ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

Se trata de una forma de entrenar distinta, muy funcional y que admite un gran número de variaciones de ejercicios y movimientos. Trabajar todo tu cuerpo es uno de los **cinco principales beneficios del Entrenamiento en Suspensión**.
Muy práctico para entrenamientos personales, actualmente también se practica en clases colectivas. En el Polideportivo de Navatejera hemos incluido en la programación de actividades el Entrenamiento en Suspensión, espero que conociendo sus beneficios os animéis a probar una sesión.
El Entrenamiento en Suspensión permite **entrenar todo el cuerpo** con el mismo "accesorio": la mayoría de los ejercicios que realizamos en sala podemos hacerlos, con modificaciones en esta actividad. Sólo necesitamos un anclaje al techo o a una pared y un espacio de aproximadamente dos por dos metros, por lo que resulta un **sistema versátil** y que se adapta a todos los espacios, por pequeños que sean.
El entrenamiento en suspensión es **funcional**, ya que permite trabajar movimientos que implican grandes cadenas musculares. Al disponer de menos apoyos que cuando trabajamos de forma tradicional, nuestra sección media o **core** debe estar **activado al 100%**: él nos estabiliza, y por él pasan todas las fuerzas que generamos.
Trabajar con nuestro peso corporal, como es el caso del Entrenamiento en Suspensión, nos permite **aumentar nuestra fuerza y resistencia muscular**, y **tonificar** todo nuestro cuerpo.
Si aplicamos el entrenamiento en suspensión en un circuito de intervalos obtendremos, además de los beneficios anteriormente mencionados, un buen **entrenamiento cardiovascular y "quemagrasas"**. Tiempos de trabajo moderados, realizando tantas repeticiones del movimiento como nos sea posible, y descansos cortos son la clave para maximizar la quema de grasas.
El Entrenamiento en Suspensión es perfectamente **combinable con otros implementos** como el Fitball, el Bosu o las bandas elásticas, por lo que la variedad de ejercicios que podemos realizar es prácticamente inagotable. ¡Imposible aburrirse con la rutina!

NAVA XTREME

El **Nava Xtreme** o entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen **tanto para mejorar la resistencia como para quemar más grasa**. Esto es debido a que mejora la capacidad del cuerpo para oxidar tanto la glucosa como la grasa.
Metabolizar la glucosa de una forma más efectiva hará que nuestra resistencia mejore cuantitativamente y por otro lado metabolizar la grasa que es un lastre para la mejora de nuestro rendimiento hará a su vez que **consigamos bajar nuestro índice de grasa corporal**.
Os daremos las pautas a seguir para iniciarse en el **Nava Xtreme** y lo **bien que nos puede venir a todos aquellos que realicemos un trabajo de pesas semanal** para mejorar nuestro estado de forma cardiovascular y ayudar a quemar el exceso de grasa sin tener que pasarnos mucho tiempo realizando cardio.

La base y beneficios del Nava Xtreme
Básicamente la idea del entrenamiento en intervalos de alta intensidad consiste en mezclar periodos cortos de tiempo de un **entrenamiento cardiovascular muy intenso**, en torno al 80-90% de nuestro ritmo cardiaco, con otros periodos también cortos **de una intensidad moderada o baja** (50-60%).
Según los estudios realizados sobre este tipo de entrenamiento cardiovascular con él se **activa la creación de mitocóndrias**, que son unos orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular, es decir, mejora el uso de la glucosa.

Además el **realizar Nava Xtreme durante unas cuantas semanas aumenta la capacidad a oxidar las grasas**, es decir, usar como energía la grasa excedente en nuestro organismo, así como mejorar el VO2 max., es decir, mejorar el estado de forma cardiovascular con lo que se gana en resistencia aeróbica.
Hay que tener en cuenta que el cardio ayuda a aumentar el metabolismo incluso cuando ya se ha acabado de realizarlo, y algo muy interesante de meter picos de intensidad en nuestra rutina cardiovascular **es que ese aumento en el metabolismo dura más tiempo que si no se realizan** (en torno a una hora más después de acabar el cardio).

HIPOPRESIVOS

A la hora de conseguir un vientre plano siempre echamos mano de los abdominales. Es cierto que con este tipo de ejercicios lo que conseguiremos será tonificar los músculos de esta parte del cuerpo, pero debemos saber diferenciar entre los diferentes tipos de abdominales que tenemos a nuestro alcance y las posibilidades o **beneficios que nos van a proporcionar**.
Seguramente que si nos preguntan a muchos de nosotros por los abdominales solemos contestar siempre lo mismo, que sirven para perder barriga. Esta afirmación no es del todo cierta, ya que es cierto que **ayudan a mejorar la tonificación muscular** de la zona y la quema de grasas, pero ésta no se conseguirá si no mejoramos la dieta y realizamos ejercicio aeróbico para acabar con las reservas de grasa que tapan la pared abdominal.

Abdominales convencionales
Una vez sabido esto, lo ideal es conocer los tipos de abdominales que podemos llevar a cabo. Los más habituales son **los convencionales** en los que elevaremos el tronco o las piernas mediante la contracción de los músculos. Normalmente podemos utilizar nuestro propio peso corporal o usar cargas para conseguir nuestro objetivo. Este tipo de abdominales son los que solemos incluir en todas las rutinas de entrenamiento, y por lo tanto son los más habituales.
Lo que solemos conseguir con ellos es **fortalecer los músculos más externos de la pared abdominal**. A la larga conseguiremos una buena hipertrofia en la zona que hará que el abdomen se vea proyectado hacia afuera. Pero esto no creará un efecto de vientre plano, sino todo lo contrario. Por ello es importante que mezclemos este tipo de abdominales con los conocidos como hipopresivos.

Abdominales hipopresivos
"Los hipopresivos" consisten en trabajar las partes más internas de la pared abdominal, es decir, músculos como el trasverso, que hace que la zona abdominal esté más contraída y por lo tanto el perímetro de la cintura disminuya. Este tipo de abdominales simplemente se realizan obligando a nuestro abdomen a plegarse hacia dentro, de modo que sean los músculos internos los que más trabajen y en los que se concentre toda la tensión.
Con los hipopresivos lo que conseguiremos será **tensar más los músculos internos del abdomen**, logrando así una mejor situación general de esta parte del cuerpo, pues todos los órganos internos se mantendrán en su sitio y el perímetro de la cintura será mucho menos, evitando que de este modo los abdominales se proyecten hacia afuera. Por ello una combinación de ambos tipos de abdominales a la hora de entrenar es lo ideal para conseguir un vientre plano y tonificado.