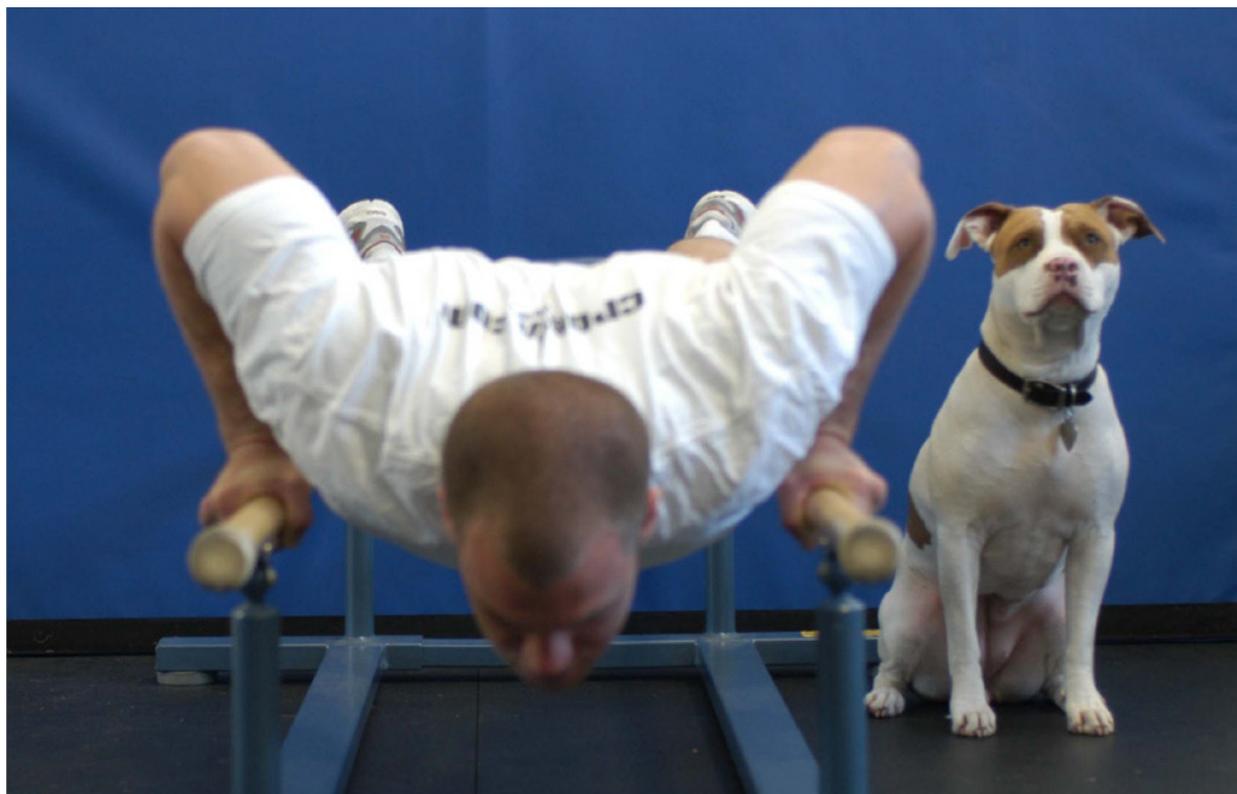


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

La Flexión de Brazos

Greg Glassman



La flexión de brazos, un ejercicio popular entre profesores de educación física en secundaria e instructores del Cuerpo de Marines, para muchos está más relacionada con el castigo que con otra cosa. Aunque es común en programas de ejercicios grupales, su uso en regímenes serios de fuerza y acondicionamiento es poco frecuente. Hoy en día, la flexión de brazos, al igual que el salto de tijera, tiende a ser relegada a programas al aire libre donde el número de participantes y la falta de equipo la convierten en una actividad esencial por necesidad.

En tiempos pasados, la flexión de brazos se consideraba un indicador de la fuerza y condición física de una persona. En tiempos modernos, gran parte de esta reputación ha sido trasladada al press de banca, pero el declive de la flexión de brazos pasa por alto la gran oportunidad de dominar un movimiento clave hacia una de las progresiones más importantes en todo el ámbito del fitness.

de 5

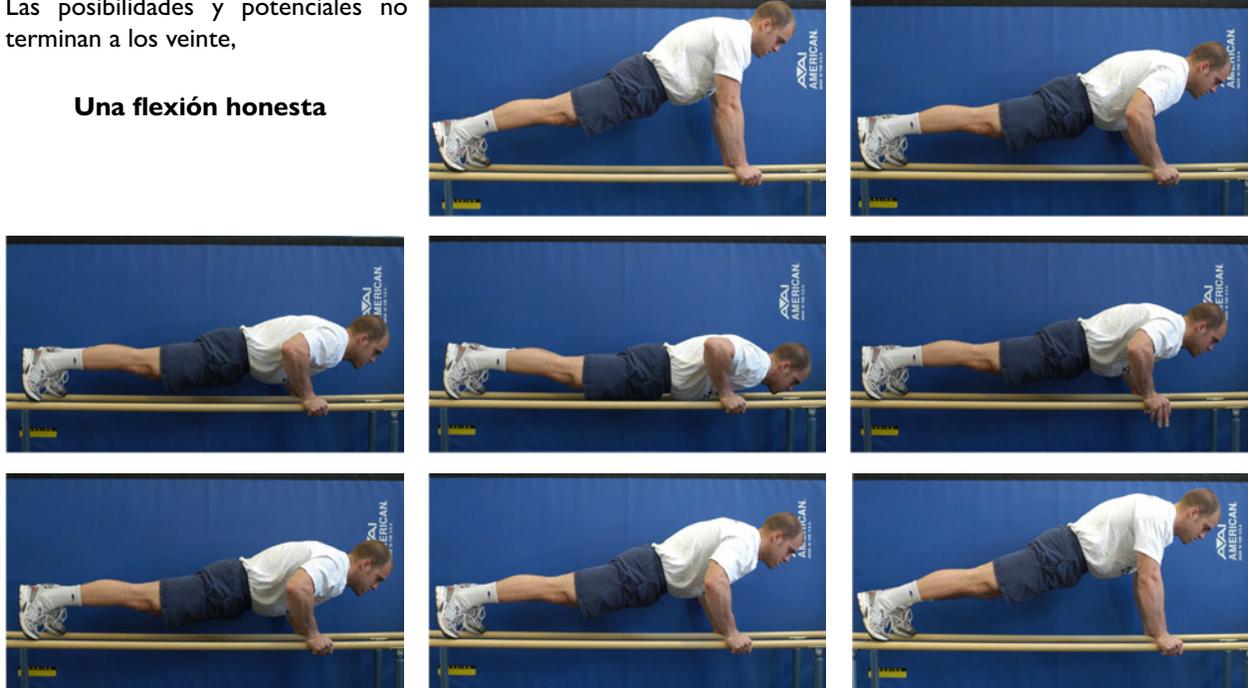
El Push-Up (continuación...)

La flexión es más una familia de movimientos que un ejercicio único. De hecho, es una progresión que parte de la horizontal, que es el clásico "P.E. flexión de manos" y luego, de forma gradual e incremental, elevando los pies del suelo hasta un punto en el que el atleta finalmente esté en posición de parada de manos, se convierte en flexión de manos en posición de parada de manos.

La flexión de manos, en el otro extremo de la progresión, es un ejercicio desafiante que, cuando se libera de la pared, se convierte en una hazaña extraordinaria de fuerza y equilibrio que no tiene igual en los movimientos de levantamiento de pesas. Al momento de realizar veinte flexiones de brazos sin el beneficio de la pared, el atleta ha alcanzado un nivel de fuerza y equilibrio que ni uno entre cien mil asistentes al gimnasio alcanzará jamás. La integración de la fuerza y el equilibrio le da a la flexión de manos, aunque limitada al peso corporal, una ventaja atlética que lleva este movimiento al menos a un nivel comparable incluso con los press más pesados, ya sea en banco, por encima de la cabeza o en tirón. Veinte flexiones de brazos en medio de la habitación o en barras paralelas, también sin la pared, confieren, automáticamente, un press militar de una sola repetición de quizás el 150% del peso corporal, mientras que un press militar de una sola repetición del 150% del peso corporal sugiere poco o nada. Nada sobre el equilibrio de un atleta.

Las posibilidades y potenciales no terminan a los veinte,

Una flexión honesta



treinta o incluso cincuenta flexiones de manos. Considere por un momento la fuerza de la mano, los dedos y el agarre que se desarrolló al realizar estas flexiones de brazos sobre las yemas de los dedos: al principio los cinco dedos, luego los cuatro y, finalmente, los tres. Luego están las prensas para la parada de manos que se realizarán de manera suave, fácil y segura como una ventaja adicional a la flexión de manos, pero aquí nos estamos adelantando años.

Dominio del programa básico de educación física de nivel básico. flexión" es un requisito previo para la flexión de manos. Muy pocas personas han logrado dominar las flexiones, aunque muchos de ustedes creen que sí. La prueba es sencilla: ¿puedes hacer 100 flexiones perfectas? El estándar de perfección, aunque simple, descalifica a casi todo el mundo. Una flexión perfecta es lenta y profunda con un cuerpo absolutamente perfectamente recto y tenso. A continuación, enumeramos las fallas de flexiones más comunes. ¡Ni uno de cada cincuenta hombres con un press de banca de 300 libras puede hacer 50 flexiones honestas!

Entonces, "¿qué es una flexión honesta?" Una flexión honesta se mueve lentamente desde la extensión total hasta un punto de máxima profundidad sin "alcanzar" el suelo ni perturbar la postura tensa, rígida y recta del cuerpo, y luego regresa rígidamente a la extensión completa. Si se hace correctamente, la flexión es un movimiento de todo el cuerpo muy exigente. Utilice tantos estabilizadores como sea posible.

La flexión de brazos (continuación...)

'Buscar el suelo' es intentar encontrar el fondo del movimiento antes de tiempo. Los dos trucos más comunes son estirar el cuello para tocar el suelo con la nariz o bajar el vientre para llegar primero. El objetivo es retrasar, no adelantar, las partes del cuerpo para tocar fondo: la nariz, el pecho, el vientre, los muslos y la pelvis compiten para ver quién llega último, no primero.

'Alterar la postura recta, tensa y alineada del cuerpo' se nota cuando el trasero se levanta o el vientre se hunde hacia el suelo. Según nuestros estándares, un hundimiento en el centro (vientre hundido) o levantar el trasero en el aire termina la serie. También detenerse y descansar en cualquier momento. El estándar es estricto: cuerpo súper tenso y recto, rango completo de movimiento (sin 'alcanzar') y descansar solo al finalizar.

Realizamos nuestras flexiones en el suelo, paralelas y barras paralelas, pero las barras paralelas o paralelas son mejores que el suelo porque permiten seis pulgadas más de recorrido.

Si realizamos flexiones en el suelo, empezamos a nuestros atletas desde plano en el suelo con la nariz, el pecho, la pelvis y los muslos, todo lo posible del cuerpo, en contacto y luego comenzamos. La postura en el suelo establece la postura para toda la serie.

Progresar de la flexión básica a la flexión en pino es simplemente elevar los pies en pequeños incrementos a lo largo del tiempo. Una silla, caja de pliometría o barra bien asegurada son buenas plataformas para elevar los pies.

Al principio, tus flexiones en pino requerirán que apoyes los talones y la parte posterior contra la pared para mantener el equilibrio. Si lo haces en el suelo, tal vez quieras colocar una almohada pequeña y plana en el suelo, debajo de tu cabeza, y bajar lentamente hasta que la parte superior de tu cabeza toque, luego presionar hacia arriba. Cuando puedas hacer media docena con confianza, retira la almohada y el punto de contacto será la nariz, no la parte superior de la cabeza.

La flexión en pino es muy similar en sensación y dificultad en las paralelas y en el suelo, pero en las barras paralelas el rango de profundidad posible es varios centímetros más bajo y, por lo tanto, mucho más difícil.

En futuros números detallaremos las prensas más comunes hacia un pino. Querrás adelantarte en estas prensas mejorando tus flexiones primero.



Greg está a mitad de camino hacia la flexión en pino.

10 hitos y desafíos de flexiones de brazos

Aquí tienes una progresión que te mantendrá ocupado durante un par de años.

1. Cincuenta flexiones básicas honestas
2. Diez flexiones de pino
3. 100 flexiones básicas honestas
4. Quince flexiones de pino
5. Intervalos de Tabata de flexiones básicas con 20 repeticiones en cada uno de los 8 intervalos
6. Una flexión de pino sin usar la pared
7. Diez flexiones de pino sin usar la pared
8. Quince flexiones de pino sin usar la pared
9. Veinte flexiones de pino sin usar la pared
10. Una flexión de pino sin usar la pared y en las puntas de los dedos

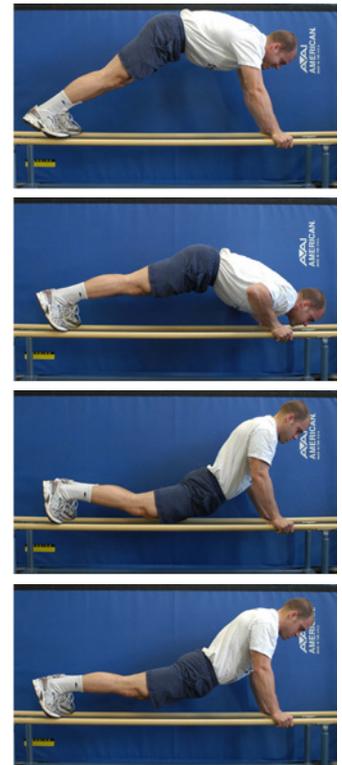
Enlaces de flexiones

1. Récorde de flexiones:
<http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster fue uno de los primeros poseedores de un récord mundial con una inspiradora historia de valentía y perseverancia:
<http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> y
http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Aquí tienes la guía definitiva sobre paralelas y una excelente fuente para algunas de las paralelas más geniales. Aprende estas habilidades y tu condición física se disparará:
http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralleteguide/titlepage.html.
4. O, puedes hacer tus propias paralelas. Este es uno de nuestros sitios favoritos en Internet:
<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. Al final de esta lista de algunas habilidades y ejercicios hermosos, encontrarás instrucciones para construir un conjunto de paralelas perfectamente adecuado por prácticamente nada.

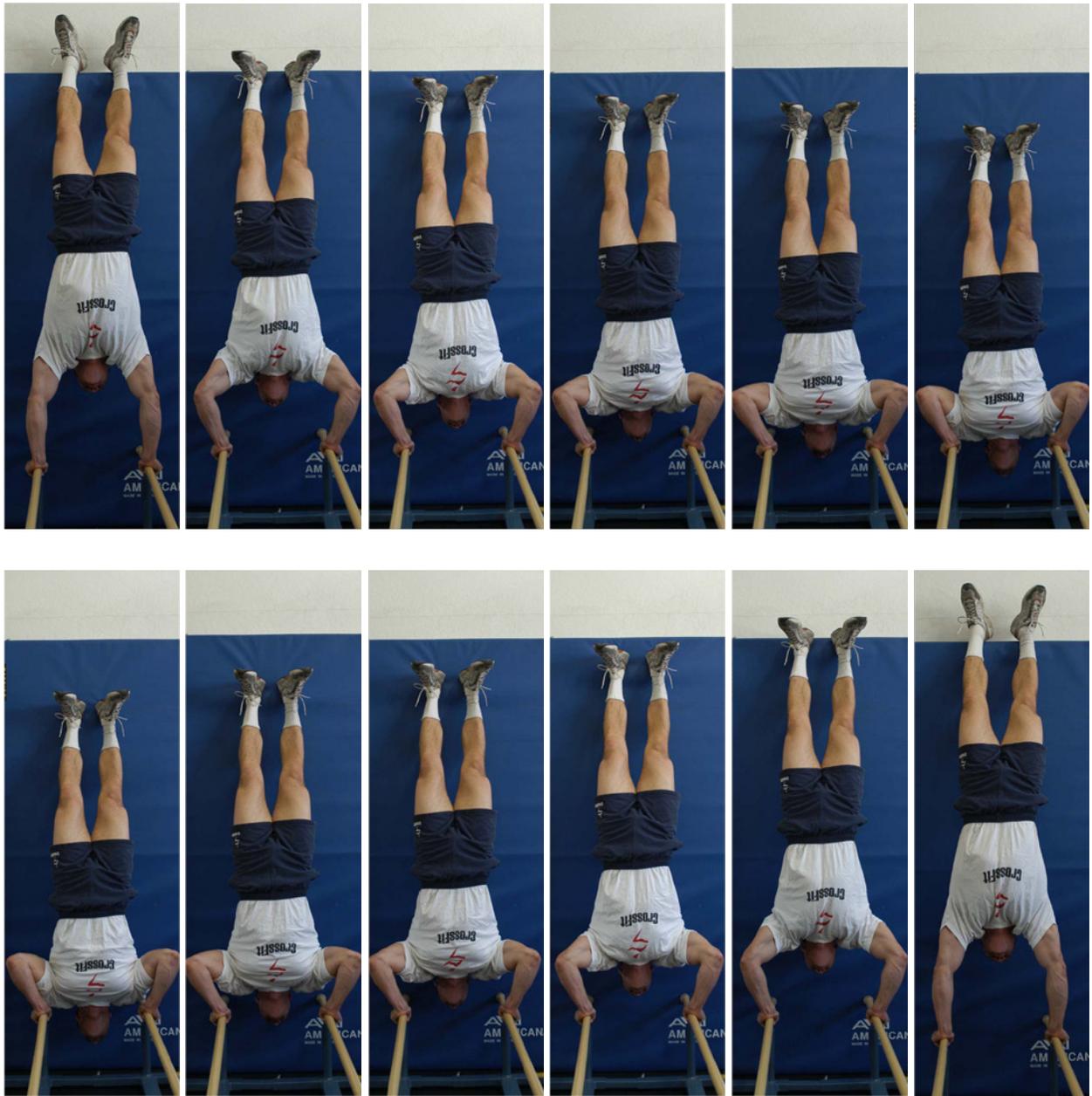
Guía del tramposo para malas flexiones

Evita cada uno de estos y casi te asegurarás una flexión honesta.

1. Hundimiento: Dejar caer el abdomen para intentar tocar el suelo o llegar al fondo antes
2. Picar: Levantar el trasero en el aire. Esto suele acompañar un descanso (ver descanso, más abajo).
3. Descanso: Detenerse. Esto suele intentarse en la parte superior, a menudo mientras se pica, pero puede manifestarse como un colapso en el fondo.
4. Rebotar: Este truco es, exactamente como su nombre indica, rebotar del suelo para subir de nuevo sin esfuerzo. Es muy popular entre los chicos robustos.
5. Yoga: Con este truco, la cabeza y el cuello suben primero, seguidos por el pecho y luego el abdomen. Es una variante dinámica del hundimiento, pero a menudo se realiza como si fuera algo positivo o artístico.
6. Alcanzar: La forma más común de alcanzar es con la cabeza y el cuello. Algunos tramposos pueden extender su cabeza y cuello unos quince centímetros extra en un intento de encontrar el fondo antes y evitar el dolor de una flexión real. Busca la nariz un pie por debajo del pecho.
7. Acelerar: La cuenta debe ser un lento “uno-dos” hacia arriba y “uno-dos” hacia abajo, a menos que se realicen esfuerzos cronometrados como el Intervalo de Tabata. Para las repeticiones, deben ser lentas y controladas.
8. Acortar: Este es el truco más común y peor, donde el tramposo típicamente no baja del todo. No subir hasta la parte superior es menos común pero sigue siendo trampa.



La flexión de brazos (continuación...)



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.