

SEMINARIO DE GAP

Hasta hace relativamente poco tiempo, las actividades dirigidas que se realizaban en los centros de fitness y gimnasios, se basaban fundamentalmente en el entrenamiento de carácter aeróbico y cardiovascular. Desde hace algunos años, el entrenamiento de la fuerza empezó a tenerse en cuenta en este tipo de actividades, primeramente incluyéndose una parte dedicada a la tonificación al final de la sesión, y finalmente incluyéndose clases colectivas enfocadas al entrenamiento de esta cualidad física tan importante.

El GAP es una sesión de entrenamiento en grupo, que puede tener una duración de entre 45 minutos y una hora, en la cual se realizan ejercicios de tonificación muscular que implican los grupos musculares del glúteo, el abdomen y la pierna; todos ellos realizados al ritmo de la música.

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN GAP

Series: Se pueden utilizar diferentes tipos de series dependiendo del objetivo que se busque; así por ejemplo podemos distribuir las series en:

- Superseries
- Series ardientes
- Trabajo con diferentes velocidades de ejecución.

Repeticiones: Normalmente trabajamos a un alto número de repeticiones, ya que la carga suele ser liviana. Así oscilamos entre las 20 y 35 repeticiones.

Recuperación: Es corta y se suele combinar con estiramientos de la musculatura implicada o respiraciones profundas.

Material: Podemos utilizar material en la realización de los ejercicios como por ejemplo mancuernas ligeras, gomas, estribos, fit-ball, steps, etc...

GLÚTEO

La región glútea actúa sobre la articulación de la cadera permitiendo los movimientos de extensión de cadera, abducción, rotación interna y rotación externa.

Los glúteos son los principales extensores de cadera y los músculos implicados son los siguientes:

- Glúteo mayor: Principal extensor de cadera, rotador externo y colaborador en la abducción.
- Glúteo menor: Rotador interno, estabilizador de la cadera y colaborador en la abducción.
- Glúteo medio: Principal abductor, estabilizador de la cadera, rotador interno, colabora en la rotación externa.

EJERCICIOS DE GLÚTEO

Nivel I: Ejercicios básicos a partir de los cuales se crean todas las variaciones para el trabajo de la región glútea.

Nivel II: Ejercicios de mayor complejidad que derivan de los ejercicios de nivel I.

Nivel III: Ejercicios complejos que derivan de los de nivel II, pero que además se realizan con material accesorio.

ABDOMEN

La pared abdominal está compuesta por diferentes músculos con distintas funciones, entre las que podríamos destacar las de protección de los órganos internos del cuerpo y la de hacer de “faja” natural que sustenta el tronco dando estabilidad a toda la parte baja de la columna vertebral (zona lumbar).

La musculatura abdominal está compuesta fundamentalmente por los siguientes músculos:

- Recto anterior del abdomen.
- Oblicuos (interno y externo).
- Transverso del abdomen.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Por razones de sinergias musculares, lo más adecuado para el entrenamiento de esta zona es realizar los ejercicios en el siguiente orden:

- Parte inferior del recto del abdomen.
- Oblicuos.
- Parte superior del recto del abdomen.

La musculatura abdominal es una de las zonas más complicadas a la hora de diseñar un entrenamiento. Debemos tener en cuenta diferentes factores muy importantes entre los que caben destacar los siguientes:

- Sinergismo de la musculatura abdominal a la hora de diseñar el entrenamiento.
- Sinergismo con otros grupos musculares (lumbares y psoaps iliaco) a la hora de seleccionar los ejercicios que vamos a realizar.
- Mantener SIEMPRE una correcta técnica de ejecución, pues además de perder eficacia, una ejecución incorrecta puede resultar altamente lesiva.
- Conocer siempre el estado físico inicial de nuestros alumnos/clientes, sobretodo la salud de su espalda a nivel cervical y lumbar. En caso de patologías, dolores, hernias, protusiones, etc; habrá que modificar los ejercicios a realizar durante la sesión de entrenamiento.
- En el entrenamiento abdominal, la técnica de respiración cobra una importancia fundamental.

- La velocidad de ejecución pasa a ser un elemento importante dentro de la sesión.

PIERNA

Las piernas están formadas por grandes grupos musculares, con gran resistencia y un nivel de fuerza muy elevado, por lo que su entrenamiento requiere de un número de repeticiones más elevado que el de otros grupos musculares o incluso de la inclusión de sobrecargas (barras, mancuernas, etc)

Los grandes grupos musculares que se ven inmersos en esta parte de la sesión de GAP son:

- Cuádriceps (principal extensor de la rodilla)
- Sartorio (Extensor de rodilla)
- Isquiotibiales (Flexor de rodilla)
- Glúteo mayor (Extensor de cadera)
- Psoaps iliaco (Flexor de cadera)
- Gemelos (Extensor de tobillo)
- Tibial anterior (Flexor de tobillo)

METODOLIGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Cuando nos referimos a grupos musculares de gran tamaño, que están acostumbrados a soportar las grandes cargas que suponen el peso de todo el cuerpo, el entrenamiento debe basarse en un alto número de repeticiones, pudiendo recurrir a las superseries como un buen sistema de trabajo, reduciendo el tiempo de recuperación.

Debemos prestar especial atención a la correcta ejecución del gesto técnico, sobretodo a que el tendón rotuliano no tenga que sufrir cargas excesivas, y eliminar todo ejercicio que conlleve impacto articular.

EJERCICIOS

Contamos con diferentes ejercicios básicos que sientan las bases del entrenamiento de estos grupos musculares.

- Squat o sentadilla: Flexión de rodillas que podemos dividir a su vez en diferentes ejercicios como por ejemplo:
 - o ½ sentadilla
 - o ¼ de sentadilla
 - o Diferentes separaciones de pies.
- Split o zancadas
- Flexión lateral

CARLOS BARBADO VILLALBA

