

el **Crossfit**

REVISTA ARTÍCULOS

Un Error Postural

Un Costoso Fallo Biomecánico: Función de Cadera Amortiguada (MHF)

Greg Glassman

El Problema

Las fuerzas más poderosas que puede generar el cuerpo humano se inician, controlan y dominan desde la cadera. Desafortunadamente, en la mayoría de los entrenados, cierto grado de disfunción de la cadera crea posturas y mecánicas que reducen la potencia y estabilidad y generalmente son inadecuadas. Estas mecánicas defectuosas surgen de un entrenamiento inadecuado y de la falta de práctica de movimientos críticos de cadera. Hemos nombrado a esta falla generalizada "función de cadera amortiguada" o "MHF".

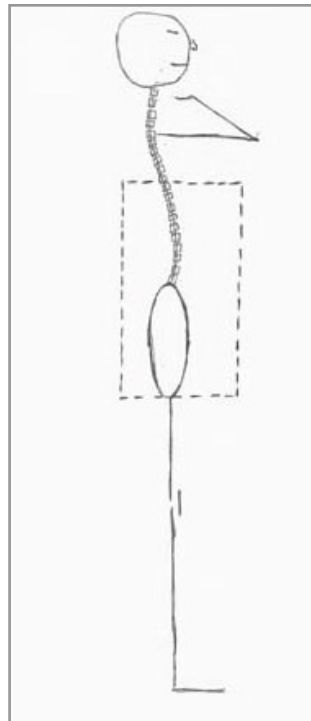
¿Quién la tiene?

La MHF es evidente en cierta medida en todos, excepto en los atletas más destacados o en aquellos que han entrenado para evitarla. Decimos a nuestros mejores atletas que generalmente se necesitarán

de tres a cinco años para desarrollar completamente la capacidad explosiva de la cadera sin signos de posturas o tendencias de MHF.

La Mecánica

La MHF es, en última instancia, el resultado de posturas donde las piernas compensan el fallo de la cadera – específicamente, usando la extensión de las piernas para compensar una extensión de cadera débil o inexistente.



La MHF se observa mejor al hacer una sentadilla donde la extensión de la cadera es limitada mientras que la extensión de las piernas no lo es. Se ve claramente en el movimiento de empuje de un mal press de hombros, donde las rodillas se adelantan mientras la pelvis se retrae empujando el abdomen hacia adelante. De hecho, el press de hombros es la mejor forma de provocar esta falla, incluso en personas que de otro modo pueden tener una sentadilla excelente y parecer inmunes a este problema. Una carga que pueda ser presionada un máximo de veinte repeticiones típicamente inducirá esta falla en las últimas cuatro o cinco repeticiones. Más atletas lo harán que los que no – incluyendo muchos buenos.

Elementos de la MHF

Las causas y consecuencias de la MHF incluyen, pero no se limitan a:

- postura espinal estructuralmente desfavorable
- baja activación de glúteos
- baja activación de isquiotibiales
- pélvis abandonando la columna y persiguiendo las piernas
- centro de gravedad desplazándose dramáticamente hacia atrás
- centro de equilibrio desplazándose hacia los dedos
- rodilla experimentando fuerza de corte insegura
- extensión de piernas siendo el único esfuerzo productivo
- extensión de cadera imposible con un ángulo de cadera bajo
- pélvis rotando incorrectamente

1 de 2

Un error postural (continuación...)

El efecto más importante de todos estos elementos, y de MHF en general, es una notable disminución en estabilidad, equilibrio y potencia.

El Daño

El grado de MHF varía de leve a severo. En casos graves, todo lo que el atleta intenta se ve afectado por la inestabilidad y la baja potencia. En casos leves, la pérdida de potencia y la inestabilidad ocurren solo bajo gran estrés físico. En el combate y el alto rendimiento, incluso un MHF leve puede hacer perder el día.

Para el rendimiento físico, ¿qué podría ser peor que poca potencia e inestabilidad?

La Solución

El entrenamiento deliberado y enfocado, junto con la práctica de movimientos exigentes de extensión de cadera, es la única manera de eliminar los efectos de MHF. Nuevamente, generalmente tomará tres años o más eliminar todas las tendencias hacia MHF.

Ningún ejercicio ofrece tanta oportunidad para corregir las tendencias de MHF como un press militar con repetición alta y forma perfecta. MHF se hace evidente en los primeros .01 de un segundo de un mal press militar.



Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y el editor del CrossFit Journal.