Apunts. Educación Física y Deportes
2011, n.º 105, 3.er trimestre, pp. 73-84
ISSN-1577-4015
DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/3).105.09

Terminología de los ejercicios de fuerza con sobrecargas (III)

Terminology of Overload Strength Training Exercises (III)

FRANCESC COS MORERA
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centro de Barcelona
Preparador físico del FC Barcelona

MICHEL MARINA EVRARD
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centro de Barcelona

JORDI PORTA MANCEÑIDO
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centro de Barcelona

Correspondencia con autor
Francesc Cos Morera
fcos@gencat.cat

Resumen

Las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte son relativamente recientes y deben estandarizar todavía su vocabulario en algunas áreas de conocimiento. Establecer una *terminología de consenso y unívoca* en relación con los *ejercicios de fuerza* es fundamental para los profesionales que trabajan en las ciencias del ejercicio físico y el cuerpo humano. Es imprescindible articular una terminología vehicular en este sector de intervención social de gran repercusión. El derecho a la libre circulación de personas por los países de la Unión Europea y, en general, la globalización, hace necesario también el conocimiento de la *terminología de la musculación* en otras lenguas vehiculares. El siguiente artículo es el tercero de una serie de cuatro y presenta los ejercicios más representativos de *espalda*, *abdominales y estabilizadores*, en versiones castellana, catalana e inglesa, con el objetivo de que conformen una base de gran alcance que permita definir otros ejercicios.

Palabras clave: terminología ejercicio, fuerza, musculación, terminología unívoca

Abstract

Terminology of Overload Strength Training Exercises (III)

Science applied to physical activity and sport is relatively recent and has yet to standardize its vocabulary in some areas of knowledge. Establishing an agreed and unambiguous terminology *in relation to* strength training *is essential for professionals working in exercise and human body science. It is crucial to draw up unambiguous terminology in this area of high-impact social action. The right to free movement of people across European Union member states and globalization in general also calls for knowledge of* bodybuilding terminology *in other languages. The following paper is the third in a series of four and presents the most common* back, abdominals and satbilisers exercises *in Spanish, Catalan and English. It is designed to be a wide-ranging basis for definitions for other exercises.*

Keywords: *exercise terminology, strength, bodybuilding, unambiguous terminology*

Introducción

Una de las características de las diferentes *ciencias* y *tecnologías aplicadas* es la capacidad para crear un *vocabulario específico*, que tiene por objetivo facilitar el entendimiento entre los profesionales de áreas de conocimiento afines. Las ciencias aplicadas a la actividad física y al deporte son relativamente jóvenes, y deben estandarizar todavía su vocabulario en algunas áreas de conocimiento.

En el momento de conceptualizar cada uno de los ejercicios básicos de musculación, nos damos cuenta de que tradicionalmente han coexistido criterios muy diversos; así por ejemplo, se utiliza indistintamente: el *nombre del músculo que participa en la acción*; se habla de la *acción que realiza la articulación*; se define la *acción que se está produciendo* o bien, a partir del *nombre del material que se utiliza*. Ejemplos:

- nombre del músculo que participa: *curl de bíceps*
- nombre según la acción que hace la articulación: *extensiones de rodilla en máquina*
- nombre de la acción que se está produciendo: *elevaciones frontales*
- nombre del material que se utiliza: *curl Scott*

Estas posibilidades tan variadas para definir los ejercicios hacen muy difícil establecer una terminología en base a un único criterio. Así pues, nos encontramos ante un vocabulario específico que ha sido creado con escasa justificación técnica, sobre todo en lo que se refiere a las versiones castellana y catalana, que han seguido con demasiada frecuencia la versión inglesa como única inspiración.

Fecha de recepción: 14 de septiembre de 2010 / Fecha de aceptación: 20 de octubre de 2010

Tabla 1
Resumen de los criterios para definir los ejercicios

Criterios	Descripción
Primero	• cuando la terminología que define al ejercicio es ampliamente reconocida se ha mantenido, siempre y cuando no represente una incorrección.
Segundo	• en ejercicios monoarticulares es adecuado definirlos en base a la posición anatómica fundamental; esta definición puede coexistir con la tradicional.
Tercero	• en ejercicios poliarticulares, la definición en base a la "posición anatómica fundamental" suele ser demasiado larga. Palabras que describen la acción y el movimiento facilitan la descripción (sentadilla, tijeras, remo, cargada, etc.).
Cuarto	• la definición en base a la musculatura que participa no suele ser recomendable, ya que con frecuencia es inexacta o incompleta. Si no es imprescindible definiremos el ejercicio en base a la acción que se produce en la articulación.

El objetivo fundamental de este artículo es el de establecer una *terminología de consenso* en relación con los *ejercicios de fuerza con sobrecargas* que permita a los profesionales que trabajan en las ciencias del ejercicio físico disponer de una nomenclatura y lenguaje propios.

Por otro lado, el estado español es miembro de pleno derecho de la Unión Europea desde el año 1986. La *unión monetaria y económica* y el derecho a la *libre circulación de personas* son medidas que favorecerán el intercambio de profesionales por los diferentes estados miembros. Otro factor que va a favorecer los posibles cambios de residencia es la declaración de Bolonia del año 1999, que tiene por objetivo la unificación de las titulaciones académicas a nivel europeo. En este contexto la inclusión en este trabajo de las versiones en castellano e inglés tiene por objetivo facilitar el entendimiento entre un mayor número de profesionales.

Metodología

Criterios para la descripción de los ejercicios

En el artículo publicado en el número 103 (1.er trimestre de 2011) de la revista *Apunts. Educación Física y Deportes*, se han editado de forma completa los criterios que se han seguido para la descripción de los ejercicios. En esta tercera edición se presentan los criterios de forma resumida *(tabla 1)*.

Interpretación de la definición de los ejercicios

Se ha escrito en negrita el nombre genérico del ejercicio, mientras que sin negrita se ha escrito la parte que explica las características específicas del ejercicio. Las formas sinónimas están separadas por el símbolo /. Entre paréntesis se describen variantes de ejecución para un mismo ejercicio.

Símbolos utilizados

El punto blanco (○) para la versión castellana, el punto negro (●) para la versión catalana y el cuadrado blanco (□) para la versión inglesa.

○ castellano, ● catalán, □ inglés

Procedimiento

Se han distribuido los ejercicios por regiones corporales. La elección de los ejercicios no obedece a criterios de salud o rendimiento, sino que se han propuesto aquellos más representativos en la elaboración de las rutinas de musculación, así como en la bibliografía de referencia, tanto en el ámbito de la cinesiología (por ejemplo, Aeberg, 1998; Enoka, 1994; Floyd & Thompson, 2004) como en el de la musculación para la salud (Beachle & Groves, 1998; Darden, 1990; Kinakin, 2004; Salter, 1999, entre otros), el de la musculación estética (Llucià, 2001; Schwarzenegger, 1985) o diccionarios del deporte (Bañeres, De Seabra, & Bonet, 1989), con el objetivo que conformen una base suficientemente amplia que permita definir a otros ejercicios con facilidad. Una vez elaborado el documento, se ha entregado a profesionales que trabajan en diferentes ámbitos del mundo de la actividad física y del entrenamiento, para que den su opinión en relación a la nomenclatura.

Asimismo, se ha contado con el Centro de Terminología TERMCAT para garantizar la adecuación de la terminología utilizada en catalán.

Agradecimientos

• Al colega y amigo Dr. Jordi Porta por descubrirme el mundo de la cinesiología, el *fitness* y la sistemática del ejercicio.

• Al profesor Dr. Juan José González Badillo por ayudarme a mantenerme firme en los criterios iniciales. Por ser detallista en sus correcciones, como siempre.

• A los amigos Joaquim Llucià, Jaume Mirallas, Juan Carlos Morante y Juan García por todas las argumentaciones hechas para cada una de las correcciones. Opinar con criterio es la base de la profesionalidad.

• A la Sra. Glòria Fontova por sus generosos informes, por su inestimable ayuda.

• A todos los profesores de los INEFC de Barcelona y Lleida, y al Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés.

• A todos los especialistas que han aportado consideraciones: Toni Alomar, Aureli Altimira, David Álvarez, Rosa Angulo, Ramón Arús, Xavier Balius, Pau Barbat, Carlos Bernardos, Alfonso Blanco, Anthony Boddy, Enrique Bonilla, Francesc Borrell, Lorenzo Buenaventura, Albert Busquets, Martí Cabré, David Caparrós, Albert Capellas, Rocío Cárceles, David Carreras, Miquel Àngel Cos, Gabriel Daza, Glòria Fontova, Juan García, Gonzalo Gil, Carles González, Juan José González Badillo, Adrián Gutiérrez, José Vicente Ibañez, Xavi Iglesias, Alfredo Irurtia, Mikel Izquierdo, Ramón Lacaba, Carlos Lalín, Albert Llorenç, Joaquim Llucià, Albert Marco, Jordi Mateo, Michel Marina, Marcel·lí Massafret, Alice McDowald, Jaume Mirallas, Manolo Montoya, Juan Morales, Patricia Morales, Juan Carlos Morante, Gerard Moras, Jaume Munill, Javier Olivera, Josep Mª Padullés, Francisco Pascual, José Luis Pascual, Xavier Peirau, David Pérez, Jordi Porta, Joan Antoni Prat, Emili Ricart, Albert Roca, Andreu Roig, Toni Rubiella, Domingo Sánchez, Iolanda Sánchez, Francisco Seirul·lo, Isidre Sistaré, Jordi Solà, Joan Solé, Barbara Steer, Joan Ramón Tarragó, Julio Tous, Manel Vela, Carles Ventura.

• A los alumnos que han participado en el reportaje fotográfico: Damià Abella, Gisela Álvarez, Tània González, Victor López, Alicia Montoro, Juan Morales, Patricia Morales, Jordi Palomero, Carlos Pérez, Aurora Valls, David Villalonga.

• Al Centro de Terminología TERMCAT, que ha colaborado en la revisión terminológica del texto en la versión catalana.

Fotografía: Francesc Cos Morera

FE DE ERRORES

En los artículos anteriores de esta serie, publicados en los números 103 y 104 (1.º y 2.º trimestre de 2011), en el apartado de agradecimientos a todos los especialistas que han aportado consideraciones (p. 104 del n.º 103 y p. 129 del n.º 104), debe constar Anthony Boddy.

○ ESPALDA

● esquena □ back

○ **dominada** frontal con agarre ancho (medio, estrecho)
● **dominació** frontal amb presa ampla (mitjana, estreta)
□ wide-grip (medium, close) **chins-ups** to the front

○ **dominada** en máquina con agarre ancho (medio)
● **dominació** a la màquina amb presa ampla (mitjana)
□ wide-grip (medium) **chin-ups** on machine

○ **jalón / tracción en polea alta** frontal con agarre ancho (medio, estrecho)
● **tracció a la politja alta** frontal amb presa ampla (mitjana, estreta)
□ wide-grip (medium, close) cable **lat pull-down** to the front

○ **jalón / tracción en polea alta** tras nuca con agarre ancho (medio)
● **tracció a la politja alta** rere clatell amb presa ampla (mitjana)
□ wide-grip (medium) cable **lat pull-down** behind the neck / back **lat pull-down**

○ **remo a la cintura / remo Gironda** en polea baja (con goma elástica) sentado
● **rem a la cintura / rem Gironda** a la politja baixa (amb goma elàstica) assegut
□ seated cable (elastic band) **lat row**

○ **remo a la cintura** en polea baja (con goma elástica) de pie
● **rem a la cintura** a la politja baixa (amb goma elàstica) dempeus
□ standing cable (elastic band) **lat row**

○ **remo a la cintura** con barra de pie
● **rem a la cintura** amb barra dempeus
□ standing bent-over barbell **lat row**

○ **remo a la cintura** con mancuerna a una mano
● **rem a la cintura** amb manuella amb una mà
□ one-arm dumbbell **lat row**

○ **remo a la cintura** en máquina
● **rem a la cintura** a la màquina
□ seated **lat row** on machine

○ **remo al pecho** en polea baja (en polea alta, con goma elástica) sentado (de pie)

● **rem al pit** a la politja baixa (a la politja alta, amb goma elàstica) assegut (dempeus)

□ seated (standing) cable (elastic band) **chest row**

○ **remo al pecho** en polea baja (con goma elástica) de pie (sentado)

● **rem al pit** a la politja baixa (amb goma elàstica) dempeus (assegut)

□ standing (seated) cable (elastic band) **chest row**

○ **remo al pecho** en polea alta (con goma elástica) de pie (sentado)

● **rem al pit** a la politja alta (amb goma elàstica) dempeus (assegut)

□ standing (seated) cable (elastic band) **chest row**

○ **remo al pecho** con barra de pie

● **rem al pit** amb barra dempeus

□ standing bent-over barbell **chest row**

○ **remo al pecho** con barra en banco inclinado (horizontal)

● **rem al pit** amb barra sobre banc inclinat (horitzontal)

□ bent-over barbell **chest row** on inclined (flat) bench

○ **remo al pecho** con mancuernas con una mano

● **rem al pit** amb manuelles amb una mà

□ one-arm dumbbell **chest row**

○ **remo al pecho** en máquina

● **rem al pit** a la màquina

□ seated **chest row** on machine

○ **extensión de hombros** en polea alta (con goma elástica) de pie

● **extensió d'espatlles** a la politja alta (amb goma elàstica) dempeus

□ standing straight-arm cable (elastic band) **lat extension / shoulder extension / lat sweeps**

○ **pullover / extensión de hombros** con barra (con mancuernas) en banco

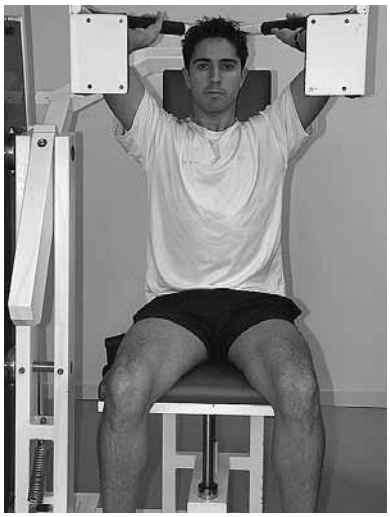
● **pul·lòver / extensió d'espatlles** amb barra (amb manuelles) sobre banc

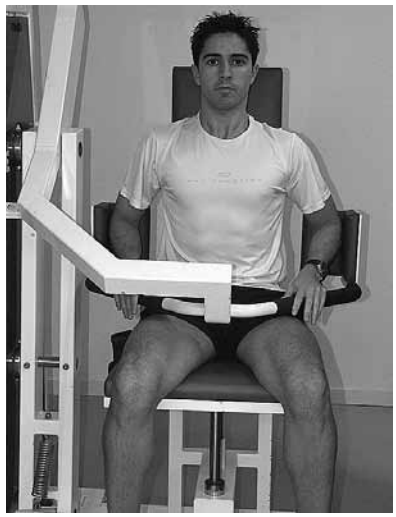
□ barbell (dumbbells) bend-arm **pullovers / shoulder extension** on the bench

○ **pullover / extensión de hombros** en máquina

● **pul·lòver / extensió d'espatlles** a la màquina

□ **pullovers / shoulder extension** on machine





○ **extensión del tronco** en banco (en pelota gigante)

● **extensió de tronc** sobre banc (sobre pilota gegant)

□ inclined bench (on the fit-ball) **low back lift / trunk extension**

○ ABDOMINALES Y ESTABILIZADORES

● abdominals i estabilitzadors □ core and stabilizers

○ **curl de tronco** en el suelo
● **rull de tronc** al terra
□ **sit-up** / **curl-up** / **crunch** on the floor

○ **curl de caderas** en el suelo
● **rull de malucs** al terra
□ **reverse crunch** / **reverse sit-up** / **pelvic tilt** on the floor

○ **curl de tronco** en máquina
● **rull de tronc** a la màquina
□ **crunch** on machine

○ **curl de tronco con rotación** en el suelo
● **rull de tronc amb rotació** al terra
□ **curl-up** / **sit-up** / **crunch** with rotation on the floor

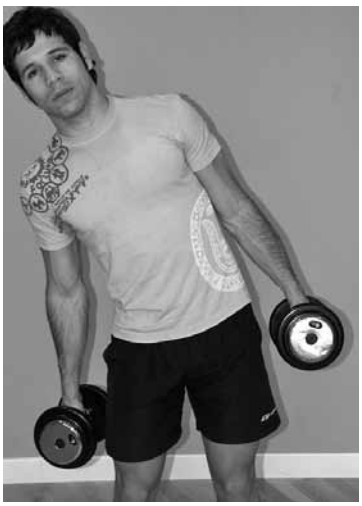
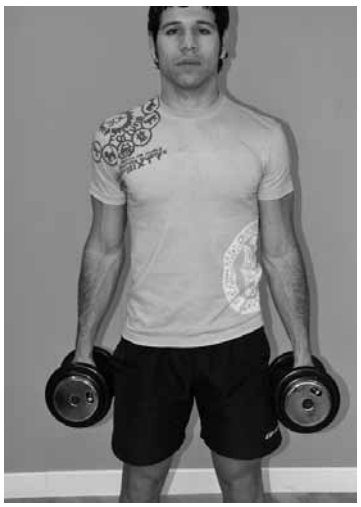
○ **rotación de tronco** sentado (de pie) con barra
● **rotació de tronc** assegut (dempeus) amb barra
□ seated (standing) **torso twist** / **rotary torso**

○ **rotación de tronco** en máquina
● **rotació de tronc** a la màquina
□ **rotary torso** on machine

○ **curl de caderas** en banco vertical
● **rull de malucs** sobre banc vertical
□ **reverse crunch / hips raise** on vertical bench

○ **inclinación lateral de tronco** en banco inclinado
● **inclinació lateral de tronc** sobre banc inclinat
□ **trunk lateral bend** on inclined bench

○ **inclinación lateral de tronco** de pie con mancuernas
● **inclinació lateral de tronc** dempeus amb manuelles
□ standing dumbbell **trunk lateral bend**

○ **plancha** con cuatro apoyos
● **planxa** amb quatre recolzaments
□ four-point **core plank**

○ **plancha** con tres apoyos
● **planxa** amb tres recolzaments
□ three-point **core plank**

○ **puente lateral** (con elevación de brazo y pierna)
● **pont lateral** (amb elevació de braç i cama)
□ (lift up arm and leg) **core side bridge**

Referencias

Aaberg, E. (1998). *Muscle Mechanics*. United Kingdom: Human Kinetics.

Baechle, T. & Groves, B. (1998). *Weight Training* (2.ª ed.). United Kingdom: Human Kinetics.

Bañeres, E., De Seabra, M., & Bonet, E. (1989). *Diccionari de l'esport: català-castellà castellà-català*. Barcelona: Enciclopèdia Catalana (Diccionaris Enciclopèdia Catalana).

Darden, E. (1990). *The Nautilus Book* (5.ª ed.). Chicago: Contemporary Books.

Enoka, R. (1994). *Neuromechanical Basis of Kinesiology* (2.ª ed.). United States: Human Kinetics.

Floyd, R. T. & Thompson, C. W. (2004). *Manual of Structural Kinesiology* (15.ª ed.). New York: Mc Graw Hill.

Kinakin, K. (2004). *Optimal Muscle Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Llucià, J. (2001). *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca.

Salter. (ca. 1999). *Pósters de musculación* [Póster]. Madrid: Instituto Municipal de Deportes.

Schwarzenegger, A. (1985). *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding* (2.ª ed.). New York: Simon & Shuster.

Termcat, Centre de Terminologia. (1992). *Diccionari d'halterofília. Diccionaris dels esports olímpics* (22). Barcelona: Enciclopèdia Catalana.