

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Paradas de manos

Greg Glassman



Las paradas de manos, caminar con las manos y presionar para llegar a la parada de manos son ejercicios críticos para desarrollar tu potencial atlético y componentes esenciales para convertirte en “CrossFit”.

Históricamente, estos ejercicios se han conocido colectivamente como “equilibrio de manos” y han sido una parte integral de la cultura de la fuerza y la salud desde la antigüedad, aunque hoy en día el equilibrio de manos parece haber seguido el destino del dodo hacia la extinción.

de 6

Parado de manos (continuación...)

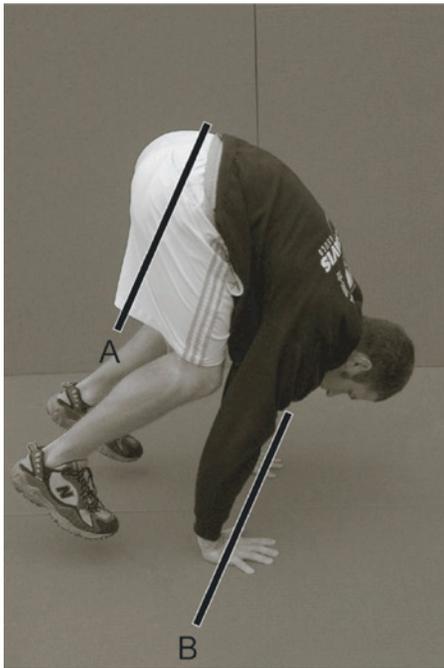
formidable pero claramente superable. Tenemos un plan.

Les estamos pidiendo a cada uno de ustedes que se decidan a hacer el pino y luego caminar 100 pies con las manos durante este año 2004. Con este fin, ofrecemos tres ejercicios simples de piso que queremos que incluyan como calentamiento para todos los que no entrenamiento de presión y como "enfriamiento" para entrenamientos de presión.

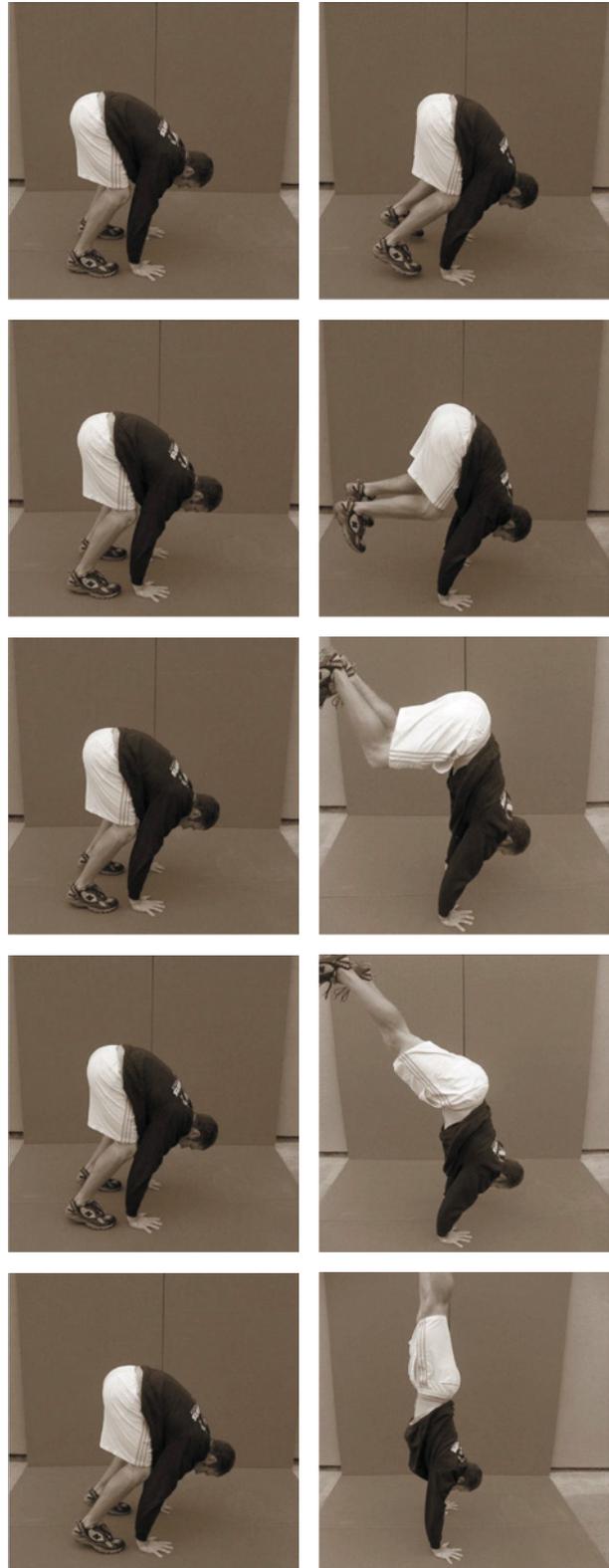
Aquí están los ejercicios:

"Despegues"

Párese con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. Coloque sus manos en el suelo justo afuera y frente a sus pies. En la configuración, flexione los brazos, las piernas y los hombros lo menos posible y al mismo tiempo flexione las caderas tanto como sea posible. Esta posición es similar a un estiramiento con los dedos del pie, muy similar. Luego, inclínese lentamente hacia adelante mientras se pone de puntillas y, suave y lentamente, transfiera su peso de los pies a las manos hasta que sus pies se levanten suavemente del suelo. El desafío es llevar las caderas sobre las manos. ¡No saltes ni te impulses en absoluto! Cuando tus pies se despeguen del suelo, levántalos hacia el cielo para completar la parada de manos. Realice de tres a cinco despegues en cada entrenamiento.



Levante e incline sus caderas A directamente sobre su base de soporte B



of 6

Paradas de manos (continuación...)

Examinar las preguntas gemelas “¿qué se ha perdido con esta extinción?” y “¿qué ofrece el equilibrio de manos que lo hace esencial?” es el objetivo del Diario de este mes. Las respuestas a estas preguntas motivan un desafío para nuestros lectores para el Año Nuevo.

El análisis rápido y obvio sobre los beneficios del equilibrio de manos incluiría una mejorada estabilidad y un incremento en la fuerza de los hombros, y aunque es preciso, terminar el análisis aquí no revela las ventajas únicas de este entrenamiento.

Existen innumerables protocolos exitosos para aumentar la fuerza de los hombros y el equilibrio, pero entrenar la parada de manos y las flexiones hacia la parada de manos mejora la propiocepción y la fuerza del núcleo de maneras que otros protocolos no pueden. Examinemos más de cerca esta afirmación.

Estar boca abajo expone al atleta a lo que para muchos es un mundo completamente nuevo. Psicológica, física y fisiológicamente, la inversión es de otro mundo. Pasamos aproximadamente dos tercios de nuestra vida erguidos y un tercio en reposo. Cuando estamos boca abajo, la mayoría pierde el aliento, la orientación y la compostura. Lo que esto augura para un atleta volteado por un oponente o un accidente es calamitoso. La diferencia entre tropezar y aterrizar sobre tus pies versus romperte los dientes es profunda. Los accidentes de ciclistas gimnastas no se parecen a los de levantadores de pesas.

El combate, la naturaleza, la supervivencia y el deporte favorecen a quienes mantienen la conciencia corporal y espacial independientemente de su orientación en el espacio tridimensional. La parada de manos es un requisito previo para volteretas, ruedas, aéreos y saltos mortales, cada uno de los cuales entrenará para resultados generalmente favorables al ser lanzado al espacio. La parada de manos es el primer paso para desarrollar una capacidad felina para aterrizar sobre los pies.

Pararse sobre las manos también altera dramáticamente la cadena cinética normal requerida para pararse sobre los pies. En la parada de manos, una base mucho más débil sostiene el cuerpo mientras simultáneamente eleva el centro de gravedad del cuerpo un pie o más en un mundo al revés. Las cosas no podrían ser más extrañas.

Al estar de pie, la cadera es el foco de control y palanca. En la parada de manos, el enfoque cambia al hombro. Este cambio no solo ayuda a desarrollar “hombros tan fuertes como caderas” sino que también presenta un conjunto de demandas únicas sobre el núcleo del cuerpo.

Muchos de los patrones comunes de reclutamiento motor que se encuentran

al extender el tronco y la cadera mientras se está de pie se invierten al presionar hacia una parada de manos. La enorme dificultad que encuentra el principiante en equilibrio de manos para llevar la cadera sobre los hombros y las manos se debe a la confusión total de activar los extensores de la espalda desde el hombro hasta la cadera. Mientras está erguido, la tarea de estabilización de la línea media implica maniobrar el torso en relación con la base de apoyo: las caderas y los pies. Mientras está boca abajo, la tarea de estabilización de la línea media requiere llevar las caderas sobre la base de apoyo: los hombros y las manos. La diferencia es profunda y para la mayoría de ustedes será el principal obstáculo para presionar hacia una parada de manos, ¡no la falta de fuerza!

De manera similar, se requiere un reclutamiento potente y en gran medida desconocido de los abdominales para presionar hacia una parada de manos.

Aunque altamente desarrollador de la fuerza del núcleo y adaptaciones neurológicas como la coordinación, la precisión, la agilidad y el equilibrio, el punto más importante a señalar es que caminar con las manos y presionar hacia la parada de manos son movimientos de entrada a gran parte del corpus de los movimientos de gimnasia y que el entrenamiento de gimnasia, incluso de movimientos rudimentarios, no tiene par en el entrenamiento del núcleo o neurológico.

El valor de entrenar movimientos de gimnasia para la estabilización de la línea media, la fuerza del torso y el control de la cadera es tan tremendo que hace que la mayor parte de lo que se concibe ampliamente como “entrenamiento del núcleo”, incluidos los entrenamientos con pelota “suiza” o de “estabilidad”, sea claramente ridículo. La pelota suiza es para el entrenamiento del núcleo lo que el BowFlex es para el entrenamiento de fuerza: mejor que nada.

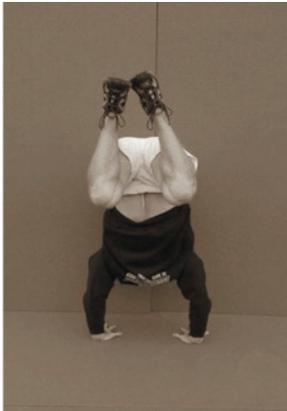
Sería razonable preguntar “Si el entrenamiento de gimnasia, y el equilibrio de manos específicamente, son tan desarrolladores, ¿por qué no es este método de entrenamiento más común?” Quizás no somos las personas adecuadas para responder a esta pregunta, ya que el entrenamiento de gimnasia es esencial para nuestro modelo de fitness, pero no podemos evitar señalar que la tendencia del mercado del fitness, durante los últimos cuarenta años, ha sido hacia protocolos menos técnicos, exigentes y eficaces. Esta tendencia ha corrompido el entrenamiento físico incluso en la universidad y dentro de los programas de entrenamiento policial y militar.

Aunque luchar contra esta tendencia es parte de nuestro mandato, recientemente hemos sentido que no hemos sido completamente exitosos inspirando un mayor esfuerzo y compromiso a nuestros amigos que exploran el ámbito de la gimnasia. Las dificultades para motivar un mayor entrenamiento de gimnasia a través de Internet y este Diario son obvias y

Paradas de manos (continuación...)

“Aterrizajes”

Impulsa o salta al pino y, después de mantener la posición durante tres segundos, baja los pies hacia el suelo lo más lentamente posible. El reto es mantener las caderas sobre las manos el mayor tiempo que puedas. Un aterrizaje perfecto coloca suavemente los pies entre las manos, y puede llevar años dominarlo. Realiza de tres a cinco aterrizajes en cada entrenamiento.



“Patadas”

Impulsa o salta al pino contra una pared. La primera vez, mantén el pino el máximo tiempo posible, hasta un minuto, jugando con el punto de equilibrio al empujar suavemente la pared con los talones. En el segundo pino, intenta caminar con las manos. Da pasos pequeños y anota la distancia recorrida. Alterna estos esfuerzos hasta realizar dos de cada uno, para un total de cuatro en cada entrenamiento.



Paradas de manos (continuación...)

Recomendamos realizar estos ejercicios en este orden y después de un calentamiento estilo CrossFit con una serie de sentadillas, dominadas, flexiones u otros movimientos gimnásticos.

No importa si tus despegues no despegan o si tus aterrizajes son más bien caídas; hazlos de todos modos. Si estos ejercicios parecen imposibles, no dejes que eso te desanime. Ninguna de tus dificultades sugiere que no sean adecuados para ti.

Para cada ejercicio, en la preparación, coloca tus manos a la altura de los hombros con los dedos separados y las manos apuntando hacia adelante. Mantén la vista en un punto entre tus manos.

El despegue es un auténtico impulso a una parada de manos, el primero y más fácil. Una vez dominado, aprenderás a impulsarte a una parada de manos con brazos y piernas perfectamente rectos, el press "rígido-rígido". Después del press rígido-rígido, aprenderás el press con cuerpo recto (caderas y piernas) y brazos doblados, conocido como el press "espalda hueca". Finalmente, viene el press definitivo en el suelo, barras paralelas o anillas, el press con cuerpo y brazos rectos, llamado "press plancha".

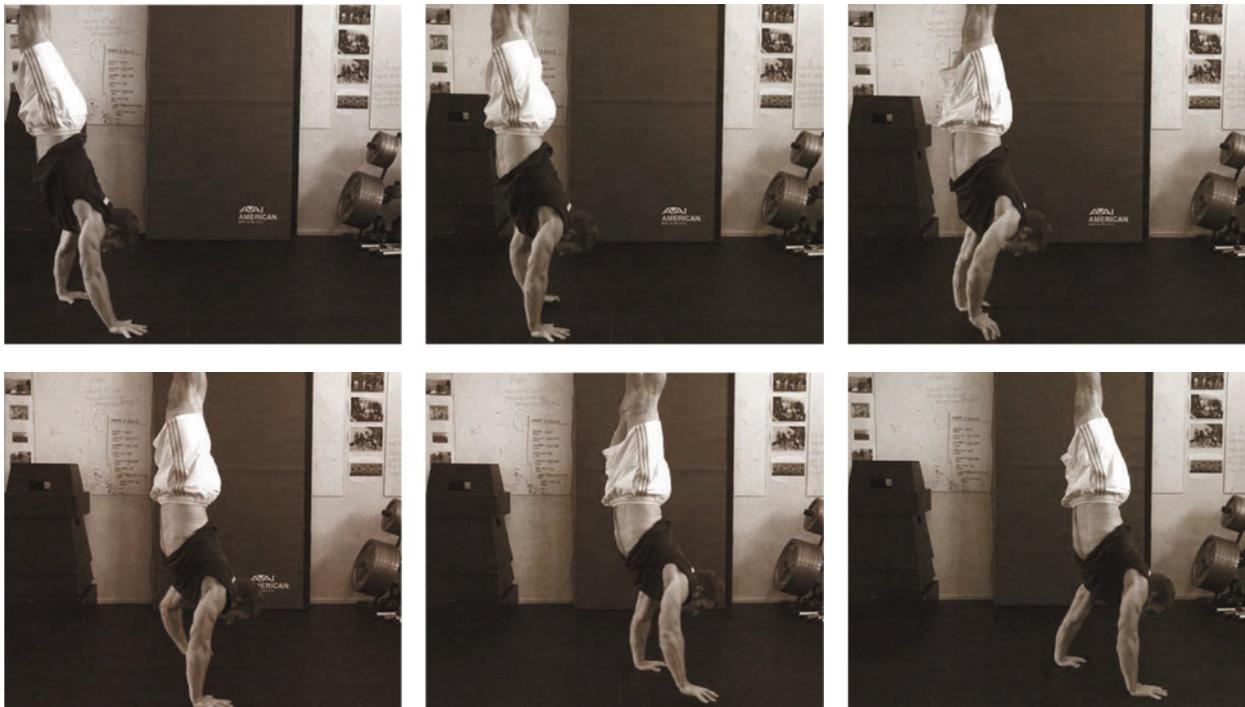
Los aterrizajes enseñan control y trabajan la parte "negativa" o excéntrica de impulsarse a una parada de manos. La mayoría de los movimientos y posiciones de fuerza en gimnasia se aprenden, en

gran medida, trabajando la parte negativa hasta que puedas ralentizar el movimiento hasta detenerlo. Esto ocurre mucho antes de que la parte concéntrica del movimiento sea posible. La cruz de hierro, las planchas y otros equilibrios y palancas se han entrenado con éxito de esta manera desde siempre.

Los impulsos te dan más tiempo al revés y, por supuesto, te exponen a caminar con las manos y a ser competente en moverte, equilibrarte y controlar tus movimientos mientras estás invertido. Mide tu progreso por pasos dados o distancia recorrida, ambos funcionarán. El objetivo es 100 pies.

Cada uno de estos ejercicios debe practicarse inicialmente contra una pared. A medida que tu confianza, equilibrio, flexibilidad y fuerza mejoren, querrás llevar estos ejercicios lejos de la pared y al espacio abierto. El miedo a caer hacia atrás es fuerte, pero puedes manejarlo aprendiendo a salir limpiamente.

Hay dos métodos comunes para salir de una caída. El primero es girar $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ mientras caes y aterrizar sobre tus pies. El segundo método es meter la barbilla hacia el pecho, redondear la espalda y dejar que tus brazos te bajen suavemente al suelo, donde rodarás a una posición sentada. Practica y domina ambos métodos sobre colchonetas, ambas habilidades son también críticas para movimientos posteriores.





Método de salida

Método de salida 2

Recursos

. Anillas – Métodos, Ideas, Curiosidades, Historia, Ivan Cuk, PhD y Dr. Istvan Karacsony

Jeff Gothard, Equilibrio de manos y proezas con peso corporal, MILO marzo 2000, Volumen 7 – Número

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte II): Prensas y Piruetas, MILO junio 2000, Volumen 8

–Número

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte III): Asuntos de prensas, MILO septiembre 2000, Volumen 8

–Número 2

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte IV): Juntándolo todo, MILO diciembre 2000, Volumen 8 – Número

http://www.amgym.com/tt/index_6.cfm

<http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/stillrings.html>

<http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/997/handstand.html>

<http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID=2>

0. http://www.crossfit.com/discuss/messages/2/1.html#POST_609

American Gymnast, Guía de Entrenamiento con Paralelas (haz clic en “Siguiente” al final de la página)