



"desordenarte"

EL

# CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

## Press de Hombros, Push Press, Push Jerk - Los Levantamientos en Sobrepeso

### Introducción

Aprender la progresión que va desde el press de hombros, pasando por el push press, hasta el push jerk ha sido durante mucho tiempo un pilar del régimen de CrossFit. Esta progresión ofrece la oportunidad de adquirir algunos patrones de reclutamiento motor esenciales que se encuentran en el deporte y la vida (funcionalidad), al tiempo que mejora en gran medida la fuerza en la "zona de potencia" y la parte superior del cuerpo. En términos de zona de potencia y patrones de reclutamiento funcional, el push press y el push jerk no tienen comparación con otros presses como el "rey" de los levantamientos de la parte superior del cuerpo, el press de banca.

A medida que el atleta avanza del press de hombros al push press y luego al push jerk, se aprende y refuerza la importancia del reclutamiento muscular del núcleo a las extremidades. Este concepto por sí solo justificaría la práctica y el entrenamiento de estos levantamientos. El reclutamiento muscular del núcleo a las extremidades es fundamental para un desempeño atlético efectivo y eficiente. Los errores más comunes en el golpeo, salto, lanzamiento y multitud de otros movimientos atléticos suelen manifestarse como una violación de este concepto.

Dado que un buen movimiento atlético comienza en el núcleo y se irradia hacia las extremidades, la fuerza del núcleo es absolutamente esencial para el éxito deportivo. La región del cuerpo de donde emanan estos movimientos, el núcleo, a menudo se denomina "zona de potencia". Los grupos musculares que componen la "zona de potencia" incluyen los flexores de cadera, extensores de cadera (glúteos y isquiotibiales), erectores espinales y cuádriceps. Estos levantamientos son una gran ayuda para desarrollar la zona de potencia.

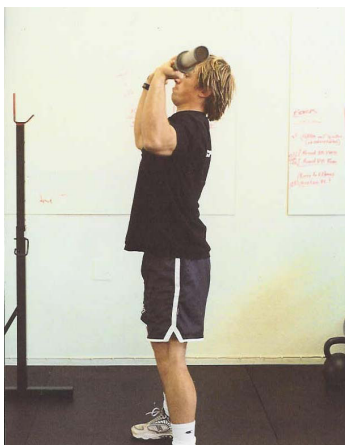
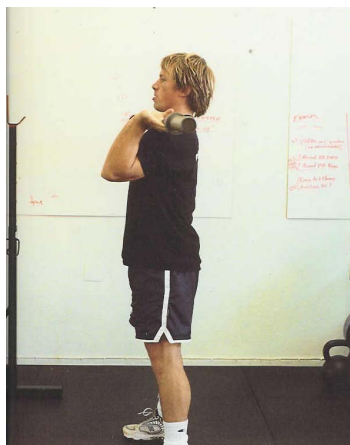
Además, los elementos avanzados de la progresión, el push press y jerk, entrenan y desarrollan potencia y velocidad. La potencia y la velocidad son "reyes" en el rendimiento deportivo. Acoplar fuerza con velocidad es la esencia misma de la potencia y la velocidad. Algunos de nuestros levantamientos favoritos y más desarrolladores carecen de esta cualidad. El push press y jerk se realizan de manera explosiva, lo que es el sello distintivo del entrenamiento de velocidad y potencia.

Finalmente, dominar esta progresión ofrece una oportunidad ideal para detectar y eliminar un fallo postural/mecánico que afecta a más atletas de lo que se piensa: la pelvis "persiguiendo" a la pierna durante la flexión de cadera. (Véase artículo) Este fallo debe ser identificado y eliminado. El push press realizado bajo gran estrés es la herramienta perfecta para sacar a la luz este problema de rendimiento y eliminarlo.

## Mecánica

### 1. Press de Hombros

- a. Preparación: Toma la barra de los soportes o límpiala hasta la posición de descanso. La barra se apoya en los hombros con el agarre un poco más ancho que el ancho de los hombros. Los codos están debajo y delante de la barra. La postura es aproximadamente del ancho de los hombros. La cabeza se inclina ligeramente hacia atrás permitiendo el paso de la barra.
- b. Presión: Presiona la barra hasta una posición directamente sobre la cabeza.



### 2. Push Press

- a. Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros.
- b. Flexión: Inicia la flexión doblando las caderas y las rodillas mientras mantienes el torso erguido. La flexión será entre 1/5 y 1/4 de la profundidad de una sentadilla.
- c. Impulso: Sin detenerse en la parte inferior de la flexión, las caderas y las piernas se extienden con fuerza.
- d. Presión: A medida que las caderas y las piernas completan la extensión, los hombros y los brazos presionan con fuerza la barra sobre la cabeza hasta que los brazos estén completamente extendidos.



### 3. Push Jerk:

- a. Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros y el push press.
- b. Flexión: La flexión es idéntica al push press
- c. Impulso: El impulso es idéntico al push press
- d. Presión y Flexión: Esta vez, en lugar de solo presionar, presionas y flexionas una segunda vez al mismo tiempo, atrapando la barra en una sentadilla parcial con los brazos completamente extendidos sobre la cabeza.
- e. Final: Ponte de pie o haz una sentadilla para quedar completamente erguido con la barra directamente sobre la cabeza, idéntico a la posición final en el push press y press de hombros.



## El papel de los abdominales en los levantamientos por encima de la cabeza

Deportivamente, la función principal de los abdominales es la estabilización de la línea media, no la flexión del tronco. Son fundamentales para nadar, correr, andar en bicicleta y saltar, pero nunca es más crítica su función estabilizadora que al intentar levantar cargas por encima de la cabeza, y, por supuesto, cuanto más pesada sea la carga, más importante se vuelve el papel de los abdominales. Entrenamos a nuestros atletas para que consideren cada ejercicio como uno para los abdominales, pero en los levantamientos por encima de la cabeza es absolutamente esencial hacerlo. Es fácil ver cuando un atleta no está activando suficientemente los abdominales en un levantamiento por encima de la cabeza: el cuerpo se arquea empujando las caderas, pelvis y estómago delante de la barra. Se requiere vigilancia constante de cada levantador para prevenir y corregir esta deformación postural.

## Resumen

Desde el press de hombros hasta el push jerk, los movimientos se vuelven cada vez más atléticos, funcionales y adecuados para cargas más pesadas. La progresión también depende cada vez más de la zona de poder. En el press de hombros, la zona de poder se usa solo para estabilización. En el push press, la zona de poder proporciona no solo estabilidad, sino también el impulso principal tanto en el descenso como en el empuje. En el push jerk, la zona de poder se utiliza para el descenso, el empuje, el segundo descenso y la sentadilla. El papel de la cadera aumenta en cada ejercicio.

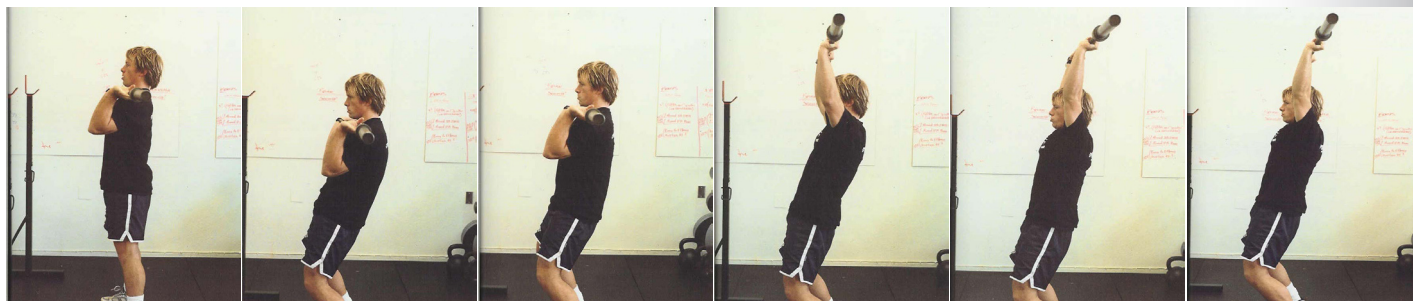
Con el push press podrás levantar hasta un 30% más de peso que con el press de hombros. El push jerk te permitirá levantar hasta un 30% más por encima de la cabeza que con el push press.

De hecho, la cadera se recluta cada vez más a lo largo de la progresión de los levantamientos para ayudar a los brazos y los hombros a elevar cargas por encima de la cabeza. Después de dominar el push jerk, descubrirás que reemplaza inconscientemente al push press como tu método preferido al levantar por encima de la cabeza.

El segundo descenso en el push jerk se volverá cada vez más bajo a medida que domines la técnica y aumentes la carga. En algún punto de tu desarrollo, las cargas serán tan significativas que la parte superior del cuerpo solo podrá contribuir una fracción al movimiento, momento en el cual la recepción se vuelve muy baja y una cantidad creciente del levantamiento se logra con la sentadilla por encima de la cabeza.

## Error común en el push press

En tanto el push press como en el jerk, el "descenso" es crucial para todo el movimiento. Puede sorprender a algunos que el descenso no sea una caída relajada, sino un descenso explosivo. El abdomen se mantiene muy firme y el cambio de dirección de descenso a impulso es repentino, explosivo y contundente.



### Prueba esto:

Comienza con 95 libras y realiza 15 repeticiones seguidas de push press o jerk, descansa treinta segundos y repite para un total de cinco series de 15 repeticiones cada una. Aumenta el peso solo cuando puedas completar las cinco series con solo treinta segundos de descanso entre cada una y no hagas pausas en ninguna serie.

### Y esto:

Repetición uno: press de hombros, repetición dos: push press, repetición tres: push jerk. Repite hasta que el press de hombros sea imposible, luego continúa hasta que el push press sea imposible y finalmente cinco push jerks más. Comienza con 95 libras y aumenta solo cuando el total de repeticiones supere las treinta.

### Mira este sitio para más técnica de push press:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>