

Press de hombros, Empuje de Fuerza (Push Press), Empuje de Envión (Push Jerk)

Introducción

Aprender la progresión de los levantamientos que van desde el press de hombros (shoulder press), al empuje de fuerza y al empuje de envión ha sido por mucho tiempo primordial para el régimen de CrossFit. Esta progresión ofrece la oportunidad de adquirir algunos patrones de trabajo motriz esenciales que se encuentran en el deporte y en la vida (funcionalidad) y de mejorar al mismo tiempo la fuerza en la "zona de potencia" y en la parte superior del cuerpo. En términos de zona de potencia y en patrones de trabajo funcionales, el empuje de fuerza y el empuje de envión no tienen par entre las otras flexiones como el "rey" de los levantamientos de la parte superior del cuerpo, el press en banca). A medida que el deportista pasa del press de hombros, al empuje de fuerza, y al empuje de envión, la importancia del trabajo del músculo central a las extremidades se aprende y se refuerza. Solamente este concepto justificaría la práctica y el entrenamiento de estos levantamientos. El trabajo muscular del centro a las extremidades es fundamental para el rendimiento efectivo y eficiente del movimiento atlético.



Questi sollevamenti aiutano notevolmente a sviluppare la zona di potenza. Inoltre, gli elementi avanzati di questi sollevamenti sono ayudas importantes para desarrollar la zona de potencia. Además, los elementos avanzados de la progresión, el empuje de fuerza y de envión, se utilizan para entrenar y desarrollar la potencia y la velocidad. La potencia y la velocidad son el "rey" en el rendimiento deportivo. La combinación de fuerza y velocidad es la esencia misma de la potencia y la velocidad. Algunos de nuestros levantamientos preferidos más desarrollados carecen de esta calidad. El empuje de fuerza y el de envión se realizan explosivamente, este es el sello del entrenamiento de velocidad y potencia. Finalmente, el dominio de esta progresión nos

brinda la oportunidad ideal para detectar y eliminar una falla postural o mecánica que afecta a la mayoría de los deportistas, la pelvis que "persigue" a la pierna durante la flexión de cadera. (Véase artículo) Este error debe detectarse y eliminarse. El empuje de fuerza realizado bajo gran esfuerzo es la herramienta perfecta para encontrar este problema que afecta el rendimiento y poder eliminarlo.

Los errores más comunes en los puñetazos, el salto, el lanzamiento y una gran cantidad de otros movimientos atléticos por lo general se expresan como una violación de este concepto. Debido a que un buen movimiento atlético comienza desde el centro y se irradia a las extremidades, la fuerza central es absolutamente esencial al éxito atlético. La región del cuerpo desde donde se inician estos movimientos, el centro, se denomina con frecuencia la "zona de potencia". Los grupos musculares que comprenden la "zona de potencia" incluyen los flexores de la cadera, los extensores de la cadera (glúteos e isquiotibiales), los erectores de la columna vertebral y los cuádriceps.

Press de hombros, Empuje de Fuerza, Empuje de Envi3n... (continúa)

Mecánica

1. Press de Hombros

- Preparación: Tomar la barra del soporte o cargarla desde la posición de rack. La barra descansa en los hombros con un agarre levemente más ancho que el ancho de los hombros. Los codos están por debajo y al frente de la barra. Los pies deben estar aproximadamente en el mismo ancho que los hombros. La cabeza está levemente inclinada hacia atrás para permitir el paso de la barra.
- Empuje: Empuje la barra a una posición directamente encima de la cabeza.



2. El Empuje de Fuerza

- Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros.
- Descenso: Inicie el descenso doblando las caderas y las rodillas, manteniendo el torso erguido. El descenso será entre 1/5 y 1/4 de una sentadilla en profundidad.
- Impulso: Sin pausa al final del descenso, la cadera y las piernas se extienden energicamente.
- Empuje: Mientras la cadera y las piernas completan la extensión, los hombros y los brazos empujan energicamente la barra sobre la cabeza hasta que los brazos se extiendan completamente.

Press de hombros, Empuje de Fuerza, Empuje de Envión... (continúa)



3. El empuje de envión

- a. Preparación: La preparación es la misma del press de hombros y del empuje de fuerza.
- b. Descenso: El descenso es idéntico al del empuje de fuerza
- c. Impulso: El impulso es idéntico al del empuje de fuerza
- d. Empuje y descenso: Esta vez, en lugar de sólo empujar, se empuja y desciende una segunda vez simultáneamente, tomando la barra en una sentadilla parcial con los brazos completamente extendidos encima de la cabeza.
- e. Terminación: Pararse o impulsarse con una sentadilla hasta quedar completamente erguido con la barra directamente encima de la cabeza, idéntico a la posición de terminación del empuje de fuerza y del press de hombros.

Press de hombros, Empuje de Fuerza, Empuje de Envi3n... (continúa)

Funci3n de los abdominales en el levantamiento de pesas sobre la cabeza

En atletismo, la funci3n primaria de los abdominales es la estabilizaci3n de la l3nea media, no la flexi3n del tronco. Son esenciales para el nado, la carrera, el ciclismo y el salto, pero su funci3n estabilizadora m3s cr3tica es al tratar de soportar cargas sobre la cabeza y, por supuesto, cuanto m3s pesada la carga, m3s cr3tica se torna la funci3n de los abdominales. Entrenamos

a los deportistas para pensar en cada ejercicio como un ejercicio de abdominales, pero en el levantamiento de pesas sobre la cabeza es totalmente esencial pensar as3. Es f3cil ver cuando un deportista no activa suficientemente los abdominales en el empuje sobre la cabeza, el cuerpo se arquea como para empujar la cadera, la pelvis y el est3mago por delante de la barra. Se requiere vigilancia constante de los entrenadores para evitar y corregir esta deformaci3n postural.



Resumen

Desde el press de hombros al empuje de envi3n, los movimientos se hacen cada vez m3s atl3ticos, funcionales y adaptados a cargas m3s pesadas. La progresi3n tambi3n depende cada vez m3s de la zona de potencia. En el press de hombros, la zona de potencia s3lo se utiliza para la estabilizaci3n. En el empuje de fuerza, la zona de potencia no s3lo ofrece estabilidad, sino tambi3n el 3mpetu primario, tanto en el descenso como en el impulso. En el empuje de envi3n, la zona de potencia tambi3n est3 activa en el descenso, el impulso, el segundo descenso y la sentadilla. La funci3n de la cadera aumenta en cada ejercicio.

Con el empuje de fuerza podr3 impulsar 30% m3s de peso sobre la cabeza que con el press de hombros. El empuje de envi3n le permitir3 impulsar tanto como 30% m3s sobre la cabeza de lo que le permite el empuje de fuerza.

De hecho, la cadera trabaja cada vez m3s con la progresi3n de los levantamientos para asistir a los brazos y hombros en el levantamiento de cargas sobre la cabeza. Despu3s de dominar el empuje de envi3n, notar3 que inconscientemente desplazará al empuje de fuerza como m3todo de elecci3n al ejercitar con peso sobre la cabeza.

El segundo descenso en el empuje de envi3n ser3 cada vez m3s abajo a medida que domine la t3cnica y aumente la carga. En alg3n punto de su desarrollo, las cargas ser3n tan sustanciales que la parte superior del cuerpo s3lo podr3 contribuir a una fracci3n del movimiento, punto en el cual la toma se hace muy baja y una mayor parte del levantamiento se logra con la sentadilla de arranque.

Tanto en el empuje de fuerza como en el de envi3n, el "descenso" es cr3tico para todo el movimiento. Puede sorprender el hecho de que el descenso no es relajado sino explosivo. El est3mago se mantiene muy tenso y el cambio resultante del descenso al impulso es repentino, explosivo y violento.

Press de hombros, Empuje de Fuerza, Empuje de Envi3n... (continúa)

Prueben lo siguiente

Empiecen con 45 Kg. y realicen 15 repeticiones seguidas de empuje de fuerza o de envi3n, descansen treinta segundos y repitan un total de cinco series de 15 repeticiones cada una. Aumenten el peso s3lo cuando puedan completar las cinco series con s3lo treinta segundos de descanso entre cada una y no se detengan en ninguna serie.

Prueben lo siguiente:

Primera repetic3n: press de hombros, segunda

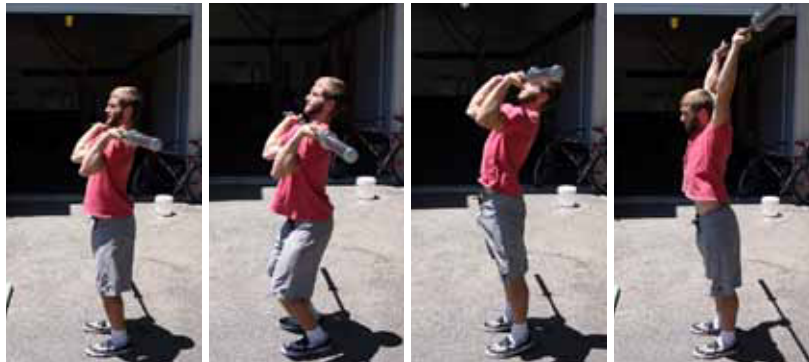
repetic3n: empuje de fuerza, tercera repetic3n: empuje de envi3n. Repetir hasta que el press de hombros sea imposible, luego hasta que el empuje de fuerza sea imposible, luego realice cinco ejercicios de empuje de envi3n m3s. Comience con 96 libras y luego aumente s3lo cuando las repeticiones totales excedan las treinta.

Visite estos sitios para obtener m3s informaci3n sobre la t3cnica del empuje de fuerza:

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

Empuje de fuerza

- Descenso (caída rápida de la cadera)
- Impulso (extensi3n de rebote de la pierna y la cadera)
- Empuje: El empuje de fuerza, un movimiento de entrada al empuje de envi3n, es una introducci3n importante a la característica natural del "centro a las extremidades" del movimiento m3s funcional.



http://www.hhs.csus.edu/homeP3ginas/khs/ Kilogram4/public/Exercises/table_of_contents_ Exercises.htm

Empuje de envi3n



- Descenso (caída rápida de la cadera)
- Impulso (extensi3n de rebote de la pierna y la cadera)
- Empuje y descenso (empujar sobre la cabeza mientras se baja nuevamente la cadera)
- Elevaci3n hasta extensi3n total (extender la cadera y la pierna nuevamente)
- Descenso de barra hasta hombros, repetir

Este importante levantamiento es m3s funcional, eficiente y efectivo que el empuje de fuerza. El empuje de envi3n con un gran tiempo de ciclo es una poderosa herramienta de acondicionamiento.