

Plancha Abdominal

Un ejercicio de 10

Conoce los beneficios de
las planchas abdominales
y reta a tu cuerpo con el
plan de *Silvia.Espirulina*

Índice

1	Sobre mí	p.4
2	¿Qué dicen mis clientes de mí?	p.6-p.7
3	Introducción	p.9
4	¿Qué es una plancha abdominal?	p.11
5	¿Qué te aporta una plancha abdominal?	p.13
6	¿Como hacer una plancha abdominal frontal correctamente?	p.15-p.17
	■ Errores comunes que cometemos al hacer una plancha.	
7	Variantes de planchas	p.19-p.21
	■ Plancha Frontal.	
	■ Plancha Lateral.	
	■ Plancha levantando las piernas.	
	■ Plancha dinámica.	
	■ Posición de reposo.	
8	Propuestas de RETO	p.23-p.24
	■ Modificando tiempos.	
	■ Modificando intensidad del ejercicio.	



Sobre mí





Hola, soy Silvia Areñas .

Desde pequeña me he querido dedicar al mundo de las terapias naturales: soy terapeuta especializada en medicina China, naturópata y terapeuta floral.

Después de años de ver y valorar la importancia del deporte para el bienestar del cuerpo humano, me especialicé en instructora de Pilates, HIIT Pilates y Abdominales Hipopresivos. Llevo más de 20 años trabajando y ayudando a personas a perder peso en mi centro "ESPIRULINA".

Gracias a mi formación y experiencia he creado mi propio método para perder peso en tan solo 12 semanas. Un método real, adecuado a las necesidades de cada persona, sin dietas milagro ni batidos, ...

La base de mi método es la alimentación consciente, el deporte, cómo habito de vida (no como condición para perder peso), el seguimiento y el apoyo.



**¿Qué dicen mis
clientes de mí?**



Anna, 42 años.

Hacia muchos días que quería cambiar unos cuantos hábitos. Poder hacer algo de deporte desde casa a cualquier hora me convenció.

¡Estoy muy contenta con mis resultados y consciente que puedo cambiar más!

¡Recomiendo el programa de wellness coaching y el entrenamiento con Sílvia.Espirulina sin ninguna duda!

Montse, 71 años.

Empecé con el programa cuerpo activo de Silvia.Espirulina, y no puedo estar más contenta.

Con su método he perdido más de 11kg, he adquirido muy buenos hábitos alimentarios, me siento mucho más activa y vital. ¡Hago ejercicio regularmente y las clases de pilates me van genial!! Pensaba que todo el mundo online no era para mí, pero ella me ha ayudado para que sea todo fácil y cómodo desde casa.

Montse, 42 años.

Hace 2 años y medio empecé a hacer clases de pilates para acompañar a mi pareja que tiene problemas de rodillas y quería aumentar su actividad física.

Yo creía que no tenía ningún problema, solo iba de acompañante... En un par de sesiones Silvia, ya se dio cuenta de que algo fallaba, y es que no notaba ninguna conexión con mi abdomen después de pasar por dos cesáreas previas. Gracias a la constancia de los ejercicios he conseguido reactivar mi faja abdominal, cerrar una pequeña diastasis abdominal, conectar con mi respiración, y controlar la postura de los hombros y lumbares.

Desde que empezó el confinamiento he seguido sus clases de pilates e hiit pilates online, y a pesar de pasar muchos días sin salir de casa me he sentido con más energía que nunca, y cada hito conseguido me ha dado ánimos para seguir a por el siguiente, haciéndome sentir capaz de hacer cosas que no creía que pudiera hacer jamás.





Laura, 36 años.

Hace 4 años, fui a probar una clase presencial de pilates con Silvia en su centro de Vic y la verdad es que tiene un estilo especial. Me encantó su vitalidad, energía y ganas que pone a cada clase.

Actualmente estoy haciendo las clases de pilates e hiit pilates online. ¡No baja el ritmo, realmente, se nota cuando a una persona le encanta su trabajo!! Y es que trabajo y pasión en Espirulina Vic, ciertamente coinciden.



Núria, 49 años.

Hace 4 años, me planteé seriamente practicar más deporte del que hacía hasta entonces. Había oído muchos comentarios sobre los beneficios del Pilates y busqué un lugar para practicarlo en Vic. Tuve la inmensa suerte de encontrar publicidad de la Espirulina en Facebook y allí conocí Silvia.


En este tiempo, mi calidad de vida ha mejorado sensiblemente y, no solo, han desaparecido mis dolores de espalda, sino que también he empezado a comer mejor y a cuidarme más, en los tres aspectos, Silvia ha sido fundamental. Yo era bastante escéptica que me gustara hacer Pilates, no soy una persona flexible y siempre había hecho solo cardio, pero la profesionalidad de Silvia, sus clases superdidácticas y siempre diferentes, me han convertido en una auténtica fan de este método.

Actualmente, además de Pilates, practico Motor pilates e HIIT pilates, cada vez me gustan más todas las modalidades y noto que mi vida va mejorando progresivamente.



Introducción





Des de hace unos años, me había planteado hacer algún reto con mis alumnos/as. Cuando decidí lanzar el #retoplanchas mi objetivo era hacer un reto con un ejercicio fácil y que su práctica nos aportara muchos beneficios. Al mismo tiempo que pudiera ser más intenso si alguien lo quisiera. Y para mí la parte más importante de este reto era el compromiso que tenemos nosotros/as con nosotros/as mismos/as.

¿Podemos dedicar 5 minutos al día para mejorar nuestra salud??

Hoy me siento feliz, empezamos unas 110 personas y de ellas acabamos el reto casi 70! Espero que os haya podido motivar y acompañar estos 30 días, y con ello hayáis podido disfrutar y conocer mi trabajo.

Como profesional del Pilates, intento mediante las sesiones, que salgas de tu zona de confort, te plantees nuevos retos y descubras nuevas posibilidades.

Si te interesa, están disponibles de Pilates online, para que puedas hacer en directo des de tu casa. ¡Al igual que empezamos próximamente una nueva edición del programa de wellness coaching, cuerpo activo!! Transforma tu cuerpo, pierde estos kg de más y gana energía y vitalidad.

Si necesitas más información, estaré encantada de resolver todas tus dudas.



¿Qué es una plancha abdominal?





El Plank, también conocido como la plancha anaeróbica o la tabla, es un ejercicio isométrico del torso que consiste a mantener una posición difícil por un período de tiempo limitado. La plancha más común es la plancha frontal o de antebrazo. Existen diferentes variaciones que conoceremos más adelante. La plancha abdominal es muy popular, i no solo en el método Pilates. Este ejercicio es uno de los más completos que existen para fortalecer el abdomen y el torso. Es un ejercicio ideal para hacer en casa, ya que puedes conseguir activar la musculatura de todo el cuerpo.

En este e-book te voy a enseñar una secuencia de planchas, sus variantes y unos cuadros de tiempos por si te animas a retarte a ti mismo/a a dedicar estos 5 minutos para mejorar tu salud, a comprometerte contigo mismo/a a cuidarte o para sacar el máximo rendimiento a tus entrenamientos.



**¿Qué te aporta
la plancha
abdominal?**



Activar el core.

Activar el core, conjunto de músculos que estabiliza la pelvis y la columna vertebral.

Generar un trabajo global.

Generar un trabajo global, es decir, además de la activación abdominal, fortalece los brazos, el pecho, la espalda, los glúteos y cuádriceps, siendo así una trabajo muy completo.

Mejorar el equilibrio.

Mejorar el equilibrio, ya que las planchas sostienen la postura neutral de la columna vertebral. Las variaciones de la plancha clásica como las planchas con elevación de pierna son especialmente beneficiosas a la hora de mejorar el equilibrio.

Ganar flexibilidad.

Ganar flexibilidad, ya que Cuando mejoras la fuerza abdominal aumenta la flexibilidad de los músculos de la parte posterior del cuerpo. Se estira la musculatura de la zona de los hombros y escápulas, isquiotibiales y los dedos de los pies que sirven de apoyo durante el ejercicio.

Concentración.

Concentrarte en mantener la postura, al ser un ejercicio isométrico, sin movimiento. Esto te va a ayudar a localizar los músculos abdominales, para su correcta activación.

Reducir dolor.

Reducir el dolor de espalda, al fortalecer el torso, ayudan a reducir el dolor de espalda baja.

Ganar tiempo.

Rentabilizar el tiempo de entrenamiento, ya que con un solo ejercicio consigues trabajar todo tu cuerpo.

Fortalecer abdominales.

Fortalecer los abdominales. Hacer planchas es una muy buena opción si no te gusta hacer abdominales tradicionales, si te molesta la espalda o el cuello cuando lo intentas, o no consigues sentir si se activan o no.

¡Anímate! Las planchas son un entrenamiento ideal para realizar en casa, ya que no necesitas ningún tipo de material.



**¿Como hacer
una plancha
abdominal frontal
correctamente?**



Planteamos 2 opciones: en cuadrupedia o con piernas estiradas y codos flexionados, tal y como veremos en las imágenes:



Cuadrupedia:

- 1.** Rodillas flexionadas, coloca tu cuerpo formando una línea, desde la cabeza hasta el sacro. Ten especial cuidado a que la zona lumbar no se arquee.
- 2.** Tus manos, alineados con los hombros, justo debajo de ellos.
- 3.** Mirada al suelo para mantener alineada la zona cervical, no trates de levantar la cabeza mirando hacia el frente.
- 4.** Durante este ejercicio debes poner tu atención en sentir la activación de tus músculos, especialmente en tu faja abdominal y respirar, ¡no te quedes sin respirar!
- 5.** Realiza un empuje desde los pies, activa el cuádriceps, contrae voluntariamente la musculatura abdominal y los glúteos, y empuja fuerte con los brazos contra el suelo.





Codos flexionados y piernas estiradas:

- 1.** Colocamos los antebrazos en el suelo, alineando los codos con los hombros, justo debajo de ellos. Para evitar la sobrecarga de las articulaciones de los hombros.
- 2.** Rodillas estiradas, Colocando el cuerpo en posición de tabla con la espalda recta, la pelvis neutra y el abdomen contraído, sintiendo la activación de la faja abdominal para evitar que caiga la cadera por lo tanto que la zona lumbar no se arquee.
- 3.** Mirada al suelo para mantener alineada la zona cervical, no trates de levantar la cabeza mirando hacia el frente.
- 4.** Durante el ejercicio pon tu atención en sentir la activación de tu faja abdominal y respira, ¡no te quedes sin respirar!
- 5.** Realiza un empuje desde los pies, activa el cuádriceps, contrae voluntariamente la musculatura abdominal y los glúteos, y empuja fuerte con los antebrazos contra el suelo.



Hay que mantener las planchas al menos 20 o 30 segundos y haciendo unas 3 o 4 series, descansando 20-30 segundos entre serie y serie. Lo importante es su correcta ejecución.

Para mí, una gran indicación es: Escucha tu cuerpo!! Si sientes que ya no consigues mantener una postura correcta, es el momento de parar y pasar a una posición de descanso.

Una vez que puedas realizar una plancha abdominal básica de manera fácil, busca variantes que intensifiquen el entrenamiento y generen nuevos estímulos para tu cuerpo. Más adelante os planteo el reto de 30 días que hemos llevado a cabo, donde como ya sabes vamos a ir incrementando los segundos diariamente, con los descansos indicados. Y también vamos variando la plancha para dar más intensidad si tu cuerpo lo permite.

Errores comunes que cometemos al hacer una plancha:

Vamos a considerar errores comunes i que nos pueden perjudicar al hacer las planchas:

- 1.** Dejar caer la cadera o los hombros.
- 2.** Levantar demasiado a cadera.
- 3.** Colocar mal la cabeza (dejarla caer hacia el pecho o levantar el cuello). Hay que dejarla en posición neutra.
- 4.** Arquear la zona lumbar.
- 5.** No activar la faja abdominal y dejar caer el abdomen.



Variantes de planchas



Las planchas son de todo menos aburridas, porque tenemos mil y una variantes, según el nivel de exigencia que queramos. ¡Os dejo algunas!



Plancha frontal:

Hemos hablado de las planchas frontales, en cuadrupedia y con las piernas estiradas apoyando los codos. Otra opción de plancha frontal, sería con el apoyo en las manos. Siguiendo las indicaciones de la plancha anterior.

Plancha lateral:

Este tipo de plancha trabaja los abdominales laterales, aunque también involucra el recto abdominal, los oblicuos, el trapecio y los deltoides.

Partimos de la plancha anterior (foto1), con los pies juntos y hacemos una rotación del cuerpo levantando el brazo para hacer una extensión del mismo hacia el techo (foto2). Importante también mirar hacia delante y mantener el cuello en posición neutra. Volviendo a la posición inicial y cambiamos de lado.

Posición Frontal inicial



Posición Lateral derecha



Posición Frontal inicial



Posición Lateral izquierda





Plancha levantando las piernas:

En este ejercicio también se trabajan los glúteos e isquiotibiales.

Podemos realizar-la desde cualquier plancha frontal: cuadrupedia, apoyo de antebrazos y piernas estiradas o apoyo de manos con piernas estiradas.

Subiremos primero una pierna y después la otra, llevándolas un poco hacia arriba. Es muy importante no permitir que la pelvis se balancee o perder la posición de plancha!!



Plancha dinámica:

Estas son planchas de nivel avanzado. Es importante tenerlo en cuenta, recuerda que es mejor menos de calidad que mucho o avanzado sin control. Así que realizaremos este tipo de plancha cuando tenemos control de la faja abdominal y de nuestro cuerpo en general.

Con ellas, aparte de trabajar todo el abdomen, trabaja también los glúteos, cuádriceps y brazos.

Os planteo dos opciones:

Flexión-extension de brazos:

Vamos a cambiar los puntos de apoyo, pasando de las manos a los antebrazos.

Para realizarla, hay que colocarse en plancha con los brazos estirados y, apretando el abdomen, bajar los antebrazos al suelo, primero uno y después el otro. Aguantaremos unos segundos en plancha, y volveremos a subir hasta llegar a la posición inicial, aguantando unos segundos más antes de bajar de nuevo. Es importante apretar bien el abdomen para no desestabilizarnos, balancear la cadera y hacer el movimiento descontrolado.

Flexión-extension de rodillas:

Vamos a hacer unos pequeños saltos, flexionando primero una rodilla y después la otra.

Para realizarla, nos colocamos en plancha, con los brazos estirados y como siempre activando bien la faja abdominal. Llevamos una rodilla hacia el pecho y cambiamos, así vamos alternando una pierna y la otra.

Posición de reposo:

Vamos a tener en cuenta esta posición para cuando queremos cambiar de una plancha a otra o cuando finalizamos nuestra serie de ejercicios.

Vamos a relajar nuestra columna dejando que el glúteo vaya hacia los talones. Dejamos caer el peso de los brazos y la cabeza hacia el suelo y conectamos con nuestra respiración (pausada, tranquila y profunda).



Propuestas de RETO



¡Aquí os dejo el reto que hemos estado haciendo durante estos 30 días!

¡Si estás contento/a con tu reto y te gustaría continuar, puedes empezar de nuevo escogiendo otro tipo de plancha, de manera que las variaciones serán múltiples!! ¡Te animo a que, me compartas tu decisión!

Modificando tiempos:

Vamos a ver distintas tablas de tiempos, cada semana corresponde a una semana. Podemos realizar 1 serie o 2 de la misma plancha.

¡A tener en cuenta muy importante!! **¡Escucha tu cuerpo!** Si te sientes cansado/a, sientes que no controlas tu faja abdominal, que te cargas de lumbares i/o cervicales: PARA!! NO es una competición!!! Es un reto para mejorar nuestra salud y conocer nuestro cuerpo. ¡De manera que haremos la plancha durante los segundos que nos marca la tabla, pero cuando me canso o dejo de controlar, hago PAUSAS!! ¡Las pausas serán de 10 segundos las veces que haga falta y continuamos hasta el tiempo que nos toque!!

Es decir, siento que controlo hasta 40 seg y estoy en la semana 3 con 1 minuto y 40 segundos. ¿Que haré? Me coloco en la posición de plancha deseada, siento el control y me observo. Aguanto los primeros 40 seg y paro 10 seg. Continuo 40 seg y vuelvo a parar 10 seg. Y finalizo con los 20 seg que me faltan!;)

¡Te dejo a continuación las tablas para ir evolucionando durante los 30 días!!

SEMANA 1

MARTES	20 seg
MIÉRCOLES	30 seg
JUEVES	40 seg
VIERNES	50 seg
SÁBADO	55 seg
DOMINGO	Descans

SEMANA 2

MARTES	60 seg
MIÉRCOLES	70 seg
JUEVES	80 seg
VIERNES	85 seg
SÁBADO	90 seg
DOMINGO	Descans



SEMANA 3

MARTES	1min 35 seg
MIÉRCOLES	1min 40 seg
JUEVES	1min 45 seg
VIERNES	1min 50 seg
SÁBADO	1min 55 seg
DOMINGO	Descans

SEMANA 4

MARTES	2min
MIÉRCOLES	2min 10 seg
JUEVES	2min 20 seg
VIERNES	2min 30 seg
SÁBADO	2min 35 seg
DOMINGO	Descans

SEMANA 5

MARTES	2min 40 seg
MIÉRCOLES	2min 45 seg
JUEVES	2min 50 seg
VIERNES	2min 55 seg
SÁBADO	3min
DOMINGO	Descans

Modificando intensidad en el ejercicio:

De las opciones de planchas que te he dado anteriormente, escoge la o las que te sientas más cómodo/a para empezar. ¡Si ves que controlas la posición y sientes la activación de tu musculatura sobre todo abdominal, puedes retarte a ti mismo/a para escoger variantes de planchas para poder intensificar el ejercicio y el reto!

¡Siempre según tu estado físico y de salud! De nuevo recuerda que no se trata de hacer cosas muy complicadas, sino hacerlo bien, conscientes de nuestro cuerpo. ¡Como siempre digo, poco y de calidad! ¡Fácil y con control!



**¡¡Enfócate para conseguir
aquello que deseas, y lo
conseguirás!!**

Sílvia Areñas