



"te pondré en problemas"

THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Dominadas

No es fácil encontrar información interesante, inteligente y útil sobre las dominadas. Aquí tienes un artículo interesante que encontramos en el sitio de Clarence Bass sobre la teoría de Pavel de "engrasar la ranura" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). ¡Encuentra otro para nosotros, por favor! Existen sitios de internet y foros dedicados a la técnica de press de banca, mecánica, rutinas y rendimiento, donde no hay nada similar para las dominadas.

¿Cómo puede un movimiento de tan gran importancia generar tan poco interés? No tiene sentido que las dominadas no inspiren la misma discusión, análisis y atención general que muchos otros movimientos como el press de banca y la sentadilla.

Pero primero retrocedamos un poco y demos una definición de las dominadas. Usaremos la definición de Merriam Webster de "chinning" - "levantarse uno mismo mientras se cuelga de las manos hasta que la barbilla esté al nivel del soporte" para describir lo que llamamos "dominada".

Observa que no mencionamos el agarre, ya sea supinado o pronado. No nos importa, y tampoco queremos que te importe. Cuando puedas hacer 40 dominadas, no te importará mucho si el agarre es supinado, pronado, ancho, estrecho o mixto - todo empieza a sentirse igual. La lección es: varía el agarre.

¿Qué tan significativas son las dominadas? En nuestra opinión, las dominadas son:

- Al menos tan importantes como cualquier otro ejercicio de la parte superior del cuerpo
- Una parte esencial del entrenamiento atlético
- Perfectamente funcional
- Un ejercicio puerta de entrada a movimientos gimnásticos altamente desarrollados
- Únicas y valiosas, y por lo tanto, no tienen reemplazo (el "lat pull-down" es un sustituto débil)

Los requisitos para la dominada de CrossFit son simples pero difíciles de ejecutar. La dominada comienza desde un colgado con los brazos y hombros completamente extendidos y termina, independientemente del agarre, con el pecho presionado firmemente contra la barra.

Llevar el pecho a la barra es muy difícil, pero fomenta "abrir completamente el pecho" y llevar los hombros hacia atrás o "cerrar la espalda". En las primeras etapas de desarrollo de una dominada, es aceptable llevar la nuca de Adán a la barra en lugar del pecho, pero liderar con los hombros hacia adelante en lugar de hacia atrás es un error que necesita ser corregido mucho antes de que puedas llegar a 30 dominadas.

Dominadas técnicamente correctas:

- Pasa de colgar completamente a presionar el pecho firmemente contra la barra
- Conduce con el pecho hacia arriba y los hombros bien atrás
- Dirige la mirada a un punto que se acorta a medida que el cuerpo sube hacia la barra
- Sincroniza la respiración con la dominada: inhala al bajar, exhala al subir
- Motivate intentando empujar los codos hacia el suelo, ¡no doblando el brazo!

Casi cualquier superficie donde puedas agarrarte incluso con la punta de los dedos y colgarte es una plataforma potencial para dominadas, pero para practicar regularmente necesitas una barra de dominadas, para la cual hay varias opciones.

Hemos tenido a Nick Massman construyendo varias barras de dominadas para CrossFit, incluyendo nuestra barra de dominadas con mango grueso y giratorio (un original de CrossFit). Recomendamos que consigas una barra de Nick o que un soldador local te fabrique una que pueda montarse permanentemente en la pared o en una viga aérea convenientemente ubicada. Las torres de dominadas y dips independientes, por el contrario, son relativamente inestables y ocupan demasiado espacio valioso en el suelo para cualquier instalación que no sea muy grande.

La barra de dominadas con mango grueso y giratorio es un desarrollador de agarre y antebrazo de primer orden. Solo colgarse de esta bestia te hace creer. Tu agarre no se debilita lentamente, simplemente te encuentras cayendo.

Para viajes y personas que viven en apartamentos sin garajes, hay varias barras de dominadas para puertas (y barras de dips) realmente geniales que ofrecen un excelente servicio. Las mejores no requieren herrajes para su instalación - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/door gym.htm>

Para aquellos que no pueden realizar una dominada (o dip), hay varias opciones. La mejor opción es un dispositivo de asistencia para dominadas y dips como el Gravitron 2000 de StairMaster. Lamentablemente, StairMaster dejó de fabricar el Gravitron recientemente, pero las personas con habilidades en internet aún pueden encontrar algunos, nuevos y usados. Aunque esta opción es la mejor, también es la más cara. Un Gravitron nuevo cuesta más de \$2,000, pero vale cada centavo. Tenemos dos. Hay otros fabricantes, pero el Gravitron es nuestro favorito.

Nuestra segunda opción es atar los extremos de varias longitudes de "theraband" a tu barra, dejando un lazo que cuelgue hasta aproximadamente la mitad del muslo. Al pisar en los lazos y experimentar



Loyd en la barra de dominadas con mango grueso y giratorio - agarre por debajo

Con el número adecuado de bandas elásticas, puedes desarrollar una técnica de apoyo natural que es económica, fácil de construir y que ayuda en los movimientos funcionales. Sin embargo, este método tiene una complicación importante. Si las bandas se deslizan del pie, existe la posibilidad de que golpeen y dañen gravemente el ojo. Si adoptas este método, mantén la cabeza alta; no mires las bandas. ¡O usa gafas de protección!

La tercera opción para ayudar en las dominadas es el soporte manual. Este método requiere que un amigo se coloque detrás de ti y te sujete de los costados y la espalda media, agachándose y presionando en sincronía con tus esfuerzos. Es una técnica especialmente buena para grupos grandes divididos en parejas. El atleta asistido realiza uno de los mejores movimientos de tracción del mundo y el asistente realiza una clásica extensión de cadera y empuje. Entre ambos esfuerzos, la actividad es de cuerpo completo y muy completa. Las competencias en equipos que corren hacia las 100 dominadas combinadas por equipo son un trabajo fantástico.

El objetivo en tus ejercicios de dominadas es “más”. Quieres, necesitas, más dominadas. Cuantas más puedas hacer, más fuerte te vuelves. La resistencia muscular, la fuerza absoluta, la fuerza relativa, todo lo que desees definir y medir mejora.

Con el objetivo de lograr muchas repeticiones, la exposición regular es crítica. Colocamos tanto el artículo de Mejor Calentamiento como el de Dominadas como un esfuerzo doble para fomentar movimientos básicos de peso corporal más frecuentes (y mejores calentamientos) en todos nuestros atletas. Los movimientos gimnásticos eventualmente se toleran bien a frecuencias nunca recomendadas para ejercicios de entrenamiento con pesas.

Hemos conocido a atletas que cuelgan una barra de dominadas en el marco de la puerta del baño y se obligan a hacer diez dominadas cada vez que salen. Funciona. Un amigo rugbista hacía el máximo de dominadas por cada cerveza que bebía y lograba mantenerse en forma y llegar a 30 dominadas. Recomendamos incorporar las dominadas en tu rutina de calentamiento. Trata de no favorecer un agarre. Si hay una discrepancia en tu número con el agarre por encima versus el por debajo, da énfasis al agarre más débil. Con el aumento de la competencia, la diferencia

entre los dos agarres en cuanto a sensación, reclutamiento muscular y desarrollo se acerca a cero.

Cada récord personal de dominadas es un evento digno de celebración. Vas a vivir hasta los 100 años, pero no harás tantas dominadas, así que trata las nuevas como cumpleaños.



Greg en la barra de dominadas de mango grueso y giratorio - agarre por encima