



En uno de nuestros cursos de CFSC alguien preguntó, “¿en qué orden debería dar indicaciones?”. Sin darme cuenta hasta que ya lo había explicado, mi respuesta formó un bonito acrónimo para indicar cualquier ejercicio: P.A.F (En español quedaría como P.A.A)

1. Posición
 2. Acción
 3. Acabar y Sentir
- Indica la POSICIÓN en la que quieres que empiecen (incluyendo el peso si está usando uno.
 - Indica la ACCIÓN o el movimiento.
 - Indica como te gustaría que ACABARAN y donde deberían SENTIRLO (Creo que los entrenadores no realizan esta pregunta lo suficiente. No tengo suficientes dedos para contar el número de personas que han notado los cuádriceps o espalda cuando deberían estar sintiendo el ejercicio en los glúteos y isquiosurales. La mayoría no saben intuitivamente qué músculos deberían usar y nunca lo hubiera sabido sin lo hubiera preguntado.

EJEMPLOS

Goblet Squat al Cajón

- Encuentra un cajón (Usa almohadillas para ajustar la altura) que te permita hacer el squat hasta el paralelo. Mantén el peso contra tu pecho. Codos dentro. Los pies a la altura de tus hombros con los dedos del pie ligeramente hacia afuera. Mantén los talones tocando el cajón.
- Siéntate hacia atrás al cajón. Toca con el culo el cajón. No te sientes o relajes en el cajón.
- Haz fuerza contra el suelo y levántate. Deberías sentir esto en tus caderas, piernas y core. No quiero que sientas esta en tu espalda o rodillas.

Bottoms Up Push Ups

- Empezando desde el suelo pon tu pecho sobre una almohadilla o bloque de yoga. Tus codos deberían estar al lado de manera que parezca una flecha. No una "I" o un "T".
- Apreta tus talones juntos y mantén tus rodillas rectas. Empuja el suelo como si quisieras alejarlo de ti. Caderas y hombros deberían moverse a la vez como si fuera una plancha o tablón.
- Bájate a ti mismo con control y toca con el esternón la almohadilla cada vez. Sino tocas la almohadilla la repetición no cuenta. No alargues el cuello o dejes caer tus caderas. Deberías sentirlo en tu core tanto como lo sientes en tu pecho. Aunque las push up son primero un ejercicio de core, tu pecho se cansará a consecuencia de aguantar una buena posición de plancha.

Dumbbell Row

- Mantente a 1 brazo de distancia del banco. Coloca el peso entre tus pies y el banco. Los pies separados como los hombros. Vas a sentarte hacia atrás como si estuvieras haciendo un peso muerto y luego te dejarás caer hacia delante con una mano en el banco. El 50% de tu peso sobre tu mano y el otro 50% en tus pies. Deberías verte como una mesa. Cabeza abajo y espalda plana.
- Coge la mancuerna o kettlebell, trae el peso hacia tus costillas sin rotar tu cuerpo. Mantén tu cuerpo paralelo al suelo.
- Vuelve a bajar la pesa al suelo cada vez. Deberías sentir este ejercicio en tu espalda superior, dorsales y core. Es tanto un ejercicio de anti-rotación como un ejercicio de espalda superior.