

Baloncesto: ejercitación oblicuos



El trabajo con el abdomen suele ser interesante para las personas que quieren conseguir un torso con músculos bien definidos y sin grasa, principalmente cuando se practica un deporte como el baloncesto, en el que todo el cuerpo se exige al máximo durante el partido.

El oblicuo externo del abdomen es un músculo localizado en los laterales de la zona media, en la parte anterior del tronco, y que abarca las últimas costillas hasta la cresta ilíaca, por lo que fortalecerlos resulta importante para conseguir un abdomen musculado y definido.

El trabajo de los oblicuos es trabajar con la flexión y la torsión del tronco, manteniendo estable el mismo cuando el brazo contrario eleva un peso. Fortalecer estos músculos no solamente permite conseguir movimientos más eficaces y seguros, sino que influye en la forma del tronco, ya que unos oblicuos bien definidos tienden a modelarlo marcando las costillas en relieve, destacando espacios intercostales y el límite de la cresta ilíaca donde acaban su recorrido.

Para conseguir un abdomen definido, sano y bien marcado, los oblicuos externos no pueden ser olvidados en el entrenamiento. Para fortalecerlos se realizarán movimientos que incluyan la flexión y torsión del tronco, o que muevan el mismo hacia un lado para indicar la contracción del músculo oblicuo de ese lado.

Los mejores ejercicios para definir los músculos de esta zona y que recomendados para incluir en el entrenamiento rutinario son:

Ejercicios en gimnasio

❖ Encogimientos oblicuos sobre pelota

Se trata de un ejercicio muy eficiente porque pide la contracción de los músculos abdominales para mantener el cuerpo y para subir el tronco mientras se está sobre una pelota de ejercicios.

❖ Flexión lateral de tronco en banco

Se necesita un banco que usualmente se usa para hacer extensiones lumbares, se debe hacer un movimiento lento y bien medurado para conseguir un trabajo efectivo al igual que en el recto abdominal.

❖ Oblicuos en polea alta

Utiliza una polea alta que debe ser levantada mientras se flexiona el tronco cuando el músculo oblicuo externo es contraído.

❖ Flexión lateral de tronco en polea baja

Este movimiento necesita de una máquina de poleas con la que se debe movilizar el peso cargado levantando con una mano con la fuerza de los oblicuos que moverán el tronco hacia un lado.

❖ Press pallof

Es necesaria una máquina de poleas o una cinta elástica que debe ser sujeta a un muro o pared. Es un ejercicio simple e intenso, pero que necesita de una técnica precisa.

Ejercicios en casa

❖ Oblicuos alternos

Es un ejercicio clásico de pedaleo con las piernas mientras se junta la rodilla contrario y el medio codo alternadamente.

❖ Encoger oblicuos en el suelo

Es uno de los ejercicios más fáciles de hacer en casa, recostado hacia arriba con las rodillas pegadas y flexionadas, con el cuerpo tumbado hacia un lado para luego levantar el tronco y trabajar oblicuos.

❖ Elevar piernas al lateral

Recostado de lado con las piernas juntas una al lado de otro y un poco flexionadas, se debe levantar las mismas con un encogimiento del abdomen, sin mover el tronco.



❖ Isométrico lateral o puente lateral

Para realizar un trabajo más fuerte, situarse de lado, con una pierna encima de la otra y el antebrazo en el suelo. Levantar la cadera con el encogimiento del abdomen trazando una línea de pies a cabeza y manteniendo la posición por unos segundos.

❖ Puente lateral dinámico

Haciendo el ejercicio anterior con un poco de movimiento, bajar y subir la cadera mientras se mantiene la posición y no dejar de encoger el abdomen.

❖ Puente lateral con torsión

Al ejercicio básico anterior se le añade movimiento en torsión, basándose en mover el codo que queda arriba hacia el centro del cuerpo.



EDUFUTURO

637 palabras

Referencias

<https://tumejorfisico.com/ejercicios-de-gimnasio/ejercicios-de-baloncesto/>
<https://www.menshealth.es/fitness/articulo/7-ejercicios-oblicuos>
<https://www.entrenamiento.com/musculacion/abdominales/mejores-ejercicios-abdomen-con-balon-suizo/>

