

VOLVE A LAS PISTAS

¿ESTAS PREPARADO PARA SALIR A LA NIEVE? CONSEJOS Y EJERCICIOS PARA QUE MEJORE TU PERFORMANCE SOBRE LOS ESQUIES. **POR CAROLINA ROSSI***

► EL ESQUI SOMETE A NUESTRO CUERPO

a muchos gestos no naturales y requiere de una importante capacidad aeróbica y anaeróbica (ejercicios de alta intensidad y corta duración), potencia (fuerza en velocidad), fuerza, equilibrio y mucha concentración. Todo esto lo convierte en uno de los deportes de mayor exigencia física y mental.

Lanzarse a las pistas desentrenado es la primera causa de lesión que podemos evitar. Por eso, empezá corriendo: la base de cualquier entrenamiento para un esquiador consiste en disponer de una muy buena capacidad aeróbica.

Una vez que ya estés bien adaptado al trote suave, incorporá carreras con cambios de ritmo (lo que se conoce comúnmente entre corredores como "fartlek"). Esto es lo que más va a mejorar tu capacidad cardiovascular.

Si podés, hazelas al aire libre. Esto te hará superar algunos desniveles, obstáculos e irregularidades y provocará una mayor estimulación de los receptores sensoriales de tensión y equilibrio muscular que si lo hicieras en una cinta, y cuando estés esquiando, vas a estar mejor preparado para responder mucho antes a cualquier cambio en el terreno.

Para seguir, reforzá mucho tus piernas: el esfuerzo siempre recae sobre ellas, y el cuádriceps es el músculo que más debemos trabajar por ser el más utilizado en las constantes flexiones y extensiones de rodillas. Podemos fortalecerlo haciendo sentadillas, estocadas, saltos y extensiones en gimnasio.

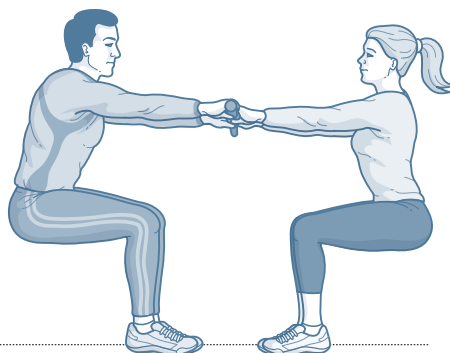
También es importante contar con un tronco fuerte para poder girar y mantener el equilibrio. Para esto, no tenés que descuidar el trabajo de abdominales básicos y oblicuos, espinales y demás ejercicios para la espalda.

Y por último, los brazos. Aunque no parezcan tan comprometidos, son imprescindibles para mantener el equilibrio, la coordinación y la ejecución de los gestos. Además, usarlos correctamente te va a permitir ahorrar mucha energía.

Para evitar posibles lesiones o dolores musculares, es indispensable un buen calentamiento. Arrancar con un trote en el lugar y realizar ejercicios de estiramiento con rotaciones y flexo extensiones para cabeza, espalda, brazos, muñecas, caderas y piernas.

Y, por último, un dato más que importante: al terminar, no dejes de elongar todos los músculos trabajados. Músculos y articulaciones flexibles se lesionan mucho menos y evitan o disminuyen los dolores del día siguiente.

CIRCUITO EXPLOSIVO PARA GANAR CAPACIDAD ANAEROBICA, POTENCIA Y RESISTENCIA MUSCULAR

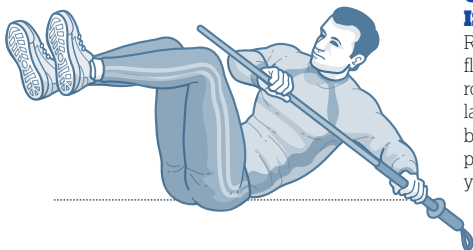
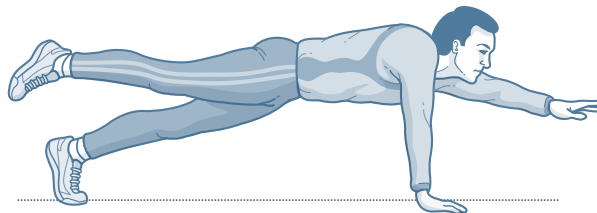


SENTADILLAS ISOMETRICAS (contracciones musculares estáticas) DE A 2

Con una pequeña separación de pies y sostenido por un compañero en igual posición, dejarse caer y descender hacia atrás hasta llegar con la cola a la altura de las rodillas. Mantener 30 segundos en posición estática.

EQUILIBRIO ISOMETRICO

Recostado, en posición inicial de flexiones de brazos con piernas separadas, elevar una pierna y el brazo contrario extendidos y sostener esa posición durante 30 segundos. Mantener el cuerpo alineado e intentar que la mano y el pie lleguen a la altura de la cabeza.



OBLICUOS ISOMEICOS

Recostado, elevar y flexionar las rodillas, y rotar el torso hacia un lado sosteniendo un bastón. Mantener esta posición 30 segundos y cambiar de lado.

SALTOS LATERALES CON CAMBIO DE PESO

Desde una posición inicial de piernas separadas a ancho de hombros, pies paralelos y rodillas flexionadas, cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra mediante un salto, balanceando el cuerpo lateralmente hacia un lado y otro. En lo posible, realizarlo con los bastones extendidos hacia atrás y con los codos pegados al cuerpo. Realizar 30 repeticiones en total.



Realizar un ejercicio seguido al otro con un descanso entre cada uno de no más de 1 minuto y realizar 3, 4 ó 5 series según sea posible.

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO 'COM



* 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