

El equipo de *BodyFitness* sabe que todo el mundo es diferente y que, por lo tanto, cada persona tiene su propia manera de seguir el estilo de vida del fitness y alcanzar sus objetivos físicos. La mayoría de los artículos aboga por el entrenamiento con pesas y las sesiones de *cardio*, pero somos conscientes de que puede haber gente a quien no le guste practicar este tipo de actividades. Entonces, ¿cómo se las apañarán para transformar su cuerpo, ser más fuertes y estar en plena forma? ¡Nosotros tenemos la respuesta! La **pliometría** es una estrategia muy eficaz para ganar fuerza, mejorar la condición física y eliminar el exceso de grasa. Además, cualquiera puede utilizarla, incluso quienes entrenan con resistencias.

Ei sois como yo, seguro que os preguntaréis “¿Qué diablos es la pliometría?”. Se trata de ejercicios de resistencia, como los saltos, los lanzamientos de balón y los balanceos, para conseguir que el cuerpo genere grandes cantidades de fuerza en periodos de tiempo muy cortos. Quienes



La variedad de ejercicios pliométricos es infinita.

hayáis practicado actividades atléticas estaréis familiarizados con estos movimientos. Los atletas suelen utilizarlos para desarrollar la potencia, la velocidad, la agilidad y la fuerza explosiva. Y por si eso fuera poco, estabilizan las articulaciones y mejoran su movilidad y su salud.

Visto esto, es probable que os venga a la mente una tercera pregunta: “¿Por qué debo preocuparme por la agilidad y la velocidad si lo único que quiero es tener buen aspecto y sentirme bien?”

Aunque estos ejercicios se centran en estas dos cualidades, también trabajan la forma y el tamaño musculares y ayudan a eliminar esos kilos de más. Podría decirse que son muy parecidos a los que se incluyen en las sesiones con pesas de alta intensidad, ya que ambos tipos obligan a los músculos a hacer mucha fuerza en un breve espacio de tiempo. La enorme tensión que recae sobre las áreas diana favorece su tamaño y su forma y, al mismo tiempo,

promueve la utilización de calorías y de glucógeno, así como la eliminación del tejido adiposo —la grasa que se pierde contribuye a desvelar la verdadera forma del músculo—. Si no os lo creéis, observad el físico de las personas que practican esta modalidad de entrenamiento con regularidad, como los atletas, los gimnastas, los futbolistas y los jugadores de baloncesto. ¿Acaso habéis visto que alguno esté gordo o en baja forma? La pliometría implementa el rendimiento de los deportistas, lo que inevitablemente contribuye a conseguir un cuerpo definido, magro y musculado.

Al igual que las rutinas con pesas, los ejercicios pliométricos defienden el principio de sobrecarga para desarrollar el físico. El individuo puede maximizar la resistencia y la potencia musculares repitiendo un mismo movimiento a fin de mantener los músculos en tensión. El ejercicio pliométrico por excelencia es el salto de profundidad. El atleta se pone de pie en el suelo frente a una caja alta y salta con todas sus fuerzas para trasladar todo el cuerpo hasta la parte superior de la misma. Luego baja amortiguando la caída y resis-



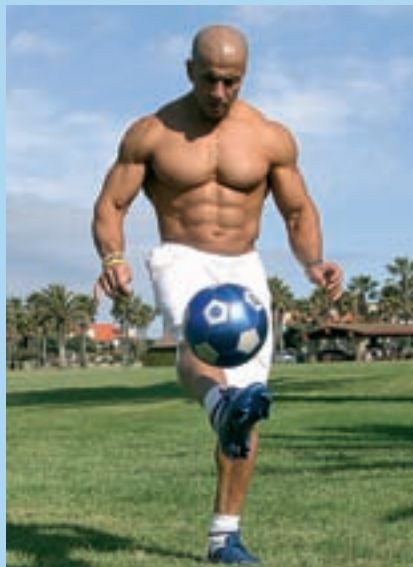
 **Xavier Fox**

 **Jason Mathas**

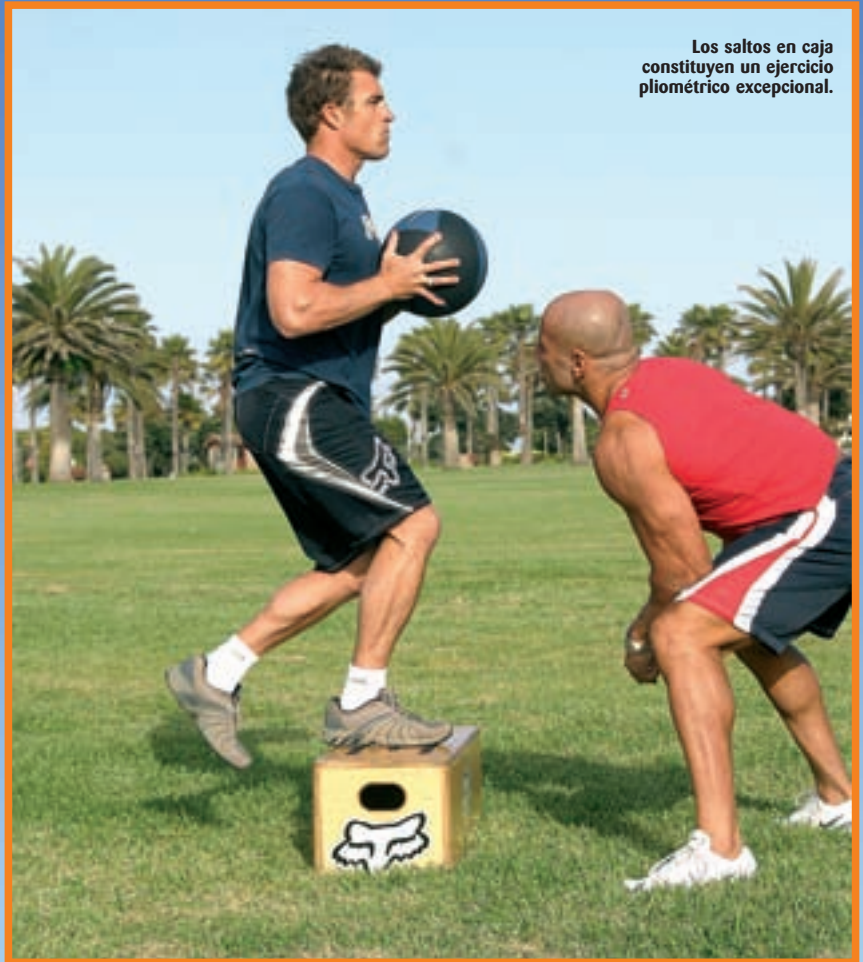
EL MÉTODO, PLIOMÉTRICO

tiendo la fuerza gravitatoria. En esta fase es donde el sujeto desarrolla la mayor parte de su fuerza. De hecho, es como si estuviera haciendo la parte negativa o excéntrica de un levantamiento de pesas. El salto hacia la caja corresponde a la fase concéntrica y resulta excelente para elevar la potencia. Si os fijáis, es el mismo movimiento que realizáis al subir el peso en una sentadilla; en esta fase, no resistís una fuerza, sino que la empujáis de forma explosiva (subís todo el peso corporal a una caja). El atleta puede hacer las cosas más difíciles utilizando objetos de mayor tamaño o incrementando el ritmo de las repeticiones.

Para sacar el máximo partido al método pliométrico, es aconsejable ir lo más rápido posible debido a los mecanismos del ciclo muscular de estiramiento-acortamiento. El músculo es capaz de almacenar energía cuando se estira (o sea, durante la contracción excéntrica). Para ilustrar este concepto, pensad en el punto bajo de la sentadilla. La persona tiene los cuádriceps estirados por completo, porque ha descendido todo el cuerpo y el trasero está rozando los talones. Es en instante, donde los músculos (en este caso, los cuádriceps) depositan una mayor cantidad de lo que se conoce como *energía de potencia*. Es como si comprimirais un muelle o tirarais de los extremos de una goma elástica. Cuando el músculo realiza la acción concéntrica del movimiento y daís un salto hacia arriba para subiros a una caja, utilizáis la energía almacenada. De esto se deduce que, cuanto más estiréis el músculo al principio, más fuerza seréis capaces de producir. Para entender este fenómeno, poneos de pie y brincad hacia arriba. Ahora haced lo mismo, pero iniciad el salto con el cuerpo en posición de media sentadilla. Como habréis podido comprobar, los músculos de las piernas acumulan más energía de potencia en el segundo ejemplo. Con todo, si el ciclo de estiramiento/acortamiento se prolonga en exceso, la perderéis y no podréis generar más fuerza, porque el calor (una forma de energía) se habrá evaporado del músculo durante el estiramiento. Cuanto más tiempo dediquéis a la fase excéntrica, más se enfriarán los músculos. Por eso



Incluid en el entrenamiento todo lo que os permita mejorar la coordinación.



Los saltos en caja constituyen un ejercicio pliométrico excepcional.

es tan importante realizar estos movimientos de contracción y estiramiento con la mayor celeridad posible. Para maximizar la cantidad de fuerza producida, procurad no descansar entre las dos fases de la repetición.

Otra de las ventajas del ciclo de estiramiento-acortamiento es que ayuda a crear una respuesta neuronal que activa un gran número de fibras musculares. De hecho, algunos estudios sostienen que el entrenamiento pliométrico desarrolla la capacidad de reacción muscular. Durante la sesión, los sistemas neurológicos del músculo ejercitado incitan a la utilización de cada vez más fibras. Gracias a ello, los músculos aprenden a crear energía y a utilizarla mucho mejor, lo que a su vez incrementa el rendimiento del sujeto durante la ejecución de movimientos rápidos y explosivos. Éste es el motivo principal por el que los atletas que practican el método pliométrico implementan sus habilidades atléticas. En resúmenes cuentas, cuanto mayor sea la porción del músculo que recibe la acción de estos ejercicios, más volumen de trabajo soportaréis, más masa muscular ganaréis y más calorías quemaréis.

Dado que la pliometría favorece las respuestas neuromusculares, imaginaos hasta qué punto puede disparar los beneficios si, encima, el individuo lleva un año entrenando con pesas. Esta persona ya habrá desarrollado ampliamente la fuerza muscular, así que para aprovecharla al máximo, deberá entrenar los músculos para que aprendan a reaccionar de un modo más eficaz a dichas respuestas neurológicas.



Cuando hagáis flexiones, daos impulso hacia arriba con los brazos hasta alejar todo el cuerpo del suelo, excepto los pies.

Se han llevado a cabo numerosos ensayos en atletas para analizar los beneficios del método pliométrico. La mayoría de ellos demuestra una notable mejoría en el salto vertical, la velocidad de carrera, la coordinación y la potencia en general. Como habréis podido comprobar a estas alturas, no estamos hablando del último grito en modalidades de entrenamiento que aporta resultados a corto plazo y que sólo sirve para vender libros. La pliometría se ha utilizado durante años como herramienta para que miles de atletas profesionales y de ámbito nacional dispares su rendimiento en el gimnasio y los campeonatos. De



Rick Sealf

El balón de fitness os ayudará a desarrollar la fuerza y el equilibrio.



Algunos deportes al aire libre también se consideran un buen método pliométrico.

Irvin Galb

frescos para absorber la fuerza creada por los ejercicios pliométricos, por lo que se recomienda no entrenarlos con peso el mismo día. De hecho, procurad dejar un margen de 48 horas entre la sesión pliométrica y la de peso destinadas a un mismo grupo muscular. Si entrenáis con resistencias, haced una sesión pliométrica a la semana por parte corporal y, si no, haced dos.

Ambos métodos exigen una ejecución impecable. Si no hacéis los movimientos como es de

debido, minimizaréis vuestros resultados y hasta podéis sufrir lesiones y problemas articulares crónicos. Aseguraos de que los realizáis sobre una superficie firme y acolchada capaz de amortiguar los saltos. La mayoría de los centros de fitness dispone de pavimentos especialmente diseñados para actividades de alto impacto, como el caucho o la goma. Es conveniente que os compréis un buen calzado deportivo, aunque cueste un poco más, para que las articulaciones no se resientan. Llevad a cabo una técnica impecable y ni se os ocurra sacrificar la forma por el rendimiento. Si tenéis dificultades para mantener un ritmo de ejecución elevado, ralentizadlo hasta que los músculos estén más coordinados. Si no seguís estas indicaciones, la combinación de fuerza explosiva y velocidad os conducirán directamente hacia una lesión de ligamento, tendón o músculo.

Cuando os sintáis cómodos con los ejercicios y logréis practicarlos correctamente, intentad acelerar el ciclo de estiramiento-acortamiento tanto como os sea posible y, sobre todo, no estiréis el músculo durante más tiempo del que necesitáis. Debéis contraerlo de inmediato con toda vuestra fuerza explosiva. Al elevar la intensidad, no sólo minimizaréis el volumen de trabajo, sino que, como activaréis una mayor cantidad de fibras musculares, dispararéis el número y la calidad de los resultados (si sois incapaces de enfrentaros a una intensidad muy elevada, reducid el nivel de dificultad y aumentad el volumen de trabajo).

Como en las sesiones con pesas, se aconseja hacer cuatro series de entre 10 y 12 repeticiones cada una (cada repetición equivale a un ciclo de estiramiento-acortamiento) de cada ejercicio pliométrico. El número de movimientos variará en función de vuestra condición física y el grado de intensidad. Sin embargo, procurad no bajar de las 100 repeticiones, aunque acabéis de empezar, y aumentad el número conforme estéis más en forma y hayáis desarrollado vuestras aptitudes. Los periodos de descanso entre series deben oscilar entre los 30 y los 60 segundos. Los días en que decidáis incrementar la intensidad, disminuíd la cantidad de series. Como podéis observar, el método pliométrico es muy parecido al entrenamiento con resistencias y tienen objetivos en común: ambas modalidades pretenden que los músculos trabajen duro, pero sin caer en el sobreentrenamiento.

Aquí tenéis algunos de los ejercicios pliométricos más practicados. Si queréis una explicación más detallada o conocer más movimientos, leed un buen libro sobre pliometría.

EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR

Lanzamiento de balón medicinal

Como su propio nombre indica, consiste en tirar un balón medicinal a un compañero. Tanto el lanzamiento como la recepción de la pelota se realizan con los brazos estirados por encima de la cabeza. Cuando recibáis el balón, resistid la iner-

Intentad saltar levantando las rodillas hasta que estén cerca del pecho.



hecho, todos los que siguen el estilo de vida del fitness deberían tenerla en cuenta.

Si entrenáis con peso y no queréis caer en el sobreentrenamiento, os sugiero que desarrolléis la fuerza explosiva de vuestra musculatura con ejercicios pliométricos. Para ello, es preciso que os centréis en las partes corporales que no están siendo trabajadas con peso. En este sentido, os recomiendo que incluyáis movimientos pliométricos para la mitad inferior del cuerpo los días en que entrenéis con resistencias la parte superior. Los ejercicios pliométricos pueden llevarse a cabo mientras descansáis entre las series con peso. En otras palabras, los músculos deben estar

cia y lanzadlo de nuevo al compañero con todas vuestras fuerzas. Para incrementar el nivel de intensidad, acelerad el ritmo o utilizar una pelota medicinal más pesada.

Recibir y lanzar

Se trata de un ejercicio de brazos perfecto para construir la fuerza de la sección media. Sentaos en una banca para hacer encogimientos de abdominales y pedid a vuestro compañero que os lance un balón. Cuando lo cojáis, tirad el torso hacia atrás y, sin rebotar la espalda contra la banca, incorporaos de nuevo para devolverle la pelota. Si nadie os puede ayudar, hacedlo vosotros solos. El movimiento es el mismo, pero el atleta sujeta la pelota todo el rato y no la lanza en ningún momento. De todos modos, es mucho más eficaz con un compañero, porque el individuo debe luchar contra la inercia al recibir el balón.

Giro con balón medicinal y brazos extendidos

Resulta ideal para fortalecer los oblicuos y los abdominales y puede ejecutarse tanto de pie como sentado. Coged el balón medicinal con los brazos estirados para alejarlos del pecho. Haced torsiones laterales rápidas, llevando el peso de un lado del cuerpo al otro y frenando ligeramente el movimiento cada vez que el torso esté completamente girado. La inercia creada por el movimiento lateral del balón medicinal generará la fuerza que los abdominales y los oblicuos deberán contrarrestar.

Salto en flexiones de brazos (flexión-extensión)

Este ejercicio puede llevarse a cabo de varias maneras. Una de ellas consiste en saltar desde una plataforma y acabar en posición de flexión,



Es increíble la cantidad de ejercicios que pueden hacerse con una caja.



La mayoría de los preparadores incluyen varios movimientos pliométricos en el programa de entrenamiento.

aunque podéis optar por las flexiones convencionales con despegue de manos. La parte más complicada de este último movimiento es la fase negativa (de estiramiento), porque corresponde al momento en que debéis alejar el cuerpo del suelo, salvo los dedos de los pies, propulsándolo hacia arriba con la fuerza explosiva de los brazos. No obstante, la primera modalidad es mucho más dura, porque hace falta mucha fuerza para detener todo el cuerpo (y su correspondiente peso) antes de que la cara se os quede incrustada en el suelo.

EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR

Salto sin brazos

Colocaos de pie y pegad un salto elevando las rodillas y flexionándolas al mismo tiempo hasta que estén a punto de tocar el pecho. El salto puede ser vertical, de un lado al otro o incluso hacia delante y hacia atrás. Se trata de un ejercicio realmente agotador, porque no permite la intervención de la mitad superior del cuerpo, ni siquiera de los brazos.

Salto para subir a una caja y volver a bajar

Creo que no hace falta que lo explique. Saltad hasta que estéis encima de ella y volved a la posición original. Para mayor intensidad, utilizad una caja más grande.

Salto explosivo sobre caja

Es como el movimiento anterior, solo que en este caso, debéis saltar de un lado al otro pasando por encima de la caja, pero sin posaros sobre ella. Los pies sólo deben entrar en contacto con el suelo. Otra de las modalidades es saltar hacia delante y hacia atrás por encima del objeto.

Salto descendente desde caja

Empezad encima de una caja de 60 centímetros de altura como mínimo y bajad de ella dando un brinco.

Multisaltos sobre caja

Por último, aunque no por ello menos importante, están los multisaltos. Para comenzar, colocaos encima de una caja y bajad de



Si saltar encima de una caja es demasiado fácil para vosotros, intentad hacerlo encima de un balón de fitness.

ella pegando un salto. En cuanto los pies toquen el suelo, flexionad bien las rodillas y saltad de nuevo con la máxima potencia extendiendo las piernas para volver a la parte superior de la caja. No es necesario que utilizéis una altura específica, aunque conviene que saltéis tan alto como podáis.

Ya sabéis. Si queréis hacer ejercicio para moldear vuestro cuerpo y mejorar vuestra condición física, pero no os interesa el entrenamiento con pesas o si ya hace algún tiempo que vais al gimnasio y queréis añadir aún más valor a vuestras sesiones, la solución está en los ejercicios pliométricos. Las repeticiones rápidas y explosivas machacarán vuestra musculatura y os ayudarán a ganar fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación, a esculpir vuestro cuerpo y a eliminar la grasa que os sobra. Si cientos de atletas utilizan este método será porque funciona.

BF