazos hasta extenderlos completamente. Si la goma se desliza por tu espalda, siéntate en una silla con respaldo para que éste sujete la goma. Otra forma de hacerlo, que podéis alternar con la anterior, es realizar las planchas normales con los tensores como el la 3ª imagen.



2º- Dorsales: Sujeta la parte media de con los pies, sentado como en la foto. Desde esta posición, lleva los agarres hasta la parte baja del abdomen.



3º- Lumbares: De pie, sujeta el cable con los pies como en el ejercicio anterior. Realiza el movimiento de cadera tal como se ve en la foto. Observa que mi columna no flexiona, es la cadera la que articula para hacer la bajada y elevación del tronco.



4º- Hombros. Cabeza lateral.

4.1- Sujeta un extremo del tensor con el pie del lado contrario a la mano que agarra el otro extremo. Separa el brazo del cuerpo hacia el lado. Este primer gesto trabajaría la mitad de abajo del recorrido.

4º- Hombros. Cabeza lateral.

4.2- Como el ejercicio anterior pero sujetando un extremo del tensor con el pie del mismo lado de la mano que sujeta el otro extremo. Partimos de la posición en que el brazo finalizó el ejercicio anterior, elévalo hasta que esté alineado con el tronco.



5º- Hombro. Posición anterior: Sujeta un extremo del tensor con el pie. El otro extremo lo sujetas con las dos manos. Eleva los brazos hacia delante hasta que hagan un recorrido de aproximadamente 90º.



6º- Hombro. Posición posterior: Sujeta el tensor por ambos extremos con los brazos al frente. Desde esta posición lleva los brazos hacia atrás hasta ponerlos en cruz.



7º- Bíceps: Sujeta un extremo del cable con el pie y el otro con la mano. Flexiona y extiende el brazo.



8º- Tríceps: sujeta y mantén fijo a la altura de la cadera un extremo del cable. Éste ha de pasar por detrás de la espalda hasta la nuca, donde lo agarras con la otra mano. Extiende y flexiona el brazo elevado.