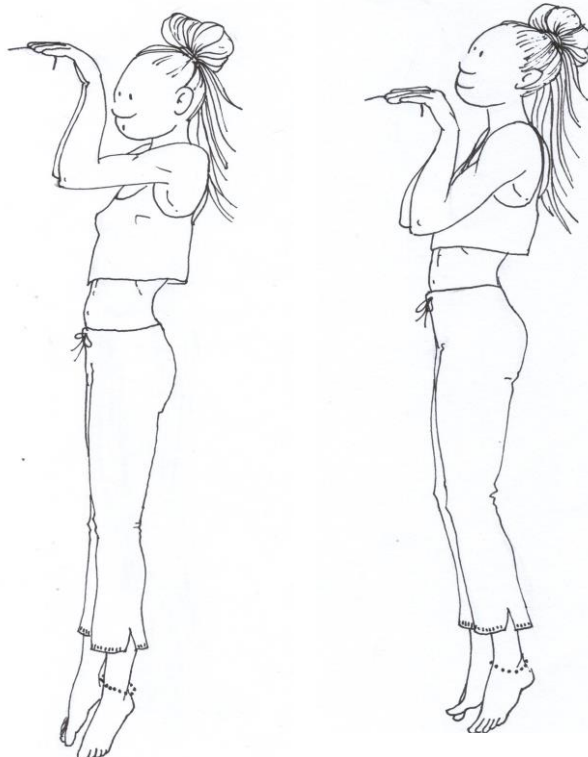




ElsBous

# ENTRENAMIENTO EN MULTIPRESA<sup>®</sup>

## Conceptos Básicos



**AUTORES: FÈLIX OBRADÓ CARRIEDO**  
**JAUME OLIVERAS VICENTE**  
**ILUSTRACIONES: MAR ROIG ALEGRE**



**INDICE**

1.- Introducción	Pág.3
2.- Calentamiento	Pág.4
3.- Ejercicios	Pág.6
4.- Ejemplo de Planificación	Pág.10
5.- Estiramientos	Pág.13
6.- Sobre los autores	Pág.17

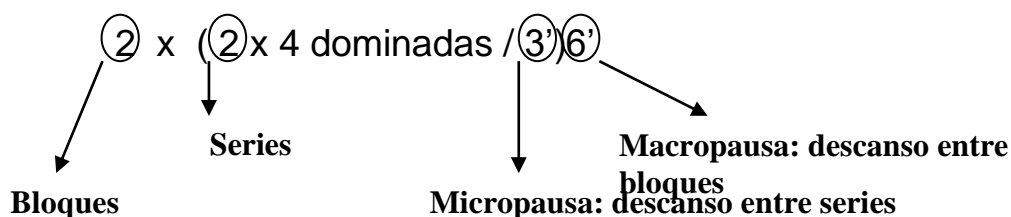
## 1.- INTRODUCCIÓN

La tabla multipresa es una herramienta que nos servirá como complemento para el entrenamiento de la escalada. En este manual encontrarás las pautas para utilizar correctamente la tabla y conseguir tus objetivos.

Antes de empezar el entrenamiento debemos tener en cuenta estas dos ideas:

- El entrenamiento en tabla multipresa es solo un complemento de todo el entrenamiento requerido para mejorar tu nivel de escalada. Siempre será necesario un entrenamiento específico; es decir: escalar.
- Cada persona es un mundo diferente; las pautas son solo un ejemplo orientativo. Cada escalador debe encontrar su entrenamiento adecuado, buscar su propio camino. Para esto siempre recomendamos consultar con un entrenador.

La expresión típica de nomenclatura del entrenamiento será la siguiente:



- Bloques: Número de veces a realizar cada conjunto de series
- Series: Número de veces a realizar cada ejercicio
- Macropausa: Descanso entre bloques
- Micropausa: Descanso entre series.

Así el desarrollo de la fórmula anterior sería:

4 dominadas – 3' descanso – 4 dominadas – 6 minutos de descanso – 4 dominadas – 3' descanso – 4 dominadas – 6 minutos de descanso

## 2.- CALENTAMIENTO

Antes de realizar el entrenamiento con la tabla multipresa se debe realizar un calentamiento.

Los dos objetivos principales de un calentamiento son:

1. Preparar el cuerpo para la sesión
2. Evitar Lesiones

Organizaremos el calentamiento en dos etapas:

### A.- PARTE GENERAL

El objetivo será un aumento de la temperatura corporal con un trabajo cardiovascular. Se puede realizar una actividad como:

- Correr
- Bicicleta
- Remo

Si no disponemos del espacio suficiente una buena solución la encontramos saltando a la comba.

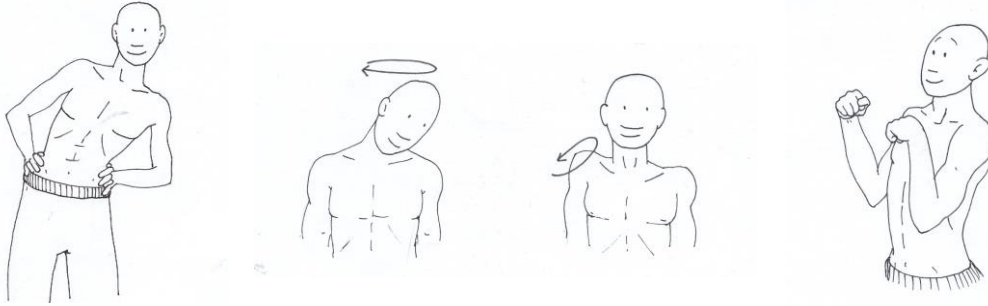
El tiempo estimado dependerá de diferentes variables como: el nivel de entrenamiento, el clima, la hora del día, la edad del sujeto... Por lo que cada cual deberá regular el tiempo en función del objetivo de esta primera fase. Normalmente este tiempo oscilará entre los 5 y 15 minutos.

La intensidad del trabajo será baja e irá aumentando progresivamente sin provocar fatiga. En esta fase también se introducen estiramientos (Ver cap. 5)

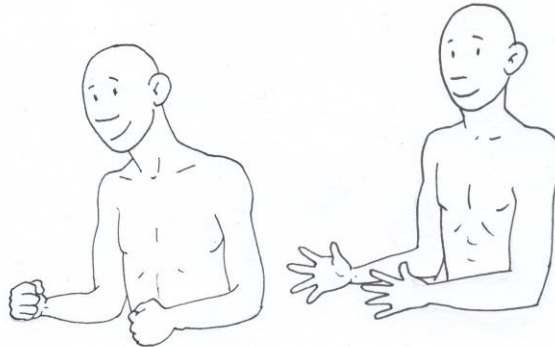
### B.- PARTE ESPECÍFICA

El objetivo es la preparación de las estructuras que se implican directamente en el ejercicio, es decir extremidad superior y tronco. Realizaremos ejercicios de movilidad y activación muscular. Por ejemplo, puedes seguir la siguiente pauta:

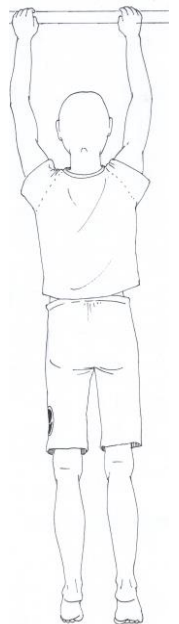
1.- Circunducciones de: cabeza, hombros, cintura, codos y muñecas



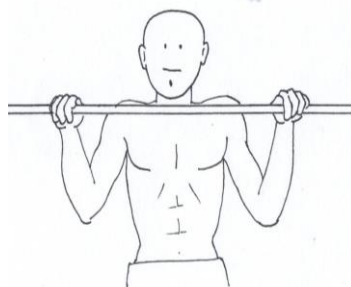
2.- Abrir y cerrar enérgicamente dedos y manos hasta llegar a las 50 repeticiones. Esto se puede repetir dos o tres veces descansando el tiempo necesario para no acumular fatiga.



3.- Suspensiones (Ver Cap.3) de presa grande que no supongan un estrés prematuro en las estructuras. Progresivamente aumentaremos la exigencia cogiendo presas más pequeñas.



4.- Dominadas (Ver Cap.3) suaves sin provocar fatiga. Si es necesario se pueden utilizar ayuda como la de un compañero que nos sujeta por la cintura, o un pequeño pedal para el pie que nos descarga peso.



### 3.-EJERCICIOS

Existen diferentes ejercicios como las dominadas, las suspensiones y bloqueos que nos permitirán por sus características conseguir un tipo u otro de objetivo.

Los objetivos básicos de desarrollo serán: Fuerza explosiva, Fuerza Resistencia, Fuerza Máxima orientadas a la extremidad superior y adaptaciones en los dedos y antebrazos.

OBJETIVO	CARACTERISTICAS	EJERCICIOS
F Resistencia	Muchas Repeticiones (entre el 60 al 80% de tu número máximo de repeticiones)  Velocidad de ejecución media  Descansos pequeños ( 1´-2´)	Dominadas Suspensiones Bloqueos
F. Máxima	Pocas Repeticiones (entre el 10 y 30% de tu número máximo de repeticiones). La exigencia debe ser alta para ello la progresión irá en sentido de hacer pequeño el agarre, sin añadir peso. Evitar la congestión.  Velocidad de ejecución con intención rápida de movimiento, aunque el movimiento externo sea lento  Descansos grandes ( 3´- 5´)	Dominadas Suspensiones Bloqueos
F Explosiva	Pocas Repeticiones (entre el 20 y 40% de tu número máximo de repeticiones)  Velocidad de ejecución muy elevada  Descansos grandes ( 3´- 5´)	Dominadas

## @ELSBOUS

- Dominada: Consiste en una superación del cuerpo, desde la posición de colgado en la tabla, mediante una flexión de los brazos, hasta superar con la barbilla el agarre de manos. En las bajadas recomendamos una velocidad lenta.

### Ejemplo:



3 x ( 3 x 6 dominadas / 1' ) 3' para F Resistencia

2 x ( 3 x 3 dominadas / 3' ) 6' para F Máxima

2 x ( 3 x 5 dominadas / 3' ) 6' para F Explosiva

- Suspensión: consiste en agarrarse a la tabla con los brazos estirados sin tocar los pies en el suelo. Este ejercicio suele utilizarse para mejorar las adaptaciones de dedos al coger presas pequeñas durante pocos segundos, o mejorar la resistencia del antebrazo, utilizando presas más grandes desde algunos segundos a minutos

### Ejemplo:

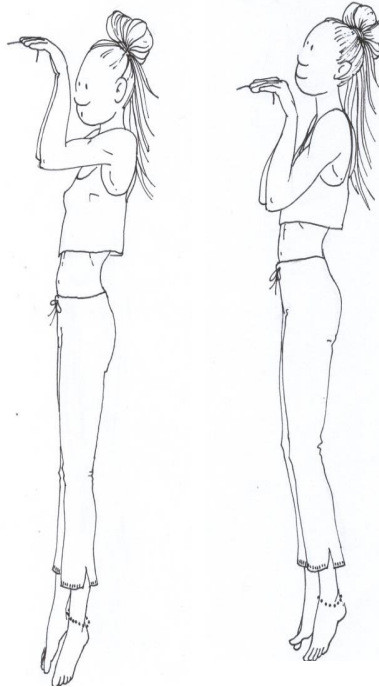
3 x ( 6 x 10" suspendido / 20" ) 1' para F Resistencia

3 x ( 4 x 10" suspendido / 1' ) 4' para F Máxima

- Bloqueo: consiste en mantener durante algunos segundos la misma posición con los brazos flexionados. Suelen utilizarse diferentes ángulos de flexión o posiciones de parada. La mejora de fuerza en este caso es específica a la posición mantenida; es decir si siempre entreno el bloqueo en la posición de 90°, mejorará la fuerza sólo en ese ángulo y movimientos de mas o menos 10° respecto la posición de entrenamiento

Ejemplo:

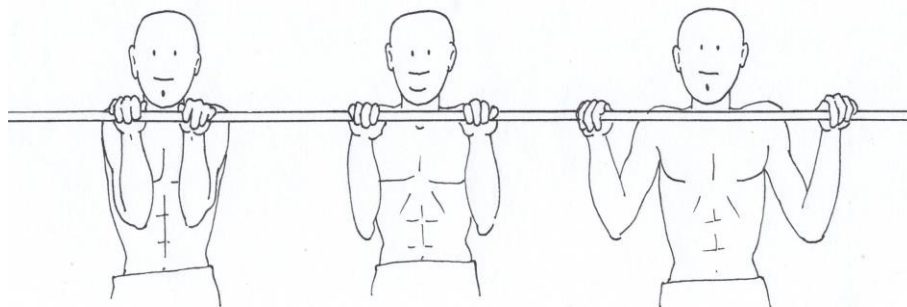
3 x ( 4 x 3 bloqueos de 10"/30") 2 para F Resistencia  
3 x ( 2 x 3 bloqueos de 10" / 2') 5' para F máxima



Uno de los principios básicos del entrenamiento deportivo es el de Variación. En él se plantea la diversidad en la ejecución de los ejercicios, por eso nosotros recomendamos que a los ejercicios anteriores les vayamos introduciendo las siguientes variantes:

**A.- Amplitud del agarre**

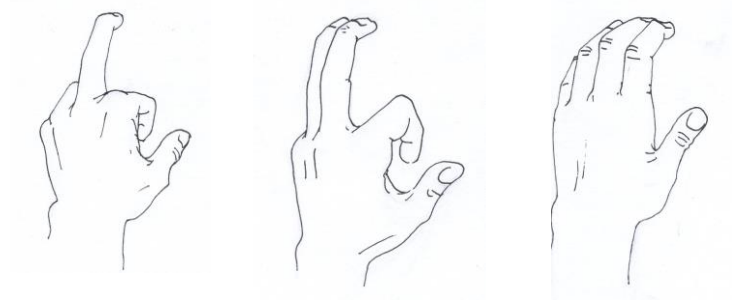
- 1.- Agarre Estrecho
- 2.- Agarre Medio
- 3.- Agarre Ancho





## B.-Numero de dedos

- 1.- Monodedo
- 2.- Bidedo
- 3.- Tridedo
- 4.- Cuatro dedos
- 5.- Cinco dedos

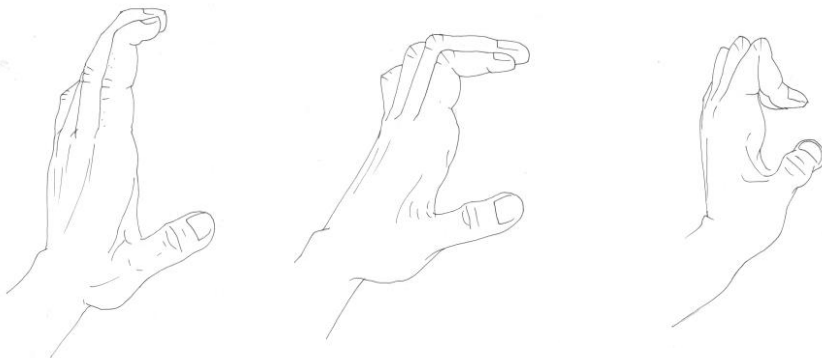


## C.- Tipo de agarre

1.- Extensión Es el tipo de agarre menos lesivo y por tanto el que mas debemos utilizar durante el entrenamiento. Se caracteriza por tener estirados los dedos de las manos al agarrar una presa.

2.- Media extensión Es un término intermedio entre las dos anteriores. Se caracteriza por trabajar con la segunda falange a 90° respecto la primera.

3.- Arqueo Es un agarre lesivo, así que hay que minimizar su uso. Se caracteriza por arquear los dedos respecto a la presa. Se apoya la base de los dedos en la presa y se cierra la mano, llevando los dedos a formar un arco que es lo que le da el nombre al tipo de agarre.



4.- Ejemplo de Planificación

**INICIACION**

	Semana 1-2	Semana 3-4	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11-12
<b>DOMINADAS</b>	3x(4x2/1') 2' 5 dedos	4x(4x2/1') 2' 5 dedos	2x(2x2/3')5' 4 dedos	2x(3x2/3') 5' 3 dedos	2x(2x2/3') 5' 4 dedos	3x(2x2/3') 5' 4 dedos
<b>BLOQUEOS</b>	2x(2x5"/1')2' 5dedos	3x(2x5"/1')2' 5dedos	3x(3x5"/3') 5' 3 dedos	3x(3x6"/3') 5' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>SUSPENSIONES</b>	3x10" / 30" 5 dedos	4x10" / 30" 4 dedos	6x10"/1' 4 dedos	6x10" / 1' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Tamaño Agarre</b>	Regleta 5cm	Regleta 5cm	Regleta 5cm	Regleta 5cm	Regleta 5cm	Regleta 5cm
<b>Amplitud Agarre</b>	Medio	Estrecho	Ancho	Medio	Estrecho	Ancho
<b>Tipo Agarre</b>	Extensión	Extensión	Extensión	Extensión	Extensión	Extensión
<b>OBJETIVO</b>	F Resistencia	F Resistencia	F Máxima	F Máxima	F Explosiva	F Explosiva

Recomendamos de 1 a 2 sesiones semanales

## INICIADOS

	Semana 1-2	Semana 3-4	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11-12
<b>DOMINADAS</b>	3x(4x4/1') 2' 5 dedos	4x(4x4/1') 2' 4 dedos	2x(2x4/3') 5' 3 dedos	2x(3x4/3') 5' 3 dedos	2x(2x4/3') 5' 4 dedos	3x(2x4/3') 5' 3 dedos
<b>BLOQUEOS</b>	2x(3x7"/1') 2' 5dedos	3x(3x7"/1') 2' 4dedos	3x(3x7"/3') 5' 3 dedos	3x(3x8"/3') 5' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>SUSPENSIONES</b>	6x10" / 30" 5 dedos	7x10" / 30" 4 dedos	3X(3x10"/1') 3' 4 dedos	3X(3x10"/1') 3' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Tamaño Agarre</b>	Regleta 5cm	Regleta 3.5cm	Regleta 5cm	Regleta 3.5cm	Regleta 5cm	Regleta 3.5cm
<b>Amplitud Agarre</b>	Ancho	Medio	Estrecho	Ancho	Medio	Estrecho
<b>Tipo Agarre</b>	Extensión	Extensión	Extensión	Semi -Extensión	Extensión	Extensión
<b>OBJETIVO</b>	F Resistencia	F Resistencia	F Máxima	F Máxima	F Explosiva	F Explosiva

Recomendamos de 1 a 3 sesiones semanales

## PERFECCIONAMIENTO

	Semana 1-2	Semana 3-4	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11-12
<b>DOMINADAS</b>	3x(4x7/1') 2' 4 dedos	4x(4x7/1') 2' 4 dedos	2x(2x5/3')5' 3 dedos	2x(3x5/3') 5' 2 dedos	2x(2x5/3') 5' 4 dedos	3x(2x6/3') 5' 3 dedos
<b>BLOQUEOS</b>	2x(4x10"/30")2' 4dedos	3x(4x10"/30")2' 4dedos	4x(3x10"/3') 5' 3 dedos	5x(3x8"/3') 5' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>SUSPENSIONES</b>	3X(5x10"/30")2' 4 dedos	3X(6x10"/30")2' 3 dedos	3X(5x10"/1')5' 4 dedos	3X(6x10"/1')5' 3 dedos	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Tamaño Agarre</b>	Regleta 5cm	Regleta 3.5cm	Regleta 3.5cm	Regleta 2.5cm	Regleta 5cm	Regleta 3.5cm
<b>Amplitud Agarre</b>	Ancho	Medio	Estrecho	Ancho	Medio	Estrecho
<b>Tipo Agarre</b>	Extensión	Extensión	Extensión	Semi -Extensión	Extensión	Extensión
<b>OBJETIVO</b>	F Resistencia	F Resistencia	F Máxima	F Máxima	F Explosiva	F Explosiva

Recomendamos de 2 a 3 sesiones semanales

## 5.- ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos serán incluidos tanto en la fase de calentamiento, como en la de enfriamiento. La diferencia entre unos y otros radica en su objetivo, lo que condiciona la metodología, aunque la posición de estiramiento puede ser la misma.

Los estiramientos de la fase inicial de calentamiento tienen el objetivo de activar y preparar la musculatura, para ello utilizaremos una metodología activa. Algo así como el estiramiento que puede realizar un gato; es decir con una contracción muscular o con un rebote.

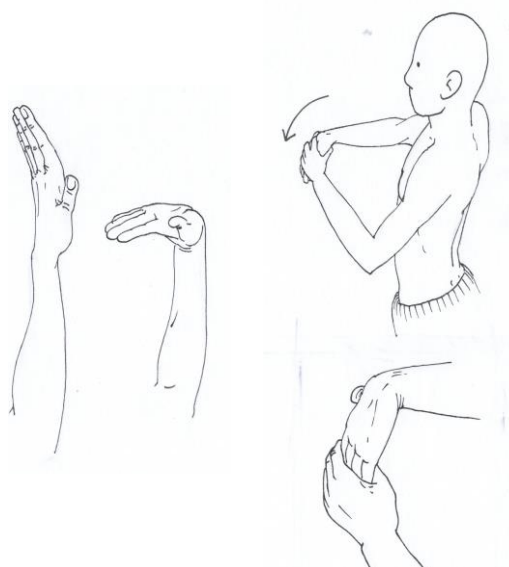
Los estiramientos de la vuelta a la calma (los que realizamos después de la sesión de entrenamiento) serán totalmente pasivos; esto quiere decir que no existen contracciones musculares, y las posiciones se mantienen por la ayuda de la gravedad, artilugios o soportes, como el suelo o la pared, entre 30" y 3'. El objetivo de los estiramientos realizados en esta fase es devolver al músculo la longitud de reposo propia del inicio de la actividad, y normalizar su tono muscular.

El estiramiento es un beneficio constante para nuestro cuerpo, y recomendamos estirar todos los grupos musculares, aunque aparentemente no hayan sido utilizados. Aún así después de una sesión con la tabla multipresa como mínimo deberíamos realizar los siguientes estiramientos.

### Flexores de dedos y muñeca (desde IFD y IFP)

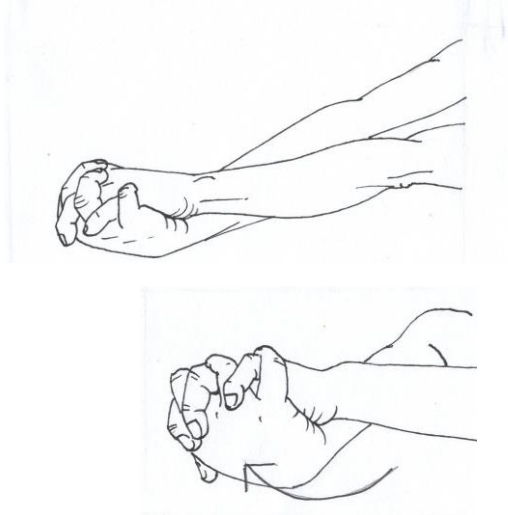
En primer lugar realizamos extensión de dedos, después de muñeca y finalmente del codo.

Es interesante sujetar la mano que esta estirando desde la punta de los dedos (IFD: interfalángica distal), y también dejando la última falange libre (IFP: interfalángica proximal), ya que de esta manera se incide más específicamente en unos músculos o otros

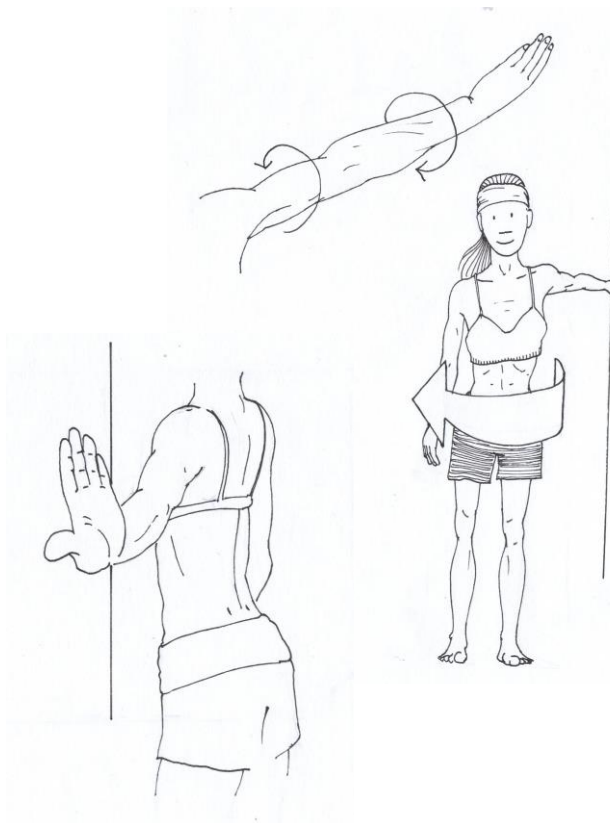


## Extensores de dedos y muñeca

Entrelazamos los dedos de las manos y posteriormente llevamos una de las muñecas hacia nosotros (en flexión). En el dibujo inferior se muestra la acción; la mano superior imprime la acción y la inferior recibe el estiramiento



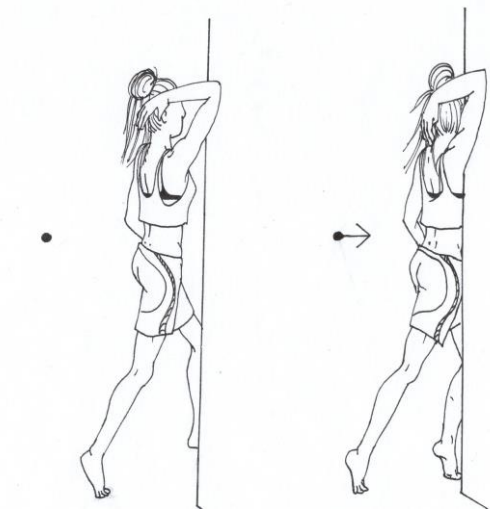
## Flexores de codo



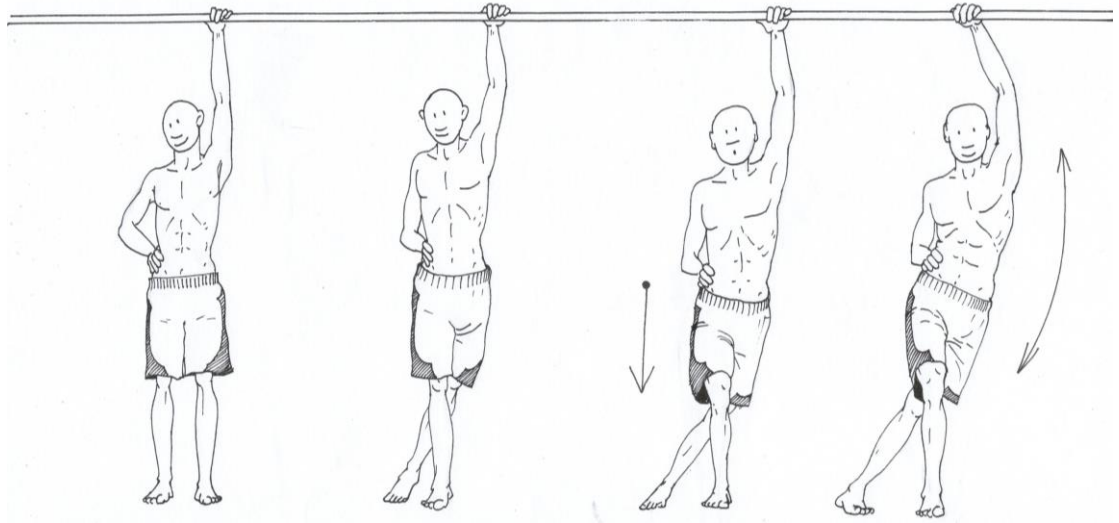
Colocamos la mano apoyada en la pared formando una "L" entre el pulgar y los demás dedos. Posteriormente buscamos un movimiento de torsión hacia exterior (rotación externa) en el segmento del brazo y hacia interior (pronación) en el antebrazo. Finalmente realizamos una ligera rotación con todo el cuerpo para localizar el estiramiento en el brazo cercano al codo.

## Extensores de codo

Con el codo flexionado lo apoyamos en la pared para posteriormente avanzar levemente el cuerpo hacia delante.



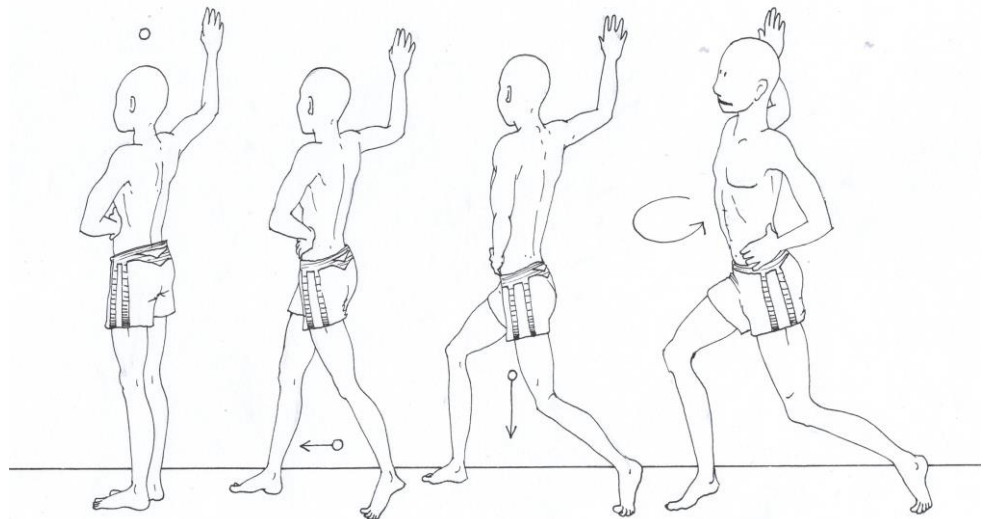
## Dorsal



Agarramos una barra, espaldera, presa o saliente. Posteriormente pasamos la pierna del mismo lado del dorsal a estirar por detrás de la otra. De esta forma se pretensa la fascia torácico-lumbar donde se origina el dorsal.

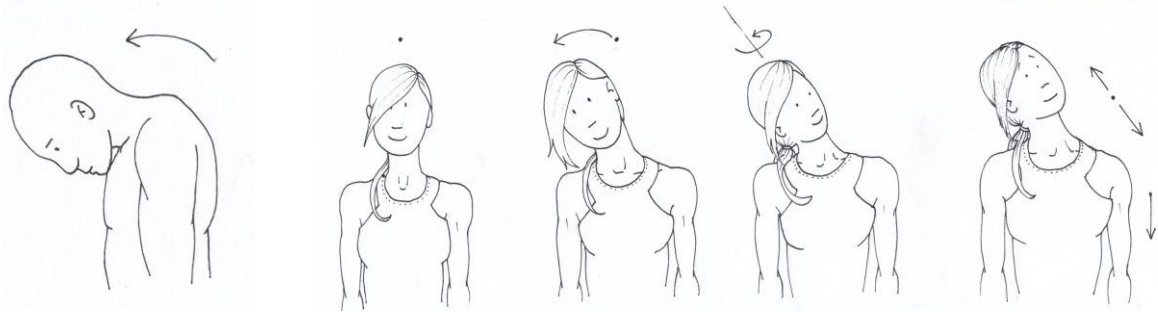
A continuación bajamos y adelantamos ligeramente el cuerpo; y finalmente nos desplazamos hacia el lado de la abertura para buscar estiramiento en toda la zona lateral y dorsal.

## Pectoral



Con el brazo flexionado y apoyado en la pared, avanzamos la pierna del mismo lado del brazo a estirar, posteriormente se descende y avanza ligeramente el cuerpo manteniendo los componentes anteriores. Y para finalizar se gira el cuerpo hacia el lado contrario del pectoral a estirar.

## Trapezio



En primer lugar flexionamos la cabeza hacia delante. A continuación, y manteniendo el componente anterior inclinamos la cabeza al lado contrario del trapecio a estirar; posteriormente rotamos la cabeza al mismo lado del estiramiento (con intención de mirar el hombro del mismo lado a estirar). Finalmente se desciende ligeramente el hombro hacia abajo y el cuello hacia arriba.



## 6. SOBRE LOS AUTORES

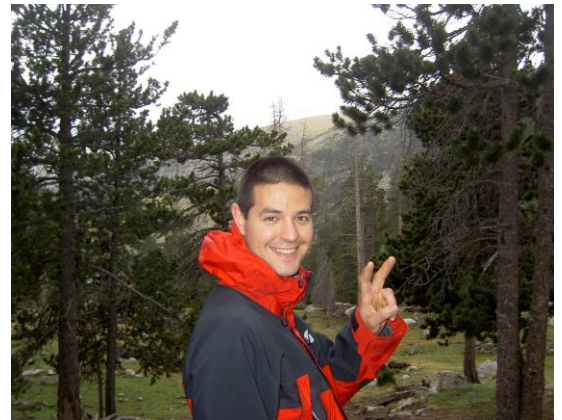
### FELIX OBRADO CARRIEDO

Escalador Fanático y Muy Feliz  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte  
Diplomado en Fisioterapia y Director del Centro de Tractament del dolor: Pulsió  
Graduado en Medicina Tradicional China  
Máster en Alto Rendimiento Deportivo  
Profesor de escalada del INEFC de Barcelona  
Entrenador del Centre de Tecnificació d'Escalada Esportiva de Catalunya (Temporadas 2000 – 2004)  
Equipador Superior de Escalada de Competición



### JAUME OLIVERAS VICENTE

Escalador Fanático y Mega Feliz  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte  
Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física  
Director de tiempo libre.  
Profesor de escalada del INEFC de Barcelona  
Líder espiritual de Els Bous de la Salle  
Director comercial de Climbat Centers  
Responsable de marketing a Vaude Spain



### MAR ROIG ALEGRE

Escaladora Fanática y Maxi Feliz  
Dedicada a la ilustración y el diseño gráfico de forma autónoma.  
Estudios en publicidad  
1r. Nivel de Técnica de Montaña en las especialidades de excursionismo y surf de nieve.  
Guía de grupos para empresas trabajando por todo el mundo.

