

DE VUELTA AL GIMNASIO: SUPERSERIES (SEGUNDA PARTE)

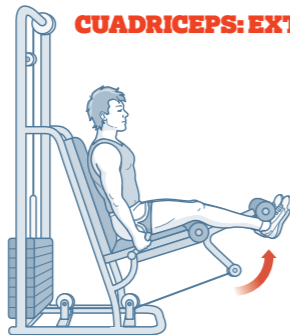
UN TRABAJO DE FUERZA DIFERENTE, ENTRETENIDO Y EFECTIVO PARA LOS QUE EMPEZARON EL GIMNASIO HACE UN MES O MÁS. POR CAROLINA ROSSI*

► **EL SISTEMA DE** entrenamiento en superseries tiene varios beneficios: es más entretenido que el convencional, permite ahorrar tiempo, aumenta la intensidad del entrenamiento (igual o mayor esfuerzo en menos tiempo), significa un mayor aporte sanguíneo a los músculos y mejora la flexibilidad. Además, es uno de los métodos más utilizados para aislar el trabajo sobre un determinado músculo y consiste en hacer dos series de dos ejercicios distintos sin descanso entre éstas: se descansa recién al finalizar el segundo ejercicio de la segunda serie. Generalmente, son 3 o 4 series de entre 12 y 15 repeticiones, pero las cantidades y cargas dependerán de la condición física y los objetivos de cada uno. Existen muchos tipos de superseries, pero las más conocidas se dividen en dos. **Las que unen dos ejercicios del mismo grupo muscular:** buscan llevar un músculo al agotamiento máximo. En este grupo encontramos las series prefatiga, en las que se realiza un ejercicio de un músculo aislado seguido de un ejercicio compuesto en el que también se utiliza ese músculo pero en colaboración con otros, y las postfatiga, en las que sucede lo

contrario: primero se realiza el movimiento compuesto y luego el aislado. Estas modalidades no son recomendadas para principiantes. **Las que trabajan músculos opuestos o antagonistas: tienen solidez neurológica.** Por ejemplo: hacer una serie de bíceps después de una de tríceps mejora la tasa de recuperación del bíceps, y viceversa. Presentan también un beneficio extra: mientras trabajamos un músculo, estamos elongando el que se trabajó anteriormente (ejercitar un músculo estira el opuesto), por lo que también notaremos mejoras en nuestra flexibilidad. A continuación te proponemos algunos modelos de superseries. Recordá que sólo haciendo la rutina correctamente vas a obtener resultados y evitar posibles lesiones, por eso es recomendable que consultes a un profesor sobre el trabajo que vas a realizar, para saber si es el apropiado para vos y para asegurarte una correcta ejecución de los ejercicios. En el próximo número de BRANDO publicaremos la tercera entrega de este largo camino de vuelta al gimnasio, con una variante más para el trabajo de fuerza: entrenamiento piramidal.

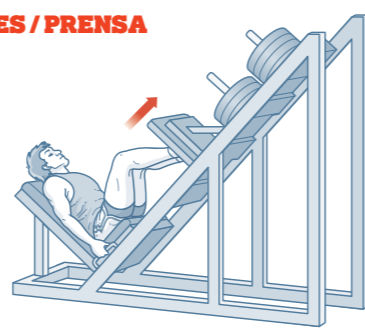
SUPERSERIES PREFATIGA

CUADRICEPS: EXTENSIONES / PRENSA



Extensiones

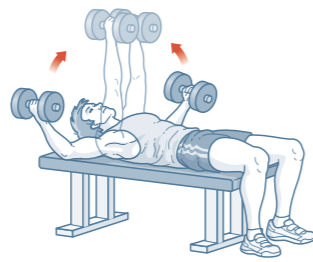
Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirá las piernas sin llegar a la hiperextensión total de rodillas.



Prensa

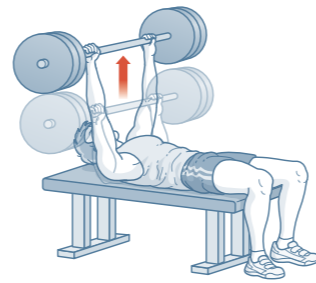
Flexioná y estirá sin llegar al máximo que te den las piernas, con los pies paralelos apenas separados entre sí.

PECTORALES: APERTURAS CON MANCUERNAS / PRESS EN BANCO



Aperturas con mancuernas

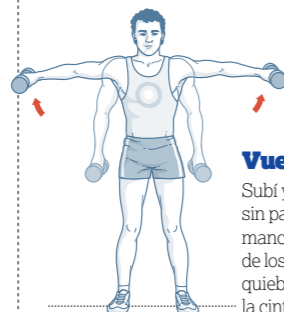
Recostado, con los brazos apenas flexionados, cerralos y abrilos sosteniendo una mancuerna de cada lado.



Press en banco

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

HOMBROS: VUELOS LATERALES / PRESS



Vuelos laterales

Subí y bajá los brazos sin pasar con las mancuernas la altura de los hombros. No quiebres las muñecas ni la cintura.



Press

Sentado, con la espalda y la cintura bien apoyadas, subí y bajá las mancuernas con una separación mayor al ancho de hombros.

TRICEPS: POLEA / FONDOS



Fondos

Apoyado sobre un banco, flexioná y extendé los codos para subir y bajar sin ayudarte con la cadera; manteniendo los codos cerrados.



Polea

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



* 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

SUPERSERIES POSTFATIGA

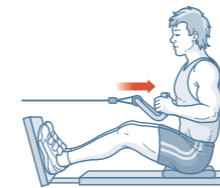
SE REALIZAN LOS MISMOS EJERCICIOS ANTERIORES INVIRTIENDO EL ORDEN

SUPERSERIES ANTAGONISTAS

PECHO / ESPALDA

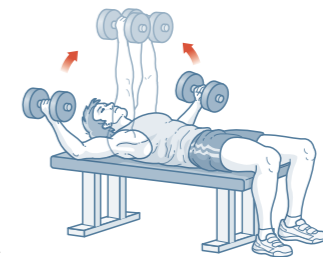
Espalda

Flexioná los codos para ir hacia atrás manteniendo los brazos cerca del cuerpo y el torso erguido.

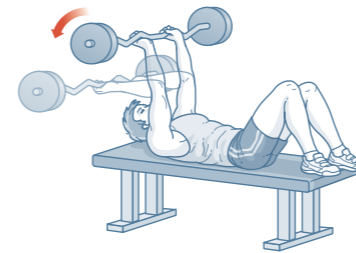


Aperturas con mancuernas

Recostado, con los brazos apenas flexionados, cerralos y abrilos sosteniendo una mancuerna de cada lado.



BICEPS / TRICEPS



Tríceps

Recostado, con la espalda y la cintura bien apoyadas, flexioná los codos para bajar la barra y exténdelos para subirla, sin abrílos a los costados.



Bíceps

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

ABDOMINALES / LUMBARES

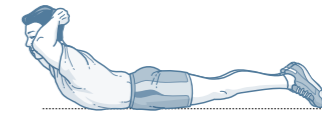
Abdominales

Recostado, elevá el tronco hasta 45 grados sin hacer fuerza con el cuello ni cerrar los codos.

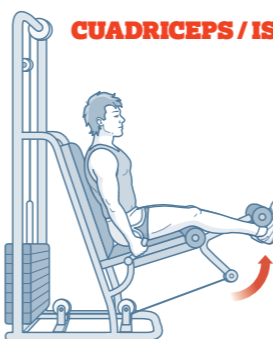


Lumbares

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

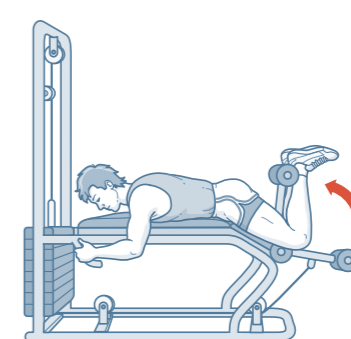


CUADRICEPS / ISQUIOTIBIALES



Cuádriceps

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



Isquiotibiales

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

TIPS

Entrá siempre en calor antes de comenzar la rutina; puede ser con 15 minutos de cinta o bici.

Elongá al final todos los músculos trabajados.

En el esfuerzo, inspirá por la nariz, y en la recuperación, exhalá por la boca.

Utilizá un peso que te permita realizar el total de las repeticiones. Recordá que las últimas te tienen que costar.

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM