TONIFICACIÓN DIRIGIDA

Carlos Barbado Villalba
Ldo en CC de la Actividad Física y del Deporte

INTRODUCCIÓN

- Clases dirigidas
- Tonificación y fuerza resistencia
- Utilización de la música
- Material
  - Barras
  - Pesas
  - Bandas elásticas
  - Step

LA SESIÓN

- Duración: 1hora
- Estructura:
  - Calentamiento
  - Parte principal
  - Vuelta a la calma
- Control sobre la técnica de ejecución.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- **Trabajo de fuerza resistencia**

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO F-R

- Muscular:
  - Mejora del reclutamiento de fibras.
  - Aumento del tono muscular.
  - Hipertrofia muscular (moderada)
  - Capilarización muscular.
  - Como consecuencia de los 3 aumenta la fuerza generada por medio de la acción muscular

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO F-R

- Salud
  - Prevención de diversas patologías
    - Osteoporosis
  - Composición corporal
    - Mayor masa muscular repercute directamente en el aumento del metabolismo basal

GRUPOS ESPECIALES

- Tensión arterial.
- Diabetes.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

- Normas generales
  - Elevado número de repeticiones (15-25)
  - Recuperaciones cortas (incompletas)
  - Cargas livianas
  - Frecuencia: 3 días / semana
  - Orden de trabajo:
    - Generalmente trabajaremos primero los grandes grupos musculares.
    - La sección media (abdomen y músculos estabilizadores del tronco) los trabajaremos al final para no comprometer la correcta ejecución técnica.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

- Sobrecargas / autocargas
- Series ardientes
- Superseries
  - Biseries / triseries
  - Agonistas-antagonistas
  - Sinergistas
  - Tren superior – Tren inferior
- Diferentes ritmos de ejecución.
- Circuitos

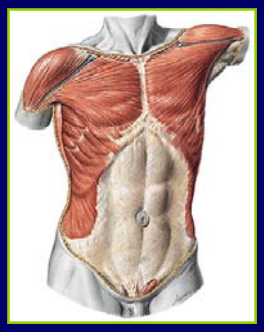
TÉCNICA DE EJECUCIÓN

- Pautas generales:
  - Técnica de ejecución correcta.
  - Trabajo completo del ROM, sin llegar a la hiperextensión articular.
  - Eliminar inercias y movimientos balísticos.
  - Estabilidad postural durante la realización del ejercicio.
  - Control sobre la respiración.
  - No impacto

Es preferible una técnica correcta con menos carga, que trabajar con cargas elevadas sacrificando el patrón técnico.

PECTORAL MAYOR

- **Origen:**
  - Porción clavicular
  - Porción esterno-costal
  - Porción abdominal
- **Inserción:**
  - Tubérculo mayor del húmero
- **Acciones:**
  - Hombro:
    - Aproximación (P esternocostal)
    - Flexor (Porción Clavicular)
    - Flexor horizontal
  - Tórax:
    - Elevación y distensión del tórax (auxiliar de la inspiración)



PECTORAL MENOR

- **Pectoral menor**
  - Va desde la 2ª-5ª costilla hasta la apófisis coracoides.
  - Desciende el cinturón escapular y eleva las costillas en la inspiración.
  - Sinergista con el serrato ant.

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

- Sinergias musculares:
  - Deltoides
  - Tríceps

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

- Press o fondos

Pectoral mayor (Clavicular)
Deltoides anterior
Tríceps braquial

Press con mancuernas

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

- Aperturas

Pectoral mayor (P esternal)
Deltoides anterior

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

Press con barra

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

Agarre cerrado

Mayor implicación del tríceps braquial

EJERCICIOS PARA EL PECTORAL

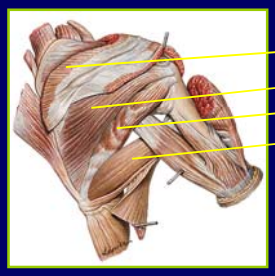
- Pull-over

Pectoral menor
Serrato anterior
Dorsal ancho

MUSCULATURA DEL HOMBRO

- **Deltoides**
  - P. Clavicular
    - Aproximación
    - Rot. Medial
    - Flexión
    - Flexión horizontal
  - P. Acromial
    - Separación hasta la horizontal
  - P. Espinal
    - Rotación lateral
    - Extensión
    - Extensión horizontal

MUSCULATURA DEL HOMBRO



- Supraespinoso
- Infraespinoso
- Redondo menor
- Redondo mayor

Supraespinoso, infraespinoso y redondo menor son separadores y rotadores externos.

Redondo mayor: Aproximador y rotador interno.

MUSCULATURA DEL HOMBRO

- **MANGUITO DE ROTADORES**
  - Previene la luxación del hombro manteniendo la cabeza del húmero en la fosa glenoidea.
    - **Subescapular:** Rotador interno
    - **Supraespinoso:** Abductor, flexión y extensión horizontal
    - **Infraespinoso y redondo menor:** Rotadores externos y colaboran en la abduccicón

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

Deltoides (P anterior)
Deltoides (P latera)
Trapecio
Tríceps braquial

Mancuernas
o
barra

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

Deltoides (ant)
Pectoral mayor
(clavicular)
~~Bíceps braquial~~
Coracobraquial

ALTERNO

SIMULTANEO

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

Elevación frontal
con barra

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

ELEVACIONES LATERALES
Deltoides
Supraespinoso
Infraespinoso
Redondo menor

PAJARO:
Deltoides posterior
Trapecio
Romboides
Supraespinoso
Infraespinoso
Redondo menor

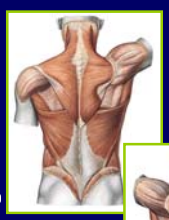
EXTENSIÓN DE HOMBRO
Deltoides posterior, trapecio, romboides, supraespinoso, Infraespinoso, redondo menor, Subescapular, redondo mayor

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

CON BARRA

MUSCULATURA DE LA ESPALDA

- Trapecio
- Redondo mayor
- Romboides
- Dorsal ancho o latísimo del dorso
  - Aproximador del brazo
  - Desciende el brazo elevado y lo tracciona hacia el dorso



EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

ALTERNO

SIMULTANEO

DORSAL ANCHO, romboides, trapecio, deltoides posterior, supraespinoso Infraespinoso, redondo menor, bíceps braquial

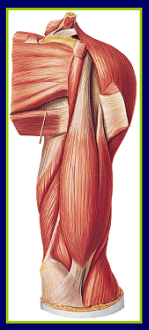
EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

REMO CON BARRA

MUSCULATURA ANTERIOR DEL BRAZO

- Bíceps braquial:
  - Biarticular (actúa sobre el hombro)
  - Flexor del codo (> supinación)
  - Supinador
- Braquial:
  - Exclusivamente flexor del codo (> pronación)

Otros músculos importantes son el **braquiorradial** (flexor) y el supinador.



EJERCICIOS PARA LA CARA ANTERIOR DEL BRAZO

Martillo alterno

Supinación: Bíceps braquial

Pronación: braquial ant

CURL DE BÍCEPS
Bíceps braquial
Braquial anterior
Supinador
Braquiorradial

EJERCICIOS PARA LA CARA ANTERIOR DEL BRAZO

CURL DE BÍCEPS CON BARRA

MUSCULATURA POSTERIOR DEL BRAZO

- Tríceps braquial
  - Tres cabezas
  - Extensor del codo
  - Aproximador del hombro (cabeza larga)
- Anconeo
  - Extensor del codo

EJERCICIOS PARA LA CARA POSTERIOR DEL BRAZO
Extensión por encima de la cabeza
TRÍCEPS BRAQUIAL
ANCONEO
Al hombro contrario

EJERCICIOS PARA LA CARA POSTERIOR DEL BRAZO

EJERCICIOS PARA LA CARA POSTERIOR DEL BRAZO
PRESS FRANCES CON BARRA
Tríceps braquial
Anconeo

EJERCICIOS PARA LA CARA POSTERIOR DEL BRAZO

FONDOS DE TRÍCEPS
Tríceps braquial
Anconeo
Deltoides posterior
Trapecio

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Carlos Barbado Villalba
cbarbado@valgo.es