

<http://www.nutritiendamagazine.com/es/endurance/otros/a-punto-de-nieve-en-la-sala-de-fitness-entrenamiento-deslizante-para-deportes-de-invierno>

A PUNTO DE NIEVE EN LA SALA DE FITNESS: ENTRENAMIENTO DESLIZANTE PARA DEPORTES DE INVIERNO

EXPERTO EN ENTRENAMIENTO: [Jesús Pérez](#)

Dec 3 '12



De los 200 millones de practicantes de deportes de nieve a nivel mundial, la probabilidad de lesión es de la escalofriante cifra de entre 2.6 y 3.9 por mil, duplicándose hace años las cifras. A pesar de esta escandalosa estadística, un 80% de las lesiones se podrían evitar con un entrenamiento previo, con 4 semanas sería suficiente y la falta de preparación sería la principal causa de que puedas lesionarte. Estadísticamente el 55% de las lesiones se producen en los primeros 7 días, por lo que es concluyente que tu preparación física se hace fundamental para esas semanas de escapada a tu estación de esquí. ¿Y tú? ¿Entrenas deslizante o te la juegas a lesionarte?

La caza, el comercio, la lucha o simplemente el desplazamiento, fueron los inicios de estos deportes cuando un manto de nieve cubría el terreno durante muchos meses sin llegar a derretirse. Hoy en día la recreación y el deporte son mucho más destacables apareciendo en nuestro vocabulario el forfait, el gigante, el slalom, la combinada, etc. El esquiador busca sensaciones, libertad, un reto contra la naturaleza, una motivación extrema, velocidad, adrenalina... No te preocupes porque lo vas a conseguir ¡lo mejor está por llegar!

Radiografía del esfuerzo en el esquí

No se trata de ir a la sala de rayos, pero si resulta coherente definir cuál es el esfuerzo en competición para buscar movimientos y adaptaciones lo más específicas posible. Ya conoces el entrenamiento funcional, en el que los ejercicios imitan tus gestos y esfuerzos realizados en tu vida deportiva. Cada bajada y cada curva son diferentes, es casi imposible conseguir el mismo rendimiento en cada una de ellas, por lo que debes partir de la radiografía de lo que necesitas para el diseño de tus sesiones:

Metabolismos energéticos

- 1 La concentración de lactato en sangre a consecuencia de un esfuerzo anaeróbico mantenido (sin oxígeno) es muy alta, mayor de 12 milimoles/litro en el esfuerzo. Sin embargo en la especialidad de descenso (hasta 150 segundos) queda clara la importancia de la potencia aeróbica (con oxígeno).
- 2 La capacidad de resistencia a la velocidad (repetición de esfuerzos explosivos) es muy importante y la potencia anaeróbica se comporta como capacidad predictora del rendimiento.
- 3 Debido a que el 60% de la energía es aportada por el sistema anaeróbico, deben primar los métodos de repeticiones e intervalos. Por otro lado, la potencia aeróbica ayuda a asimilar la carga y retarda la fatiga en las últimas bajadas y tiempo de competición.

Manifestaciones de la fuerza y velocidad

- 1 El comportamiento de la musculatura extensora de las piernas se comporta con un ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA), utilizando energía elástica en cada esfuerzo. La fuerza elástico-explosiva es muy importante, así como la capacidad de resistencia a la misma.
- 2 El entrenamiento de la fuerza máxima juega un papel muy importante pero no es esencial. La fuerza isométrica máxima (FIM) se hace imprescindible en el supergigante y descenso (disciplinas de velocidad).
- 3 Hay que destacar en el esquiador la velocidad gestual y la velocidad de reacción.

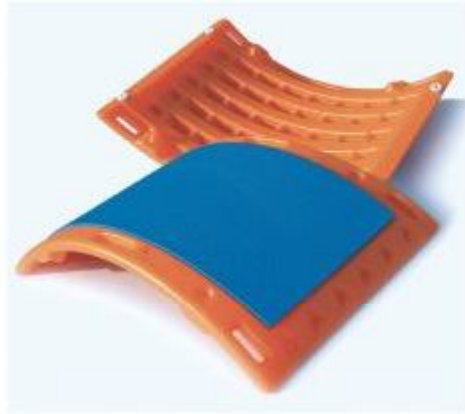
Coordinación

- 1 En el rendimiento, las capacidades coordinativas adquieren más importancia que las condicionales. A nivel de fundamentos técnicos será importante el deslizamiento y la sensibilidad para aplicar el grado de carreo en cada viraje.
- 2 El equilibrio también jugará un papel fundamental en la posición del esquiador y al encadenar cambios de dirección.



¡Showtime en la sala de fitness!

Manos a la obra, ¡Y piernas al **T-BOW**! ¿Qué es el T-BOW? Es una plataforma arqueada y multifuncional que podrás utilizar por sus dos lados creando ejercicios funcionales, coordinativos, de equilibrio... y que por su funcionalidad, los puedes combinar con todo tipo de implementos entrenando la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la postura... Esta creación de Sandra Bonacina hará tu entrenamiento más divertido, más funcional, pero sobre todo te ayudará a simular muchas condiciones de inestabilidad que día a día te encuentras en la nieve.



TRAINING TIME

El movimiento se demuestra andando y ha llegado la hora del diseño del entrenamiento. La propuesta es un entrenamiento interválico con ejercicios puramente funcionales, ejercicios que además de condición física te aportan coordinación, equilibrio, velocidad y sobre todo sensaciones. Aquí tienes 3 circuitos en los que debes ejecutar los ejercicios a máxima velocidad (siempre que la ejecución sea correcta) ya que la resistencia en tu deporte, se corresponde con una resistencia a los esfuerzos explosivos. No esperes más y vive el riesgo, la adrenalina, la diversión y las emociones de los deportes de nieve en tu entrenamiento. ¡Deporte extremo en la sala de fitness!



CIRCUITO A

Balanceo explosivo de piernas en T-BOW con agarre sobre una pica en posición de huevo

Sitúate con los pies paralelos sobre el T-BOW y las manos sobre una pica en vertical emulando la posición de huevo en un descenso. Balancea las piernas a la mayor velocidad de tus posibilidades.



Fondo de brazos sobre un Step alternativo a abdomen deslizante con toalla

En posición de fondo de brazos con las manos sobre el step y los pies sobre una toalla, desliza tus pies hacia un lado realizando un fondo de brazos en esta posición. Finaliza realizando la misma ejecución al lado contrario.



Saltos en zig-zag sobre steps

Coloca 4 steps con unos 50 centímetros de separación. Comienza a saltarlos haciendo zig-zag (en diagonal) y mantén el menor tiempo de contacto con el suelo en cada apoyo, como si éste quemase.



Press Pallof

Sitúate perpendicular a una polea o al anclaje de un tensor con tus pies separados y una postura erguida. Con el maneral a la altura del pecho (cogido con las dos manos una vez pretensado el tensor), basta con extender y flexionar los brazos para localizar la tensión en los oblicuos. Realiza el movimiento durante 10" hacia cada lado.



Tijeras laterales sobre dos bosus

De pie sobre la cara inestable del bosu, flexiona la rodilla cambiando el peso de tu cuerpo de un bosu a otro. ¡Atento! Flexionar la rodilla no es flexionar la espalda.



Zig-zag

Sitúa 5 conos con 5 metros de distancia entre sí (como indica el gráfico) y esprinta una sola vez, tocando los conos del lado derecho con la mano derecha y los conos del lado izquierdo con la mano izquierda.



CIRCUITO B

Multisaltos sobre la parte cóncava del T-bow

Con un apoyo de tu mano en la espaldera y los pies situados sobre la superficie cóncava del T-BOW, extiende de forma explosiva tus piernas de tal forma que mantengas el mínimo tiempo de contacto con el T-BOW. Divide el tiempo entre las dos direcciones.



Pull-over sobre Bosu

Frente a una polea (o en su defecto al anclaje de un tensor), sitúate sobre la superficie plana del bosu en posición de semiflexión de piernas y ejecuta un pull-over de forma violenta.

Variante: puedes imitar el gesto de una salida de un descenso flexionando y extendiendo los codos en el movimiento.



Escalera de coordinación

Esprinta con un desplazamiento lateral, realizando un apoyo de cada pierna en cada escalón de la escalera de coordinación. Realízalo de forma explosiva en las dos direcciones.



Abdominales deslizantes

Apoya tus manos sobre un step y sitúate en posición de plancha con los pies apoyados en una toalla. Tracciona desde tu abdomen inferior flexionando la cadera y elevando los glúteos.



½ Squat sobre T-Bow con balanceo previo (y sobrecarga de una pierna)

Con una barra a lo largo el trapecio y apoyado sobre un T-BOW, balancea y deja caer el peso del cuerpo sobre una pierna. Finaliza el movimiento realizando Squats de forma alternativa con ambas piernas.



50 metros Sprint

Acaba de forma explosiva el circuito.



CIRCUITO C ESPECIAL PIERNAS

Desplazamientos laterales (dificultados con tensor)

Realiza desplazamientos laterales sobre una distancia de 5 metros, dificultado por un tensor que anclarás desde una espaldera hasta tu cinturón de musculación. Divide el tiempo entre las dos direcciones.



Arrancadas o un tiempo

Un clásico en los ejercicios de halterofilia. Métete debajo de la barra en un tiempo y mejora tu explosividad.



Multisaltos en cruz

Sitúate en el centro de los conos. Salta a izquierda, derecha, adelante y atrás pasando siempre por el centro. Otro ejercicio más en el que la fuerza reactiva y cambios de peso son protagonistas.



Granjero adaptado sobre T-Bow

Para favorecer una mayor flexión de rodilla, coloca los pies de forma longitudinal sobre la parte convexa del T-BOW. Con una barra a lo largo del trapecio balancea hacia adelante realizando una flexión profunda de rodilla, extendiendo las piernas a la vez que balanceas hacia atrás en el T-BOW.



Salto con contramovimiento sobre bosu

Frente a un bosu colocado sobre 4 soportes de un step, despega con un contramovimiento y aterriza con las piernas flexionadas manteniendo el equilibrio y una contracción isométrica de 5 segundos sobre el mismo.



Slalom

Sitúa en línea 5 discos separados por 50 centímetros cada uno. Al colocar una barra sobre cada uno de ellos ya tienes la estación preparada para comenzar. Realiza un slalom ida y vuelta tal y como se detalla en el gráfico.



No es ningún secreto que las series de 2 minutos te van a llevar al límite de tus posibilidades. Hemos preparado para ti un entrenamiento con velocidad, sensaciones, intensidad, fuerza, resistencia, esquí, snow... Lucha como si lo hicieras en la pista, tú eres quien te pones tus propios límites.

Escrito por [Jesús Pérez](#)

•

