

## Abdominal Course Synergism (Stanford University) 2013

Las prácticas de este curso son el resultado de una investigación de 4 años en la **Universidad de Standford**. Un equipo de investigación invirtió cientos de horas observando culturistas, gimnastas, especialistas en artes marciales y jugadores de lucha libre para estudiar cómo los atletas aplicados trataban el tema del acondicionamiento abdominal. Los investigadores escudriñaron los estudios fisiológicos existentes y concluyeron y evaluaron unos nuevos. Sus descubrimientos formaron la base del programa más económico y efectivo jamás desarrollado.

¿Y los resultados? Simplemente sorprendentes. El 95% de los que utilizaban el programa nuevo demostraron una mejoría en el tono abdominal dentro de un periodo de dos semanas. Los culturistas descubrieron que podían desarrollar y mantener un dominio muscular que anteriormente se pensaba que requería unos ejercicios "*Roman Chair*" diarios de 30 minutos, tan sólo utilizando un simple programa de 6 minutos, cuatro veces a la semana.

Ahora Ud. descubrirá lo bien que funciona. También lo sentirá. Desde sus primeros ejercicios, los "**Legendary Abs**" (Abdominales Legendarios) harán arder sus abdominales, tanto como unos buenos ejercicios de bíceps harán arder sus bíceps.

Debido a su interés en mantenerse en forma y en los ejercicios, casi seguramente sabrá más sobre el tema que mucha gente. Incluso, puede que Ud. ya esté practicando alguno de los ejercicios de este curso.

Nota: La investigación previa al programa se dirigió no sólo a determinar qué ejercicios abdominales son más efectivos, sino, más importante, a descubrir el método óptimo para combinarlos. Esto es **SYNERGISM** (SINERGISMO): la creación de un todo mayor que la suma de las partes. Los ejercicios individuales descritos en "**Legendary Abs**" se convierten muchas veces en más efectivos si se utilizan tal y como se indica. La secuencia por nivel específico, el cronometraje y la progresión general harán de nuestro programa una herramienta extraordinaria para mantenerse en forma.

Es interesante lo lejos que quedan los consejos tradicionales acerca de un entrenamiento. ¿Sabía Ud., por ejemplo, que el *sit-up* con las piernas estiradas no es tan eficaz como un ejercicio abdominal? ¿Y que realmente es hasta perjudicial para Ud.?

Pero nos estamos adelantando. Para explicar esto claramente, debemos seguir el curso de nuestra investigación a través de algunos campos de **Kinesiología y Fisiología**, para llegar a las conclusiones que han formado este programa extraordinario.

## **AL PRINCIPIO HABÍA MÚSCULOS** (luego, desgraciadamente, vino la grasa)

El músculo es la fuente de fuerza del cuerpo. Tiene una característica muy especial: se contrae. Una vez recibe unos estímulos del sistema nervioso central, las fibras musculares se acortan a unas dos terceras partes de su longitud original. Y debido a la forma en que esas fibras están situadas, los humanos podemos hacer cosas asombrosas: como correr millas en 4 minutos, escalar montañas extremadamente altas y recuperarnos rápidamente al tropezar en público.

Los músculos también protegen su cuerpo de daños. Los abdominales, en particular, recorriendo desde la parte inferior de las costillas hasta la parte superior de la pelvis, protegen los delicados órganos internos. Por último, los abdominales son esenciales para las buenas posturas. Actúan en concierto con los Erectores Vertebrales para mantenerle a Ud. y a su espina dorsal rectos, de forma similar a las cuerdas opuestas que sujetan su tienda de campaña.

Por lo menos, esas son sus funciones previstas.

Los abdominales blandos y deformes ofrecen poca sujeción o protección. Y, por ello, tampoco dan resultado los numerosos programas de ejercicios y dietas disponibles hoy. Sin embargo, estos programas normalmente fallan al diferenciar entre ajustar los músculos abdominales y eliminar el exceso de grasa.

El músculo y la grasa están uno al lado del otro, pero son capas diferentes y diferenciadas.

La grasa es la forma del cuerpo de almacenar la comida "extra". Si come más de lo que necesita para realizar sus actividades diarias, el exceso se acumula en sus muslos, en la parte posterior de sus brazos y alrededor de su cadera en forma de células de grasa desarrolladas. La eliminación de la grasa no deseada, si esa es su meta, sólo requiere que observe la fórmula probada y real.

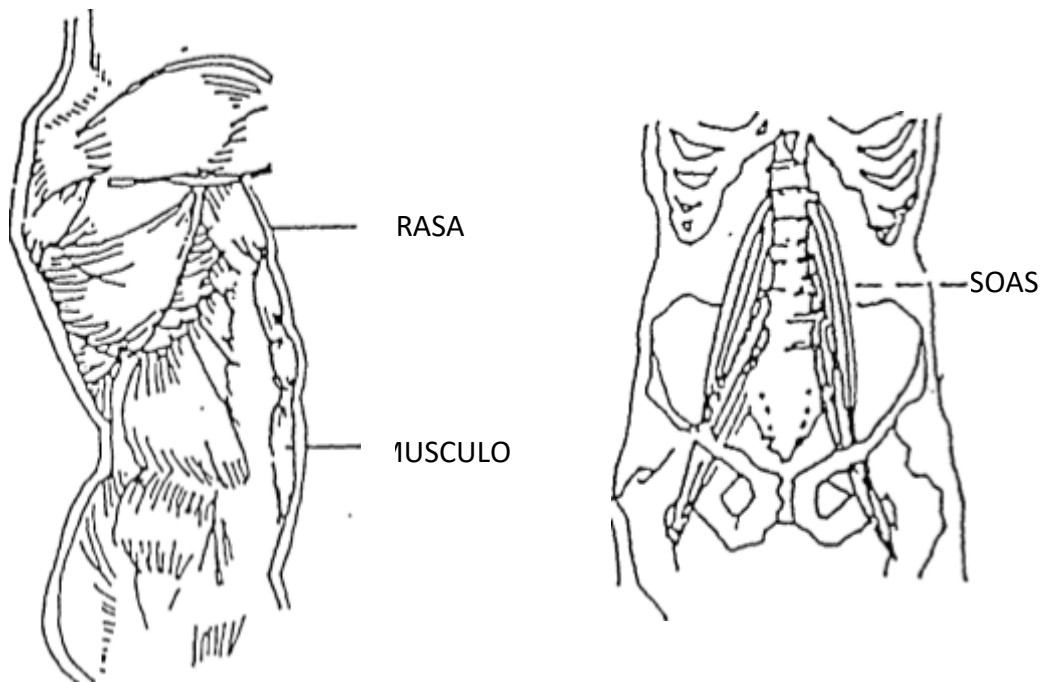
## **DIETA + EJERCICIO = PERDIDA DE PESO**

Aquí no hay ningún secreto. La realización de trabajo muscular requiere energía. Esa energía nace de los alimentos que Ud. come y de las grasas acumuladas. Si disminuye la entrada de alimentos y/o aumenta la salida de energía, Ud. pierde grasa. Sencillo.

Algunas personas equivocadamente creen que pueden "quemar" grasa alrededor de sus caderas realizando ejercicios sobre los músculos de esa zona (*sit-ups*, flexiones laterales y similares). No es así. La realización de ejercicios sobre un único grupo de músculos no quema las suficientes calorías para reducir grasa de forma notable. Además, cuando se reduce la grasa, ésta se elimina uniformemente de todo el cuerpo, no sólo de la parte sobre la que se actúa. Para eliminar grasa tiene que forzar su cuerpo COMO UN TODO para quemar muchas calorías, utilizando tantos grupos de músculos principales como le sean posibles. Esto significa realizar ejercicios como correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbic o saltar a la cuerda, y hacerlo de forma consistente durante un período de tiempo.

De la misma forma, para acondicionar el músculo abdominal, hay que realizar ejercicios que:

- Trabajen los abdominales
- Recarguen los abdominales forzándolos a trabajar más de lo acostumbrado.
- Trabajen los abdominales desde varios ángulos diferentes para que las fibras musculares se fortalezcan.



### UN BUEN CONSEJO ACERCA DE LOS *SIT-UPS*: ¡ no los haga ¡

De momento, los *sit-ups* con las piernas estiradas o los *sit-Roman Chair* parecen candidatos lógicos para un programa de entonación abdominal. Los músculos del estómago aparentan estar en el centro del crujido al sentarse, y se queman en el curso de los ejercicios. Por ello, deben de estar trabajando, ¿verdad?

En realidad, no. Es cierto que los abdominales se contraen al realizar estos ejercicios. Pero los abdominales tienen un margen de acción más estrecho que el que se requiere para estos ejercicios. Si se tumba con la espalda recta y las piernas estiradas, sus abdominales tienen la capacidad de elevar sus hombros **30 grados** del suelo. No más. Cualquier movimiento por encima de esto no es obra de los abdominales. Ya que los *sit-ups* con las piernas estiradas requieren una flexión del tronco de **90 grados**, dos terceras partes del movimiento se pierden en otros músculos.

En cuanto a los *Sit-ups Roman Chair*, excepto al reiniciar el movimiento, no influyen de ninguna manera sobre los abdominales. Como mucho, conseguirá engordar ligeramente los tejidos musculares abdominales en el punto donde se juntan con las costillas. Como en el caso de los *Sit-ups* con las piernas estiradas, otros músculos hacen todo el trabajo real.

Estos “otros músculos”, el **PSOAS MAGNUS** y el **PSOAS PARVUS**, se prolongan desde la delantera de las piernas hasta la pelvis, conectando las seis últimas vértebras. Estos tiran de su tronco hacia sus piernas, como hacen sus abdominales. Pero a diferencia de los abdominales, su margen de movimiento es muy amplio, y pueden tirar de Ud. desde una postura horizontal hasta que su pecho toque sus rodillas.

Desgraciadamente, los **psoas** realizan su trabajo de levantar su tronco de forma más eficaz cuando tiene las piernas estiradas y/o cuando sujeta los pies como en la postura de *Sit-Up* con las piernas estiradas o *Roman Chair*. Cuando empieza un ejercicio en esta posición los **psoas** compiten con sus abdominales en el primer tercio del movimiento, para luego dominar totalmente los restantes dos tercios.

Esto confirma la gran ineficacia de los dos viejos ejercicios favoritos.

Aparte de su ineficacia, sin embargo, el problema real de estos ejercicios es el stress que comportan a la parte inferior de la espalda. Con cada contracción con las piernas estiradas, los **psoas** ejercen un tirón al lugar donde se juntan con la espina dorsal. Ese tirón no provoca ninguna lesión grave siempre que sus abdominales sean lo suficientemente fuertes para evitar que su espalda se arquee. Pero sus abdominales se cansan relativamente rápido aunque Ud. se conserve en plena forma, y entonces Ud. sí se encorvará. Esto permite que las vértebras inmediatamente encima y debajo de la intersección de los **psoas** se rocen, y en un plazo de una década, Ud. puede verse afectado por dolencias permanentes en la parte inferior de la espalda como resultado de la degeneración del disco.

Cualquier texto sobre “**kinesiología**” le avisará contra cualquier supuesto de ejercicios “abdominales” donde:

1. Los **psoas** entren en juego.
2. Su postura permita -o, peor aún, facilite- que su espalda se arquee durante un ejercicio.

Basándonos en estos criterios, podemos eliminar éstos y otros ejercicios similares de nuestro programa: los *Sit-Ups Roman Chair* por su ineficacia, y los *Sit-Ups* con las piernas estiradas por sus efectos dañinos sobre la espina dorsal. Afortunadamente, hay unos ejercicios que satisfacen perfectamente nuestra necesidad que se explicarán en la **Sección Programa** de este curso. Algunos le pueden resultar familiares, pero recuerde, hay mucho más en este nuevo tratamiento que los mismos ejercicios en sí.

## **SINERGISMO: el elemento clave**

Las investigaciones han demostrado que, dentro de una serie dada de ejercicios, hay una secuencia que ofrece el máximo beneficio a todos los músculos afectados. Esa secuencia hace que cada ejercicio sea más afectivo que esos mismos ejercicios realizados cada uno por separado. **Esto es sinergismo**: la combinación de elementos para crear un todo más grande que la mera suma de las partes.

El orden ideal de una serie de ejercicios se define parcialmente por un principio llamado "**La Interdependencia de Grupos Musculares**". Vamos a explicarlo de la siguiente forma:

Imagínese los músculos del estómago divididos en abdominales superiores y abdominales inferiores. La línea normalmente se tiende entre los dos bultos abdominales superiores y los dos inferiores. No se trata de una división técnica, y no la encontrará descrita en "**Gray's Anatomy**", pero existirá, sin embargo, para nuestra discusión.

Los **abdominales superiores** pueden dividirse, a su vez, en secciones centrales y externas. De ahora en adelante, utilizaremos el término "**abdominales superiores**" para referirnos a la sección central; a las externas las llamaremos por su nombre: **los oblicuos externos**.

Primero, considere únicamente los **abdominales superiores** (centrales) y los **abdominales inferiores**. Son interdependientes de esta forma:

- **Para trabajar los abdominales inferiores**, tiene que utilizar los ABDOMINALES INFERIORES Y LOS ABDOMINALES SUPERIORES.
- **Para trabajar los abdominales superiores**, sólo tiene que utilizar los ABDOMINALES SUPERIORES.

Compruebe cómo los abdominales superiores participan en el trabajo que realiza para ambas zonas. Como resultado, si primeramente cansa los abdominales superiores, su cansancio limitará la cantidad de trabajo de los abdominales inferiores. La solución: **ejercite primeramente los abdominales inferiores**. De esta forma, podrá agotar completamente los inferiores y, a continuación, trabajar los superiores hasta su límite mediante ejercicios que se concentren en los mismos.

Una ventaja secundaria de este sistema es que no hace falta empujar tan fuerte los abdominales superiores para completar los ejercicios, una vez haya finalizado los ejercicios de los abdominales inferiores.

Hablando de los **oblicuos**, podemos argumentar algo parecido acerca de los ejercicios abdominales “**cruzados**” frente a los ejercicios abdominales “**rectos**”. Los movimientos cruzados afectan tanto a los abdominales oblicuos como a los superiores. Los movimientos rectos afectan, principalmente, a los abdominales superiores. Si realiza primeramente los ejercicios rectos, los abdominales superiores se agotarán, impidiendo que trabaje los oblicuos hasta su límite. Por ello, **los ejercicios cruzados deben preceder a los ejercicios rectos**.

Ya disponemos de **tres normas** para empezar a montar una rutina de  **acondicionamiento abdominal sinérgico**:

**NORMA 1:** Evitar los ejercicios que activan los músculos psoas y requieren una postura corporal que permite el encorvamiento de la espalda.

**EFECTO:** Se eliminan muchos ejercicios abdominales “standard”: *Sit-Ups* con las piernas estiradas, *Sit-Ups Roman Chair*, *Sit-Ups* con tabla inclinada, y *Sit-Ups* con los pies debajo de un sillón.

**NORMA 2:** Trabajar los abdominales inferiores antes de los abdominales superiores.

**NORMA 3:** Realizar ejercicios abdominales superiores cruzados (oblicuos) antes de los movimientos abdominales superiores rectos.

**EFECTO:** Se clasifican los ejercicios adecuados en categorías generales, reflejando el orden en el que se deben realizar:

**Primero:** Ejercicios que principalmente afectan a los abdominales inferiores.

**Segundo:** Ejercicios que afectan movimientos cruzados.

**Tercero:** Ejercicios que principalmente afectan los abdominales superiores.

Recuerde, el sinergismo significa la búsqueda de un método de ejercicio donde cada esfuerzo que realice refuerce todo el resto de su trabajo. El orden específico más efectivo dentro de las categorías debe ser determinado como resultado de una experimentación y un poco de trabajo fisiológico de detective. Nuestros investigadores lo han hecho para Ud., sus descubrimientos dieron forma a la rutina descrita en la **Sección Programa**.

Las prácticas de **Abdominales Legendarios** le llevarán lo más cercano posible a la idea de los antiguos escultores griegos sobre una sección intermedia bien definida. El tiempo total que invierta cualquier día, **nunca sobrepasará los seis minutos**.

El tiempo que necesita para alcanzar su objetivo depende de su condición física actual y la solidez con la que Ud. se entrene. Pero no será mucho. Si no tiene demasiada grasa en exceso, Ud. debe ver los resultados en cuestión de 2 semanas. Padecerá unas pequeñas agujetas al finalizar el primero o segundo ejercicios ¡una clara indicación de que algo está sucediendo!

## SECCIÓN PROGRAMA

### LOS EJERCICIOS

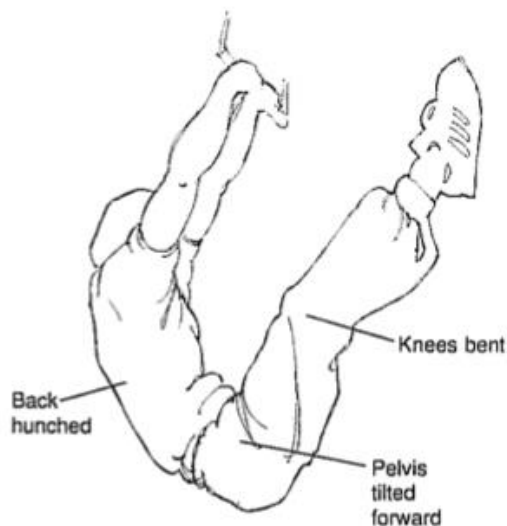
Examine estos ejercicios para familiarizarse con ellos. En las descripciones se presentan una serie de prácticas desde **principiantes** a **muy avanzados**. Nuevamente, no se sorprenda si algunos de los ejercicios son similares a los que Ud. ha realizado en el pasado. Recuerde, **la secuencia y el cronometraje de los ejercicios es donde radica la diferencia**.

#### 1.- Elevación de piernas. Colgado

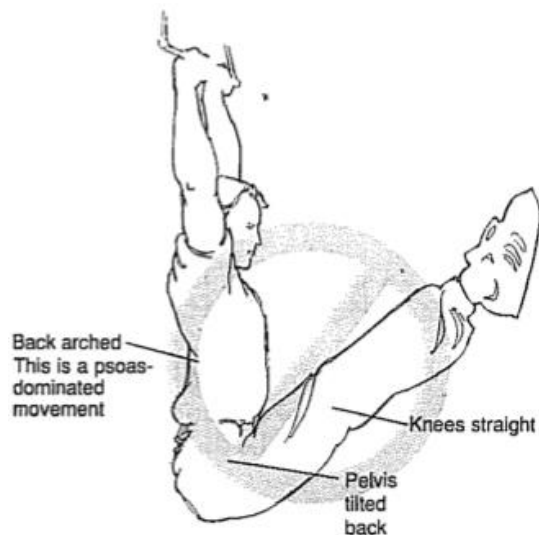
Para este ejercicio, en particular, necesita **una barra horizontal** cualquiera donde colgarse. Agárrese a la barra con las dos manos, a una distancia un poco superior a la de los hombros, y manteniendo el tronco superior lo más relajado posible, levante las piernas hasta que sus rodillas casi toquen su pecho. Su pelvis debe balancearse hacia delante mientras Ud. eleva las piernas (ver dibujo inferior), ya que esto garantiza la máxima participación abdominal.

Mantenga la postura durante, más o menos, un segundo, luego baje las piernas hasta la posición original. Repetir. Es importante bajar las piernas lo suficientemente despacio como para no empezar a balancearse; sus rodillas deben estar un poco flexionadas durante todo el ejercicio.

BIEN



MAL





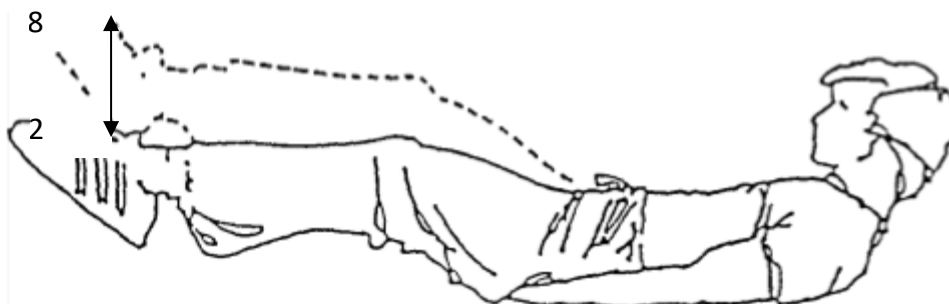
## 2.- Elevación de rodillas. Colgado

Este se parece al ejercicio anterior, excepto que Ud. Debe tener las rodillas completamente flexionadas cuando se eleva, e intentar tocarse el pecho con las mismas.



## 3.- Seis pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal

Túmbese sobre una alfombra suave o una moqueta, y coloque sus manos con las palmas hacia abajo, debajo de su pelvis, como se indica en el dibujo. Levante las piernas unas **18 pulgadas del suelo**, a continuación bájelos **hasta las 12 pulgadas**. Repetir: arriba, hasta 18; abajo hasta 12, arriba hasta 18...



Sus manos y sus brazos deben funcionar como una cuna para evitar el arqueado de su espalda. **La parte inferior de su espalda debe mantenerse en total contacto con el suelo durante todo el ejercicio.**



Este ejercicio casi se puede hacer utilizando únicamente los músculos psoas, por lo tanto, concéntrese para cerciorarse de que son sus abdominales los que realizan el trabajo. Para ello, piense menos en elevar las piernas y más en provocar un movimiento de “acordeón” de los músculos de su estómago, y en balancearse adelante-atrás sobre su pelvis que, a su vez, debe mover las piernas hacia arriba-abajo.

Cuando consiga hacerlo bien, sus abdominales padecerán el embate del esfuerzo.

Nota: Inevitablemente, Ud. Se resentirá de éste en la parte inferior de su espalda. No se preocupe, es normal. Pero si el ejercicio llega a provocarle dolor, entonces o (1) compruebe su postura de ejecución del ejercicio para cerciorarse de que lo ejecuta correctamente o (2) sus abdominales todavía no son lo suficientemente fuertes para hacer el ejercicio correctamente. Déjelo por ahora y pruébelo de nuevo dentro de un par de semanas.

#### **4.- Seis pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal. Avanzado**

Comience el ejercicio de elevación de piernas en posición horizontal tal y como se describe en la página anterior. Llegado a la cima del movimiento, cuando sus piernas están en el punto más alto, eleve su pelvis fuera del alcance de sus brazos. Manténgase así durante un segundo, luego baje su pelvis y sus piernas y repita la operación.

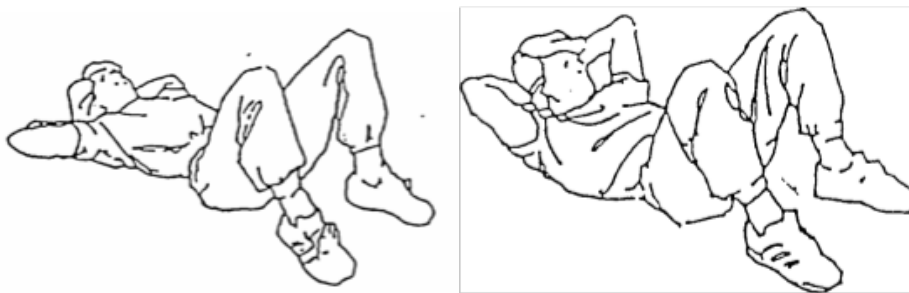


## 5.- Rampas Abdominales

Túmbese en la posición *standard* de *sit-up* con las rodillas flexionadas (ver dibujo) y **mientras exhala**, levante sus hombros y la parte superior de la espalda **unos 30 grados del suelo**. Mantenga esta postura durante un segundo, luego vuelva despacio a la postura original.

Nota: mantenga sus brazos en sitio (palmas de la mano contra la nuca, los codos hacia fuera), pero lo más relajado posible durante todo el ejercicio. **No empuje contra su nuca**. No le ayudará en el movimiento y sólo se producirá un dolor de cabeza.

**Una repetición completa le llevará por lo menos 2 segundos.**



## 6.- Rampas abdominales rodillas cruzadas

Estas son mucho más difíciles que el ejercicio anterior, y debe conservarlas hasta el momento en que las rampas abdominales normales le resulten demasiado fáciles.

Túmbese en la posición *sit-up* con rodillas flexionadas y **lentamente** levante sus hombros, la parte superior de la espalda y su **cadera derecha**: debe girar su codo derecho hacia su rodilla izquierda (sin llegar a tocarla). Mantenga el tope durante un segundo, por lo menos; luego, regrese **lentamente** a su postura inicial y repita el ejercicio, levantando la **cadera izquierda** y girando el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.



### 7.- ¼ Sit-Ups

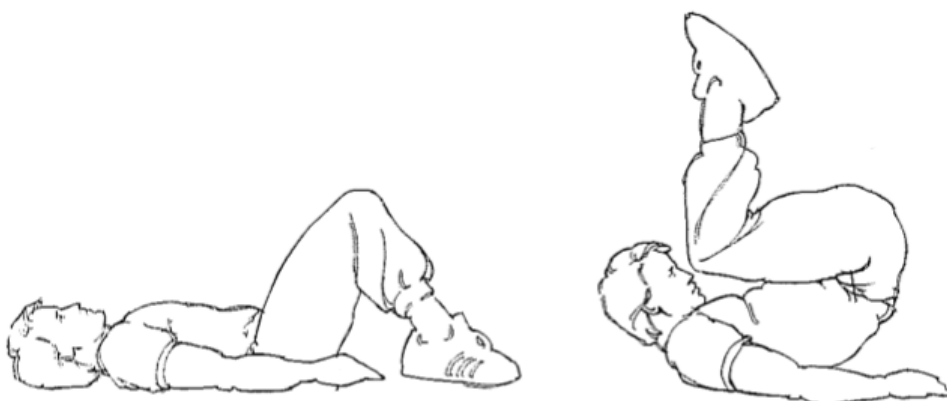
Comience en la postura sit-up con rodillas flexionadas, pero con las piernas levantadas de forma que ambas caderas y sus rodillas formen ángulos rectos. Rápidamente, levante la parte superior de la espalda y los hombros (igual que en el supuesto de las rampas abdominales); luego, baje y repita. Debe realizar este ejercicio lo más rápidamente posible.

Una diferencia importante entre éstos y las rampas abdominales: en este caso, Ud. debe pensar "**arriba**" con el tronco, en lugar de "**hacia las rodillas**" (como cuando realiza las rampas). Esto modifica el esfuerzo sobre los abdominales y asegura una definición mayor. Simplemente siga la flecha del dibujo inferior.



### 8.- Balanceos hacia atrás de rodillas

Estos son como las **rampas abdominales invertidas**. Comience en la postura sit-up con rodillas flexionadas, los pies sobre el suelo, pero los brazos extendidos separados unas pulgadas de los costados (las palmas hacia abajo) y déjese balancear hacia atrás hasta que sus rodillas toquen su pecho y la parte inferior de su espalda se separe del suelo. Vuelva a bajar y repita. El ritmo debe ser moderado: aproximadamente **1 flexión por segundo**.



## **ERECTORES DE LA ESPINA DORSAL: los antagonistas balanceadores**

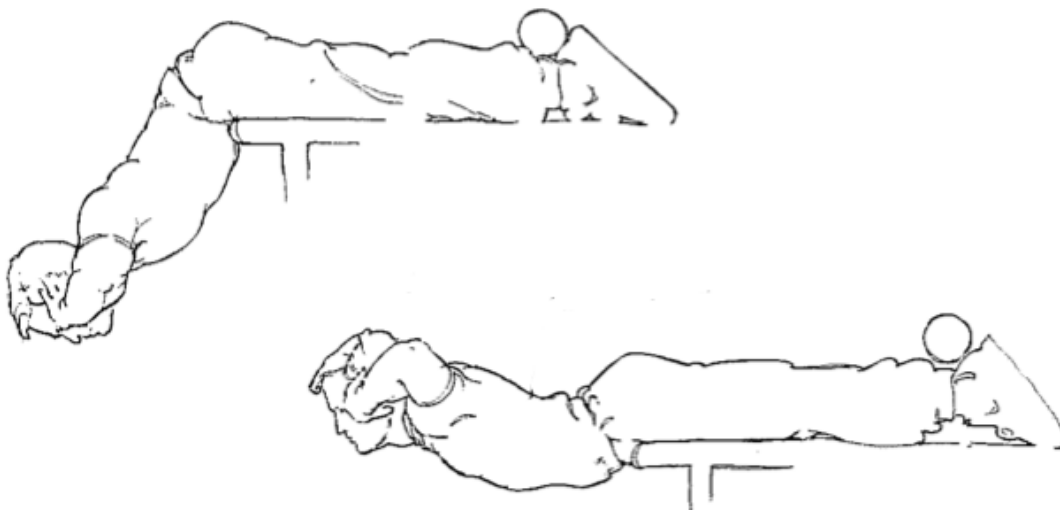
Anteriormente hemos dicho que los abdominales trabajan en concierto con los músculos erectores de la espina dorsal para mantener recta su espina. En todo el cuerpo, los grupos de músculos trabajan en pares para mantener el equilibrio de fuerzas en las uniones.

Por ello, incluimos trabajo recomendado para erectores de la espina dorsal. Este ejercicio no es esencial para el desarrollo abdominal. Lo presentamos como una parte de un plan integral para el correcto acondicionamiento. Un equilibrio adecuado de fuerza entre los dos juegos de músculos asegura una buena postura y una distribución equilibrada de stress de las actividades diarias.

### **Hacer extensiones**

Donde mejor se realizan es sobre un banco preparado para ello (puede hallar uno en casi todos los gimnasios), pero también se puede hacer sobre el lateral de una superficie elástica como una cama, una mesa acolchada, el sofá..., mientras alguien le sujete los tobillos.

Túmbese boca abajo, flexionada la cintura, mientras cuelga por encima de la esquina del banco. Apoye ligeramente sus manos detrás de su cabeza o cuello y enderece su cuerpo a una posición horizontal. **No se eleve a una altura superior.** Durante todo el movimiento, mantenga la cabeza y los hombros arqueados hacia atrás. **No pretenda enlazar sus dedos detrás de su cuello:** si Ud. conserva el arqueo debido, sus dedos apenas podrán rozar los laterales de su cabeza.



## LAS PRACTICAS

### Clave de Velocidad

- (f) = rápido (2 veces por segundo)
- (m) = medio (1 vez por segundo)
- (s) = lento (1 vez cada 2 segundos)

### Ejercicio

### Objetivo/Velocidad

**NIVEL A** (si es un principiante en los ejercicios de acondicionamiento, comience en este nivel)

- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 20 reps (m)  
*Sin descanso*
- ¼ Sit-Ups**..... 25 reps (s)  
*10 segundos de descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 15 reps (m)  
*Sin descanso*
- ¼ Sit-Ups**..... 20 reps (s)

### NIVEL 1

- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 25 reps (m)  
*15 segundos de descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 20 reps (m)  
*Sin descanso*
- Rampas abdominales**..... 25 reps (s)  
*Sin descanso*
- ¼ Sit-Ups**..... 10 reps (f)

### NIVEL 2

- Elevación de rodillas colgado**..... 10 reps (m)  
*15 segundos de descanso*
- Elevación de rodillas colgado**..... 5 reps (m)  
*Sin descanso*
- Rampas abdominales**..... 25 reps (s)  
*15 segundos de descanso*
- Rampas abdominales**..... 25 reps (f)

**Ejercicio** **Objetivo/Velocidad**

**NIVEL 3**

<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	15 reps (m)
<i>15 segundos de descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	10 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	5 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Rampas abdominales</b> .....	20 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>¼ Sit-Ups</b> .....	10 reps (f)

**NIVEL 4**

<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	20 reps (m)
<i>10 segundos de descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	15 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	20 reps (m)
<i>10 segundos de descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	15 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Rampas abdominales</b> .....	30 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>¼ Sit-Ups</b> .....	10 reps (f)

**NIVEL 5**

<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	25 reps (m)
<i>10 segundos de descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	10 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	20 reps (m)
<i>10 segundos de descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	15 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Rampas abdominales</b> .....	35 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>¼ Sit-Ups</b> .....	15 reps (f)

**Ejercicio** **Objetivo/Velocidad**

**NIVEL 6**

<b>Elevación de piernas colgado</b> .....	5 reps (m)
<i>10 segundos de descanso</i>	
<b>Elevación de piernas colgado</b> .....	5 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	10 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Rampas abdominales</b> .....	35 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>¼ Sit-Ups</b> .....	15 reps (f)

**NIVEL 7** (aquellos en excelente estado físico deben comenzar en este nivel)

<b>Elevación de piernas colgado</b> .....	10 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	5 reps (m)
<i>15 segundos de descanso</i>	
<b>Elevación de piernas colgado</b> .....	5 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Elevación de rodillas colgado</b> .....	5 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal</b> .....	25 reps (m)
<i>Sin descanso</i>	
<b>Rampas abdominales</b> .....	35 reps (s)
<i>Sin descanso</i>	
<b>¼ Sit-Ups</b> .....	15 reps (f)



**Ejercicio** **Objetivo/Velocidad**

**NIVEL 8**

- Elevación de piernas colgado**..... 10 reps (m)  
*Sin descanso*
- Elevación de rodillas colgado**..... 5 reps (m)  
*10 segundos de descanso*
- Elevación de piernas colgado**..... 10 reps (m)  
*Sin descanso*
- Elevación de rodillas colgado**..... 5 reps (m)  
*Sin descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 30 reps (m)  
*10 segundos de descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 25 reps (m)  
*Sin descanso*
- Rampas abdominales**..... 35 reps (s)  
*Sin descanso*
- ¼ Sit-Ups**..... 15 reps (f)  
*Sin descanso*
- Balances hacia atrás de rodillas**..... 20 reps (m)

**NIVEL 9**

- Elevación de piernas colgado**..... 12 reps (m)  
*Sin descanso*
- Elevación de rodillas colgado**..... todas las posibles (m)  
*10 segundos de descanso*
- Elevación de piernas colgado**..... 10 reps (m)  
*Sin descanso*
- Elevación de rodillas colgado**..... todas las posibles (m)  
*Sin descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 30 reps (m)  
*10 segundos de descanso*
- 6 pulgadas de elevación de piernas en posición horizontal**..... 20 reps (m)  
*Sin descanso*
- Rampas abdominales rodillas cruzadas**..... todas las posibles (s)  
*Sin descanso*
- Rampas abdominales**..... todas las posibles (s)  
*Sin descanso*
- ¼ Sit-Ups**..... 15 reps (f) **¡fuerte!**  
*Sin descanso*
- Balances hacia atrás de rodillas**..... 20 reps (m)

## **EL PLANING: CUÁNTO Y CON QUÉ FRECUENCIA**

**Si es un principiante, comience en el Nivel A** y hágalo **tres veces por semana** (por ejemplo, lunes/miércoles/viernes). Cuando se haga demasiado fácil, aumentelo a **cuatro veces por semana**, agrupando los días de ejercicio por parejas (lunes/martes - jueves/viernes). Ud. podrá pasar al siguiente nivel en el plazo de **un mes**.

**Cualquier otra persona**, excepto aquellos en excelente estado físico, debe empezar en el **Nivel 1** y superarse, intentando obtener el máximo de cada nivel. No podemos recalcar esto lo suficiente. No hay ninguna ventaja en saltar algún nivel antes de lo necesario, sólo supondrá un exceso de trabajo antes de lo necesario. Es cuestión de equilibrio: debe recargar el músculo para obtener resultados positivos, pero si lo recarga demasiado rápidamente, sólo desgastará energía y aumentará el riesgo de lesión. **Empiece con un programa de 3 veces a la semana para aumentarlo a 4.**

Si opcionalmente piensa añadir **extensiones** (ERECTORES DE LA ESPINA DORSAL), realice de **2 a 3 series de 10 a 12 repeticiones**, después de las prácticas de **Abdominales Legendarios** o después de cualquier otro ejercicio que haga para los músculos de la espalda.

**Aquellos en excelente estado físico deben comenzar en Nivel 7 u 8**, entrenándose **4 veces por semana** (lunes/martes - jueves/viernes). El primer día de cada dos días apareados, añada **2 series de crujidos abdominales de tirón** al final de las prácticas ordinarias.

### **LUNES y JUEVES**

**Nivel 7 u 8**

*Sin descanso*

**Crujidos de Tirón (6-12 rep)**

*10 seg. De descanso*

**Crujidos de Tirón (6-12 rep)**

**Extensiones** (opcionales)

### **MARTES Y VIERNES**

Nivel 7 u 8

**Extensiones** (opcionales)

NIVEL A	6 Pulgadas Elevación Piernas en posición horizontal	1/4 Sit - Ups	10 Segundos de Descanso	6 Pulgadas Elevación	1/4 Sit - Ups	<b>Clave de velocidad</b> (f) = Rápido (2 veces / seg) (m) = Medio (1 vez / seg) (s) = Lento (1 vez / 2 seg)					
	20 Reps (m)	25 Reps (s)		15 Reps (m)	20 Reps (m)						
NIVEL 1	6 Pulgadas Elevación	15 Segundos de Descanso	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups						
	25 Reps (m)		20 Reps (m)	25 Reps (s)	10 Reps (f)						
NIVEL 2	Elevación Rodillas colgado	15 Segundos de Descanso	Elevación Rodillas colgado	Rampas Abd.	15 Segundos de Descanso	Rampas Abd.					
	10 Reps (m)		5 Reps (m)	25 Reps (s)		20 Reps (f)					
NIVEL 3	Elevación Rodillas colgado	15 Segundos de Descanso	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups					
	15 Reps (m)		10 Reps (m)	15 Reps (s)	20 Reps (m)	10 Reps (f)					
NIVEL 4	Elevación Rodillas colgado	10 Segundos de Descanso	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	10 Segundos de Descanso	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups			
	20 Reps (m)		15 Reps (m)	20 Reps (m)		15 Reps (s)	30 Reps (s)	10 Reps (f)			
NIVEL 5	Elevación Rodillas colgado	10 Segundos de Descanso	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	10 Segundos de Descanso	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups			
	25 Reps (m)		10 Reps (m)	20 Reps (m)		15 Reps (m)	35 Reps (s)	15 Reps (f)			
NIVEL 6	Elevación Piernas colgado	10 Segundos de Descanso	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups	<b>Clave de velocidad</b> (f) = Rápido (2 veces / seg) (m) = Medio (1 vez / seg) (s) = Lento (1 vez / 2 seg)				
	5 Reps (m)		5 Reps (m)	10 Reps (m)	35 Reps (s)	15 Reps (f)					
NIVEL 7	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	15 Segundos de Descanso	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups			
	10 Reps (m)	5 Reps (m)		5 Reps (m)	5 Reps (m)	25 Reps (m)	35 Reps (s)	15 Reps (f)			
NIVEL 8	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	10 Segundos de Descanso	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups	Balances atrás rodillas	
	10 Reps (m)	5 Reps (m)		10 Reps (m)	5 Reps (m)	30 Reps (m)	25 Reps (m)	35 Reps (s)	15 Reps (f)	15 Reps (m)	
NIVEL 9	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	10 Segundos de Descanso	Elevación Piernas colgado	Elevación Rodillas colgado	6 Pulgadas Elevación	6 Pulgadas Elevación	Rampas Abd. Rodillas cruzadas	Rampas Abd.	1/4 Sit - Ups	Balances atrás rodillas
	12 Reps (m)	Cuantos mas posibles (m)		10 Reps (m)	Cuantos mas posibles (m)	30 Reps (m)	20 Reps (m)	Cuantos mas posibles (m)	Cuantos mas posibles (m)	15 Reps (+f)	20 Reps (m)