

CERTIFICACIÓN EN CROSS-FUNCIONAL

MÓDULO 2

-

**SEGUNDO MODULO DE CROSS-
FUNCIONAL**

GIMNASTICOS

PLANK

HOLLOR ROCKS

**VERTICAL TRIPODE
Y VERTICAL DE MANOS.
SUS DERIVADOS**

PROF. SILVESTRONI FERNANDO.

- **PLANK**

La plancha anaeróbica (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. La plancha más común es la plancha frontal o de antebrazo, la cual se hace en una posición de lagartija con el peso corporal apoyado sobre los antebrazos, codos y dedos de los pies.

Existen diferentes variaciones, como la plancha lateral y la plancha invertida. La plancha es practicada usualmente en Pilates y yoga, y por las personas que entrenan boxeo y otros deportes.

La plancha fortalece los abdominales, la espalda y los hombros. Los músculos implicados en la plancha frontal incluyen:

- **Músculos primarios:** músculo erector de la columna, músculo recto mayor del abdomen (abdominales) y músculo transverso del abdomen
- **Músculos secundarios:** (músculos sinergistas y estabilizadores): el trapecio, el músculo romboides, el manguito rotador, el músculo deltoides (anterior, medio y posterior), el pectoral mayor, el músculo serrato anterior, el músculo glúteo mayor, el músculo cuádriceps femoral y el músculo gastrocnemio.

Músculos implicados en la plancha lateral incluyen:

- **Primarios:** el músculo transverso del abdomen, el músculo glúteo medio y el músculo glúteo menor (abductores), los músculos aductores de la cadera y los músculos oblicuos (externo e interno).
- **Secundarios:** el músculo glúteo mayor, el músculo cuádriceps femoral y los músculos isquiotibiales.

5 Beneficios de Hacer Planchas

Las planchas se han vuelto cada vez más famosas para fortalecer el torso y esto se debe a una buena razón: funcionan – en gran parte, debido a que involucran varios grupos de músculos de forma simultánea. ¿Cuáles son algunos de los beneficios que puede esperar al integrar este ejercicio a su rutina regular?¹

1. Vientre tonificado

Las planchas le ayudarán a desarrollar los músculos internos del torso que forman la base para el abdomen bien marcado. Conforme se fortalecen los músculos abdominales, su sección media se hará más firme.

Sin embargo, tenga en cuenta que para realmente marcar su abdomen, tiene que perder grasa. Para los hombres, esto significaría tener cerca del 6 % de grasa corporal y para las mujeres, alrededor del 9 %, para lograr la apariencia clásica del abdomen marcado. Esto no es necesariamente saludable.

2. Reducen el dolor de espalda

Las planchas funcionan para el dolor de espalda porque fortalecen su torso, lo cual tiene el agradable "efecto secundario" de reducir el dolor de espalda. También fortalecen los músculos de su espalda, especialmente los de la espalda alta. De acuerdo con el Consejo Americano del Ejercicio (ACE, por sus siglas en inglés)

"Debido a que las planchas requieren el movimiento mínimo mientras que contraen todas las capas de la fascia abdominal, son una excelente forma de fortalecer el torso, lo que, a su vez, ayuda a reducir el dolor de espalda baja".

3. Flexibilidad

Mientras que se fortalece, las planchas también incrementan la flexibilidad de los grupos de músculos posteriores. Los músculos alrededor de los hombros, clavículas y escápulas se expandirán y estirarán (es un área que a menudo recibe muy poca atención), así como sus músculos isquiotibiales e incluso los arcos y los dedos de sus pies.

Si hace una plancha lateral, también podrá estirar sus costados (especialmente si extiende el brazo por encima de su cabeza en línea con su cuerpo).

Para aumentar los beneficios del estiramiento, intente balancear la plancha – una vez que esté en la posición de una

plancha básica, balancee el cuerpo de arriba hacia abajo, al mover los dedos de sus pies algunas pulgadas en ambas direcciones.³

4. Mejoran su Estado de Ánimo

Prácticamente todos los ejercicios tienen el potencial de levantar su estado de ánimo y las planchas no son la excepción.

Sin embargo, las planchas son únicas en que le ayudan a estirar y, finalmente, a relajar los grupos de músculos que a menudo se endurecen y tensan al estar sentado durante un periodo prolongado. La liberación de la tensión que le brindan las planchas levanta su ánimo.

5. Mejoran su Equilibrio y Postura

Para hacer una plancha correctamente, debe utilizar el abdomen para mantenerse recto. Las planchas laterales o las planchas con elevación de pierna son particularmente benéficas para desarrollar el equilibrio, así como las que se realizan sobre una pelota de estabilidad.

Para evaluar y fortalecer su equilibrio, intente una plancha lateral con elevación de pierna – colóquese en posición de plancha lateral, luego eleve la pierna superior y sosténgala durante un conteo. Bájela y repita, luego, cambie de lado.⁴

Además, las planchas trabajarán todos los músculos que necesita para mantener una postura adecuada, como la espalda, pecho, hombros, abdomen y cuello. Si hace planchas regularmente, verá que será capaz de sentarse o levantarse más derecho con facilidad.

ERRORES MAS COMUNES DE LA PLANCHA O PLANK

La forma correcta es muy importante al realizar planchas y excederse podría ocasionar lesiones. Como afirmó la entrenadora personal certificada Estelle Underwood para Huffington Post:⁷

"Si siente dolor en el cuello o espalda baja al hacer este ejercicio, podría ser una indicación de debilidad en las regiones superiores o inferiores de la espina dorsal. Si el torso es demasiado débil, la espina dorsal se hundirá, lo que causará compresión en las vértebras, presión en los discos intervertebrales o inflamación en la articulación de los hombros".

Particularmente, tenga cuidado al hacer planchas si tiene dolor o una lesión en la espalda. Y, si apenas empieza, intente mantener la postura de plancha únicamente durante algunos segundos, y aumente gradualmente hasta poder mantenerla durante más tiempo. Además, tenga cuidado de evitar estos errores comunes en las planchas:⁸

- Permitir que su cadera, cabeza u hombros caigan.**
- Colocar las manos demasiado juntas, lo que genera rotación interna e inestabilidad en las articulaciones de los hombros.**
- Sostener la respiración.**
- Intentar mantener la postura demasiado tiempo – es mejor sostener la forma adecuada durante un periodo más corto, que mantener la forma incorrecta durante más tiempo.**

HOLLOW ROCK

Para realizar este ejercicio sólo debemos contar con una colchoneta donde debemos tumbarnos boca arriba, con piernas extendidas y brazos en igual posición, hacia atrás y por los lados de la cabeza, tal como si quisiéramos alargarnos en el suelo.

Desde allí, siempre conservando la espalda baja apoyada en la superficie, contraemos la zona media para despegar del suelo los pies, los brazos y la cabeza.

Músculos trabajados con hollow rocks

El hollow rock o el balanceo del cuerpo en posición "ahuecada", constituye un movimiento de alta intensidad y de gran complejidad, por lo que no es aconsejable para principiantes o para quienes aun no tienen suficiente fuerza en la zona media del cuerpo.

Se trata de un ejercicio funcional y muy efectivo que ante todo, solicita el trabajo de los músculos del core, es decir, recto mayor del abdomen y abdominales oblicuos, aunque también, participan en el movimiento músculos flexores de la cadera.

Para su ejecución necesitamos gran fuerza en la zona media, por ello, lo recomendable es inicialmente realizar ejercicios de contracción isométrica u otros que nos permitan ganar experiencia en el trabajo de los músculos del *core* para después, poder avanzar hacia la ejecución de hollow rocks

Errores mas comunes de del hollow rock

- Realizar el ejercicio sin apoyar la zona lumbar en el piso, grave error porque esa parte del cuerpo es una de las únicas que tiene que estar apoyado en la colchoneta o en el piso.**
- Otro error común es flexionar las rodillas y los codos al momento de hacer el ejercicio, a cortando las palancas para ejercer menos presión en en la zona del core.**
- También si los pies y brazos están demasiado elevados es un error, ya que solo tendrían apoyado los glúteos y no los lumbares**

VERTICAL Y SUS DERIVADOS

La vertical es la destreza mas importante en gimnasia y esencial para casi todas las técnicas sub- secuentes (y no solo para técnicas de suelo). Porque la vertical es tan importante? La vertical te da un sentido de equilibrio y una postura totalmente extendida. Al mismo tiempo entrena también la fuerza de tus hombros, tus tríceps, tus antebrazos y tu espalda. Haz tu vertical al principio de cada entrenamiento (como parte del calentamiento)

Ejecución

- **Levanta tus manos y extiende tu cuerpo de modo que la punta de tus dedos estén lo mas alto posible. Rodillas y brazos totalmente extendidos. Mira hacia adelante y no dobles tu cabeza atrás o hacia abajo. Contrae un poco tus abdominales. Es mejor redondear un poco la espalda que ahuecarla. Si tu redondeas un poco tu espalda, no debe ser notable. Brazos, tronco y piernas deben formar una línea vertical perfecta. (hombros tocan las orejas) Tienes que mantener esta misma postura cuando tu estés de cabeza.**
- **Levanta tu pierna izquierda, pero no muevas ninguna otra parte de tu cuerpo. Piernas y brazos totalmente extendidos. También extiende el tobillo de la pierna izquierda.**

Nota:

- **Cuando el pie deje el suelo, el tobillo tiene que ser extendido de inmediato (esta es una regla para casi todas las destrezas gimnásticas).**
- **La pierna derecha, la parte superior de tu cuerpo y tus brazos tienen que permanecer en una línea todo el tiempo. (Cuando tu vas a la parada de manos y cuando regresas)**
- **Inclinate hacia adelante - paso adelante con la pierna izquierda. Mientras te mueves sobre el suelo, los brazos, el tronco y la pierna derecha tiene que mantenerse en una línea recta perfecta. Así mantienes una distancia de tu pierna derecha hacia la punta de los dedos lo mas largo posible. Cuando la pierna izquierda toque el suelo, puedes doblar un poco la rodilla (pero trata de no doblar la rodilla mucho).**
- **Pon tus manos en el suelo y asegura tus brazos, tu tronco y la pierna derecha se mantengan en una línea. La distancia de donde tu**

empezaste hacia donde tus manos tocan el suelo debe ser la de un cuerpo entero largo (incluye los brazos extendidos).

Muchos principiantes cometen el error de extenderse por el suelo demasiado angosto.

- **Deja que tu cuerpo se balancee hacia arriba y lleva la pierna izquierda junto a la pierna derecha. No te olvides que la pierna derecha, el tronco y los brazos se mueven como una unidad. Así que tu solamente puedes mover la pierna izquierda desde la cadera. Y asegura también que tus piernas, brazos y tobillos permanezcan totalmente extendidos. (no ahueques tu espalda - no dobles tus rodillas o tus codos - mantener tensos los abdominales)**
- **Como tu puedes recordar, al principio tu tenías que empujar la punta de tus dedos lo mas alto posible. Así la distancia entre manos y pies se vuelve lo más largo posible. Ahora es lo mismo... solo que tu estas de cabeza... Extiende tus brazos y piernas totalmente. tambien extiende tus tobillos lo mas lejos posible y empuja hacia arriba la punta de los dedos de los pies lo mas alto posible. Empuja tu cuerpo hacia arriba con tus hombros y permanece en una línea vertical perfecta. Contrae un poco tus abdominales. No ahuecar la espalda. Puedes redondear un poco tu espalda, pero no debe ser notable. No dobles la cabeza hacia atrás, solo para ver el piso mejor (no cuando ejercites una parada de manos básica). Conserva tu espina dorsal vertical y tu cabeza recta. Puedes mirar el piso con tus ojos, pero tu debes ser capaz también de mirar tus pies sin doblar el cuello. Trata de mantener tus hombros cerca de tus orejas. Para balancearte en la parada de manos solo puedes utilizar tus manos (fuerza de antebrazos) Ahora el cuerpo entero (brazos, parte superior del cuerpo y piernas) tiene que estar totalmente estirados. Así no intentes balancearte en la parada de manos doblando miembros. Doblar los miembros del cuerpo es una forma mala y no lleva a nada. Si sientes que te caerás hacia adelante, relaja la presión de la punta de tus dedos. Si tu sientes que te vas a caer hacia atrás (espalda), empuja muy fuerte hacia abajo la punta de tus dedos.**
- **Separa tus piernas otra vez y mueve tu pierna izquierda hacia el suelo. El pie derecho, el tronco y los brazos permanecen en una línea cuando regresas hacia abajo.**
- **Al final del ejercicio tienes que terminar en el mismo punto donde iniciaste el ejercicio. Piernas, parte superior del cuerpo y brazos**

permanecen en una línea. Mira adelante y recto y empuja arriba las puntas de tus dedos. Igual que al principio.