

# Fortaleciendo los MUSCULOS ESTABILIZADORES

El tiro con arco es un deporte que crea unas tensiones únicas en el cuerpo difíciles de conseguir en otros deportes o actividades. Es un deporte repetitivo con un movimiento asimétrico. Este tipo de movimiento le lleva a una situación de cierto riesgo para tener lesiones. Un programa serio y constante de entrenamiento de la fuerza de sus músculos previene estas posibles lesiones.

Los músculos usados principalmente en tiro con arco son los de la espalda y de los hombros. Es importante estirar todos estos músculos o músculos agonistas, los que realizan la acción (*ver artículos de condición física de los números atrasados de Archery Focus para una completa tabla de estiramientos de estos grupos musculares*). Pero es igual de importante estirar los músculos opuestos a los que trabajan (antagonistas) y los músculos esenciales que estabilizan el cuerpo (músculos estabilizadores).

Como ya hemos indicado, los músculos opuestos son llamados "músculos antagonistas". Los músculos antagonistas actúan en oposición de los principales grupos musculares que se usan en el ejercicio (músculos agonistas). Los músculos agonistas son a menudo más fuertes que los antagonistas, creando un desequilibrio e incrementando el riesgo de lesiones. Ejemplos de músculos opuestos son el cuádriceps de agonista, siendo su antagonista los músculos de las corvas o el llamado bíceps femoral, el bíceps del brazo puede actuar de agonista mientras que su antagonista será el tríceps, o el abdomen (músculos abdominales) y la espalda será su antagonista (músculos lumbares y de la espalda).

El conjunto de los músculos que actúan de estabilizadores aportan equilibrio y estabilidad al cuerpo entero. Unos buenos músculos estabilizadores fomentan una buena postura y una alineación del cuerpo para cualquier actividad, incluido el tiro con arco. En suma, todos los movimientos del cuerpo dependen de los músculos estabilizadores.

Los principales músculos que estabilizan el cuerpo son los abdominales, los músculos de la espalda (altos y bajos) y los músculos del tórax. Los músculos abdominales (internos, externos y oblicuos), los transversos del abdomen y el recto anterior del abdomen, le dan estabilidad al tronco. Los rectos del abdomen son los músculos comúnmente llamados "el paquete de seis". Crear un

perfecto paquete de seis es una novedad del entrenamiento de fitness. Desafortunadamente, muchos individuos no tienen una apropiada genética para ejecutar esto. No todo el mundo tiene "Genes de pura sangre". El área abdominal es un sitio muy común para acumular las grasas que no "quemamos" con el ejercicio, tanto en hombres como en mujeres. Todos los atletas, incluso los más entrenados y que presentan un nivel muy escaso de grasa corporal, guardarán algo de grasa en su área abdominal, dependiendo del periodo de su temporada. Claramente la naturaleza ha puesto esta capa ahí como una almacén de energía en el caso de carencia de "combustible para utilizar" en la energía necesaria para el cuerpo y su actividad. En suma, reducir la ingesta no le llevará a un estómago plano si no incluye un programa de entrenamiento cardiovascular que reducirá su porcentaje general de grasas. La buena noticia es que puede estirar sus músculos abdominales en su entrenamiento y podrá tener un tono adecuado y unos atractivos abdominales si realiza fitness como una rutina diaria de sus entrenamientos.

Hay muchos músculos actuando en la parte baja de la espalda. El grupo muscular principal en esta área son los llamados músculos lumbares o "erector spinae". Los "Erector spinae" son los antagonistas del abdomen. También actúan como músculos estabilizadores. Este paquete muscular soporta y estabiliza el movimiento de la espalda y del cuerpo en todas las acciones motoras. La parte baja de la espalda es propensa a diferentes tipos de lesiones. El interés habitual de todo el mundo es estirar y perfeccionar los abdominales, hecho que aumenta el riesgo y los problemas de la parte baja de la espalda. Es absolutamente imperativo fortalecer estos músculos antagonistas (músculos de la parte baja de la espalda) cuando trabajemos abdominales, y crear así un equilibrio en el cuerpo y prevenir todo tipo de lesiones de espalda.

El tercer grupo de músculos, los músculos del tórax, son los músculos antagonistas de la parte alta de la espalda. Los principales músculos de este área son los pectorales (mayor y menor). Los músculos de la parte alta de la espalda y del hombro son los músculos primarios o agonistas en el gesto de la apertura del arco. Los pectorales deben ser lo suficientemente fuertes como para impedir el estiramiento y el uso repetitivo de los músculos del arquero.

***"Un buen tono muscular permite posturas más en línea con mejores resistencias para todos los deporte, incluido el tiro con arco"***

Cada grupo muscular del cuerpo debe ser trabajado al menos dos veces por semana, con una pausa de 48 horas entre una sesión y otra. Los ejercicios de entrenamiento de la parte alta de la espalda y hombros pueden ser combinados con ejercicios de pectorales, abdominales y ejercicios que trabajen la parte baja de la espalda durante una sesión o los ejercicios pueden ser "trabajados en series".

## EJERCICIOS BASICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS MUSCULOS PECTORALES

### BUTTERFLY

Material necesario: 2 mancuernas, un banco o un step de aerobic.

Explicación: Acuéstese sobre el banco y sobre su espalda con sus rodillas dobladas, con las plantas de los pies apoyadas en el banco o en el suelo, y con una mancuerna en cada mano. Con los codos doblados, mantenga la espalda recta sobre el banco. En esta posición, junte las manos por delante de la cara y por encima de la cabeza y posteriormente volver a la posición inicial. Completar de 8 a 12 repeticiones. Descansar entre cada serie. Completar 2 ó 3 series en total.

### PRESS DE BANCA

Material necesario: barra con o sin pesos, un banco de pesas.

Explicación: Túmbese sobre el banco, con los lumbares apoyados en el banco y los pies sobre el mismo. Coja la barra con ambas manos mediante un agarre amplio (manos muy separadas) y a la altura del tórax. Empuje la barra separándola del cuerpo hasta tener los brazos totalmente estirados. Mantenga esta posición un par de segundos y vuelva a la posición inicial para continuar con otra repetición. Realice de 8 a 12 repeticiones por serie. Complete 2 ó 3 series por sesión de ejercicios. Comience con muy poco peso. Debería poder completar fácilmente las repeticiones indicadas con este bajo peso que estamos viendo.

Consejo: Este ejercicio debería ser completado correctamente con unos soportes para la barra. Este soporte debería situar la barra de pesas por encima y por detrás de su cabeza. Este soporte debe ser capaz de sujetar la barra en caso de que no pueda mover el peso que ha seleccionado o tenga cualquier tipo de fallo, evitando de esta manera un accidente. Si es posible acompañarse de un compañero que le vigile, al igual que deben realizarse los movimientos con un ritmo lento y controlado. Nada de prisas y velocidad.

## EJERCICIOS BASICOS DE FUERTA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS ABDOMINALES

### FLEXIONES ABDOMINALES

Material necesario: colchoneta y toalla

Explicación: Acuéstese sobre su espalda, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Coloque la toalla bajo su cabeza y coja los dos extremos con ambas manos. La toalla le servirá para apoyar su cabeza y la nuca durante el ejercicio. Para realizar este ejercicio de forma apropiada, contraiga sus abdominales, mientras eleva los hombros simultáneamente y sobre el cuerpo aproximadamente hasta la altura de las escápulas (ver foto). No encoja su cabeza o nuca. Cuente dos segundos cuando esté arriba y relájese posteriormente. Repítalo 10 veces para completar una serie. Realice un total de 2 a 3 series, con descansos de aproximadamente 2 minutos entre cada serie.

### Flexiones Abdominales



Consejo: Concéntrese en subir su cuerpo usando únicamente los músculos abdominales, y no usando ni forzando su espalda u hombros. Realice los abdominales lentamente y con un tiempo de pausa. Puede que al principio no sea capaz de subir demasiado su cuerpo. No se preocupe, ya llegará. Muévalos lo más que pueda hasta que consiga fortalecerlos lo suficiente como para hacerlo correctamente.

### FLEXIONES OBLICUAS

Material necesario: colchoneta

Explicación: Acuéstese sobre su espalda en la misma posición que en el ejercicio anterior. Coloque la mano derecha debajo de su nuca, manteniendo el brazo izquierdo relajado. La pierna derecha permanecerá flexionada con la planta del pie en el suelo o en la colchoneta. La pierna izquierda también se flexionará colocando el pie izquierdo sobre la rodilla derecha. Contraiga sus abdominales de manera que intente tocar con su codo derecho la rodilla izquierda. Después vuelva a la posición inicial (vea la foto). Complete siempre de un mismo lado de 8 a 10 repeticiones para una serie. Luego cambie de pierna y brazo. Complete dos series con cada pierna, con dos minutos de descanso entre serie y serie.



Flexiones de tronco oblicuas

Consejo: No doble su cabeza o nuca mientras realiza el ejercicio. Deberá sentir los músculos laterales del abdomen trabajando mientras realiza este ejercicio. Debería sentir los músculos del centro de abdomen actuando cuando realice abdominales normales (ejercicio anterior). Si no puede completar las repeticiones, disminuya el número de las mismas, pero mentalícese que es fundamental que los realice correctamente.

## EJERCICIOS BASICOS DE FORTALECIAMIENTO DE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

### EL ARCO LUMBAR

Material necesario: colchoneta

Explicación: Acuéstese sobre su estómago, brazos estirados por



El arco lumbar

encima de la cabeza. Levante lentamente su cabeza y sus pies, haciendo la forma de un "arco" con su cuerpo. Mantenga esta posición de 3 a 5 segundos y luego relájese. Repítalo unas 5 veces para completar una serie. Realice dos series con dos minutos de descanso entre serie y serie.

### ELEVACIONES OPUESTAS

Material necesario: colchoneta

Explicación: Colóquese de rodillas y apoye sus manos de nuevo en la colchoneta. Lentamente suba su brazo derecho y su pierna izquierda hasta que queden totalmente estirados. Mantenga esta posición aproximadamente cinco segundos y después baje lentamente. Repita con el otro brazo y la otra pierna (brazo izquierdo y pierna derecha). Complete 10 repeticiones en cada serie. Realice de



Elevaciones opuestas

2 a 3 series con dos minutos de descanso entre series.

#### Nota del Editor:

Aconsejamos que si nunca ha realizado una actividad física continuada o bien hace demasiado que no hacía nada de "esfuerzo físico", que se dirija a un especialista, tanto en los Gimnasios o en las instalaciones deportivas para que estos le orienten de la conveniente puesta a punto física general y evitar todo tipo de molestias y lesiones. El objetivo de un entrenamiento físico es mejorar su nivel de salud y el rendimiento en el tiro con arco. Es por ello que una lesión o dolores innecesarios no contribuyen ni a lo uno ni a lo otro. Una buena condición física para el arco significa mantener la técnica estable en las peores condiciones existentes como el cansancio en una jornada prolongada, ante el calor y el frío, ante el viento o la lluvia. En la competición, un cuerpo preparado y entrenado es una gran ventaja. Casi más que un arco bueno o un material bien regulado. Téngalo en cuenta. ¡Adelante y a sudar!

*Annette Musta es una entrenadora titulada que ha creado y desarrollado su propia empresa deportiva, ARH Sports and Fitness en Pennsylvania. Ha estado practicando el tiro con arco durante 24 años, pero sin demasiada seriedad (asegura ella misma) hasta los últimos cinco años. Ha sido bailarina profesional (por lo que se la conoce como la "bailarina" en el Centro Olímpico ARCO de San Diego por los arqueros) y recientemente es piloto. Es la fundadora y Directora de la fundación "Pasa la antorcha", que une a jóvenes deportistas con atletas de élite para que se inicien en el deporte de competición.*



MITO con el tiro con arco

ROPA Y  
 COMPLEMENTOS  
 DEPORTIVOS

