

# 9 Técnicas

## Ejercicios

- Primero lograr buena mecánica de los movimientos.
- Luego lograr consistencia con esos movimientos bien ejecutados.
- Por último, agregarle intensidad a movimientos bien ejecutados en forma consistente.

Por ende, antes de agregarle peso a la barra y arriesgar una lesión, primero lograr buena mecánica, luego consistencia y por último intensidad.

### 1. Sentadilla Normal (aérea):

#### Inicio:

- Apoyo: talones en la proyección de los hombros
- Extensión completa de cadera y rodilla

#### Ejecución:

- Peso en los talones
- Mantener curvatura lumbar normal
- Pecho al frente
- Cadera se desplaza hacia abajo y atrás
- La cresta iliaca esta mas abajo que la rotula en la posición final de la sentadilla
- Las rodillas se mantienen alineadas a los pies
- Volver a la extensión completa de cadera y rodilla al completar el movimiento
- Mantener posición neutral de la cabeza

### 2. Sentadilla Frontal:

#### Inicio:

- Apoyo: talones en la proyección de los hombros
- Extensión completa de cadera y rodillas
- Barra apoyada en los hombros y clavícula, manos por fuera de los hombros, yemas de los dedos afirmando la barra
- Codos arriba, brazos paralelos al suelo

#### Ejecución:

- Peso en los talones
- Mantener curvatura lumbar normal

- Pecho al frente
- Codos arriba, los brazos se mantienen paralelos al piso durante toda la trayectoria del movimiento
- Cadera se desplaza hacia atrás y abajo
- La cresta iliaca esta mas abajo que la rotula en la posición final de la sentadilla
- Las rodillas se mantienen alineados a los pies
- Volver a la extensión completa de cadera y rodilla al completar el movimiento
- Mantener posición neutral de la cabeza

### **3. Sentadilla sobre Cabeza (OHS):**

#### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección de los hombros
- Extensión completa de cadera y rodillas
- Mantener barra por sobre la cabeza en el plano frontal con agarre ancho
- Activar hombros
- Codos bloqueados

#### **Ejecución:**

- Peso en los talones
- Mantener curvatura lumbar normal
- Pecho al frente
- Mantener presión ascendente constante sobre la barra, activar hombros para soportar la carga
- Barra se mantiene en el plano frontal o ligeramente hacia atrás
- Cadera se desplaza hacia atrás y abajo
- La cresta iliaca esta mas abajo que la rotula en la posición final de la sentadilla
- Las rodillas se mantienen alineados a los pies
- Volver a la extensión completa de cadera y rodilla al completar el movimiento
- Mantener posición neutral de la cabeza

### **4. Press de Hombros**

#### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección de la cadera
- Manos sostienen la barra inmediatamente por fuera del ancho de los hombros
- La barra se apoya en el frente de los deltoides y en la parte superior del pecho
- Codos mas abajo que en la sentadilla frontal , pero ligeramente por delante de la barra
- Abdomen activo
- Agarre cerrado de barra, todos los dedos rodeando la barra

#### **Ejecución:**

- La clave de la acción es presionar
- Conducir el impulso desde los talones, el cuerpo permanece rígido, abdomen activo
- La barra viaja en forma rectilínea hasta quedar fija, con los hombros activos, por sobre la cabeza
- La cabeza se acomoda a la trayectoria de la barra, moviéndose ligeramente hacia atrás cuando la barra sube y recuperando su posición normal inmediatamente

## **5. Push Press (Press de Empuje)**

### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección de la cadera
- Manos sostienen la barra inmediatamente por fuera del ancho de los hombros
- La barra se apoya en el frente de los deltoides y en la parte superior del pecho
- Codos mas abajo que en la sentadilla frontal , pero ligeramente por delante de la barra
- Abdomen activo
- Agarre cerrado de barra, todos los dedos rodeando la barra

### **Ejecución:**

- La clave de la acción es “bajar-transferir-presionar”
- Bajar: ejecutar una leve flexión de cadera, en donde las rodillas avanzan levemente hacia adelante, la cadera hacia atrás, y el pecho se mantiene alineado
- Transferir: extender la cadera completamente de manera explosiva
- Presionar: presionar la barra por sobre la cabeza y bloquear los brazos

## **6. Push Jerk (Push de Envión)**

### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección de la cadera
- Manos sostienen la barra inmediatamente por fuera del ancho de los hombros
- La barra se apoya en el frente de los deltoides y en la parte superior del pecho
- Codos mas abajo que en la sentadilla frontal , pero ligeramente por delante de la barra
- Abdomen activo
- Agarre cerrado de barra, todos los dedos rodeando la barra

### **Ejecución:**

- La clave de la acción es “bajar-transferir-presionar y bajar”
- Bajar: ejecutar una leve flexión de cadera, en donde las rodillas avanzan levemente hacia adelante, la cadera hacia atrás, y el pecho se mantiene alineado
- Transferir: extender la cadera completamente de manera explosiva

- Presionar y Bajar: bajar rápidamente la cadera llevando el cuerpo bajo la barra, al mismo tiempo presionar la barra por sobre la cabeza y bloquear los brazos
- “Atrapar” la barra por sobre la cabeza con los brazos bloqueados con firmeza
- Extender la cadera completamente con la barra por sobre la cabeza

## **7. Peso Muerto**

### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección entre cadera y hombros
- Peso sobre los talones
- Mantener el arco lumbar normal y bloquearlo
- Barra en contacto con las pantorrillas
- Brazos completamente extendidos
- Agarre simétrico de la barra por fuera de las rodillas, solo lo suficiente como para no interferir con el desplazamiento de la barra

### **Ejecución:**

- Conducir el impulso desde los talones
- Extender las piernas mientras la cadera y hombros se elevan al mismo tiempo
- Cuando la barra pasan las rodillas, la cadera se extiende completamente
- La barra se mantiene pegada a las piernas en todo su recorrido
- Cabeza en posición neutral
- Al volver al suelo, empujar la cadera hacia atrás y los hombros hacia delante levemente, retardar la flexión de la rodilla
- Una vez la barra pase de la rodilla y el torso llegue a su ángulo correcto, bajar la barra hasta que toque el suelo en la posición de inicio

## **8. Jalón Alto de Sumo (SDHP)**

### **Inicio:**

- Apoyo: talones mas ancho que los hombros, pero no tanto como para que las rodillas giren hacia adentro
- Peso en los talones
- Mantener el arco lumbar normal y bloquearlo
- Barra en contacto con las pantorrillas
- Brazos completamente extendidos
- Agarre simétrico de la barra por dentro de las rodillas

### **Ejecución:**

- Impulso acelerado con los talones desde el suelo hasta lograr una extensión completa de piernas y cadera
- Levantar los hombros con los brazos extendidos
- Tirar la barra con los brazos hacia el mentón con los codos hacia arriba y hacia afuera
- Bajar la barra de manera fluida en la secuencia inversa

## **9. Cargada con balón medicinal**

### **Inicio:**

- Apoyo: talones en la proyección de los hombros o ligeramente más ancho
- Peso en los talones
- Mantener el arco lumbar normal y bloquearlo
- Hombros por sobre el balón
- Balón en el suelo ubicado entre las piernas dejando espacio para los brazos
- Brazos extendidos, palmas sujetando el balón por los costados con la punta de los dedos apuntando hacia abajo

### **Ejecución:**

- Impulso acelerado con los talones desde el suelo hasta lograr una extensión completa de piernas y cadera
- Levantar los hombros con los brazos extendidos
- La cadera se baja rápidamente cayendo en una sentadilla frontal completa, con los codos por debajo del balón
- Pararse y extender completamente la cadera con el balón en apoyo sobre la parte superior del pecho hasta completar el movimiento
- Volver al inicio