



CAPITULO 3 – ZONA MEDIA

La zona media, un capítulo aparte

Esta zona del cuerpo tan poco tenida en cuenta es el sostén fundamental que permite la ejecución adecuada de los gestos deportivos. El tronco es el límite vinculante entre las posibilidades de potencia del tren superior y del tren inferior. Los movimientos de rotación, dependen prima facie de la capacidad de estabilización que permitan acciones potentes de los oblicuos. Estos son los más realizados en la práctica deportiva, los movimientos de flexión y extensión son infrecuentes en los deportes.

Debemos entonces afianzar perfectamente la posición de la columna vertebral, no sólo mediante la ejecución de ejercicios lumbares, sino fundamentalmente de ejercicios abdominales que serán aquellos que permitan alcanzar mediante la retención de aire, la presión intratorácica adecuada para que la columna se mantenga estable y con la distancia suficiente entre sus espacios interdiscales. La zona media será la primera en la cual debemos depositar nuestros esfuerzos si queremos construir un atleta. Un pequeño gran detalle adicional. Los deportistas gustan de hacer cantidades enormes de repeticiones en sus ejercicios abdominales, con lo que sólo consiguen focalizar el trabajo en las fibras lentas. Los músculos abdominales están conformados por mayoría de fibras rápidas por lo que responden maravillosamente si son trabajados con peso y en series cortas de menos de 10 repeticiones. Después de varios años de trabajo puedo concluir en que estos ejercicios que describiré a continuación son los que más resultados me han dado en la preparación de deportistas.

El secreto del transversal del abdomen

El transversal del abdomen es un músculo que se encuentra en la capa más profunda de la pared abdominal, se inserta al igual que el oblicuo interno, en la fascia torácico-lumbar, por lo que constituye en sí mismo, casi un "cinturón anatómico" que nos viene provisto de fábrica. Por ello es fundamental en la función de estabilizar. El trabajo del transversal es fundamental en la manutención de la presión intratorácica. Entrenar el transversal es prioritario en los trabajos de iniciación, para ello debemos aprender a "meter la panza adentro", esto parece ser fácil pero no lo es tanto, por lo que vamos a proponer algunos simples ejercicios para conseguirlo.



Apretando la pared

De pie, apoyados de espaldas contra la pared, trataremos de apoyar cada punto de la columna vertebral contra la pared como si un billete de 100 Dls. estuviera por caerse y lo tuviéramos que apretar con nuestra espalda contra la pared. Trataremos de mantener la posición 20-30".

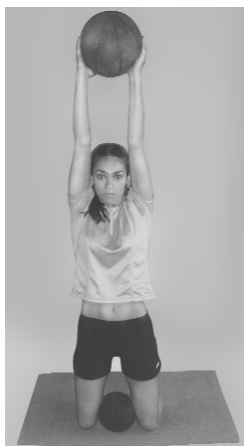
El llavero encendido

Acostado boca abajo, colocamos un llavero u otro objeto pequeño ligeramente por debajo del ombligo. Seguidamente hacemos de cuenta que el llavero quema y tratamos de retirar el estómago hacia adentro manteniendo la posición por 10-15".

Levantando el cielo

De rodillas apretando una pelota entre las rodillas para fijar la pelvis levantamos un bastón con ambas manos tratando de alcanzar la mayor altura posible y mantener la posición 15-20".

Elevaciones de tronco



Acostado de espalda con las piernas doblada y las plantas de los pies perfectamente apoyadas en el suelo, manteniendo los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, comience el ejercicio exhalando suavemente mientras levanta la cabeza y luego los hombros imaginando que esta enrollando la columna vertebral sobre si misma, curvando el tronco lo más posible. Continúe hasta que la última vértebra (L5) supere la línea del suelo y el tronco esté en un ángulo de 15° o 20° con respecto al suelo, para inmediatamente iniciar el camino contrario sin perder la tensión. El ejercicio debe hacerse lenta y suavemente. Si le resulta más cómodo puede colocar sus piernas de forma tal que las pantorrillas descansen apoyadas sobre un banco y que los muslos estén aproximadamente perpendiculares al suelo.

. Un error muy común que cometen los instructores es pedirle a sus deportistas que exhalen todo el aire cuando comprimen el abdomen. Es precisamente en esa posición donde los bordes anteriores de las vértebras se encuentran más cercanos y existe la posibilidad de compresión del disco. La única salvaguarda que hay para esta circunstancia es precisamente la retención del aire. Otros instructores le agregan un broche de oro a sus equivocaciones y con el tronco flexionado y sin presión intratorácica le piden al alumno que gire para "trabajar" también sus oblicuos. Imagínense sobre un espacio intervertebral comprimido encima lo estoy obligando a girar. La solución: simplemente exhale la cantidad mínima necesaria de aire como para poder hacer la flexión y retenga el resto, y no gire, ya le enseñaremos como trabajar los oblicuos sin riesgo alguno.

Un detalle interesante es recordar que la completa extensión de la musculatura abdominal se encuentra aproximadamente a los 200°. En etapas posteriores, el simple hecho de colocar un escalón de 10 o 15 cm debajo de los glúteos, nos obligará a un completo descenso y por el consiguiente una mayor calidad de trabajo. Los abdominales inferiores se pueden desarrollar especialmente ejercitando el mismo tipo de ejercicio pero al revés levantando primero la cadera y enroscando la columna vertebral en sentido inverso. Ejercicios como el de la foto, son particularmente exigentes y exclusivos para el alto rendimiento.



Hiperextensiones lumbares

Estos ejercicios se realizan en un banco especial, si usted no lo tiene hágalo pero mientras lo hace puede realizarlo apoyando el tercio superior de los muslos y la pelvis sobre una tabla mientras un asistente lo sostiene tomándolo de los tobillos. El ejercicio comienza acostado boca abajo con el tronco en el aire a una altura mayor que la talla del atleta sentado. El apoyo se encuentra sobre los muslos y la pelvis y en los pies permitiendo que se enganchen los tobillos y talones.

Desde esa posición relájese y permita que su tronco cuelgue hacia abajo con la espalda curva. Las manos pueden estar entrelazadas detrás de la nuca. Cuando llegue al final inhale y extienda su columna vertebral hasta que el tronco supere ligeramente los 180°. La vista se mantiene al frente, luego exhale y relájese para descender nuevamente en forma controlada. Es importante mantener la espalda doblada hasta el final, sólo en el instante final la espalda se endereza y luego se hiperextiende ligeramente.



Hiperextensiones al revés

En el mismo aparato o tomado fuertemente de una mesa algo más alta que la longitud de mis piernas el ejercicio consistirá en levantar las piernas hasta que la columna quede ligeramente hiperextendida.



El trabajo de los oblicuos

Como habíamos planteado en un principio el trabajo de los oblicuos es peligroso si no puedo mantener la distancia correcta entre mis espacios interdiscales. Una solución es utilizar al piso como ayuda para mantener la rectitud de la columna.

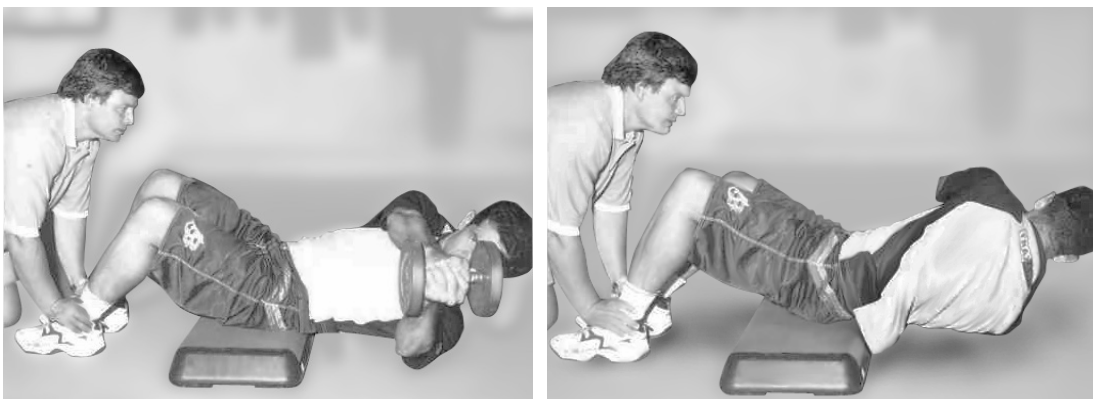
A un lado al otro

Con el atleta acostado de cúbito dorsal y tomándose de un espaldar o algo similar con las manos. Las piernas levantadas a 90° , las rodillas ligeramente flexionadas. Llevar las piernas a uno y otro lado hasta tocar el suelo. En etapas posteriores el entrenador, de pie frente a sus piernas, las impulsará con fuerza en dirección al piso aumentando la inercia del descenso y obligando al deportista a una acción excéntrica de frenaje que será ideal para el entrenamiento de las fibras explosivas.



Twist soviético

Por mucha distancia el mejor ejercicio que conozco para el trabajo integral de la zona media, inclusive el transversal del abdomen. Es un ejercicio muy exigente y sólo podrán hacerlo aquellos deportistas que puedan mantener firme y recta su columna durante la ejecución. Con los pies trabados y las rodillas flexionadas a 90° . El tronco pende paralelo al piso con los brazos extendidos por delante 90° . Las manos sostienen una mancuerna, o un disco o una pelota medicinal.



El ejercicio consiste en girar el tronco a un lado y al otro velozmente hasta que el peso esté cercano al nivel de la cadera. Este ejercicio le agrega al anterior el tremendo esfuerzo isométrico de los músculos responsables de la firmeza del tronco, mientras los oblicuos ejercitan con potencia sus giros. Ni más ni menos, algo muy parecido a lo que ocurre durante un gesto deportivo real.



Inclinaciones laterales con mancuerna

La cadena resulta ser tan sólida, como su eslabón más débil. Este parecería ser el caso del **cuadrado lumbar**, eternamente olvidado en las rutinas de trabajo de la zona media.

Las inclinaciones laterales con mancuerna o con barra, resuelven el problema a la perfección.

Variedad de ejercicios para la zona media con pelota medicinal

El trabajo de la zona media con la pelota medicinal, le agrega una dinámica y un componente de freno y reacción que favorece al desarrollo de las fibras explosivas y rápidas.

