



DEL EJÉRCITO AL GYM

Sube un escalón en TacFit con estos ejercicios

EL TACFIT ES UN TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE, SI BIEN TIENE UN ORIGEN MILITAR, puede practicarlo cualquier persona independientemente de su forma física gracias a un tipo de adaptaciones que reciben el nombre de regresiones. Básicamente, las regresiones consisten en hacer una variante de cada ejercicio un poco menos intensa que la versión estándar. El mes pasado te presentamos el nivel más sencillo que existe, y esta vez vamos un paso más allá. Lo que debes respetar ante todo, más que el peso levantado o el número de repeticiones, es la técnica. Si por algo se caracteriza el TacFit es por ser muy estricto con esto, ya que una ejecución correcta te mantendrá alejado de las lesiones. Por eso, fíjate bien y haz cada movimiento tal como está descrito.

El TacFit lo componen 26 protocolos (el equivalente a lo que en fitness sería una rutina, para que te hagas una idea), cada uno de los cuales tiene cuatro niveles de dificultad. Como sabemos que te quedaste con ganas de más en nuestro anterior número, ahora te ofrecemos el nivel más alto del mismo protocolo. Eso sí: es fundamental que domines a la perfección los primeros ejercicios antes de lanzarte a probar este nivel. Deja que los máximos expertos del país en el tema, Néstor Serra y Pedro Hidalgo, te lo muestren.



Protocolo Delta

Nivel Alfa

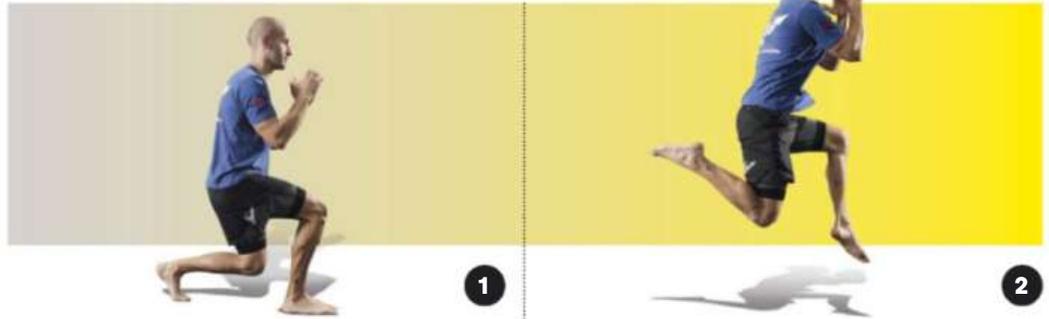


1/¿Cuánto? Sesiones de 30-45 minutos. 2/¿Cómo? Calentamiento (movilidad de las articulaciones que van a implicarse) + protocolo + compensación (Prasara yoga). Aquí te mostramos el protocolo delta, nivel alfa (para avanzados). 3/¿Dónde? Centro Ludus Barcelona (<http://ludusbarcelona.wordpress.com>)

Airbone Lunge

Una versión avanzada del lunge tradicional. Implica a los isquiotibiales, glúteos, cuádriceps y aductores. Asegúrate de activar el core bloqueando la zona abdominal y colocando los codos cerca del cuerpo.

Útil para: ganar explosividad en el tren inferior y aumentar el control de la caída tras un salto. **La clave:** mantener los tobillos y las rodillas alineados con los hombros. **Repeticiones:** 21 con cada pierna. Cada dos cambios de posición es una repetición.



► DESDE LA POSICIÓN DE UNA ZANCADA, CON LA PIERNA EN UN ÁNGULO DE 90°, COLOCA LAS MANOS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y MANTÉN EL CUERPO ERGUIDO.

► SALTA PARA CAMBIAR DE POSICIÓN, LLEVANDO LA RODILLA AL PECHO ANTES DE TOCAR EL SUELO. EXHALA EN LA CAÍDA APROVECHANDO LA ENERGÍA PARA VOLVER A SALTAR.

Spinal Rock Knee-Drop

¡No te asustes! No hace falta ser de goma para hacer correctamente este ejercicio. Con él trabajas la musculatura abdominal y lumbar, y los glúteos. Comienza ejecutándolo lentamente y, una vez domines la técnica, ya puedes ir un poco más rápido. **Útil para:** mejorar la movilidad de la columna y el control corporal en el movimiento. **La clave:** inclínate con la espalda bien arqueada y controla el peso en la posición invertida. **Repeticiones:** 13.



► SIÉNTATE EN EL SUELO CON LAS PLANTAS DE LOS PIES JUNTAS Y LA COLUMNA VERTEBRAL COMPLETAMENTE RECTA.

► INHALA Y RUEDA SOBRE TU ESPALDA, EXTENDIENDO LAS CADERAS HASTA LA POSICIÓN MÁS ELEVADA. EXHALA LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO. TOCA EL SUELO CON LOS PIES.

Quad Hop Sprawl

Uno de los ejercicios más completos, puesto que implica tanto la musculatura del tren superior (bíceps, tríceps, deltoides, trapecio...) como del tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos...). **Útil para:** desarrollar el control corporal, la propiocepción y la flexibilidad. **La clave:** mantener activado el core y las escápulas, para caer sobre los cuatro puntos de apoyo de forma controlada y rebotar utilizando la energía elástica del cuerpo. **Repeticiones:** 8.



► PONTE DE PIE CON LOS PIES SEPARADOS EL ANCHO DE LOS HOMBROS. REALIZA UNA SENTADILLA. RECUERDA DEJAR EL TRASERO POR DEBAJO DE LA ALTURA DE LAS RODILLAS.

► AHORA DÉJATE CAER HACIA DELANTE SOBRE LAS PALMAS DE LAS MANOS CON EL CUERPO ENCOGIDO. REBOTA HASTA LA POSICIÓN DE SENTADILLA E INCORPÓRATE PARA VOLVER AL INICIO.

Kettlebell Figure 8

Se trata de un ejercicio muy completo porque con él trabajas los tres planos de movimiento y requiere un control de la musculatura estabilizadora de la cadera y la columna. También trabaja los glúteos, los isquiotibiales y, al estar cogiendo una kettlebell, el tren superior. **Útil para:** reforzar la propiocepción y ganar fuerza. **La clave:** mantén la espalda recta en todo momento como garantía de seguridad. **Repeticiones:** 5 con cada mano.



► COGE UNA KETTLEBELL DE 32KG CON UNA MANO Y COLÓCATE DE PIE CON LAS PIERNAS SEPARADAS, LIGERAMENTE FLEXIONADAS Y LA ESPALDA RECTA.

► SÍTUA LA PESA BAJO LAS PIERNAS Y COMIENZA A TRAZAR LA FIGURA DE UN 8 IMAGINARIO ENTRE ELLAS, PASANDO LA KETTLEBELL DE UNA MANO A LA OTRA.