

¡Descubre el TacFit!

Lo practican cuerpos de élite en todo el mundo. Pero no hace falta ser un superhombre: es un entrenamiento que se adapta a cualquier nivel.



Néstor Serra y Pedro Hidalgo nos enseñan TacFit.

¿Qué es el TacFit?

Estar mejor preparado a los desafíos a los que te enfrentas. Este es el objetivo del **entrenamiento TacFit**, una disciplina que practican cuerpos de élite en todo el mundo: desde el Grupo de Intervención Especial de Italia hasta la Armada estadounidense. Pero no te asustes: no hace falta que estés tan en forma como ellos, **se trata de un entrenamiento que se adapta a cualquier nivel**. Sí, aunque lo tuyo no sean las pesas, la cinta de correr o darle al balón.

El TacFit mejora tu postura y refuerza tus articulaciones, de manera que ayuda a prevenir lesiones. Tienes **más de 400 ejercicios entre los que elegir, divididos en 26 protocolos**, cada uno de los cuales tiene cuatro niveles de dificultad. Suelen realizarse con tu propio peso o con material funcional, como las kettebells, clubbells, o las anillas en suspensión. Pero lo mejor de todo es que puedes medir tu rendimiento de manera objetiva y no necesitas mucho tiempo. ¿No te lo crees? Pues deja que los máximos expertos del país en el tema, Néstor Serra y Pedro Hidalgo, te lo muestren.



Protocolo Delta, nivel Delta

¿Cuánto? Sesiones de 30-45 minutos. **¿Cómo?** Calentamiento (movilidad de las articulaciones que van a implicarse) + protocolo + compensación (Prasara yoga). Aquí te mostramos el protocolo Delta, nivel Delta (el más sencillo de todos). **¿Dónde?** Centro Ludus Barcelona (<http://ludusbarcelona.wordpress.com>)

Tactical Front Lunge

Una zancada que activa todo el tren inferior, y más en concreto el cuádriceps, el glúteo y los isquiotibiales. Asegúrate de activar el core bloqueando la zona abdominal y colocando los codos cerca del cuerpo, a modo de guardia de combate. Así también trabajarás la estabilidad. **Útil para:** movimientos explosivos como los saltos. **La clave:** coloca la rodilla a 90 grados y no abras la otra hacia el exterior cuando bajas. **Repeticiones:** 21 con cada pierna.

1. Coloca los pies separados el ancho de las caderas, contrae el abdomen y flexiona los brazos en posición de guardia, con los codos cerrados.
2. Haz una zancada, extendiendo una pierna completamente. la rodilla flexionada nunca debe sobrepasar la altura del pie.



Protocolo Delta, nivel Delta

Spinal Rock Basic

Este ejercicio trabaja todo el centro del cuerpo, sobre todo los glúteos y la zona lumbar. **Útil para:** aprender a rodar bien por el suelo, controlar el peso y zafarse de un rival en los deportes de lucha. **La clave:** apóyate en los hombros y nunca en la cabeza. En la segunda fase, no des una patada con los pies, sino una contracción de los glúteos. **Repeticiones:** 13.

1. Siéntate en el suelo con los pies separados y pon las manos sobre las rodillas. inspira fuerte, colocando la espalda lo más recta posible.
2. Impúlsate hacia atrás y eleva las piernas para rodar sobre el suelo hasta colocar el peso de tu cuerpo sobre los hombros. da un golpe de cadera.



Protocolo Delta, nivel Delta

Mountain Climber

Los serratos son los músculos más trabajados en este ejercicio, en el que debes separar las escápulas para permitir el paso de la pierna con el pie plano en el suelo. **Útil para:** levantarte del suelo más rápido y ganar fuerza en la escalada. **La clave:** la cadera debe estar bloqueada, la zona abdominal contraída y la rodilla flexionada a 90 grados. Apoya toda la planta del pie y no saltes en cada repetición. **Repeticiones:** 8 con cada pierna.

1. Apoya las manos en el suelo. Extiende totalmente una pierna y flexiona la otra en un ángulo de 90o. da un golpe de cadera, apoyando la planta del pie.
2. En un movimiento rápido, cambia de pierna. Asegúrate de apoyar de nuevo toda la planta del pie en el suelo, sin elevar el talón.



Protocolo Delta, nivel Delta

Se trata de un ejercicio muy completo porque con él trabajas los tres planos de movimiento y requiere un control de la musculatura estabilizadora de la cadera y la columna. También trabaja los glúteos, los isquiotibiales y, al estar cogiendo una kettlebell, el tren superior. **Útil para:** reforzar la propiocepción y ganar fuerza. **La clave:** mantén la espalda recta en todo momento como garantía de seguridad. **Repeticiones:** 5 con cada mano.

1. Coge una kettlebell de unos 8kg con una mano y colócate de pie con las piernas un poco separadas, ligeramente flexionadas, y con la espalda recta.

2 y 3. Sitúa la pesa bajo las piernas y comienza a trazar la figura de un 8 imaginario entre ellas, pasando la kettlebell de una mano a la otra.

Julio César Ortega 20/11/2013 Etiquetas: [deporte](#), [ejercicios](#), [TacFit](#),