

Fitness en casa: ¿Te atreves al reto de las planchas?

Por [Juan Manuel Montes](#) el 19 febrero, 2015



Vamos amig@s, ¡arriba esos panderos! En la Bolsa del Corredor nos hemos propuesto que nos odiéis un poco **por provocaros agujetas en las agujetas**, y en **músculos que desconocíais que teníais** (incluso algunos anatomistas dicen que no existen). Seguro que todos estos esfuerzos valen la pena cuando veáis que vuestra **cintura empieza a reducirse** y que tras una fina capa de grasa-lorza, empiezan a **aparecer unos deseados bultitos, ¡vuestrros abdominales!** ¡Os queremos retar a hacer unas planchas!

El plank o Plancha es un ejercicio de contracción isométrica, utilizado para mejorar y **fortalecer** nuestros **músculos del abdomen**, tren inferior, hombros y sobre todo el **“Core”**. Es utilizado como un ejercicio base en diferentes modalidades como el Fitness, Pilates, Artes Marciales, etc.

Consideraciones a tener en cuenta.

- A la hora de realizar los ejercicios, **no se debe flexionar en exceso la curvatura de la zona dorsal** y debemos mantener una **buena postura cervical (sin tensión)**. Para ello no encogeremos los hombros y empujaremos el suelo con los codos.
- Es necesario que **todo el cuerpo esté contraído**, las piernas completamente extendidas (apoyando punteras de los pies), la zona del abdomen todo lo contraída que podamos (intentando que el ombligo se junte a la espalda),

controlar la cadera para que no baje hacia el suelo y mantener una buena colocación de los hombros.

- Para los **principiantes** lo mejor sería apoyar los **antebrazos en el suelo**, pues ya habrá tiempo después **cuando tengamos dominada la postura de solo apoyar las manos**.
- Para realizar el ejercicio en vuestra casa, basta con disponer de una **manta, colchoneta o esterilla** que nos servirá de **apoyo**. Es recomendable realizar los ejercicios enfrente de un espejo para controlar nuestra postura.
- En cuanto al tiempo de cada ejercicio, se puede **empezar por 15-20 segundos**, y lo ideal sería aguantar unos 30 segundos aproximadamente.

¿Cómo facilitar o dificultar el ejercicio?

Se puede facilitar el ejercicio **ayudándote con puntos de apoyo**. Puedes apoyar una rodilla, las dos, apoyar los antebrazos apoyados. Cuando se vaya dominando la postura y el tiempo incrementaremos 5 segundos más.

Se puede dificultar el ejercicio, apoyando los codos por delante de la altura de los hombros, utilizar solo un pie (o brazo) como apoyo o apoyándonos sobre superficies inestables.

Beneficios de las planchas. Las planchas tienen **numerosos beneficios**, como son el **fortalecimiento del core**, se **evitan** o disminuyen **los dolores de espalda** y la **mejora en la postura** de nuestro cuerpo. Sin embargo, es un ejercicio que se **contraindica en personas hipertensas**.

EJERCICIOS

De cada uno de estos ejercicios, realizaremos **dos series de 15-20 segundos** (si aguantamos), para progresivamente subir la duración. En función de cada persona se subirá el tiempo y las series y se elegirán un número de ejercicios adecuados al estado de forma. Es importante recalcar que **la espalda debe mantenerse recta, vigilar la buena alineación de todo el cuerpo y tensar el abdomen**.

1. *Plancha frontal con codos apoyados*

Colocados boca abajo, situaremos nuestros antebrazos apoyados en el suelo, donde nuestros codos estarán a la altura de los hombros y nuestras piernas estiradas solo apoyando las punteras. También podemos hacer la variante de apoyarnos en el suelo la puntera de una de nuestras piernas.





2. Plancha frontal con manos apoyadas y piernas abiertas

Igual que el anterior pero abriremos las piernas para tener mayor base de sustentación y nuestros brazos estarán estirados apoyando nuestras manos a la altura de los hombros.



Para complicar algo más el ejercicio, podemos reducir la base de sustentación juntando nuestras piernas estiradas.



3. Plancha frontal con solo una pierna y mano apoyada.

Algo más difícil será solo apoyar una pierna y un solo brazo (con antebrazo o mano) a la vez. Este ejercicio aporta un mayor trabajo de equilibrio y coordinación, es importante mantener siempre el abdomen tenso y la espalda recta



4 -Plancha lateral con apoyo de antebrazos o brazo

Nos colocaremos de lado, piernas estiradas y con ayuda de un brazo o del antebrazo para que sea más fácil apoyado en el suelo nos mantendremos rectos. Podemos colocar un pie detrás del otro. Debemos tener pecho abierto, abdomen bien contraído y hacia dentro, piernas extendidas. Como variante subir una pierna.





¿Aceptáis este Reto?

Desde la bolsa del corredor os queremos proponer un reto, hacer esta serie de ejercicios diariamente. Cada día iremos aguantando 5 segundos más excepto algunos días que mantendremos el mismo tiempo para ir adaptándonos. Empezaríamos con la plancha de apoyo de antebrazos y cuando domináramos esta postura y el tiempo, podríamos probar con otro tipo de plancha con mayor dificultad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 20"	2 25"	3 30"	4 35"	5 35"	6 40"	7 40"
8 45"	9 50"	10 55"	11 1:00"	12 1:00"	13 1:05"	14 1:05"
15 1:10"	16 1:15"	17 1:20"	18 1:25"	19 1:25"	20 1:30"	21 1:30"
22 1:35"	23 1:40"	24 1:45"	25 1:50"	26 1:50"	27 1:55"	28 1:55"
29 2:00"	30 2:00"					

Bueno, **amig@s de la Bolsa del Corredor**, espero que esta entrada os haya sido de utilidad y que seáis capaces de cumplir este reto sin acordaros negativamente de nosotros. **¡El postureo que podréis hacer en verano os lo agradecerá!**

Juan Manuel Montes Amaro (@[juanmatriatleta](#))

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Entrenador y Preparador Personal