

DE VUELTA AL GIMNASIO: TRAINING PIRAMIDAL (PARTE FINAL)

EN ESTA ÚLTIMA ENTREGA, NOS CONCENTRAMOS EN EL VOLUMEN Y LA FUERZA Y COMPLETAMOS EL CIRCUITO PARA RETOMAR TUS DÍAS DE GYM. POR CAROLINA ROSSI*

EL PIRAMIDAL ES

uno de los sistemas de entrenamiento más usados para ganar volumen y fuerza. Su efectividad radica en que combina dos tipos de trabajos: el que prioriza el volumen (muchas repeticiones con poco peso) y el que prioriza la intensidad (pocas repeticiones con mucho peso). El término "pirámide" hace referencia al incremento y la disminución del peso empleado en cada serie de un ejercicio. Existen muchos tipos: piramidal ascendente, descendente, truncada y doble. Proponemos realizar dos semanas de cada una. Se sabe que la fuerza es la cualidad física que más rápido se mejora, y que el cuerpo humano tiene una gran capacidad de adaptación, pero esto también puede conducirnos al estancamiento: por más intenso, sofisticado y riguroso que sea el entrenamiento, después de dos meses, pierde su eficacia; los músculos se acostumbran y dejan de crecer. Para eso, sólo basta con sorprenderlos variando los ejercicios, ángulos de trabajo, cantidades de series, repeticiones, cargas y sistemas de entrenamiento. El trabajo piramidal será una alternativa más que eficaz para empezar a crecer. Durante dos meses, realizá estas dos rutinas alternadamente y siempre con un día de descanso intermedio (la vas a tener que hacer entre tres y cuatro veces a la semana). ¡Te vas a sorprender con los resultados!

RUTINA 1

1) Prensa X 20

- No llegar a extender completamente las rodillas.
- Mantener los pies paralelos y un poco separados.
- Mantener la cintura bien apoyada.



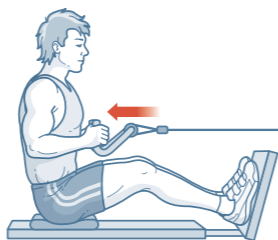
2) Cuádriceps

- Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirá las piernas sin llegar a la hiperextensión total de rodillas.



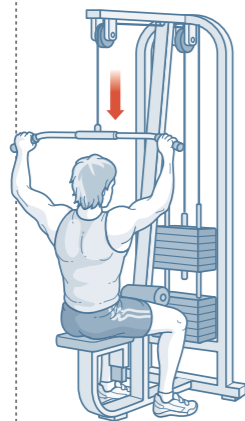
4) Remo X 20

- Flexionar los codos y llevarlos lo más atrás posible.
- Al volver, extender sólo los brazos, sin inclinarse hacia delante con el torso.
- Realizar todo el ejercicio con los codos pegados al cuerpo.



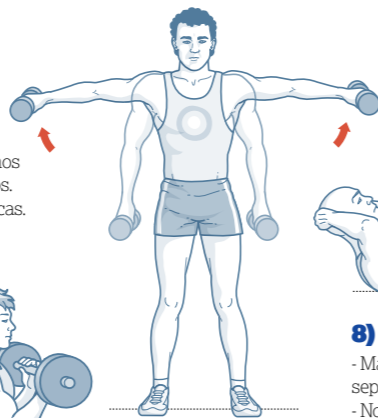
3) Dorsales X 20

- Mantener una separación entre las manos apenas superior al ancho de los codos.
- Llevar la barra al mentón y no a la nuca.



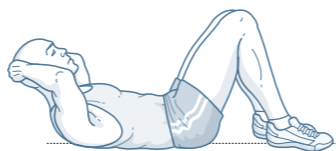
5) Vuelos laterales X 15

- No pasar con las manos la altura de los hombros.
- No quebrar las muñecas.



8) Abdominales X 30

- Mantener los codos bien separados y la mirada hacia arriba.
- No hacer fuerza con el cuello llevando el mentón al pecho.
- No subir a más de 45 grados.



6) Vuelos frontales x 20

- Esperar a bajar un brazo para subir el otro.
- No pasar con la mano la altura del hombro.
- No quebrar las muñecas.



7) Bíceps

- Subí y bajá una barra cuidando de no quebrar la cintura.



ENCUENTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM

RUTINA 2

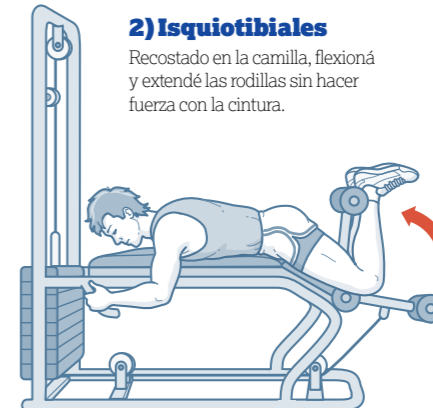
1) Estocadas X 20

- No pasar con las rodillas la punta de los pies.
- Mantener el cuerpo alineado.
- Llegar a una flexión de 90 grados tanto en la pierna de adelante como en la de atrás.
- Mantener los brazos extendidos al costado del cuerpo y, si es posible, sostener dos pesas de al menos 4 kg por lado.



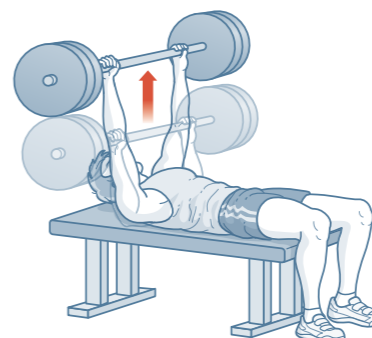
2) Isquiotibiales

- Recostado en la camilla, flexioná y extendé las rodillas sin hacer fuerza con la cintura.



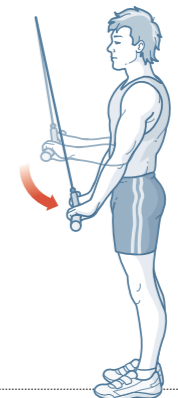
3) Pantorrillas X 20

- Levantar los talones lo más arriba posible.
- Sostener 5 segundos antes de bajar.



4) Pecho

- Recostado, subí y bajá la barra con una separación entre las manos similar o apenas mayor al ancho de tus hombros.



5) Tríceps

- De pie, con el cuerpo alineado, extendé y flexioná los brazos.

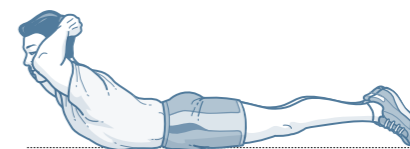
6) Abdominales X 30

- Mantener los codos bien separados y la mirada hacia arriba.
- No hacer fuerza con el cuello llevando el mentón al pecho.
- No subir a más de 45 grados.



7) Lumbares

- Con las manos cruzadas atrás de la cabeza, subí el tronco sin levantar los pies del suelo.



REALIZAR LAS RUTINAS DE LA SIGUIENTE FORMA

SEMANAS 1 Y 2 PIRAMIDE TRUNCADA

se va aumentando el peso a medida que se baja la cantidad de repeticiones y se llega a esfuerzos (pesos) medios.

SERIES: 3
REPETICIONES: 20/16/12
DESCANSO ENTRE SERIES: 40 SEG.

SEMANAS 3 Y 4 PIRAMIDE ASCENDENTE

se va aumentando la carga a medida que se baja la cantidad de repeticiones y se llega a esfuerzos (pesos) máximos.

SERIES: 4
REPETICIONES: 12/10/8/6
DESCANSO ENTRE SERIES: 60 SEG.

SEMANAS 5 Y 6 PIRAMIDE DESCENDENTE

se comienza con la carga máxima y se va disminuyendo el peso a medida que se aumenta la cantidad de repeticiones.

SERIES: 4
REPETICIONES: 6/8/10/12
DESCANSO ENTRE SERIES: 60 SEG.

SEMANAS 7 Y 8 PIRAMIDE DOBLE

son dos piramides enfrentadas; se empieza disminuyendo las repeticiones y aumentando el peso, y luego se realiza lo contrario.

SERIES: 6
REPETICIONES: 10/8/6 - 6/8/10
DESCANSO ENTRE SERIES: 60 SEG.



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

TIPS

Hacé las rutinas alternadamente y con un día de descanso intermedio.

Entrá en calor al menos 15 minutos en bici, cinta o escalador.

Elegí cargas (pesos) que te permitan realizar el total de las repeticiones indicadas, pero que signifiquen un esfuerzo importante; la última debe ser la última posible a realizar.

Exhalá el aire en el esfuerzo e inspirá en la recuperación.

Al finalizar, dedicá al menos 10 minutos a elongar todos los músculos trabajados.

No realices esta rutina si no contás con un apto físico médico y si no tenés experiencia previa en gimnasio.

Si tenés dudas, consultá con un buen profesor.