

Ejercicios Básicos Para el Entrenamiento de la Zona Media en Deportistas de Endurance

El propósito de esta entrada es introducir al lector en las técnicas de algunos ejercicios básicos que ayudarán a mejorar la resistencia muscular de la zona media en Deportistas de Endurance.



Figure 1. Side Plank



Figure 2. Side Plank with Hip Abduction



Figure 3. Front Plank



Figure 4. Front Plank with Hip Extension

Plancha Lateral

Se debe aplicar la posición demostrada en la imagen: la cabeza, el torso y la región pélvica deben estar alineadas y los pies pueden ser colocados como se observa o con un pie colocado sobre el otro. Una vez en la posición, realizar un corsé abdominal (una contracción isométrica de los músculos abdominales) y mantener la posición durante el período deseado de tiempo.

Cuando el ejercicio tabla lateral ya no es un desafío, la progresión es la tabla lateral con abducción de la cadera (figura 2). Una vez más, asumir la misma posición como se ha mencionado anteriormente. A continuación, levantar la pierna de arriba (abducción de la cadera) al lado de la pierna de abajo, manteniendo la posición de tabla. Realizar un número determinado de series y repeticiones en cada lado del cuerpo.



Figure 1. Side Plank



Figure 2. Side Plank with Hip Abduction

Plancha Frontal

Se debe asumir una posición boca abajo con el cuerpo apoyado sobre los pies y los antebrazos. La cabeza, el torso, las caderas y las piernas deben mantenerse alineados. No es raro observar que se eleva la región de la cadera más alto que el torso y las piernas. Corregir este error en la técnica mediante el descenso de las caderas. El ejecutante se dará cuenta de que es más difícil mantener la postura correcta de tabla cuando las caderas están alineadas. A continuación, realizar una el corsé abdominal manteniendo la posición durante el número deseado de repeticiones. Para aumentar la complejidad de este ejercicio, levantar una pierna a la vez, manteniendo la posición de Plancha Frontal (figura 4). La extensión de la pierna debe ser generada por el músculo glúteo mayor, no por la espalda baja.



Figure 3. Front Plank



Figure 4. Front Plank with Hip Extension

Estos son sólo unos pocos ejercicios básicos que se pueden realizar para mejorar la resistencia muscular. Se recomienda que todos los atletas incorporen ejercicios de zona media que mejoren tanto la capacidad de resistencia como también puedan imitar posiciones específicas de cada disciplina.

Cita: NSCA's Performance Training Journal. "Basic Core Exercises for Endurance Athletes" Issue 9.3, May/June 2010

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)