

Mantén tu forma en la playa o montaña: ¡Abdominales para llevar!

Nada mejor que un entorno natural para realizar estos circuitos que te permiten trabajar tu abdomen estés donde estés. Te proponemos dos circuitos para trabajar tu core de forma completa

[Domingo Sánchez](#) - 24/07/2015 Sportlife



Quizás no podamos realizar un squat con grandes cargas o no tengamos posibilidad de utilizar máquinas, pero no será necesario. Para ciertos entrenamientos incluso resultará una ventaja porque podremos utilizar nuestro propio cuerpo e involucrar a los músculos estabilizadores. Aquí te dejamos dos circuitos para trabajar abdominales allá donde vayas. ¡Manos a la obra!

Circuito de abdominales para llevarte a la playa



Circuito de abdominales para llevarte al parque o a la montaña



Directrices para organizar tu circuito

- En estos circuitos de carácter funcional no solo debes hacer ejercicios para la fuerza de los abdominales, es preferible incluir también alguno para trabajar la zona posterior, y otros en los que los protagonistas sean la estabilidad o la movilidad articular. Si todos los ejercicios son muy exigentes para los músculos de la pared abdominal, estos se fatigarán rápidamente y se perderá estabilidad disminuyendo la ejecución técnica correcta.

- **Es preferible hacer pocas repeticiones y repetir varias veces el circuito.** Los estabilizadores son músculos que se fatigan rápidamente, no es correcto mantener un ejercicio durante mucho tiempo o muchas repeticiones, nunca llegues al fallo muscular, cuando sientas que aparece la fatiga muscular cambia a otro ejercicio. **El objetivo es ser capaz de mantener un entrenamiento que tenga una duración de entre 30 y 45 minutos.**

- **Puedes combinar los circuitos con un entrenamiento cardiovascular, como la carrera o la natación.** En este caso, realiza intervalos de trabajo cardiovascular de unos 10 minutos con cada vuelta a los circuitos que te proponemos. Es una variación muy completa.

Perder la forma en verano no es fácil

Lejos de lo que pueda parecer, durante los días de descanso estival no se pierde la forma física de un modo significativo. Al contrario, **incluso puede servirnos como periodo de recuperación activo para facilitar procesos de recuperación profundos y continuar con entrenamientos más exigentes** cuando finalicen las vacaciones.

Lo primero que debes tener en cuenta es que es muy difícil que se pierdan en pocas semanas las adaptaciones de fuerza, mejora cardiovascular, aumento de masa muscular e incluso movilidad articular. Un corto periodo de tiempo con actividades diferentes y con una intensidad menor supondrá un descanso para las estructuras con alteraciones y eliminará sobrecargas en esas zonas sobresolicitadas.

Lo que sí se pierde en vacaciones

No todo es tan ideal como parece, sí que es cierto que nuestro sistema se ve alterado en periodos de vacaciones, pero sobre todo en lo que se refiere a las funciones rítmicas y metabólicas. Tenemos habituado a nuestro cerebro a un horario bastante estable de sueño, trabajo, comidas e incluso de fatiga con el entrenamiento. Se generan adaptaciones hormonales que regulan el día a día, es lo que se denomina como ciclos circadianos. En vacaciones, toda esta rutina sistemática cambia por completo de un día para otro: comemos alimentos diferentes, modificamos las horas de sueño, el clima externo suele ser distinto, no entrenamos con la rutina habitual...en resumen, se produce un desajuste para nuestro sistema central que termina con alteraciones en la activación y el flujo hormonal.

Por esta razón, **nos encontramos desajustados, nos cuesta trabajo entrenar, el sistema digestivo se altera e incluso el metabolismo se modifica**, debemos entender que es hasta cierto punto normal que nuestro cuerpo responda de forma diferente. Así que lo que perdemos en vacaciones no es la forma física, sino los ritmos habituales que regulan nuestro organismo. Por esta razón lo ideal es continuar con ciertos hábitos que nos ayuden a conservar en la medida de lo posible los ciclos cotidianos de nuestro organismo; dormir bien, entrenar un poco y no abusar en las comidas son puntos clave para conseguir un mejor descanso y convertir nuestras vacaciones en un periodo de recuperación y no de desajuste.

Lo ideal es que mantengas un mínimo de actividad con el objetivo de continuar regulando a tu organismo y aportando estímulos de actividad física pero al mismo

tiempo facilitando su recuperación. Con este planteamiento no tiene sentido realizar series intensas de carrera o entrenar un grupo muscular de forma localizada, es mucho más práctico centrarse en el mantenimiento de las adaptaciones básicas como es un trabajo de estabilizadores o una mejora en la movilidad articular. Un entrenamiento en forma de circuitos para el core con protagonismo de la corrección postural y el estiramiento de las grandes cadenas musculares será un complemento más que suficiente para un mantenimiento de la forma y una mejora en los procesos de recuperación.

Para entrenar a los músculos del tronco no es necesario tumbarse en el suelo, existen alternativas para poder trabajarlo en posición vertical con autocarga o eligiendo apoyos que nos permitan generar resistencias en la posición deseada.