



# CERTIFICACION G.A.P.

FITNESS CROSS INTERNATIONAL





# GLUTEOS ABDOMINALES Y PIERNAS

CONCEPTOS BASICOS. QUE ES?



# COMO ES ESTE CURSO?

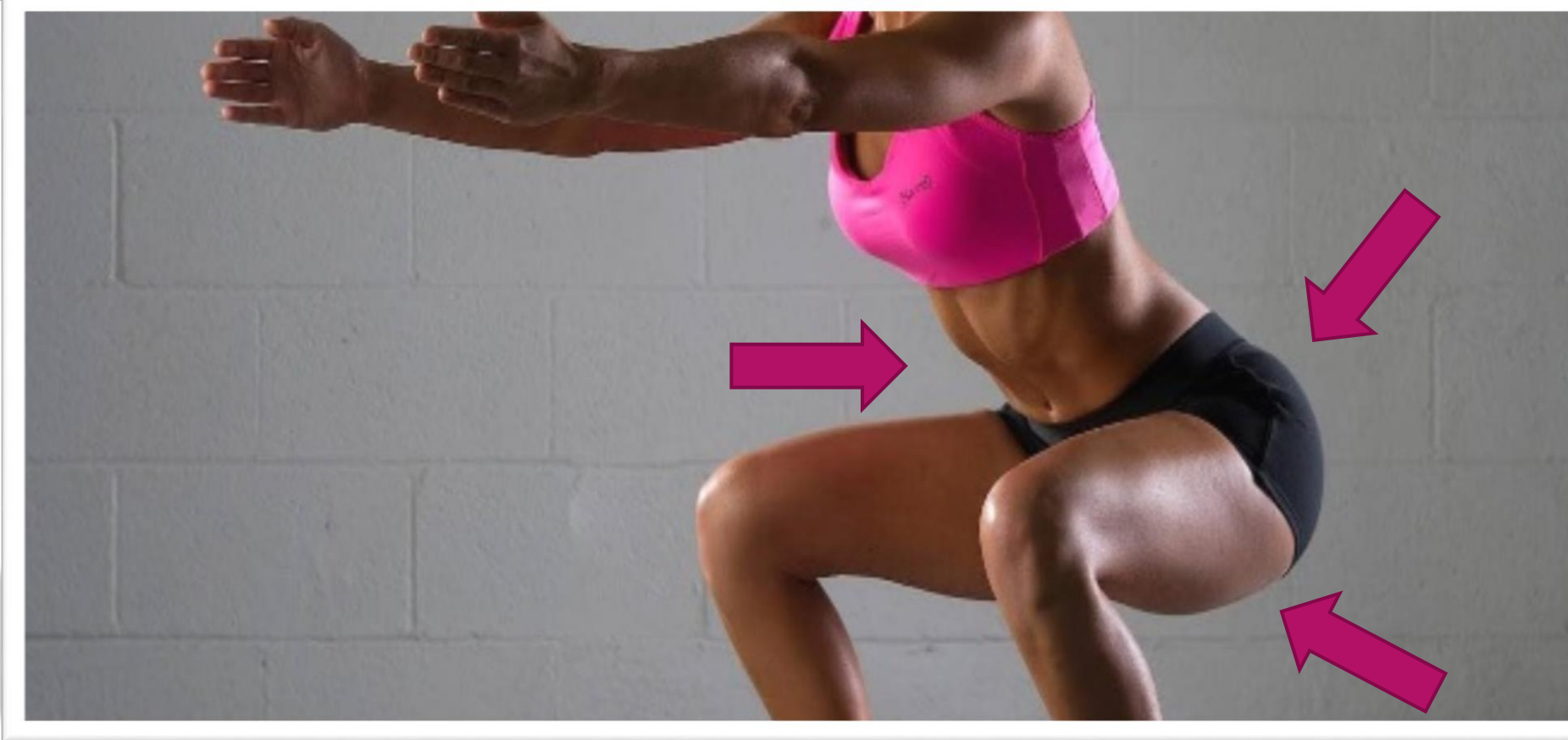


TEORICO Y PRACTICO  
TEORIA Y APLICACIONES  
METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO  
ELEMENTOS A EMPLEAR  
EJECUCION DE LOS EJERCICIOS.

CLASE PRACTICA EN VIVO CON VARIANTES DE EJERCICIOS.

ERRORES MAS COMUNES Y PREVENCION

EXAMEN EN VIVO Y PREPARACION DE VIDEO DE CLASE.



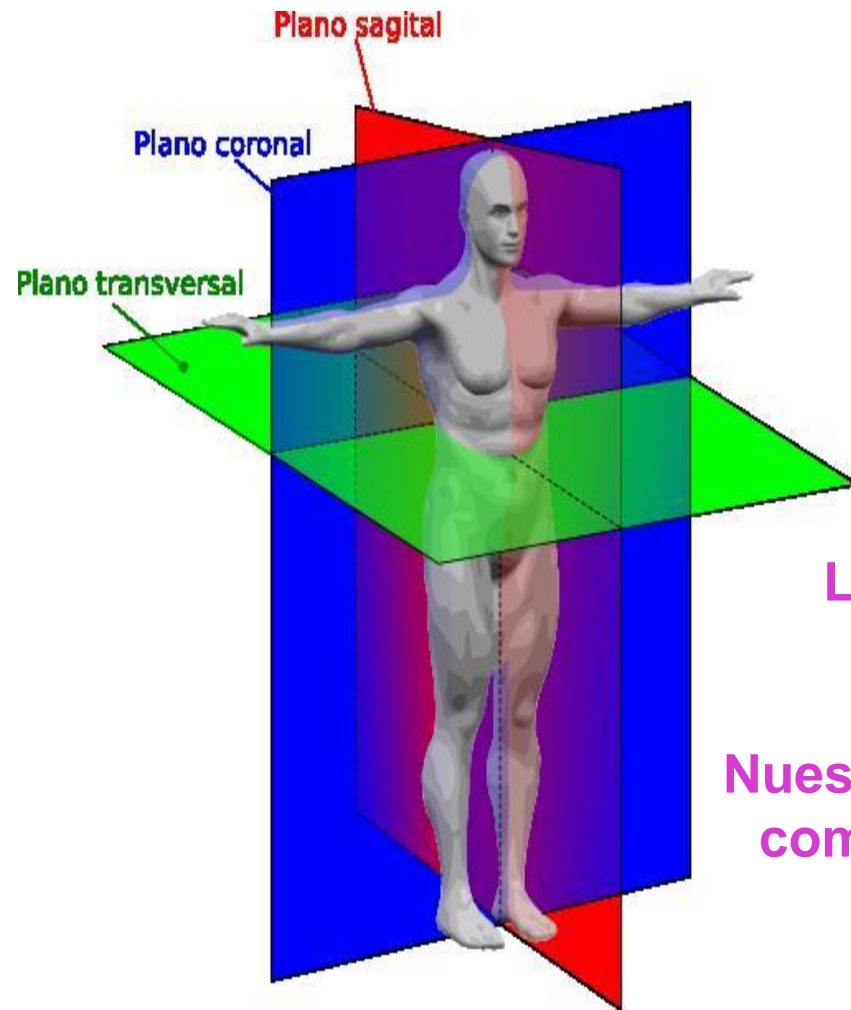
CLASE O RUTINA DE G.A.P. Duración 60 min. 10min entrada en calor-  
40 min parte principal y 10 min vuelta a la calma. Estiramientos-

**En una Rutina o clase de G.a.p. se debe de tener en cuenta los grupos musculares solamente zona media y tren inferior. Nos vamos a situar allí y trabajar cada porción de cada musculo.**

DEBEMOS  
TRABAJAR  
TODAS LAS  
AEREAS AL  
MISMO TIEMPO?



# CONTROL DE SIMETRÍAS



La simetría significa salud y carencia de lesiones

Nuestro trabajo entonces es conocer fácilmente como medirla y como corregir las asimetrías.

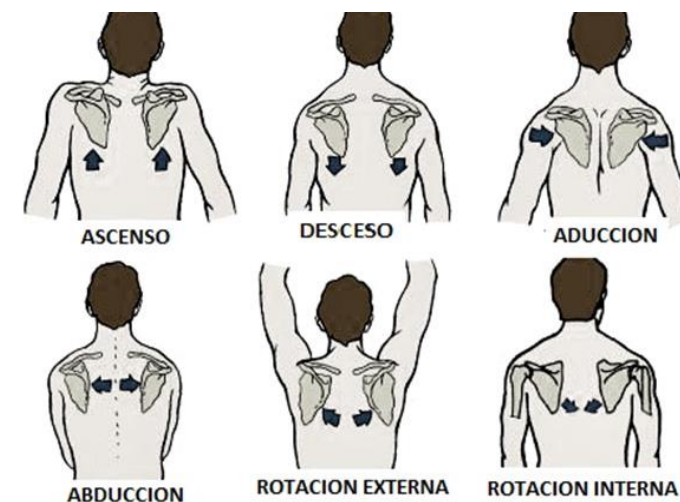
# AREAS A TRABAJAR:



- ▶ SE COMIENZA POR LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN MAYOR CANTIDAD DE GRUPOS MUSCULARES



- ▶ SENTADILLAS. ESTOCADAS. NO NOS OLVIDEMOS DE HACER MOVIMIENTOS DE BRAZOS EN LA ENTRADA EN CALOR (CINTURA ESCAPULAR) YA QUE NOS BENEFICIA CON EL AUMENTO DE FRECUENCIA CARDIACA EN PROGRESION-



# QUE METODOLOGIA SE APLICA?

UN ENTRENAMIENTO INTERVALADO. SI BIEN ES UN SISTEMA AEROBICO TIENE PICOS DE ANAEROBICO- YA QUE TRABAJA FUERZA Y RESISTENCIA EN UN MISMO MOMENTO. TRABAJOS ISOTONICOS E ISOMETRICOS.

COMBINACIONES DE EJERCICIOS AGONISTAS Y ANTAGONISTAS. CADA PORCION DEL MUSCULO ES INTERVENIDO-





# QUE ANTES Y QUE DESPUES?



Como todos sabemos en un buen entrenamiento siempre vamos de lo mas simple a lo mas complejo. De lo mas fácil a los mas dificultoso. Tenemos que saber que este entrenamiento tiende a congestionar toda la zona del miembro inferior.

Así como también, desarrollar la Fuerza y la Resistencia; dos aptitudes físicas que tenemos por naturaleza.

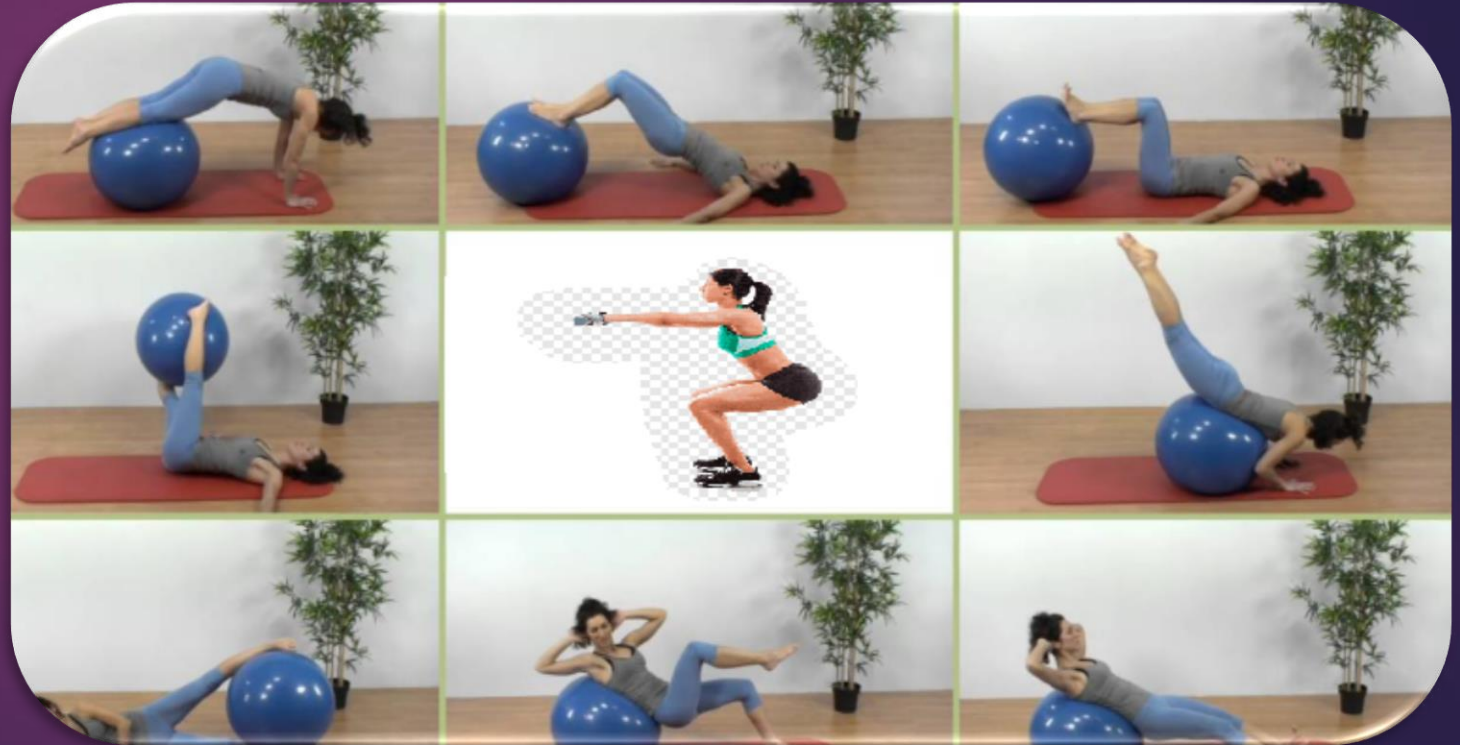
Los que vamos a ver en este curso, es como implementar esos ejercicios para que no solamente se congestionen mis músculos, sino que también, lo hagan en tiempo y forma.

Y así permitan seguir congestionando otros en la misma zona y que no colapse encontrándome  
En Fallo Muscular.

G.A.P. FITNESS CROSS INTERNATIONAL



LISTAS???



HAY MUCHAS  
VARIANTES QUE  
VAMOS A VER EN  
LA CLASE  
PRACTICA.

**MITOS Y REALIDADES!**



- Definen la cintura y los abdominales?
- Ayudan a eliminar la grasa acumulada en glúteos, piernas y caderas?
- Aumentan la fuerza y la resistencia?
- Mejoran la circulación sanguínea?
- Corrigen la postura corporal y evitan desviaciones de la columna?
- Fortalecen también los músculos de la espalda?
- Aumenta el tamaño de cola? La levanta?
- Define piernas y glúteos?
- Bajo de peso? Cuantas calorías quemamos?



VAMOS A VER QUE  
ELEMENTOS PODEMOS  
UTILIZAR PARA PODER  
DICTAR MI CLASE DE G.A.P.

ELEMENTOS.....





“

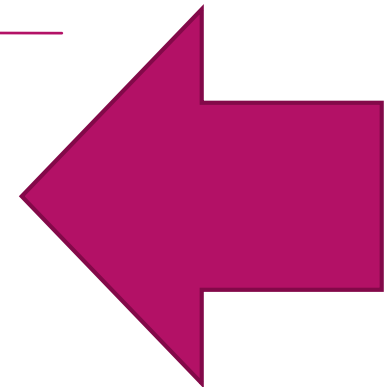
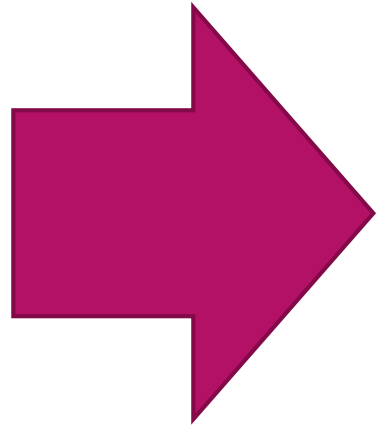
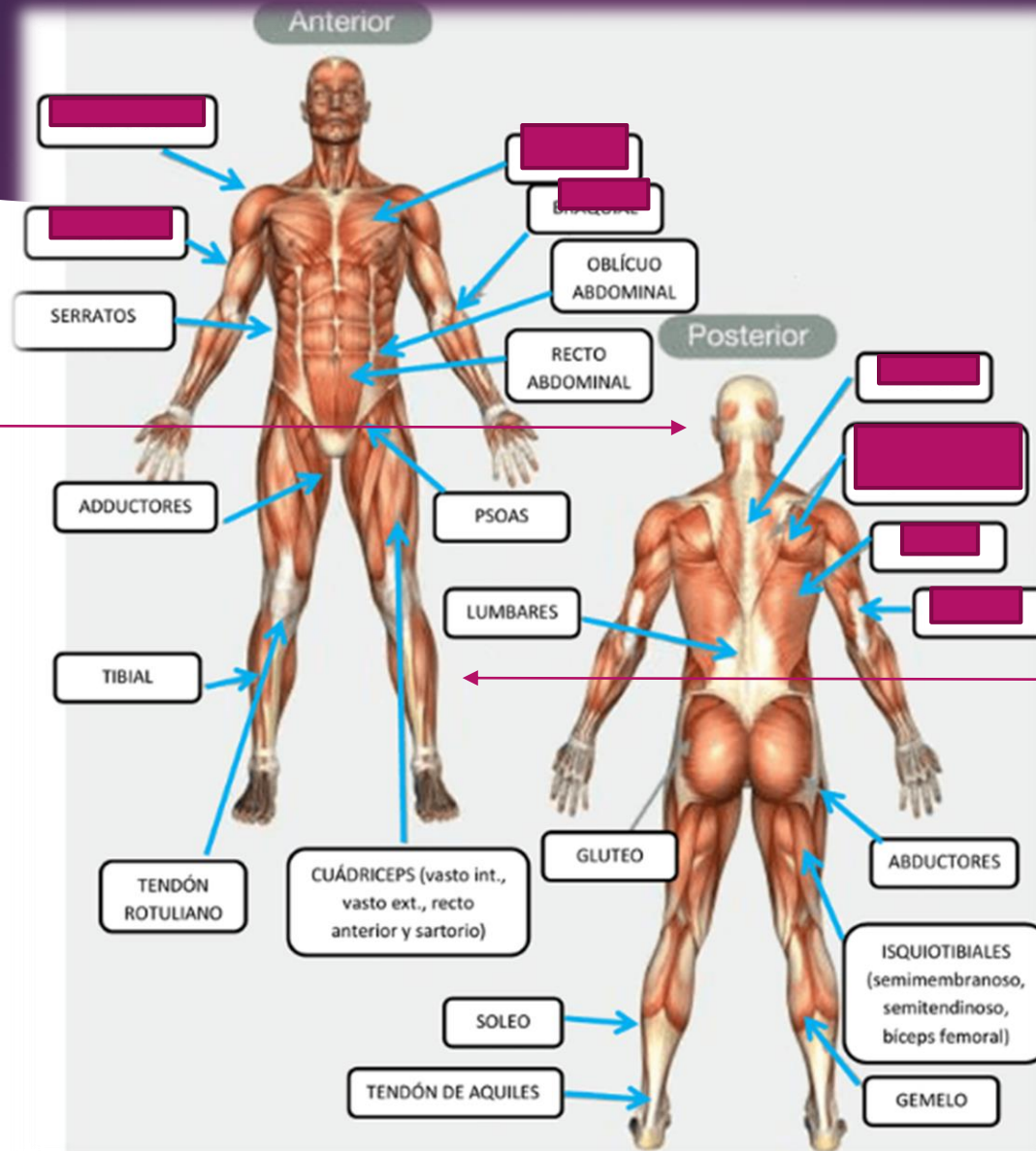
PUEDO USAR CUALQUIER TIPO DE  
METODOLOGIA?

”

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

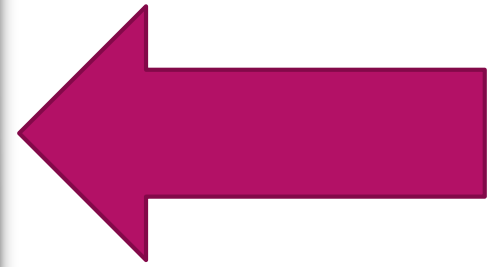
Antes que nada debemos pensar en la biomecánica en palancas para luego pensar en metodología.  
La metodología sería como la armonía en una base musical.

# DEBEMOS SABER QUE TRABAJAR! MÚSCULOS



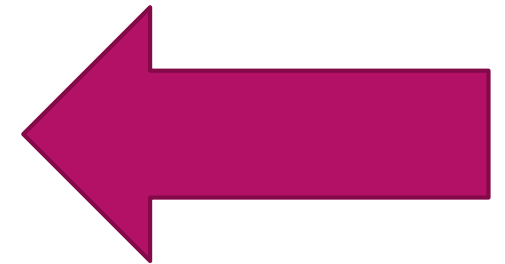
# MÚSCULOS DE LA CADERA.

- FLEXORES:
- Psoas e iliaco.
- Sartorio.
- Recto anterior.
- Tensor de la fascia lata.
- EXTENSORES:
- Glúteo mayor, mediano y menor.
- Isquiotibiales, porción larga del bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso.



# MÚSCULOS DE LA CADERA.

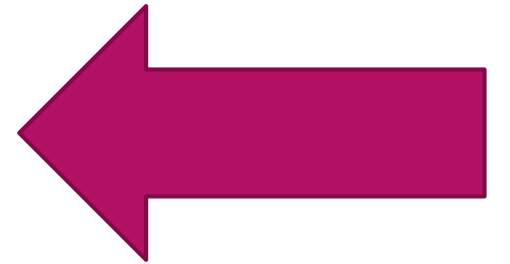
- ABDUCTORES:
- Glúteo mediano, menor y mayor.
- Tensor de la fascia lata.
- Piramidal.
- ADUCTORES:
- Aductor mayor.
- Recto interno.
- Semimembranoso, semitendinoso.
- Porción larga del bíceps femoral.
- Glúteo mayor, cuadrado crural.
- Pectíneo.
- Obturador interno y externo.





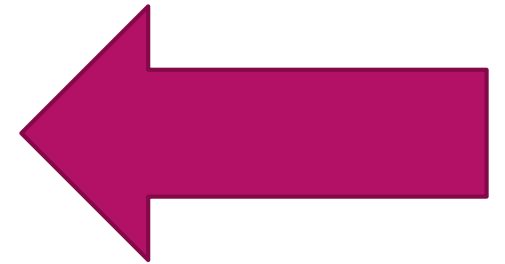
# MÚSCULOS DE LA RODILLA.

- FLEXORES:
- Isquiotibiales: semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural.
- EXTENSORES:
- Cuadríceps, recto femoral.
- Vasto medial o interno.
- Vasto lateral o externo.
- Vasto intermedio.



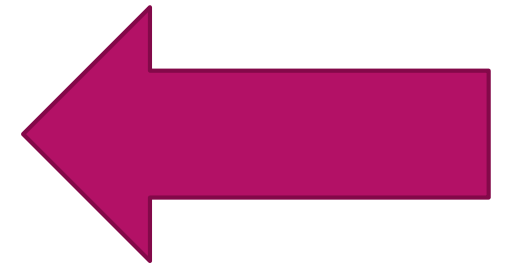
# MÚSCULOS DE LA CADERA.

- ROTADORES EXTERNOS:
  - Piramidal.
  - Obturador interno y externo.
- ROTADORES INTERNOS:
  - Tensor de la fascia lata.
  - Glúteo menor y mediano.



# MÚSCULOS DE LA RODILLA.

- ROTACIÓN EXTERNA:
- Tensor de la fascia lata.
- Bíceps femoral.
- ROTACIÓN INTERNA:
- Sartorio.
- Semitendinoso, semimembranoso.
- Recto interno.
- Popíteo.



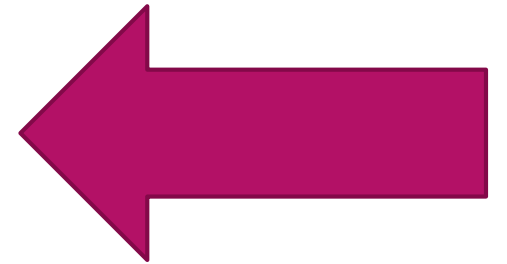
# MÚSCULOS DEL TOBILLO Y PIE.

- FLEXORES PLANTARES:

- Sóleo.
- Gemelos.

- FLEXORES DORSALES:

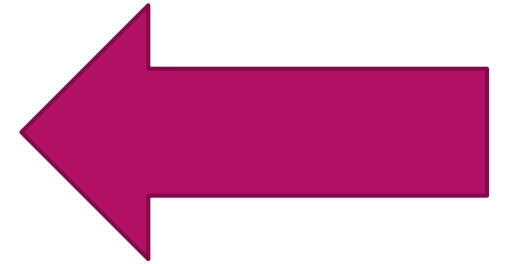
- Tibial anterior.
- Peroneo anterior.
- Extensor común de los dedos.



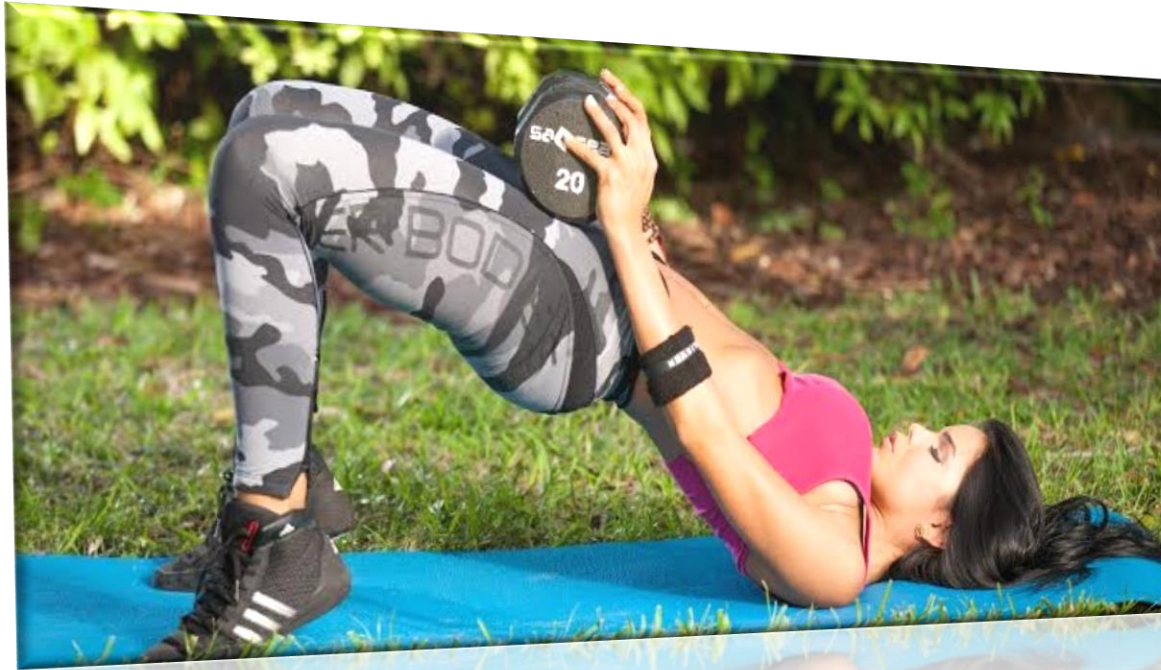
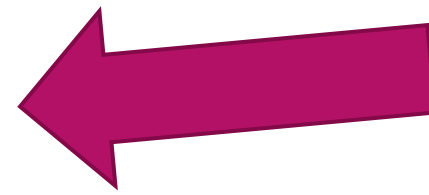
# MÚSCULOS DEL TOBILLO Y PIE.

- INVERSORES DEL PIE:
- Tibial anterior.

- EVERSORES DEL PIE:
- Peroneo lateral largo, corto y anterior.



# EJERCICIOS TIPICOS





# BIENVENIDAS A LA SEGUNDA FASE DEL CURSADO!

FITNESS CROSS INTERNATIONAL



VAMOS A LA  
PRACTICA?  
ELEMENTOS QUE  
NECESITAS:

- \*COLCHONETA
- \*MANQUERNAS
- \*BANDEJA PLASTICA
- \*TOBILLO
- \*SILICONA
- \*BOTELLA DE AGUA O GRANDE
- \*TOALLA DE SECADO







# ANTES UN VIDEO MODUTI ESPAÑA + Fotos Extreme Drink Publicidad Revista Cuerpo & Mente Buenos Aires



# Diferencias entre clase de "Local" y G.A.P.



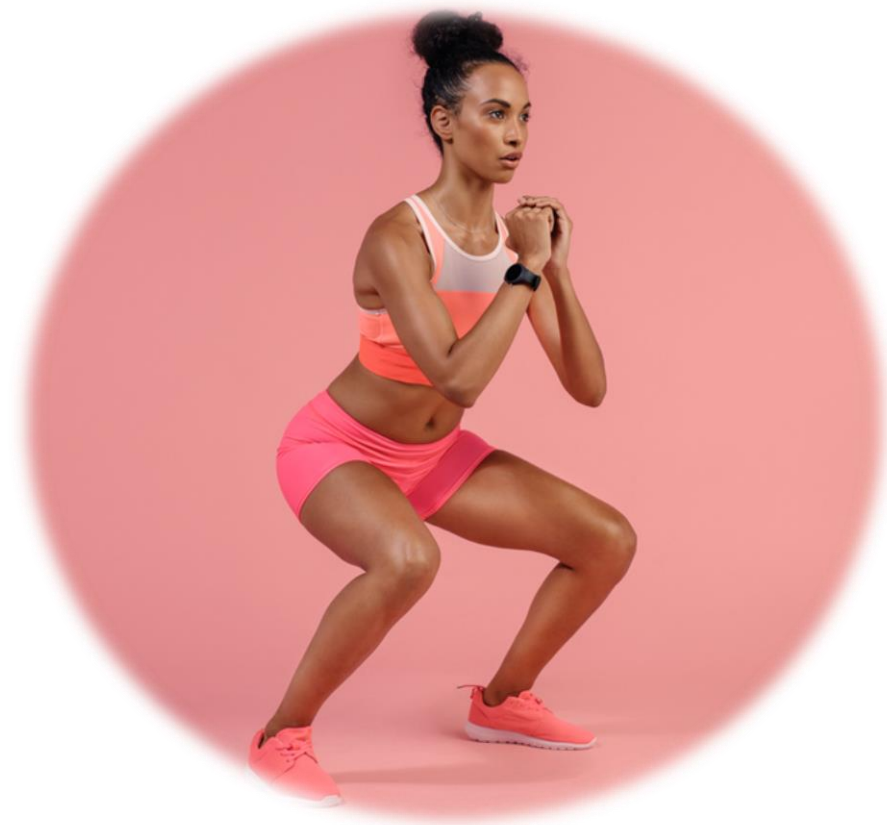
**Localizada**



**G.A.P.**



# PORQUE EJERCICIOS ISOTÓNICOS E ISOMÉTRICOS?






Que ejercicios SI!  
Y cuales NO?



Cuales van antes  
Que otros?

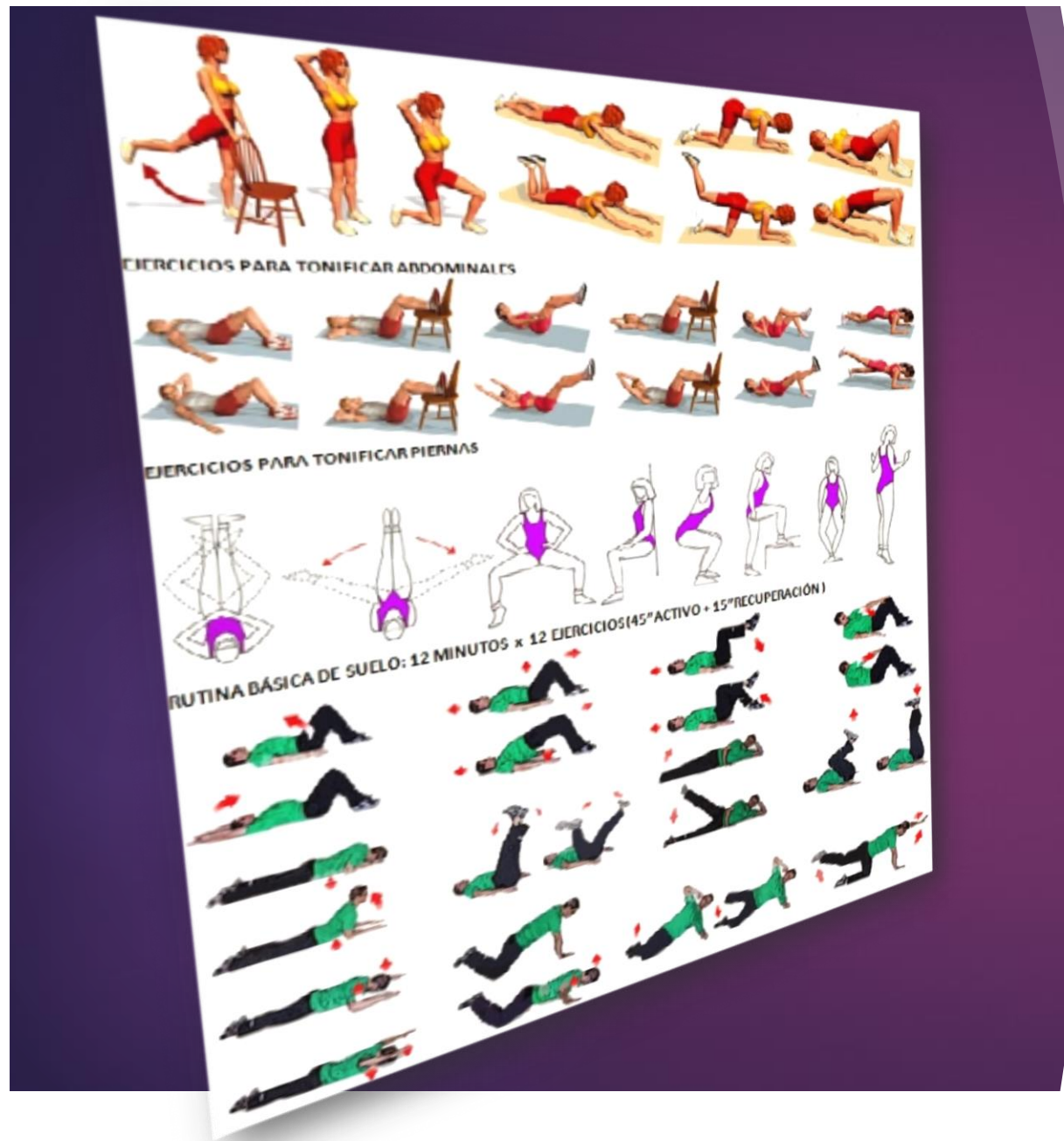


En que porcentaje  
De zonas de energía  
Se encuentra  
mi clase de G.A.P.?



# Frecuencia Cardíaca y Zonas de Energía. Metodología a aplicar-

FITNESS CROSS INTERNATIONAL



VARIANTES DE EJERCICIOS.  
SEGÚN FRECUENCIA  
CARDIACA-



## Tabla de Frecuencia Cardíaca Máxima y de Entrenamiento por Zonas

ZONA DE RENDIMIENTO PARA MUJERES						
Edad	Máx	92%	85%	75%	65%	50%
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83
61	165	152	140	124	107	83
62	164	151	139	123	107	82
63	163	150	139	122	106	82
64	162	149	138	122	105	81
65	161	148	137	121	105	81
66	160	147	136	120	104	80
67	159	146	135	119	103	80
68	158	145	134	119	103	79
69	157	144	133	118	102	79
70	156	144	133	117	101	78

ZONA DE RENDIMIENTO PARA HOMBRES						
Edad	Máx	92%	85%	75%	65%	50%
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80
61	159	146	135	119	103	80
62	158	145	134	119	103	79
63	157	144	133	118	102	79
64	156	144	133	117	101	78
65	155	143	132	116	101	78
66	154	142	131	116	100	77
67	153	141	130	115	99	77
68	152	140	129	114	99	76
69	151	139	128	113	98	76
70	150	138	128	113	98	75

Zona Objetivo	Intensidad % de FCmáx.	Efecto/Beneficio del ejercicio.
Máxima	90-100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ entona el sistema neuromuscular</li> <li>✓ aumenta la máxima velocidad de sprint en carrera</li> </ul>
Intensa	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ incrementa la tolerancia anaeróbica</li> <li>✓ mejora la resistencia a altas velocidades</li> </ul>
Moderada	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ aumenta la potencia aeróbica</li> <li>✓ mejora la circulación sanguínea.</li> </ul>
Suave	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ aumenta la resistencia aeróbica</li> <li>✓ prepara el cuerpo para tolerar mayor intensidad.</li> <li>✓ incrementa el metabolismo</li> </ul>
Muy suave	50-60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumenta y acelera la recuperación después de un ejercicio intenso</li> </ul>

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

# SISTEMAS ENERGÉTICOS QUE UTILIZA.



## SISTEMAS ENERGÉTICOS

<u>FACTORES A CONSIDERAR</u>	<u>ANAERÓBICO ALÁCTICO</u>	<u>ANAERÓBICO LÁCTICO</u>	<u>AERÓBICO</u>	
<b>INTENSIDAD</b>	MÁXIMA	MÁXIMA - SUBMÁXIMA	SUBMÁXIMA - MEDIA BAJA	
<b>DURACIÓN</b>	<b>Potencia</b>	4" a 6" / 8"	40" - 60"	5' - 15'
	<b>Capacidad</b>	Hasta 20"	Hasta 120"	Hasta 2 - 3 horas
<b>COMBUSTIBLE</b>	<b>QUÍMICO:</b> ATP/PC	<b>ALIMENTICIO:</b> GLUCÓGENO	<b>ALIMENTICIO:</b> GLUCÓGENO, GRASAS, PROTEÍNAS	
<b>ENERGÍA</b>	MUY LIMITADA	LIMITADA	ILIMITADA	
<b>DISPONIBILIDAD</b>	MUY RÁPIDO	RÁPIDO	LENTO	
<b>SUB-PRODUCTOS</b>	NO HAY	ÁCIDO LÁCTICO	AGUA Y DIÓXIDO DE CARBONO	
<b>CUALIDADES MOTORAS ASOCIADAS</b>	Velocidad, Fuerza máxima, Potencia	Resistencia a la velocidad, Resistencia anaeróbica.	Resistencia aeróbica, Resistencia muscular.	
<b>UTILIZACIÓN</b>	Actividades intensas y breves	Actividades intensas de duración media	Actividades de baja-media intensidad y duración larga	
<b>OBSERVACIÓN</b>	Nº 1: ATP/PC	Nº 2: GLUCÓLISIS	Nº 3: OXIDATIVO	







# ESTRUCTURA DE LA CLASE.

➔ ENTRADA EN CALOR

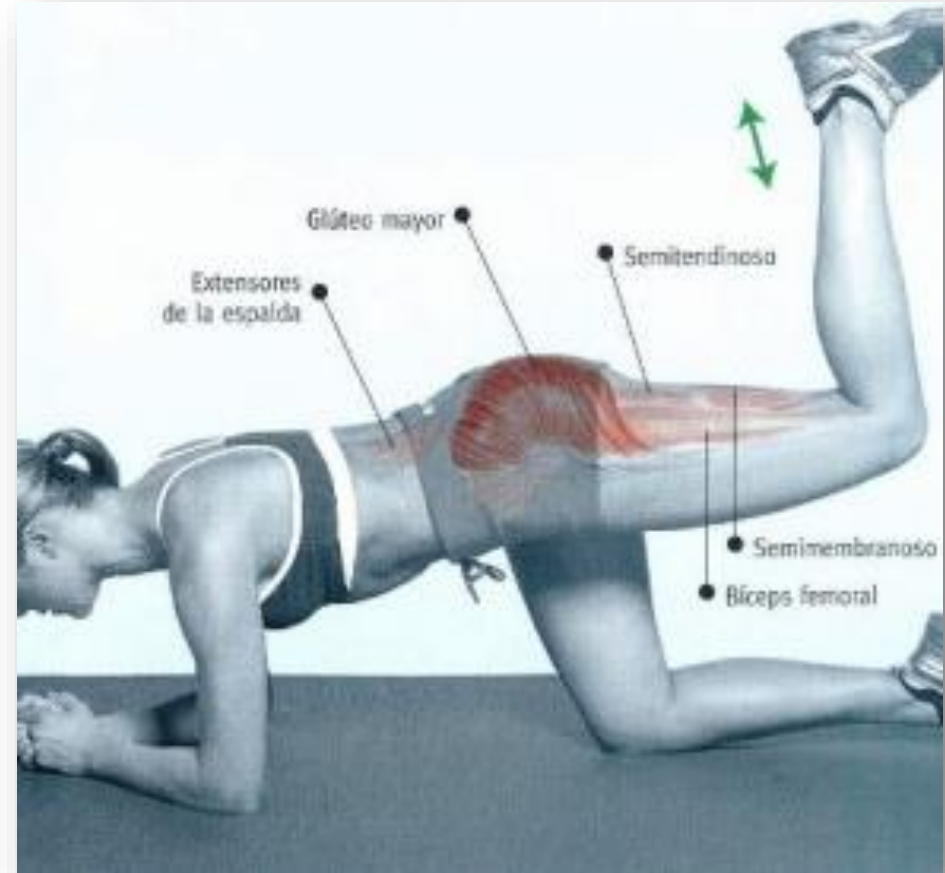
➔ PARTE PRINCIPAL

➔ VUELTA A LA CALMA

# IMPORTANTE! GLÚTEO MEDIO



ESTABILIZADOR DE POSTURA





El glúteo medio se sitúa debajo del glúteo mayor, en la zona media de la cresta ilíaca y se inserta en la cara externa del trocánter mayor.

Es un músculo capaz de mantener la correcta alineación de la cadera y la rotación interna y la aducción de la pierna en acciones cotidianas como andar, correr o subir escaleras, haciendo que ambas partes de la pelvis se encuentren en el mismo plano horizontal.

Toda la biomecánica del tren inferior (pie, tobillo, rodilla y pelvis) trabaja conjuntamente cuando el pie se encuentra en fase de apoyo con el suelo. El glúteo medio adquiere una gran relevancia en toda la estructura inferior del movimiento.

El glúteo medio es un estabilizador global, encargado de generar movimiento mediante la extensión y la flexión y la rotación interna y externa.

Se contrae acortándose y desarrollando una tensión suficiente para vencer una resistencia determinada en toda la longitud de su espectro articular.

Así mismo, se contrae isométricamente para mantener una determinada posición durante un lapso de tiempo determinado.

Controla también la coordinación adecuada entre el lateral de la pelvis y el fémur en fase de apoyo controlando la vuelta a la posición neutra.

Podemos analizar la funcionalidad del glúteo medio si realizamos una sentadilla monopodal, si el movimiento es correcto, toda la estructura del tren inferior se moverá coordinadamente de manera uniforme y alineada.

Es frecuente observar una rotación interna y abducción así como una inclinación lateral, sintomático de una deficiencia funcional de la pelvis. El tronco se inclina hacia la pierna en carga, para compensar.

La debilidad del glúteo medio se asocia con la abducción y rotación interna del fémur, así como un exceso de pronación y valgo de rodilla.

Su déficit puede ser de origen mecánico o neurológico al encontrarse inhibido por un antagonista excesivamente acortado.

# ERRORES MAS COMUNES!



POSICIÓN CABEZA Y CINTURA  
ESCAPULAR

POSICIÓN TRONCO  
Y CADERA



POSICIÓN RODILLA Y PIÉ



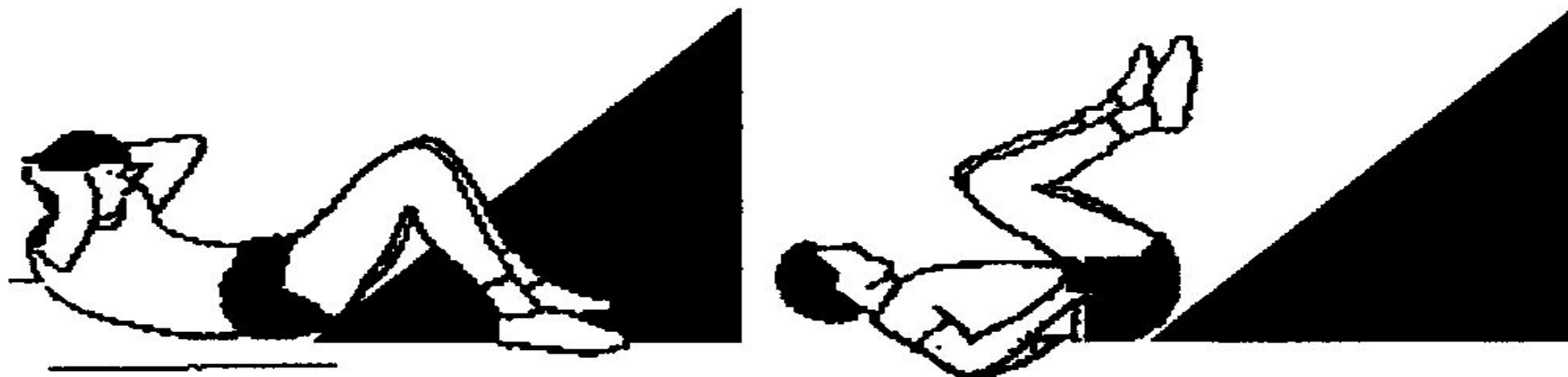
# ZONA MEDIA

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

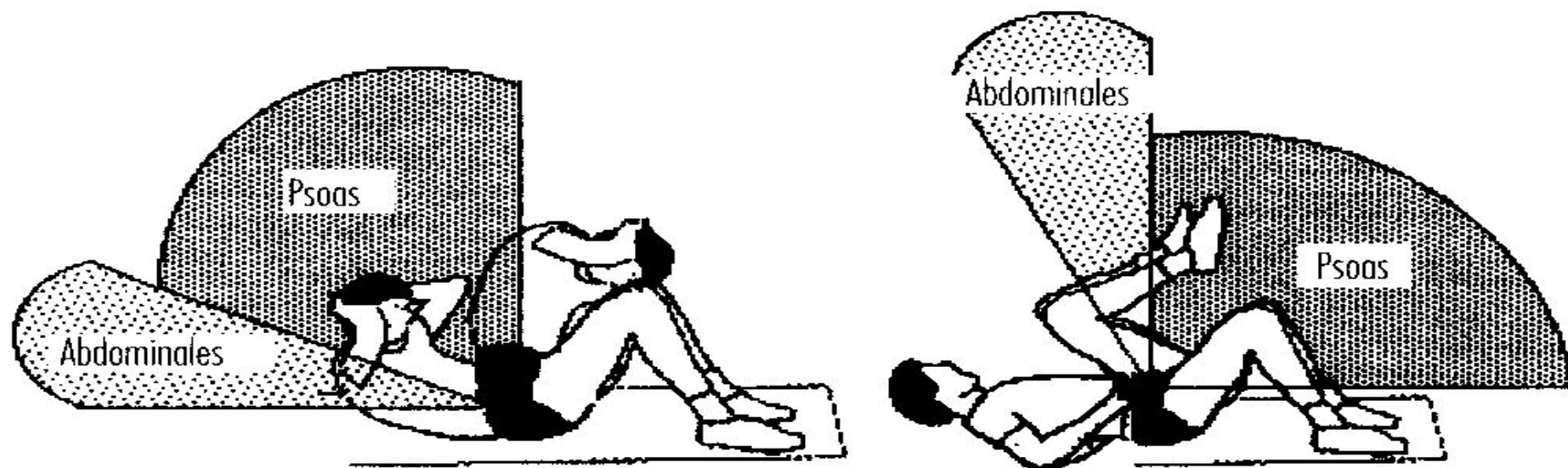


# VARIANTES



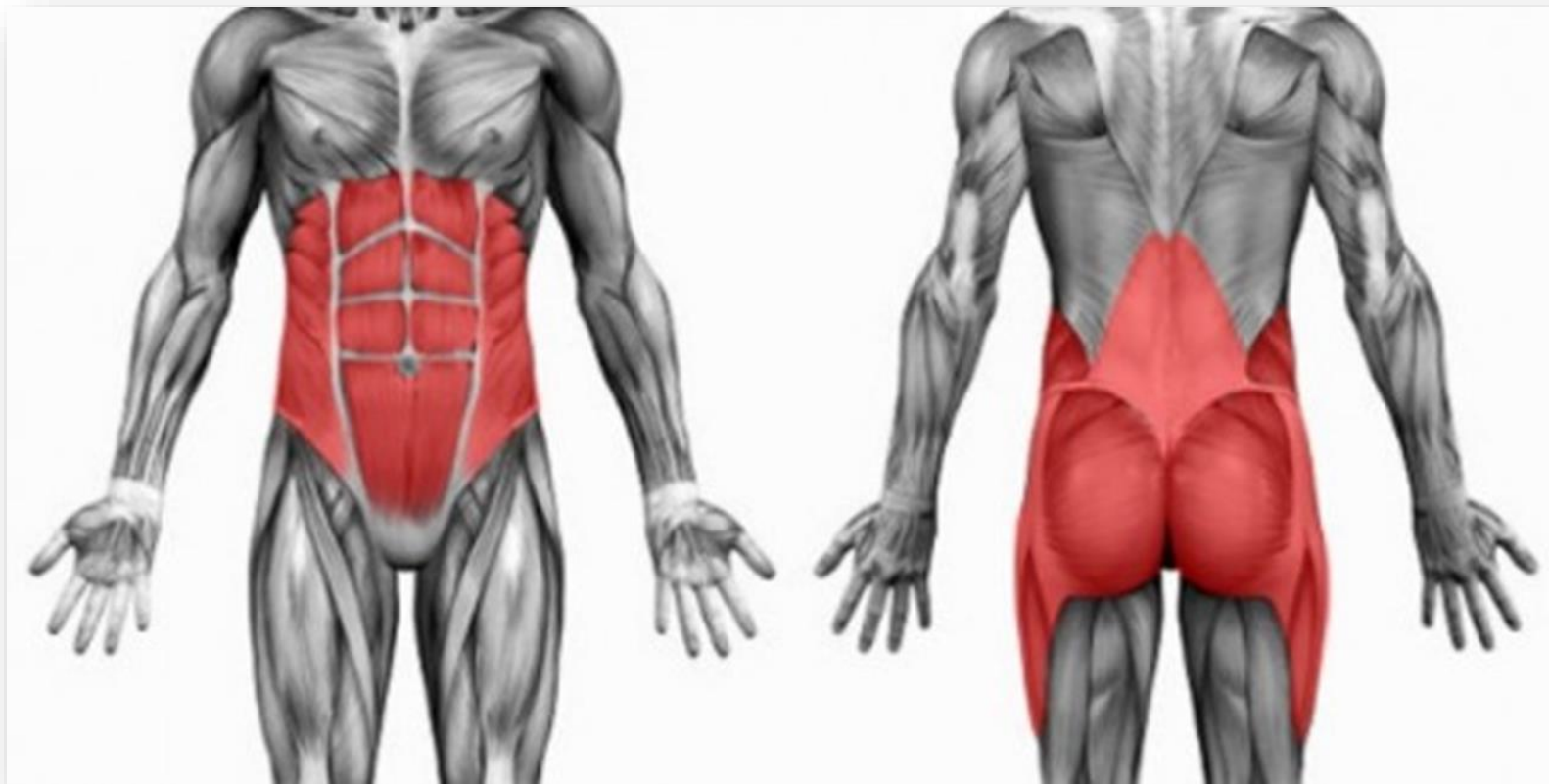


Zonas de trabajo que se deben evitar en el trabajo de los abdominales.



Zonas donde los abdominales son motores.

ABD!



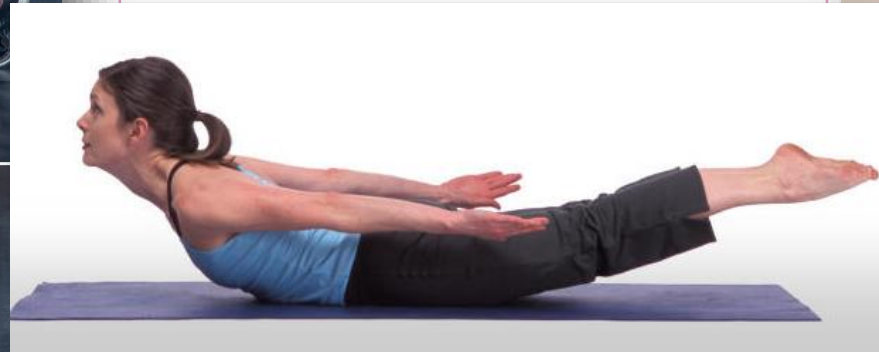




# ERRORES MAS COMUNES

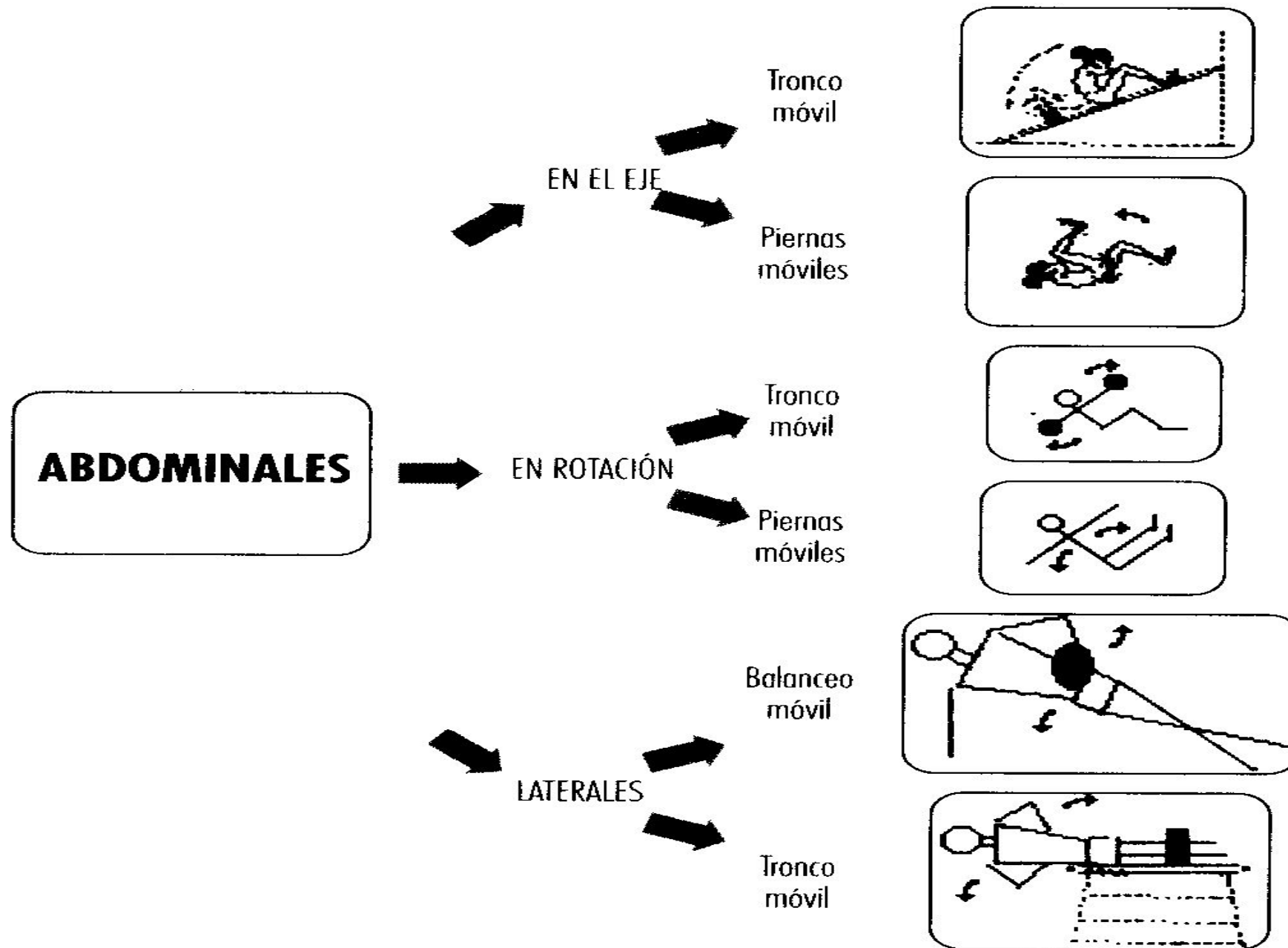


Existen ejercicios que se hacían hace mucho tiempo y hoy en día se consideran "LESIVOS"





# Strong Runner



La lógica de los ejercicios abdominales.






















# VUELTA A LA CALMA

FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# FLEXIBILIDAD...



 GEMELOS: 30seg.	 CUADRICEPS: 30seg.	 FLEXORES: 25seg.	 FLEXORES: 20seg.	 ADUCTORES: 20seg.
 PSOAS: 20seg.	 20seg.	 30seg.	 ADUCTOR: 30seg.	 ADUCTOR: 30seg.
 20seg.	 20seg.	 FLEXORES: 20seg.	 ADUCTORES: 30seg.	 ADUCTORES: 15seg.
 20 seg.	 FLEXORES: 10seg.	 GEMELOS: 15seg.	 FLEXORES: 15seg.	Estiramiento PIERNAS



ESTIRAMIENTOS DE PSOAS, GLUTEO Y PIRAMIDAL



# FLEX. CON ELEMENTOS





# The end

FITNESS CROSS INTERNACIONAL