

MUESTRA

FIT&PET

Entrena con tu mascota



Ramon Valls Roget

ABREVIATURAS y CONCEPTOS:

- **A:** Mascota Atada.
- **L:** Mascota Libre.
- **EIAS:** Espinas iliacas antero superiores. Son los huesos más protruyentes que tenemos por delante de la pelvis, dos bolitas, una a cada lado y si las palpamos hacia atrás, notarás las crestas iliacas.
- **Flexión:** movimientos en el plano anteroposterior, en los cuales una zona del cuerpo se acerca a otra.
- **Extensión:** movimientos en el plano anteroposterior, en los cuales una zona del cuerpo se aleja de otra.
- **Ri, re:** Rotación interna y externa.
- **Add: aducción.** Son movimientos que van del exterior hacia el interior del cuerpo. Es decir, de lateral a medial.
- **Abd: abducción.** Movimientos que van del interior hacia el exterior del cuerpo. Es decir, de medial a lateral.
- **Medial:** es la línea media del cuerpo que divide el cuerpo en el lado derecho e izquierdo.
- **Lateral:** lo que está desde medial hacia el exterior o alejado de la línea media del cuerpo.

ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- a) En principio planteo un trabajo de fuerza de extremidades primero inferiores y en segundo lugar superiores, para que la resistencia no interfiera en el trabajo de fuerza.

“Si trabajamos primero la resistencia y luego la fuerza, la fatiga residual influye en la intensidad y volumen del entrenamiento de fuerza”.

- b) A continuación, haremos un trabajo de resistencia cardiovascular.
- c) Seguiremos con fuerza abdominal y de extensores del tronco.

Lo hacemos en último lugar porque para el trabajo de resistencia es interesante mantener buenos niveles de fuerza para que haya una buena estabilización abdominal y vertebral.

- d)

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Para entrenar la fuerza hay muchos métodos, pero uno de los que más me gusta es el Entrenamiento por BEATS. Se consiguen buenas ganancias de fuerza sin aplicar excesivas cargas.

Consiste en hacer **1 serie de 6-12 reps para cada grupo muscular de extremidades superiores y tronco**, aplicando una carga (peso propio, el de tu mascota, resistencias con elásticos, etc). De forma que las últimas repeticiones llegues al fallo muscular, que prácticamente no las puedas hacer...

ENTRENAMIENTO DE FUERZA



EXTREMIDADES INFERIORES

1. CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS.

- **Atada:** Andas haciendo medias o $\frac{3}{4}$ de sentadilla.

Es decir, a la vez que andas te vas agachando y levantando.



Aumenta la fuerza ejercida manteniéndote cada vez más pasos abajo.

O disminúyela dando menos pasos agachado y reduciendo el ángulo de flexión de las piernas.

Atento a mantener la columna en neutro. *Revisa el enlace "e"*.

- **Libre: sentadillas en estático.**
De pie, piernas ligeramente separadas, columna en neutro.

Te agachas y levantas progresando de media sentadilla, a $\frac{3}{4}$, sentadilla completa y sigue aumentando las cargas con sentadillas sobre una pierna usando aproximadamente los 3 grado de flexión anteriores.

Y la variante más avanzada es hacer Pistol Squat, es decir sentadillas con una pierna, bajando hasta quedarte sentado sobre un talón y volver a subir sin ninguna ayuda externa.

Para lograr esta variante además de fuerza necesitas cierta técnica. Para iniciar la subida tiene que traccionar con tu tronco por encima de la pierna de apoyo en el suelo, es decir, en vez de llevarlo hacia arriba, busca llevarlo hacia delante.



Media sentadilla



$\frac{3}{4}$ de sentadilla



Sentadilla completa



Con una pierna

4. GEMELOS Y SÓLEOS

Atada: Anda imaginando que tus gemelos son unos muelles que se tensan al apoyar el talón y se destensan propulsando tu talón y cuerpo hacia a vertical.



Progresar: desde una ligera elevación hasta una elevación máxima de talones, realiza pequeños saltos, ve aumentando la potencia, saltando más alto.

Puedes aumentar el nivel de fuerza cogiendo a tu mascota en brazos, transportando bolsas de la compra, una mochila con libros, etc.

Sigue a tu mascota dando saltos con pies juntos, sin apoyar los talones.

Libre: Busca un escalón con una pared o barandilla cercana para agarrarte, solo si tienes excesiva inestabilidad.

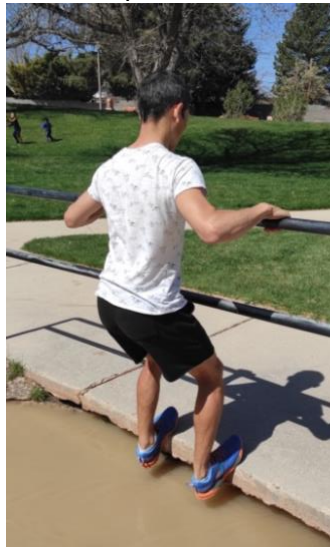
Apoya la zona anterior de los pies en el borde, dedos y cabezas de los metatarsianos, son las almohadillas anteriores de la planta del pie.

Deja que los talones caigan por debajo del escalón y los elevas. Ve buscando aumentar la amplitud del gesto.



Aumenta las cargas añadiendo peso en tus brazos, a una mochila y/o haciendo el ejercicio con una pierna.

Para focalizar el trabajo de fuerza en los **Sóleos**, repite los ejercicios previos, pero manteniendo las rodillas con un punto de flexión.



9. TRÍCEPS

A: si sujetas la correa de tu mascota con la mano derecha, agarras un extremo de la banda elástica con la misma mano. Coges del otro extremo o por una zona media, con la mano izquierda.

Inicia el ejercicio con el codo izquierdo flexionado y lo extiendes para trabajar tríceps.



Variantes:

- Cambia el ángulo de rotación del hombro.
- Varía los grados de prono-supinación del antebrazo.
- Ancla el elástico a la correa y cuando tu perro traccione hacia delante, tu extiendes los codos hacia atrás.



Busca amplitud articular, es decir, flexionar y extender el codo todo el rango que te permita el ejercicio.

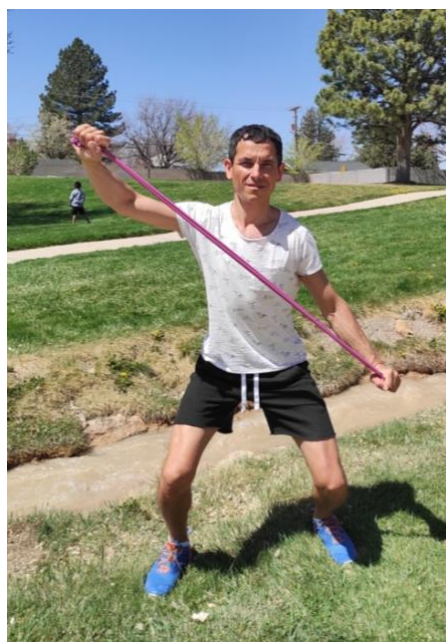
Hay elásticos muy suaves y que se venden por rollos, puedes cortar el tramo que quieras, para que le permita correr bastantes metros.

L: agarra el elástico con ambas manos, antebrazos en prono, es decir, de forma que enfrentes tus pulgares. Codos flexionados a unos 90°. Extiende los codos, estíralos.



Variantes:

- Alterna el grado de elevación de los brazos de forma simétrica o asimétrica.



- Ponte en tabla y flexiona y extiende tus brazos.



Regula la intensidad:

- Acercando-alejando los pies de las manos.



- Variando la altura del punto de apoyo de los pies y manos.

Notas para las tablas:

- Durante este ejercicio generando una fuerza hacia medial con ambas manos, activas más los músculos pectorales, hazlo.
- Ejerciendo presión con las manos contra el suelo, tus omóplatos se dirigen hacia abd, hacia fuera, es muy interesante que lo hagas para estabilizarlas.
- **Importante:** en las tablas no hay que dejar que la pelvis caiga por debajo de la línea del cuerpo, es preferible mantenerla un poco más alta. Así evitamos presiones excesivas en los discos intervertebrales lumbares.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



La forma más sencilla para realizar un buen trabajo cardiovascular adaptado a ti y sin la necesidad de estar midiendo tus pulsaciones, es realizando ejercicios que impliquen grandes grupos musculares como pueden ser andar, correr, montar en bici, saltar a la cuerda o nadar.

Como en este programa estamos usando los espacios de tiempo con las mascotas, lo más práctico es andar o correr.

Para saber la frecuencia o al ritmo que tienes que hacer los movimientos, tienes que moverte a una velocidad en la cual te empiece a costar hablar.

Durante los primeros 10-15 minutos calientas a un ritmo más bajo, y luego de vez en cuando para comprobar que estás realizando un buen trabajo cardiovascular, pruebas a decir algunas palabras y te tiene que costar un poco decirlas.

Este método es perfectamente válido y está medido científicamente que funciona correctamente con la gran mayoría de personas.

1. MÉTODOS CONTÍNUOS

Andar o trotar. Empieza durante 15'-20' y progresa hasta 30'-60'. Durante 3-6 días a la semana.

Si te cuesta mantener el ritmo (que te cueste hablar es una intensidad moderada-fuerte) de forma seguida, puedes segmentar los tiempos, 5' a intensidad moderada-fuerte, y 5' a un ritmo suave (consulta la RPE).

También puedes empezar alternando: moderada-fuerte durante 1' y suave durante otro 1'.

Si tu mascota corre más que tú puedes usar un elástico anclado al centro de la correa, lo agarras con ambas manos y si te asiste el movimiento, genial. En función del ritmo podrás mantener la actividad durante más tiempo.

En el caso que vaya más lenta que tu, con el mismo método de los elásticos tirarás de ella, suponiendo una resistencia mayor para ambos. En función del ritmo, en principio en menos tiempo habréis hecho más trabajo.

¿Se adapta a tu ritmo? ¡perfecto!

Espero que te pongas ¡SUPER EN FORMA!

Y sobre todo ¡QUE DISFRUTES! del proceso.

Para cualquier duda que te surja puedes contactar conmigo a través de mi espacio web.

<https://pilatesparaprofesores.com/>

En el pie de página tienes el mail y enlace directo al WhatsApp.

Será un placer echarte un cable en todo lo que pueda.



Ramón Valls Roget