

Ejercicios poco comunes en los GIMNASIOS... pero realmente ÚTILES

Aunque el fitness y la ciencia avanza a pasos agigantados, tras visitar varias decenas de centros de entrenamiento en los últimos meses, una cierta uniformidad en las rutinas de ejercicios se percibe, y surgió una pregunta sencilla: ¿qué ejercicios realmente muy útiles, avalados por diferentes investigaciones, estaban siendo obviados, o muy poco utilizados, en los gimnasios actuales? Aquí tenéis unas sugerencias que tal vez os sorprendan... y comencéis a considerar para incluir en vuestros programas.

Respirar

Lógicamente... todos respiran cuando acceden a un gimnasio (¡iríamos un poquito mal de clientes si así no fuera!), pero ¿cuántos de ellos le dedican un momento al entrenamiento de la musculatura y el gesto respiratorios? Sabemos desde hace mucho tiempo que la respiración diafragmática profunda, puede incluso disminuir los niveles de estrés oxidativo inducido por el ejercicio (los famosos radicales libres y cortisol) (Martarelli et al., 2011). Así que tómate simplemente un tiempo para explorar de manera profunda, tanto a nivel diafragmático como de amplitud inspiratoria abriendo tus costillas, y darle cabida al movimiento fundamental más básico que tenemos (junto al latido de nuestro corazón).



Paseo del granjero

Muchos instructores de salas de entrenamiento, siguen pensando que el ejercicio menos habitual que ven en los gimnasios es recoger el material utilizado! Más allá de la broma, realmente el transporte de cargas es un ejercicio que está siendo cada vez más investigado por las activaciones musculares tan interesantes e intensas que pueden conseguirse a nivel de estabilidad central y core, en una posición de la columna neutra y erguida bastante segura incluso en personas con dolor lumbar (Hindle et al., 2019). El paseo del granjero unilateral (caminar sujetando un peso elevado en una mano), es la propuesta que nos falta ver con más asiduidad.

Curl Nórdico Asistido

El curl nórdico es un ejercicio que ha mostrado tener una amplia aplicación en la prevención de lesiones de musculatura isquiosural en deportes colectivos como el fútbol (van der Horts et al., 2015). Posiblemente su aplicación en gimnasios se vea reducida porque dado que suele ejecutarse con el propio peso corporal, para la mayor parte de clientes, dicha carga ya es excesiva para ser manejada con seguridad y progresión. De ahí que la sugerencia sea incorporar este ejercicio en su vertiente asistida (con elástico, polea, ayuda de un entrenador), que es una excelente opción para progresar las activaciones musculares en el bíceps femoral (Burrows et al., 2020).

Short Foot

El pie es una estructura compleja compuesta por muchas articulaciones y multitud de grados de libertad, que juega un rol muy importante tanto en la postura, como en el equilibrio dinámico, o en la prevención de lesiones asociadas a la carrera, por ejemplo. El entrenamiento de la musculatura intrínseca del pie, suele pasarse por alto, y puede ser una herramienta genial a trabajar con personas mayores, clientes recuperándose de lesiones, o deportistas (McKeon et al., 2015). Un ejercicio simple para ello, es el llamado short foot, que consiste en tratar de acercar los metatarsos al talón, incrementando el arco plantar, sin arquear los dedos de los pies en garras, todo ello descalzos.



Bibliografía

- Burrows, A. P., Cleather, D., Mahaffey, R., & Cimadoro, G. (2020). Kinetic and Electromyographic Responses to Traditional and Assisted Nordic Hamstring Exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(10), 2715-2724.
- Hindle, B. R., Lorimer, A., Winwood, P., & Keogh, J. W. (2019). The biomechanics and applications of strongman exercises: a systematic review. *Sports medicine-open*, 5(1), 49.
- Martarelli, D., Cocchioni, M., Scuri, S., & Pompei, P. (2011). Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011.
- McKeon, P. O., Hertel, J., Bramble, D., & Davis, I. (2015). The foot core system: a new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function. *British journal of sports medicine*, 49(5), 290-290.
- van der Horst, N., Smits, D. W., Petersen, J., Goedhart, E. A., & Backx, F. J. (2015). The preventive effect of the nordic hamstring exercise on hamstring injuries in amateur soccer players: a randomized controlled trial. *The American journal of sports medicine*, 43(6), 1316-1323.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.

