



"te hará polvo"

El Muscle-up

El muscle-up es sorprendentemente difícil de realizar, insuperable para desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, una habilidad crítica para la supervivencia y, lo más increíble de todo, prácticamente desconocido.

Este movimiento te lleva de estar bajo algo a estar sobre ello. Deja volar tu imaginación.

Aunque incluye un pull-up y un dip, su potencia no se debe a ninguno de los dos. El corazón del muscle-up es la transición del pull-up al dip: el momento agonizante en que no sabes si estás arriba o abajo.

Ese momento, la transición, puede durar desde fracciones hasta decenas de segundos. A velocidades bajas y deliberadas, el muscle-up cobra un precio físico y psicológico que solo se justifica por su beneficio. Ningún otro movimiento puede ofrecer la misma fuerza en la parte superior del cuerpo. Punto.



Esta combinación monstruosa de pull-up y dip le da al ejercicio ventajas que lo hacen supremo entre ejercicios tan fundamentales como el pull-up, la cuerda, los dips, las flexiones e incluso el todopoderoso press de banca.

Hacemos nuestros muscle-ups en anillas principalmente porque es el lugar más difícil posible.

Así es como se hace un muscle-up en las anillas:

1. Cuélgate de un agarre falso
2. Tira de las anillas hacia tu pecho o "pull-up"
3. Rueda tu pecho sobre la parte inferior de las anillas
4. Presiona para soportar o "dip"

Es así de simple. Los pasos 1 y 3 son donde tendrás problemas si los tienes.

Desde un agarre normal, rueda la parte carnosa de la mano sobre la anilla, dejando el pulgar en el lado inicial hasta que la muñeca opuesta al pulgar esté en pleno contacto con la anilla: este es un agarre falso. Acorta el antebrazo, mejorando enormemente la fuerza.

El agarre falso es difícil simplemente porque es una sensación lo suficientemente extraña que el principiante rara vez cree que es lo que se espera.

Sin agarre falso, no hay muscle-up. Cuando un atleta no puede hacerlo, el 50% de las veces tiene demasiada mano en el lado del pulgar de la anilla. Esta parte es realmente muy, muy fácil. Por otro lado, rodar tu pecho sobre la parte inferior de las anillas es muy, muy difícil.

Aquí tienes algunos consejos para rodar tu pecho sobre la parte inferior de las anillas.

1. Lleva tu nariz lo más lejos posible sobre las anillas
2. Mueve tus codos de abajo delante de ti a arriba y detrás de ti

3. Mantenga los anillos lo más cerca posible de su cuerpo.
4. Aprieta tu intestino
5. Haga que la carne del pulgar trace una línea desde la clavícula hasta la axila, justo encima del pezón.

Finalmente, nada de esto realmente ayuda; simplemente tienes que luchar con ello hasta que lo consigas.

Asumiendo que el agarre está bien —lo sabrás si tienes moretones profundos en la muñeca opuesta al pulgar— hay dos otras barreras comunes para el muscle-up.

Primero, no ser suficientemente fuerte. Aquí está el indicador: si puedes hacer quince buenas dominadas y quince buenos fondos, entonces eres lo suficientemente fuerte. Si no puedes, trabaja tus dominadas y fondos en exceso hasta que puedas hacer el muscle-up.

Si puedes hacer las dominadas y los fondos, tu agarre es bueno (estás obteniendo muñecas magulladas) y aún no puedes subirte sobre los anillos, entonces o estás dejando que los anillos se alejen de tu cuerpo o no estás intentándolo lo suficiente.

El muscle-up se hace notablemente más difícil con cada cuarto de pulgada que el anillo se mueve lejos del cuerpo. Mantén los anillos lo más cerca posible de tu cuerpo. Solo un compañero puede decirte si están vagando o no. Típicamente, quien lucha no tiene sentido de dónde está.

Por raro que suene, no intentarlo lo suficiente es común incluso entre los atletas más logrados. No te rindas en cada intento hasta que hayas luchado durante diez segundos con los anillos en el pecho. Esta parte es muy difícil.

¿Qué tan difícil? No mucho, realmente. Los movimientos de gimnasia están graduados de "A" a "E", siendo "A" el más fácil y "E" el más difícil. El muscle-up es un movimiento de categoría "A". Así es, el más fácil. Por lo tanto, es fácil para los gimnastas y casi imposible para casi todos los demás.

Pero, una vez que lo consigues, cualquier cosa a la que puedas agarrarte con un dedo, puedes superarla. Serás capaz de saltar hacia algo, atraparlo solo con dos dedos, tirar de dos más, pasar al agarre falso y, "¡pum!" —estás arriba. Las aplicaciones militares, policiales y de bomberos son demasiado obvias para mencionarlas.

Menos obvias son las aplicaciones marciales donde alternar tirar y empujar desde ángulos incómodos es rutinario. Nuestros chicos de Jiu-jitsu reconocen de inmediato la utilidad de la fuerza a lo largo de estas líneas corporales, así como la fuerza y ventaja del agarre falso.

Puedes ayudar al músculo con un suave empujón debajo de la grupa durante la transición. Es importante que el observador empuje suavemente y hacia arriba. Las piernas del atleta normalmente



1. Tenga en cuenta el "falso agarre". Sin esto no tienes oportunidad



5. Observe la migración del codo desde apuntar hacia abajo y hacia adelante hasta apuntar hacia atrás y luego ligeramente hacia arriba.



2. Las manos se juntan desde el esternón hasta debajo de las clavículas, donde se separan y se mueven hacia las axilas.



6. Observe a Loyd Lewis inclinándose hacia adelante durante la transición, sacando la nariz por encima de los anillos.



3. Cuanto más cerca se mantengan los anillos del cuerpo, más fácil será el levantamiento muscular.



7. La cabeza pasa de mirar hacia arriba, hacia adelante, hacia abajo y hacia arriba nuevamente.



4. Observe la rotación de los anillos desde adyacentes en dos planos paralelos hasta paralelos en un plano y nuevamente paralelos en dos planos mediante una rotación de 180 grados.



8. No es evidente, pero el levantamiento muscular implica una contracción abdominal bastante potente que "hueca" el tronco. Esto hace que sea mucho más fácil pasar los anillos. El movimiento nos recuerda cómo esquivar un lanzamiento "alto por dentro"

levántate dejándolo en una posición casi sentada desde la cual será fácil dirigir un empuje "hacia arriba" y no "hacia afuera".

Un entrenamiento efectivo sería para dos atletas, sin importar su habilidad para realizar el muscle-up, alternando ayuda y ejercicio en series de cinco repeticiones. Treinta muscle-ups, cada uno completo hasta el bloqueo, es un buen ejercicio para la mayoría de las personas. Cincuenta cubrirán las necesidades incluso de los más avanzados.

Si aún no tienes anillas, se te están acabando las excusas. Hay opciones para todos los presupuestos y gimnasios. Consulta la "Guía de compra de anillas".

Las anillas eran un elemento habitual en los gimnasios hasta tiempos modernos. Extrañamente, esta herramienta perfecta para desarrollar la parte superior del cuerpo ha caído en desuso debido a nuevas modas y un desprecio por elementos desafiantes o ligeramente técnicos.

Ayuda a revertir esta tendencia y te beneficiarás enormemente. Así que compra unas anillas, colócalas y úsalas, comenzando con el muscle-up.



Garth Taylor está siendo asistido por un "Arnés Delta No-Tangle, estilo chaleco" de Sala (651.388.8282) conectado arriba a un sistema de poleas con una relación de 4:1 de Harken. Esto permite una asistencia casi perfecta: la línea de acción no se altera con la asistencia (comparar con Loyd Lewis).

Al asistir en el muscle-up, la clave es ayudar suavemente y de manera lenta en la transición. El desafío es mantener al atleta en movimiento durante la transición, pero lentamente. El chaleco de Sala y el sistema de poleas ofrecen un método que no solo no altera la línea de acción, sino que también proporciona una fantástica retroalimentación táctil al asistente. Con este método, puedes asistir perfectamente sin siquiera mirar al atleta: el punto crítico se puede sentir fácilmente.

