



**PROPUESTA SESIÓN DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS DE
ALTA INTENSIDAD PARA ADULTOS.**

**PROPOSAL SESSION BUTTOCKS, ABDOMEN AND LEGS HIGH
INTENSENESS FOR ADULTS.**

José Carlos Ros Saura. Maestro de educación primaria
josecaelcamaleon@gmail.com

RESUMEN

El tema de este trabajo es realizar una sesión de G.A.P. para personas adultas sin ningún tipo de problema psíquico-físico, ya que creemos que dentro de las actividades con soporte musical, es una de las actividades más demandadas y con más índice de participación en la mayoría de los centros deportivos. Además, teniendo en cuenta que es una actividad muy demandada por ambos géneros, y sabiendo que a los chicos les cuesta más seguir y enlazar movimientos coordinados, hemos diseñado la sesión con una buena progresión en cuanto a ritmo y dificultad, con movimientos y pasos que van desde baja intensidad, pasando por media intensidad y alcanzando en el momento final de la sesión una intensidad elevada.

Palabras clave: sesión, G.A.P., adultos, alta intensidad

ABSTRACT

The topic of this work is to realize G.A.P.'s session for adult persons without any type of psychic - physical problem, since we believe that inside the activities with musical support, it is one of the most demanded activities and with more index of participation in the majority of the sports centers. In addition, bearing in mind that is an activity very demanded by both kinds, and knowing that it finds it hard to the boys to follow and to connect more coordinated movements, we have designed the session with a good progression as for pace and difficulty, with movements and steps that go from low intensity, happening for a half an intensity and reaching in the final moment of the session a high intensity.

Key words: Session, G.A.P., adult, high intensity.



INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación

Se trata de una sesión de 45 minutos en la que se realizan ejercicios para fortalecer glúteos, abdomen y piernas. Por ello se presentan, agrupados en tres grandes bloques, repeticiones y series específicas para entrenar dichos grupos musculares. A lo largo del desarrollo de la sesión habrá periodos en los que los alumnos podrán beber agua y secarse el sudor; momento que será indicado y controlado por los profesores. Está formada por 3 partes, las cuales son un calentamiento apropiado para dicha actividad, una parte principal con intensidad creciente y una vuelta a la calma general.

1.2. Objetivos

Los objetivos que nos marcamos y pretendemos con esta sesión se asemejan a los que Papí (2002) expone en su trabajo:

- Trabajar la fuerza de la musculatura del miembro inferior y abdomen.
- Trabajar y mejorar la coordinación.
- Mejorar la flexibilidad y el ROM.
- Reducir el estrés.
- Divertirse en grupo

MÉTODO

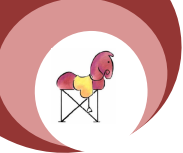
2.1. Participantes.

La sesión va dirigida a jóvenes activos con edades comprendidas entre 18 y 30 años. La mayoría de jóvenes de estas edades ya tienen experiencia en artes gimnásticas, son capaces de seguir el ritmo sin ningún problema, les gusta esta actividad ya que la mayoría de ellos han recibido alguna vez clases de este tipo en sus estudios, incluso en centros deportivos a los que acuden frecuentemente (Romero-Barquero, 2014).

2.2. Procedimiento.

Según las indicaciones de Rüdiger (2004):

Fomento de la resistencia muscular con posturas corporales mantenidas durante cierto tiempo.



Fomento de la flexibilidad con acciones en las que hay estiramientos activos dinámicos y estiramientos estatico-activos.

Equilibrio corporal.

Acompasar movimientos corporales con la base o fondo musical.

A continuación, se muestran los principales artículos centrados en sesiones de G.A.P y la población a la que se dirige.

Tabla 7. Artículos más recientes de sesión de G.A.P.

Efecto del Entrenamiento Muscular Inspiratorio y el Entrenamiento de Core en Tests Funcionales de Core.
Efectividad de los ejercicios de CORE en la prevención de lesiones de ligamento cruzado anterior en fútbol femenino: Ensayo clínico controlado aleatorizado.
Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente.
Efectos del fortalecimiento del tronco sobre la prevención de lesiones.
Effects of Functional Training Program in Core Muscles in Women with Fibromyalgia
Variedad de planteamientos en el trabajo del Core
Progresiones de ejercicios de estabilización del tronco en función del nivel de entrenamiento de los participantes.
Efectividad de la estabilización del "core" en el dolor lumbar.
Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física
Un Meta-Análisis sobre los Ejercicios para la Estabilidad del Core versus Ejercicios Generales para el Tratamiento del Dolor Lumbar.

2.2.1 Partes de la sesión.

2.2.1.1 Calentamiento.

Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que vamos a realizar.

Con este calentamiento pretendemos prevenir posibles lesiones y al mismo tiempo involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad y utilizar la motivación para lograr cada uno de los objetivos anteriormente mencionados (Weart, 2006).



El calentamiento se realizará con un fondo musical, concretamente una canción de Chayanne titulada "Salomé"

2.2.1.2 Parte principal.

Pasos de la coreografía

2.2.1.3. Vuelta a la calma.

Se realizan una serie de estiramientos activos y estáticos para relajar toda la musculatura implicada en cada uno de los ejercicios.

3. RESULTADOS

A continuación, se presentan los ejercicios a realizar en cada bloque con su correspondiente explicación.

BLOQUE DE PIERNAS

1º EJERCICIO

Se realizan 3 bloques de 3 series de 10 repeticiones de sentadillas. La 1º serie se hace en 3 tiempos de subida y bajada, la 2º serie se hace en 2 tiempos de subida y 2 de bajada y la 3º serie se realiza en un tiempo de bajada y otro tiempo de subida.

Tras cada serie se realizan 10 segundos de isométrico en posición de sentadilla.

Entre cada una de las series anteriormente descritas, se hace una secuencia de ejercicio aeróbico con 10 repeticiones de elevación de pierna, flexión de pierna o flexión de pierna tocándose el talón con la mano.

2º EJERCICIO

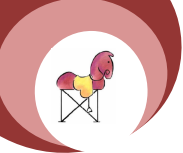
Se realizan 8 zancadas con cada una de las piernas. Y tras esto se realiza una secuencia de ejercicio aeróbico con 10 repeticiones de flexión de piernas.

3º EJERCICIO

Se realiza una abducción bilateral de rodilla con posterior flexión de rodilla hasta alcanzar la posición de sentadilla. 8 repeticiones para cada lado y tras ello se realizan 10 segundos de isométrico en posición de sentadilla. Para finalizar se repite una secuencia de ejercicio aeróbico.

GLÚTEO

Se realiza una secuencia de 3 series con 4 ejercicios con 8 repeticiones de cada uno de ellos. Y tras finalizar cada una de las 3 series se realizan 10 segundos de plancha frontal isométrica.



1º EJERCICIO

En posición de cuadrupedia, se realiza extensión de rodilla bilateral de forma alternativa. 8 repeticiones con cada pierna.

2º EJERCICIO

En la misma posición, se realiza una extensión de rodilla bilateral con orientación vertical. 8 repeticiones con cada pierna.

3º EJERCICIO

Se produce una extensión de rodilla y se mantiene esa posición y a continuación se realiza elevación y descenso de rodilla. 8 repeticiones con cada pierna.

4º EJERCICIO

Se realiza una flexión de rodilla y se ejecuta una abducción y aducción de cadera. 8 repeticiones con cada lado.

ABDOMEN

Se realiza 2 series de 4 ejercicios de 16 repeticiones cada uno. Entre cada uno de los ejercicios se realizan 8 repeticiones del "cat-camels".

1º EJERCICIO

En posición decúbito prono, con brazos en extensión y la palma de las manos en contacto con el suelo. El resto del cuerpo se encuentra en extensión y se realiza una rotación de tronco bilateral de 90º grados de tal modo que ambos hombros queden en la misma línea. 8 repeticiones hacia cada lado

2º EJERCICIO

En decúbito prono se realiza flexión de pierna y elevación de cadera bilateral hasta tocar el codo del mismo lado. 8 repeticiones con cada lado. Este ejercicio también se conoce como "spider".

3º EJERCICIO

En posición decúbito prono con los brazos extendidos y las palmas de las manos en contacto con el suelo. Se realiza flexión de rodilla bilateral. 8 repeticiones con cada lado.



4º EJERCICIO

En decúbito supino, se realizan 20 encorvamientos.

A continuación, se realiza otro bloque formado por 2 series de 3 ejercicios con 20 repeticiones cada uno. Entre cada uno de esos 3 ejercicios, se realizan 10 repeticiones de hundimientos abdominal (drawing).

1º EJERCICIO

Flexión de cadera bilateral. 10 repeticiones con cada lado

Flexión unilateral de cadera. 20 repeticiones

Cruce de piernas de manera alternativa. 20 repeticiones.

Tras estos 3 grandes bloques se realizan dos series de triserias, las cuales están formadas por 3 ejercicios, cada uno de ellos correspondientes a glúteos, abdomen y piernas. Entre cada uno de los 3 ejercicios que componen cada triserie, se realiza una secuencia de ejercicio aeróbico a modo de recuperación.

Dichas triserias están compuestas por ejercicios anteriormente realizados, como es el caso de las sentadillas, zancadas, extensión de cadera en cuadrupedia, etc...

4. CONCLUSIÓN

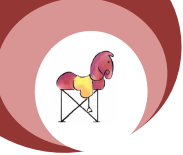
El fomento de la actividad física es algo necesario para el desarrollo integral de la persona, tal como dice la legislación, y necesario para tener un estilo y hábitos de vida saludables. Hoy en día, las sesiones de G.A.P. se presentan como unas rutinas de ejercicios muy completas y versátiles para cada persona, de modo que cada uno puede adaptar su intensidad y carga según sus necesidades.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Brilla, L. R., y Kauffman, T. H. (2016). Efecto del Entrenamiento Muscular Inspiratorio y el Entrenamiento de Core en Tests Funcionales de Core. *Revista de Educación Física*, 34(4).

Cabeza Calderón, J. (2015). Variedad de planteamientos en el trabajo del Core. Buleria. Universidad de León.

Hernández Pardo, A. (2015). Efectos del fortalecimiento del tronco sobre la prevención de lesiones. RediUMH.



Marco, L., & de los Reyes, I. (2015). Progresiones de ejercicios de estabilización del tronco en función del nivel de entrenamiento de los participantes. Estudio posturográfico.

Medina Agustín, P. (2016). Efectividad de los ejercicios de CORE en la prevención de lesiones de ligamento cruzado anterior en fútbol femenino: Ensayo clínico controlado aleatorizado (Bachelor's thesis).

Papí, J. D. (2002). GAP: glúteos, abdominales y piernas: principios para una tonificación muscular eficaz. Inde.

Pérez, F. J. S., Merino-Marban, R., Fernández-Rodríguez, E., y Mayorga-Vega, D. (2015). Efecto de una sesión semanal de pilates suelo sobre la condición física en adultos jóvenes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (409), 23-33.

Pinzón-Ríos, I. D., Angarita-Fonseca, A., y Correa-Pérez, E. A. (2015). Effects of Functional Training Program in Core Muscles in Women with Fibromyalgia. *Revista Ciencias de la Salud*, 13(1), 39-53.

Ríos, I. D. P. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES*, 1(1), 47-55.

Romero-Barquero, C. E. (2014). Al compás de las clases de baile: una experiencia dentro del aula. *Revista Educación*, 39(1), 21-49.

Rüdiger, M. (2004). Abdomen, piernas y glúteos: póngase en forma con este método rápido y eficaz.

Tornero-Quñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona, J., y Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 146-151.

Wang, X. Q., Zheng, J. J., Yu, Z. W., Bi, X., Lou, S. J., Liu, J., y Shen, H. M. (2014). Un Meta-Análisis sobre los Ejercicios para la Estabilidad del Core versus Ejercicios Generales para el Tratamiento del Dolor Lumbar. *PubliCE Standard*.

Weart, S. (2006). El calentamiento global. La Historia de un descubrimiento científico, Navarra: Laeotoli.

Zinkunegi Martínez, T. (2014). Efectividad de la estabilización del "core" en el dolor lumbar. Universidad de Navarra