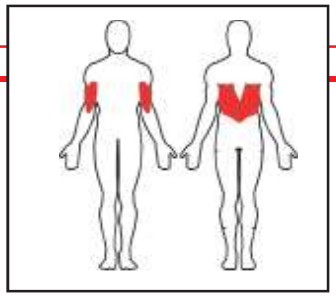
Dominadas en máquina con ayuda

Bíceps
Braquial
Braquiorradial
Tríceps
Redondo mayor
Redondo menor
Dorsal ancho
Trapecio



Músculos implicados

Principales: dorsal ancho, bíceps (corto), braquial y redondo mayor.
Secundarios: pectoral mayor (inferior y externo), tríceps largo, redondo menor, romboides, braquiorradial, trapecio (inferior), bíceps (largo) y deltoides (clavicular y espinal).
Antagonistas: deltoides, pectoral mayor (clavicular) y tríceps.

Variantes

16.2...agarre neutro

Músculos implicados:
dorsal ancho, bíceps, braquial y redondos.
Ejecución:
si el aparato tiene diseñado unos agarres neutros (ni en pronación ni en supinación), podemos utilizarlos para dar variedad a este ejercicio. Equivale, en gran medida, a "jalones con agarre enfrentado/neutro" (ver ejercicio 11.6). El agarre supinado/invertido también es posible en algunas máquinas de dominadas con ayuda, pero es menos habitual ya que la barra suele estar partida en dos, sin la parte central, precisamente de donde debería agarrarse. En caso de permitirlo, se debe revisar el ejercicio equivalente en peso libre (ver ejercicio 1.3).

Ejecución

De rodillas o de pie sobre el soporte (según diseño), el resto del cuerpo se coloca en posición idéntica a las dominadas en peso libre (ver ejercicio 1), es decir, la espalda recta y el agarre en pronación (con los nudillos hacia la cabeza), con una apertura algo superior a la de los hombros. Se tira del cuerpo hacia arriba al tiempo que se arquea ligeramente la espalda, ensanchando el pecho e inclinando un poco el cuerpo hacia atrás. Los codos bajan verticales hacia los costados. Esta máquina permite casi siempre subir completamente vertical hasta pasar por la separación que dejan los agarres de las manos. Se inspira durante la primera mitad de la bajada y se espira al llegar arriba. Se permite invertir la respiración, en función de la técnica.

Comentarios

Es un ejercicio excelente para el dorsal que pueden realizar tanto principiantes como avanzados. Los primeros como forma de iniciarse en las dominadas (ver ejercicio 1) y los segundos para aumentar el número de repeticiones que se consiguen con el peso libre y para depurar la técnica. También aquí la zona más solicitada del mismo es la externa y la superior, por lo que lo hace muy adecuado para ganar anchura dorsal. La utilización de ayuda no debe llevar a engaño, puede ser un ejercicio muy exigente si nos lo proponemos (si seleccionamos poco peso de ayuda, por ejemplo) y eliminamos los balanceos y las trampas.

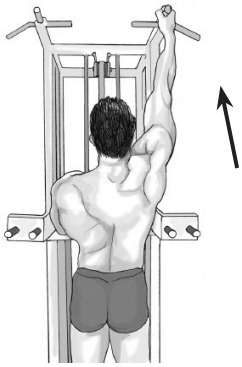
Errores frecuentes: flexionar el tronco para ayudarse de los pectorales y el abdomen. Realizar el recorrido de forma incompleta, forzar las posturas al subir e impulsarse del soporte de ayuda a tirones (no constante).

A nivel óseo y muscular la "musculación" es el ejercicio físico más completo, por encima de la natación, el atletismo, los deportes de lucha *o cualquier otro. Pero necesita del complemento del ejercicio aeróbico para ser, además, el más saludable.

16.3...a una mano

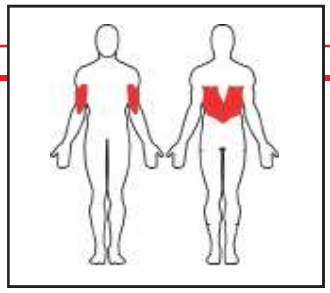
Músculos implicados:
dorsal ancho, bíceps, braquial y redondos.

Ejecución:
aunque poco frecuente, en ciertas preparaciones físico-deportivas son interesantes las dominadas con una mano, por ejemplo, en escalada. Debido a la gran dificultad para realizarlas sin ayuda, se pueden hacer en esta máquina. La única diferencia, como es obvio, es la utilización de una sola mano y la selección de un mayor empuje en el selector de peso del aparato.



Jalón a una mano

Braquiorradial
Bíceps
Braquial
Tríceps
Redondo mayor
Redondo menor
Trapecio
Dorsal ancho



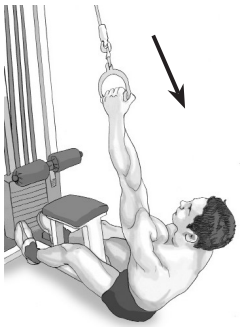
Músculos implicados

Principales: dorsal ancho, bíceps (corto), braquial y redondo mayor.
Secundarios: pectoral mayor (inferior y externo), tríceps largo, redondo menor, romboides, braquiorradial, trapecio (inferior), bíceps (largo) y deltoides (clavicular y espinal).
Antagonistas: deltoides, pectoral mayor (clavicular) y tríceps.

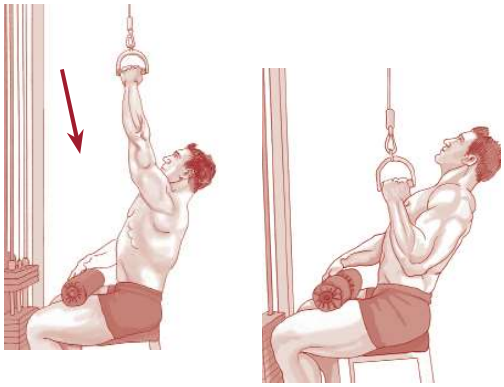
Variantes

17.2...sentado en el suelo

Músculos implicados:
dorsal ancho, bíceps, braquial y redondos.
Ejecución:
sentándonos en el suelo o poniéndonos de rodillas, logramos, en general, un mayor recorrido que en el ejercicio básico. Pero la posición suele invitar a extender el tronco ligeramente hacia atrás, y lo convierte en un ejercicio a medio camino entre el jalón en polea alta y el remo en polea baja.



Ejecución



Sentado en la máquina de jalón polea, se sujeta el agarre con una mano y se tira llevando el codo hacia el costado. La otra mano permanece en la cintura o acompaña al movimiento como si se trepase por una cuerda (la mano que tira baja mientras la otra se acerca arriba y toca el cable). Se inspira antes de subir, se mantiene en estado de apnea durante todo el recorrido y se espira en el último tercio de la bajada; o bien se invierte la respiración (según el peso utilizado, la técnica...).

Comentarios

Aunque este ejercicio se puede considerar una variante del jalón polea al pecho (ver ejercicio 11), la utilización de una sola mano y la manera de acercarse al tronco le da una contracción muy característica que hace necesaria su mención aparte. Resulta especialmente adecuado en cierta preparación físico-deportiva que requiera trepas por cuerdas, escaleras u otro tipo de agarres. La variante en que se añade una extensión del codo al llegar abajo, para levantar algún centímetro más la carga, no añade ninguna ventaja al trabajo dorsal (tan sólo implica innecesariamente más al tríceps).

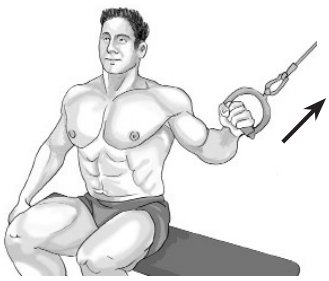
Errores frecuentes: flexionar el tronco para ayudarse del abdomen, realizar el recorrido de forma incompleta y girar demasiado el cuerpo al bajar.

Dado que se considera a los músculos de la espalda como "los de la postura", cualquier desviación de la columna por causas posturales debe basar parte del tratamiento en la ejercitación muscular. Un caso muy común, la hipercifosis, suele deberse a la poca flexibilidad o hipertonicidad de los pectorales y los abdominales, unido a la falta de tono o a la hipotonicidad de los músculos de la espalda.

17.3...sentado de lado

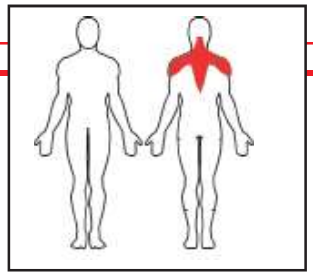
Músculos implicados:
dorsal ancho, redondos, braquial y bíceps.

Ejecución:
nos debemos sentar en el remo lateralmente y tirar de la cuerda de modo que el codo llegue a juntarse con el costado del tronco. La contracción dorsal será similar a las "dominadas" (ver ejercicio 1) pero solicita aún más los haces externos (laterales) del dorsal, en busca de una mayor amplitud y de la característica forma en V. Es un buen ejercicio para avanzados para el final de la rutina de espalda. Se debe evitar emplear el bíceps demasiado en el movimiento, y procurar concentrarse en la contracción del dorsal ancho.



Pájaro sentado en máquina horizontal

Deltoides (posterior)
Deltoides (medio)
Deltoides medio
Tríceps
Redondo menor
Redondo mayor
Trapecio
Dorsal ancho
Redondo menor



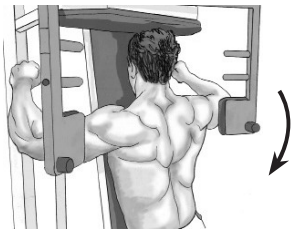
Músculos implicados

Principales: deltoides (posterior) y trapecio.
Secundarios: deltoides (medio), romboides, dorsal, redondos y tríceps.
Antagonistas: deltoides anterior, pectoral y bíceps.

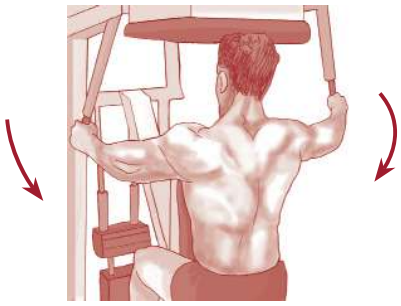
Variantes

18.2...en contractor con los codos

Músculos implicados: romboides, deltoides posterior y trapecio.
Ejecución: se parece al ejercicio anterior, pero ahora el cuerpo se coloca en la "máquina contractora" para pectoral, pero al revés, con el pecho apoyado en el respaldo y los brazos en abducción de 90º. Si la máquina tiene un diseño adecuado (no siempre), podremos apoyar los codos en las almohadillas para los antebrazos y realizar un recorrido (casi siempre parcial) de contracción para deltoides posterior. Esta máquina puede evitarse si se tiene una específica para los deltoides posteriores, pero no debe pasarse por alto si lo que deseamos es implicar a los romboides y otros músculos adyacentes, que son solicitados en movimientos cortos y finales en el acercamiento entre omoplatos (ver variante siguiente, 18.3).



Ejecución



Sentado, con el pecho apoyado en la máquina para inmovilizarlo, se sujetan los agarres al frente y se separan los codos del tronco para dejar los brazos horizontales al suelo (abducidos). Con los codos semiflexionados, pero sin variar su ángulo, se abren en cruz en un movimiento inverso al de un abrazo. Se inspira al abrir y se espira al cerrar sin soltar todo el aire.

Comentarios

Es un estupendo ejercicio para la zona posterior del hombro, permite manejar una cantidad apreciable de peso sin hacer trampa con el tronco como en otros ejercicios equivalentes con peso libre (ver ejercicio 7) y, además, protege la espalda al no tener que soportar la postura corporal. También se emplea en la reeducación postural, pues fortalece músculos posteriores del tronco, como los romboides. La variante en polea es idéntica pero con la dificultad de tener que bloquear los codos. Si el soporte del pecho dificulta la respiración, habrá que colocar las piernas de forma que lo alivien, presionando al frente con ellas.

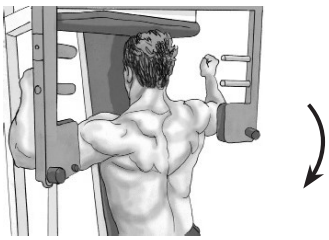
Errores frecuentes: recorrido incompleto y movimientos demasiado rápidos/balísticos que lanzan el peso.

El alcohol, el tabaco y la mayoría de las drogas son, además de un freno para el entrenamiento, perjudiciales para la salud y el aspecto físico.

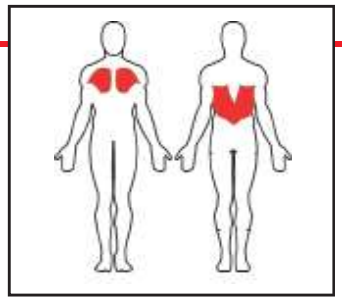
18.3...en contractor invertido

Músculos implicados:
romboides, trapecio y deltoides posterior.

Ejecución:
si aún se desea ser más específico y dar mayor énfasis al trapecio medio, el movimiento se ha de ejecutar en rotación externa del brazo (con los puños hacia arriba), además el movimiento debe ser más corto, tan sólo en su parte final. Se ha de procurar acercar los omoplatos por detrás.



Cruce de poleas por la espalda

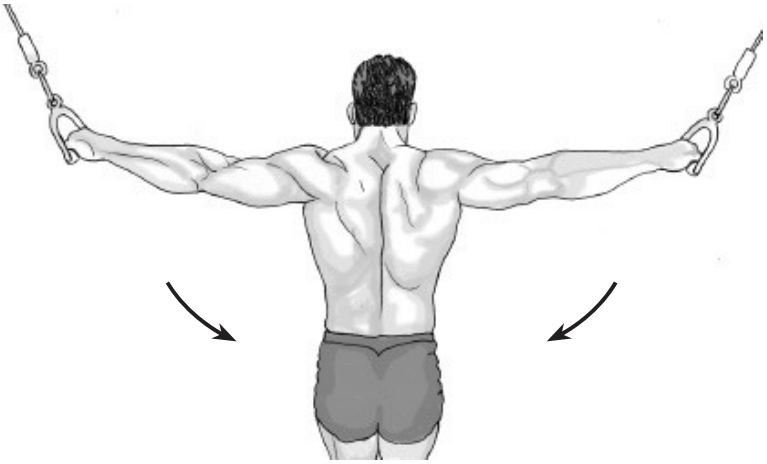


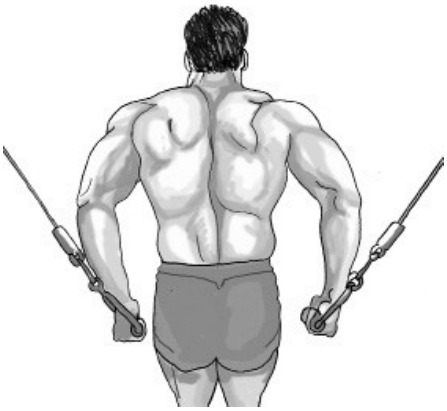
Músculos implicados

Principales: dorsal ancho y pectoral mayor.
Secundarios: tríceps largo, redondo mayor, bíceps corto y deltoides.
Antagonistas: deltoides (lateral) y supraespinoso.

Ejecución

Nos colocamos de pie entre las dos poleas, con las piernas semiflexionadas, o una más adelantada, el tronco ligeramente flexionado (menos que en el caso de cruces para pectoral) y con la fijación de los músculos abdominales y lumbares. Se parte con los brazos en cruz, con los codos semiflexionados, y se juntan detrás del tronco y abajo (en "aducción vertical"), sin variar la flexión del codo en todo el recorrido. En resumen, se realiza como el "cruce de poleas" para pectoral pero por detrás del cuerpo. Se inspira al abrir y se espira al terminar de cerrar.



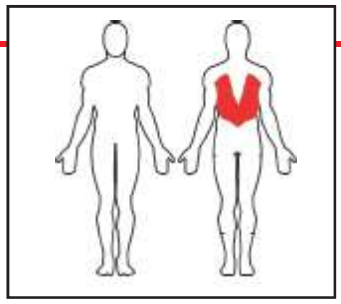


Comentarios

Este ejercicio es poco convencional y de poco peso, pero puede servir para dar variedad a la rutina de espalda. Hay que tener un buen dominio corporal y saber sentir los músculos trabajados, por lo que no se suele recomendar para principiantes. Se debe recordar que una de las funciones básicas del dorsal ancho consiste en la aducción vertical de los brazos, algo que se consigue de forma muy estricta en este ejercicio.

Errores frecuentes: técnica incorrecta y flexión del tronco.

Aducción de codos en máquina

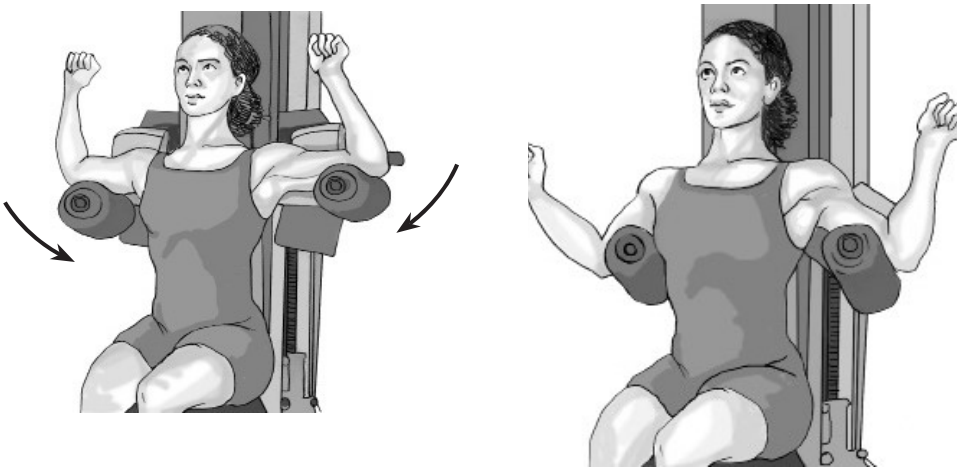


Músculos implicados

Principales: dorsal ancho, redondo mayor y romboides.
Secundarios: pectoral mayor (inferior y externo), tríceps largo, redondo menor, romboides, trapecio (inferior) y deltoides (clavicular y espinal).
Antagonistas: deltoides (lateral), supraespinoso y pectoral mayor (superior).

Ejecución

Sentado en el aparato en cuestión, con los codos sobre los soportes, efectuamos una aducción de los brazos hasta el costado. Se inspira al abrir y se espira al terminar de cerrar los brazos.

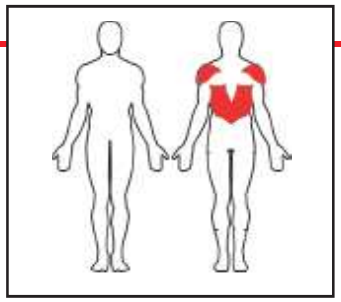


Comentarios

Esta máquina, poco extendida, es la variante de "jalón polea" (ver ejercicio 11), pero sin participación de los brazos (aquí no interviene el bíceps). Si el diseño es correcto, el dorsal se trabaja aquí de forma muy apropiada. La razón de su poca difusión responde, principalmente, a motivos comerciales, dado que es una máquina poco versátil (que no poco útil), y que suele sustituirse, precisamente, por las de tipo "jalón polea". Sin embargo, una buena sala de entrenamiento debería tenerla, especialmente, para las personas con dificultades o con imposibilidad de agarre con las manos en otros aparatos.

Errores frecuentes: mala posición en el banco, peso inadecuado y adelantamiento de los codos para ayudarse aún más del pectoral.

Remo en *multipower*

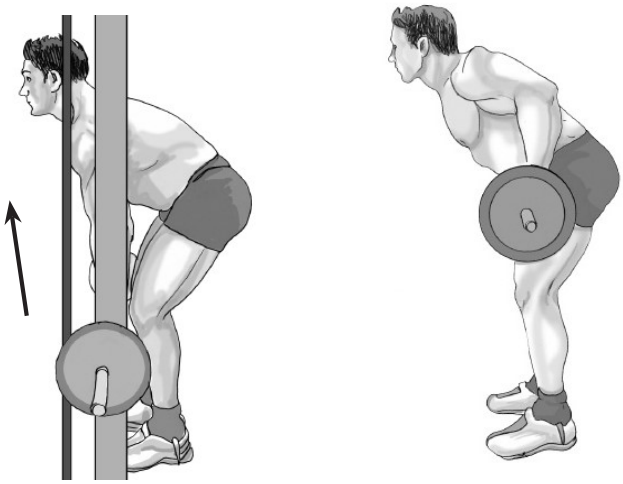


Músculos implicados

Principales: dorsal ancho, redondos y deltoides posterior.
Secundarios: romboides, bíceps, braquial anterior, braquiorradial, trapecio, infraespinoso y lumbares.
Antagonistas: pectoral mayor, tríceps y deltoides anterior.

Ejecución

Se ejecuta como en el caso del peso libre (ver ejercicio 2). De pie, con el tronco recto e inclinado y las rodillas semiflexionadas, pero bloqueadas, se sujeta la barra en pronación (con las palmas hacia el cuerpo), con una separación algo superior a la de los hombros. Tiramos de los brazos con los codos siempre abiertos hasta llevar la barra a la zona abdominal. Se inspira justo antes de bajar el peso mediante una bocanada de aire, se mantiene en apnea durante el recorrido y se expulsa (rápidamente) al terminar de subir. Procurar no perder la tensión lograda por la retención del aire, que ayuda a sostener el tronco.

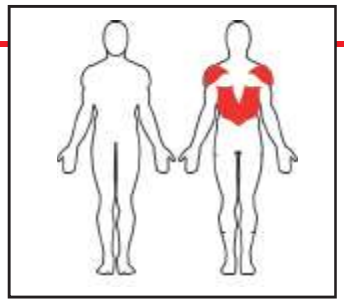


Comentarios

Es un ejercicio básico pero exigente para todo el conjunto de músculos dorsales, principalmente para el dorsal ancho. Resulta adecuado para ganar grosor en esa zona (fibras medias) y fuerza general, pues también trabaja el tronco y las piernas en isométrico. Los principiantes deberían iniciarse en la máquina (ver ejercicio 13). Requiere una técnica depurada para evitar lesiones, sobre todo, en la espalda baja. Como referencia para mantener la postura, se puede colocar la frente tocando un soporte, sin apoyarla. El multipower para este ejercicio pudiera resultar más incómodo que otras variantes.

Errores frecuentes: balancear el cuerpo y extenderlo, realizar las series o el recorrido de forma incompleta, curvar la espalda o realizar malas posiciones y llevar la barra al pecho.

Remo en máquina vertical

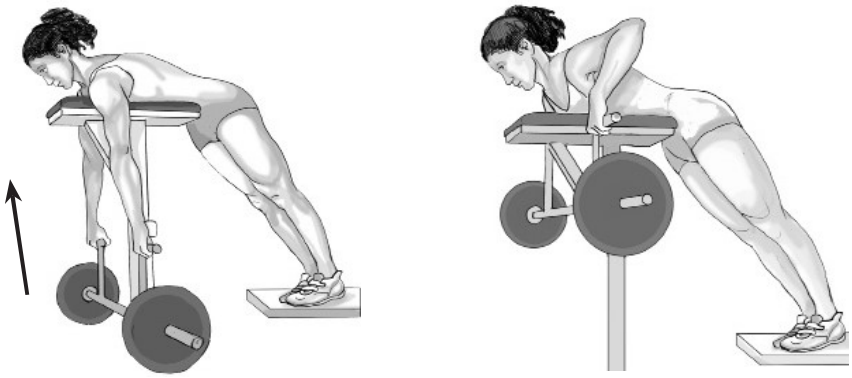


Músculos implicados

Principales: dorsal ancho, redondos y deltoides posterior.
Secundarios: romboides, bíceps, braquial anterior, braquiorradial, trapecio e infraespinoso.
Antagonistas: pectoral mayor, tríceps y deltoides anterior.

Ejecución

Con el pecho apoyado sobre el banco del aparato, se coloca el tronco en horizontal y se dejan los brazos a los lados. Tiramos con los codos separados del tronco. Se inspira en la primera mitad de la subida del peso y se espira al bajarlo, sin soltar todo el aire.



Comentarios

Se ejecuta igual al equivalente en peso libre "Remo con barra" (ver ejercicio 2), pero apoyado sobre esta máquina poco extendida (similar al "remo en punta en máquina"). La ventaja reside en que se descarga y se protege la zona lumbar. El inconveniente es la presión que se produce sobre la caja torácica al respirar. El aparato que deje colocar los pies bajo el mismo, y aliviar así la presión sobre la caja torácica, permite una mejor respiración, pues el peso se reparte entre las piernas y el propio soporte del tronco.

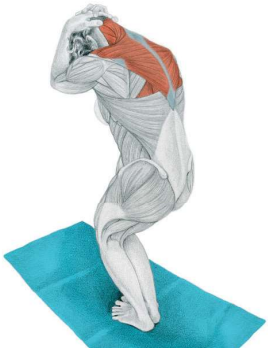
Errores frecuentes: realizar las series o el recorrido de forma incompleta, descansar
el peso en extensión en mitad de una serie y respirar de manera forzada o inadecuada.

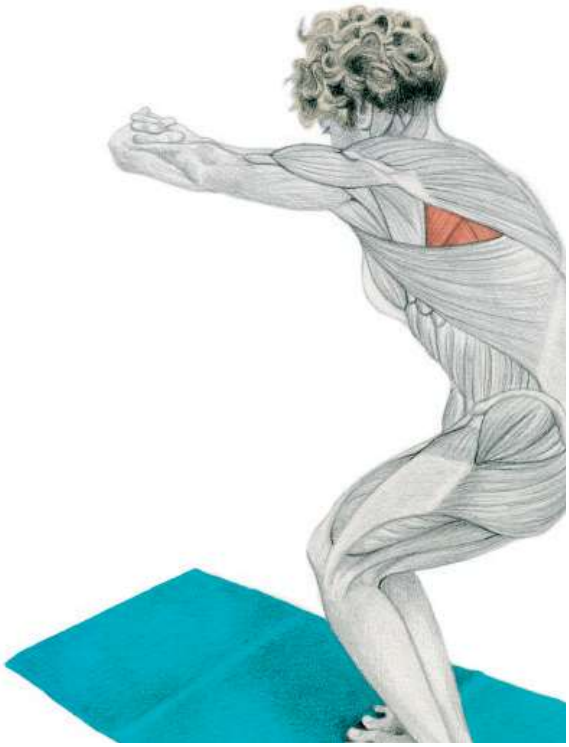
Ejercicios de estiramientos

Ejercicios por objetivos

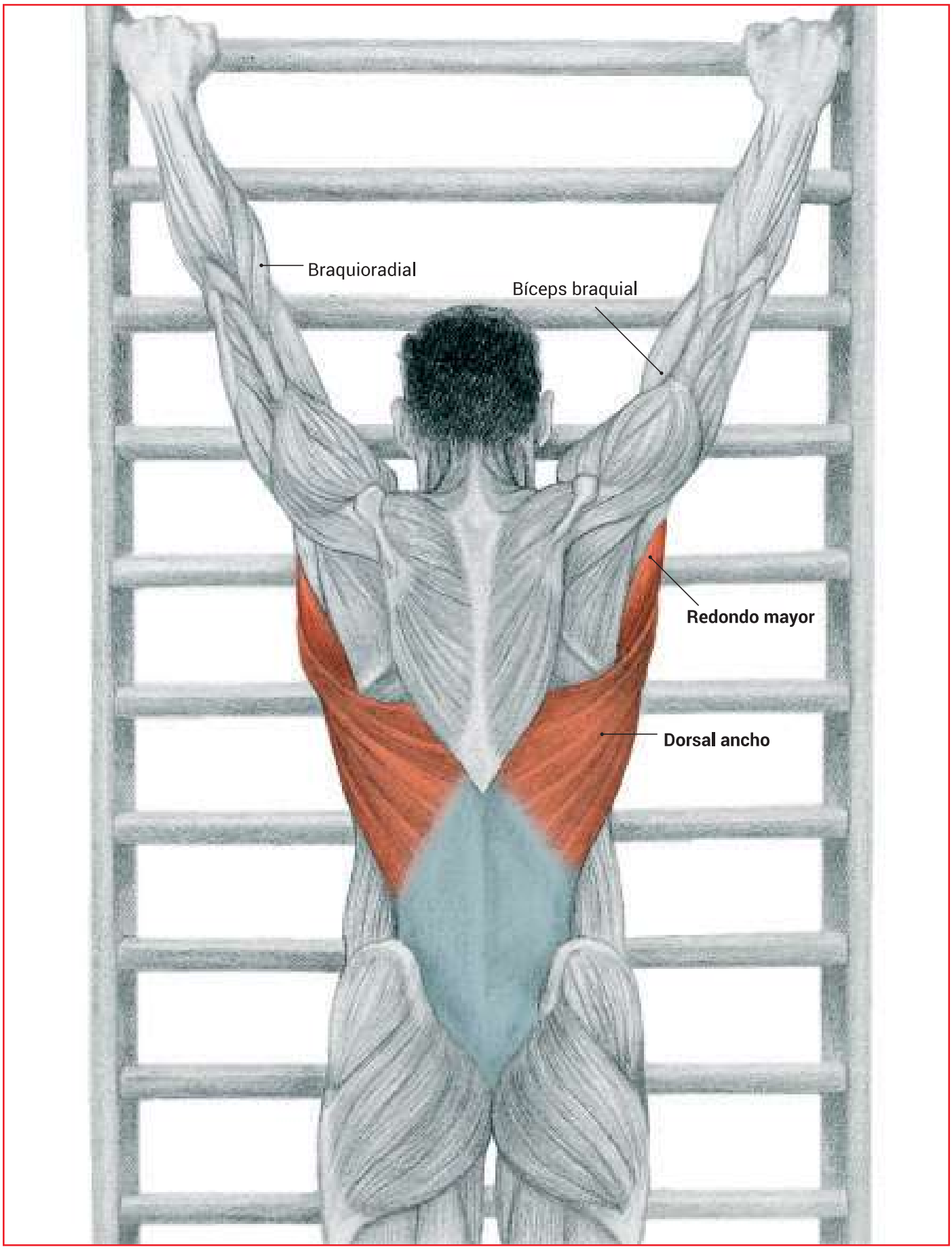
En este capítulo se encontrará una cuidada selección de ejercicios, divididos en ocho tablas, que aportan grandes beneficios. Podrá encontrar ejercicios:

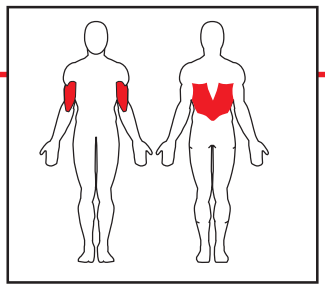
—Para liberar tensiones
—Para ganar movilidad
—Preparación físico-deportiva
—Reeducación postural
—Y muchos más





Suspensión en barra





Músculos implicados

Principales: Dorsal ancho, redondo mayor.
Secundarios: Bíceps, braquial, braquiorradial, pectoral.

Ejecución

Colgarse con las manos en pronación de una barra (palmas hacia el frente), sin que los pies toquen el suelo, y permanecer sin tensión en esa posición.

Comentarios

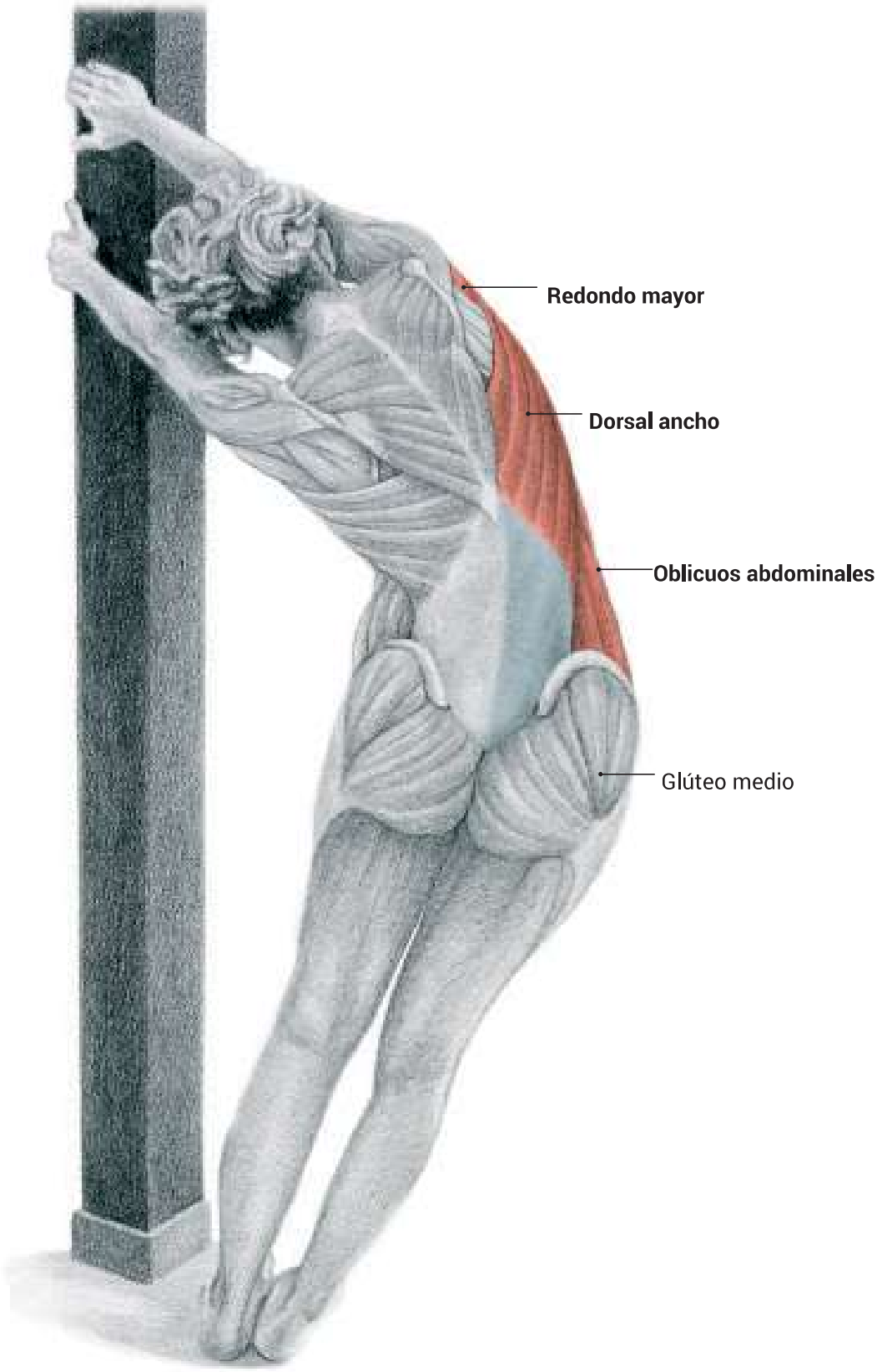
Se trata de un ejercicio sencillo. Si se abren más las manos se hará énfasis en las zonas laterales del dorsal. Por otro lado, si las manos se colocan en supinación, el estiramiento en el bíceps braquial se verá aumentado.
La suspensión en barra es un excelente ejercicio para la distensión de diversas estructuras que recorren la columna vertebral. Hay que pensar que la mayor parte del tiempo la espalda soporta grandes tensiones, y que este ejercicio tracciona toda la estructura con la simple ayuda de la fuerza de la gravedad. Uno de los mayores beneficiados son las personas con problemas de desviación de columna: hiperlordosis, hipercifosis y —especialmente— escoliosis. En el caso de la hiperlordosis, conviene además flexionar la cadera y rodillas ("agrupándose") para distender la zona lumbar.
Algunos ejecutantes eligen un cinturón lumbar (de los usados en halterofilia) para cargar peso adicional. Esto debe hacerse con precaución, pues un exceso de peso puede dañar la columna. Recordemos que está bien diseñada para tolerar peso verticalmente, no para soportar grandes tracciones.
Desde la posición de tracción, está permitido hacer pequeños giros de tronco, pero nunca de forma que se llegue a los límites de movilidad, pues podrían dañarse los pequeños rotadores de la columna.

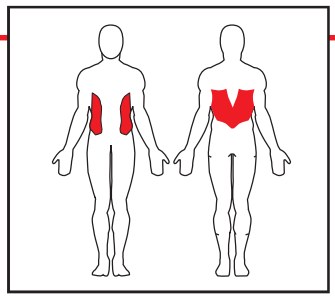
Variante

1.2... Variante en máquina

El ejercicio se puede realizar de forma idéntica si se sostiene la barra de la máquina jalón polea para dorsal (o máquina dorsal). Los principiantes o las personas con alguna dificultad o debilidad en el agarre pueden encontrar en esta máquina una buena variante, aunque se recomienda seleccionar un peso más o menos exigente.

Tracción lateral en barra





Músculos implicados

Principales: Dorsal ancho, redondo mayor, oblicuos abdominales, cuadrado lumbar.
Secundarios: Glúteo medio, tensor de la fascia lata.

Ejecución

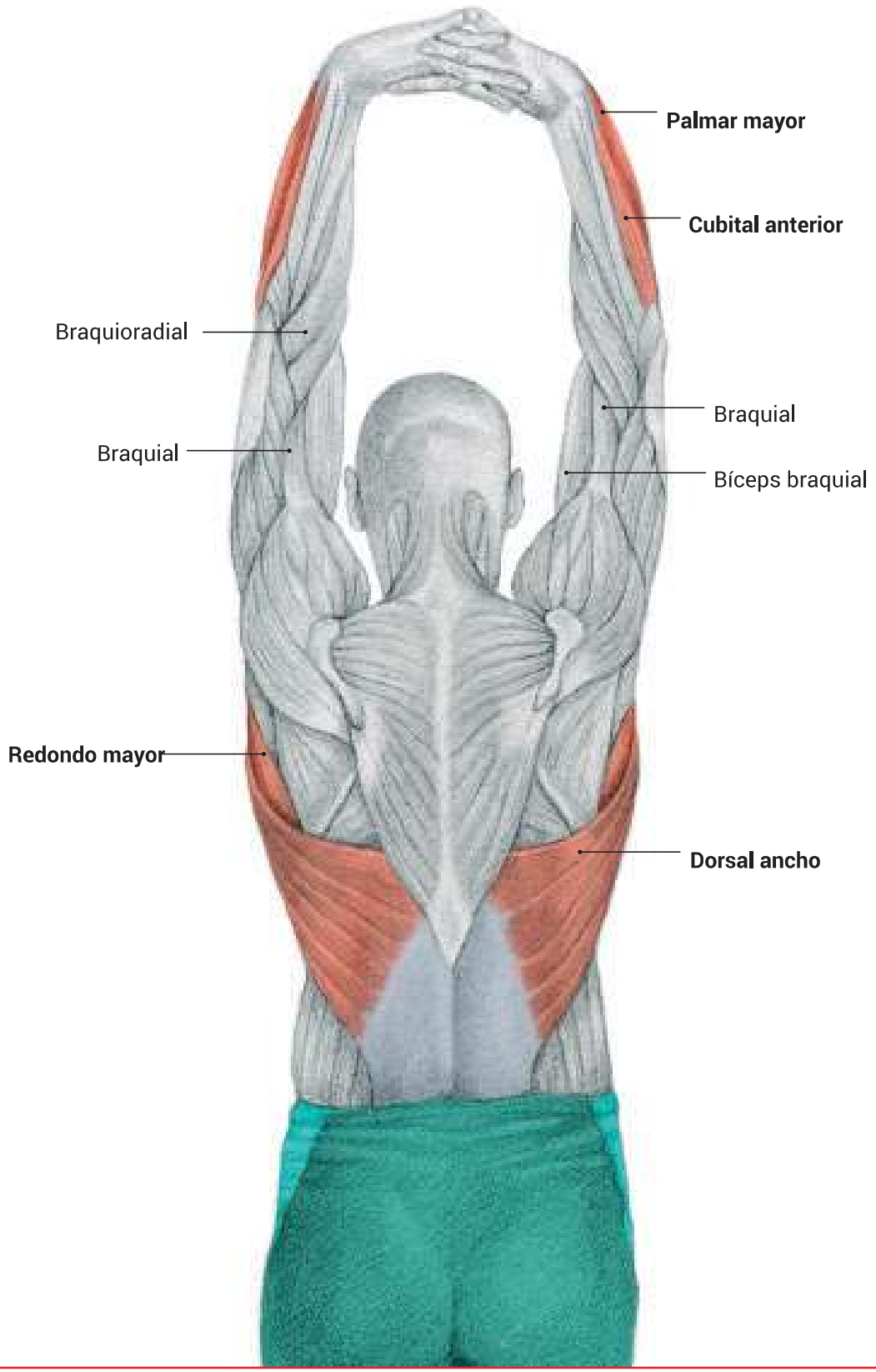
Situarse de pie, lateralmente a una barra vertical con los pies cercanos a ella. Tomarla por encima de la cabeza y dejar caer el cuerpo hacia el lado contrario. Las dos manos sujetan la barra por el mismo lado, con las palmas hacia el frente.

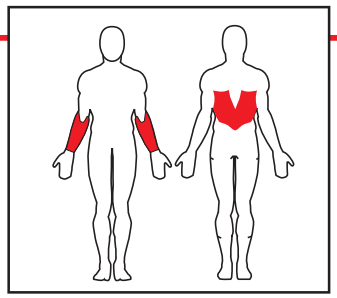
Comentarios

Aunque la tensión se producirá solo en el lado contrario a la barra, la otra mano debe también sujetarse a ella para ayudar a regular el grado de caída del cuerpo.
Las zonas trabajadas son muy similares al ejercicio 1, pero aquí produce un estiramiento dorsal mayor, e implica a otras zonas del tronco. Cuando el ejercicio se realiza correctamente, la sensación de que se estira toda la zona lateral del tronco es muy perceptible. Si a la zona abdominal y dorsal queremos añadir más énfasis en los músculos de la cadera (glúteo medio, tensor de la fascia lata...) se puede cruzar la pierna alejada de la barra por detrás de la otra.
Un error frecuente es la tendencia de hace girar el tronco para colocarse frente a la barra. En lugar de eso, el cuerpo debe permanecer de lado.

* Antes de estirar cualquier músculo hay que pensar en él, visualizarlo, recordar donde nace y donde acaba. Una vez realizado este pensamiento puede pasar a estirarse. De nada sirve adoptar una postura de estiramiento si no se ha pensado en los músculos que pretendemos estirar.

Extensión de brazos en vertical





Músculos implicados

Principales: Dorsal ancho, redondo mayor, flexores de los dedos (profundos, superficiales y largo del pulgar), cubital anterior, palmar mayor y menor...

Secundarios: Bíceps, braquial, braquiorradial, pectoral.

Ejecución

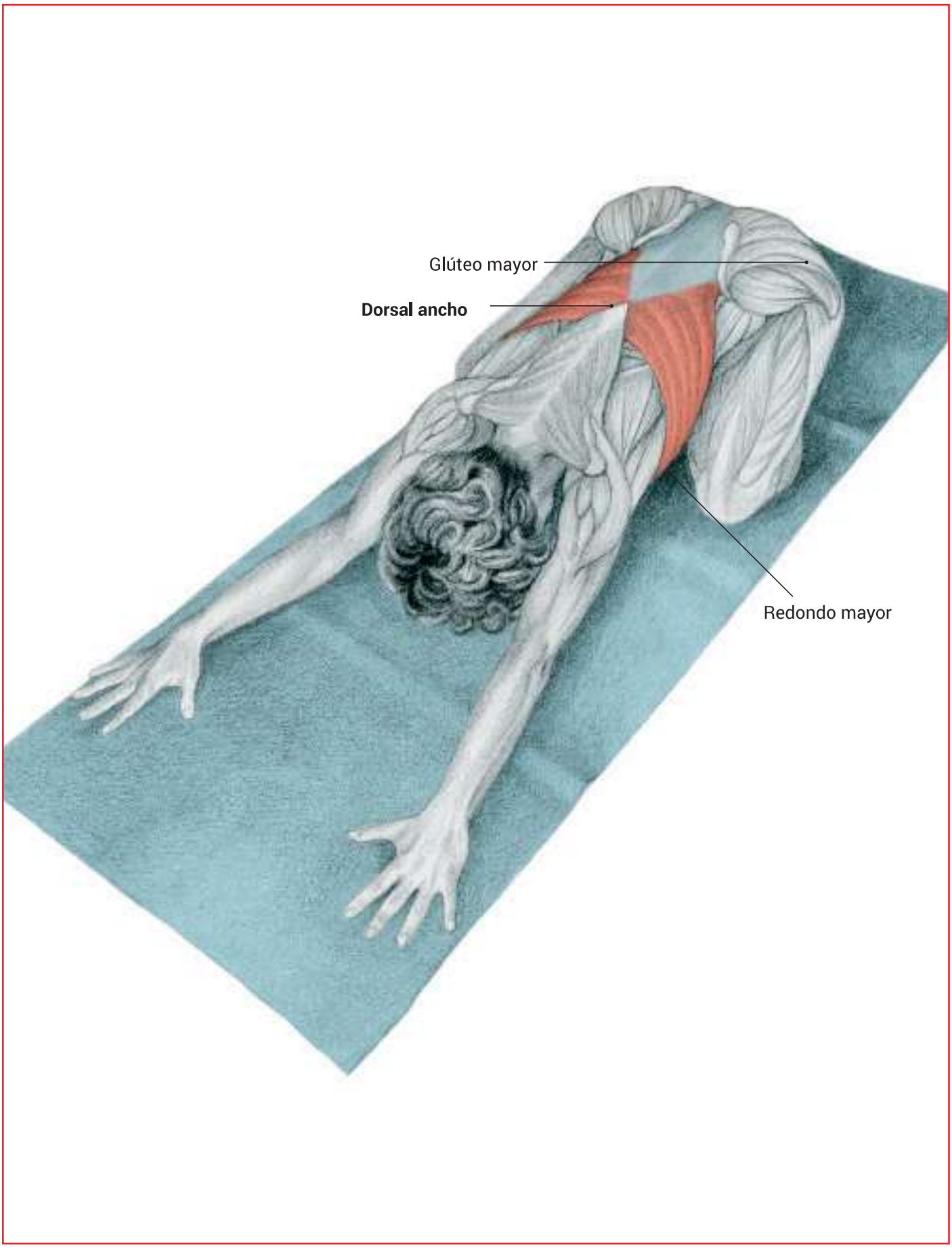
De pie, preferiblemente frente a un espejo, levantar los brazos, entrecruzar los dedos de las dos manos mostrando las palmas hacia arriba y estirar hacia allí.

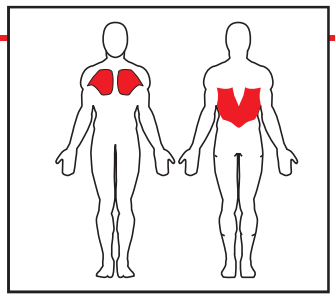
Comentarios

Este ejercicio es similar a los dos anteriores en cuanto a la zona dorsal estirada, pero de algo menor intensidad. Además implica también a los flexores de las manos.
A diferencia de los dos anteriores, generalmente este ejercicio pueden realizarlo personas de edad avanzada o con discapacidades físicas (según el tipo y el grado). Estos dos últimos grupos, pueden obviar entrelazar los dedos si ello les supone un impedimento.
En este ejercicio algunas personas tienen a ponerse sobre la punta de los pies para intentar estirar aún más partes del cuerpo. Aunque en principio esto no es perjudicial, sí puede comprometer la estabilidad y desconcentrar al ejecutante. Estiremos el músculo que buscamos estirar, sin complicarlo aún más.

Los espejos, en los entrenamientos de flexibilidad, son una referencia, una ayuda para ver si nuestra posición es la adecuada. Nunca se deben ver como crítica hacia la imagen que en él proyectamos, no estamos juzgando nuestro aspecto sino nuestra postura.

Extensión en cuadrupedia tipo “rezo”





Músculos implicados

Principales: Dorsal ancho, pectoral mayor.
Secundarios: Redondo mayor, glúteo mayor.

Ejecución

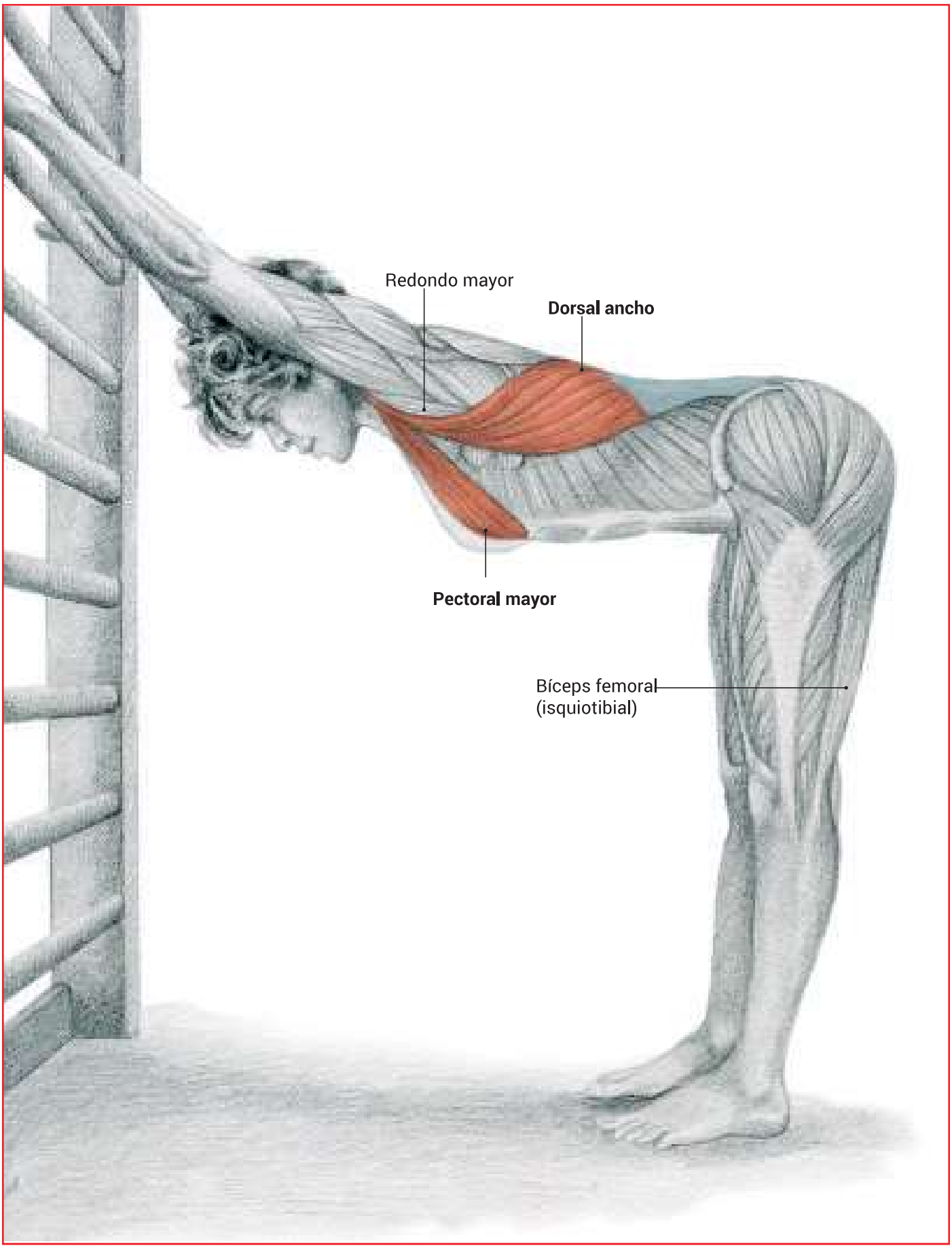
De rodillas en el suelo (preferiblemente sobre una colchoneta apropiada), se flexiona el tronco y se apoyan las manos al frente, más allá de la cabeza. Se desciende la cintura hacia abajo y atrás, manteniendo los codos rectos y las manos inmóviles en el suelo, al tiempo que se presiona el tórax hacia el suelo.

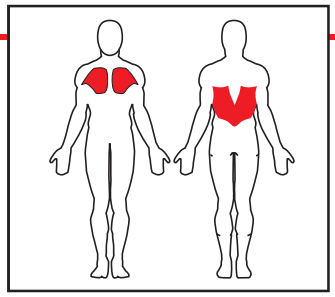
Comentarios

El nombre que hemos dado a este ejercicio es bastante significativo de la postura a adoptar, pero no hay que obviar la tensión que debe producirse en la zona dorsal durante la tracción del tronco. Las manos no deben separarse demasiado si no se desea implicar mucho al pectoral. En la posición final el pecho se apoya sobre los muslos y los hombros se presionan suavemente hacia el suelo, aunque también puede hacerse sin este apoyo. El ejercicio puede realizarse de forma similar colocando las manos sobre un soporte (ver ejercicio 5)

La flexibilidad está muy relacionada con otras dos disciplinas físicas y mentales: la relajación y la expresión corporal. Por ejemplo, una sesión de flexibilidad en un ambiente tenue, cálido, resulta no solo más gratificante, también más efectiva.

Flexión de tronco sobre soporte





Músculos implicados

Principales: Dorsal ancho, pectoral mayor.
Secundarios: Redondo mayor (isquiotibiales).

Ejecución

De pie frente a un soporte algo más alto que nuestra cadera. Flexionar el tronco y apoyar las manos sobre él, preferiblemente en rotación externa de los brazos (apoyando los puños, con el dedo meñique sobre la superficie). Manteniendo los brazos inmóviles, bajar aún más el tronco hasta notar la extensión de la zona trabajada.

Comentarios

El dorsal se ve más estirado si se añade a este movimiento una rotación externa de los brazos. Por lo tanto, puede resultar más cómodo hacer el ejercicio agarrándose a unas barras verticales, y no sobre una mesa u otra superficie plana, esto además permitirá dejar caer el cuerpo un poco hacia atrás, de forma que nos alejemos del agarre y se añada un plus de intensidad al estiramiento dorsal. Si no se dispone de soporte, la alternativa puede hacerse en el suelo (ver ejercicio 4).
Inevitablemente extenderá también el pectoral y otros músculos adyacentes. Pero existe una pequeña variante que incrementa el esfuerzo sobre el dorsal, consiste en sujetarse tan solo con un brazo y, al tiempo que se tira hacia atrás y hacia abajo, girar un poco la pelvis y la columna, alejándola del brazo levantado y así arqueando el tronco lateralmente. Se logra más fácilmente retrasando el pie del lado que trabaja.

* En los ejercicios en los que se agarra con las manos un soporte fijo se tiene la tendencia de tensar los músculos que no se deben. En un agarre, son los antebrazos y los pequeños músculos de la mano los que lo sostienen, la zona que estamos pretendiendo trabajar debe relajarse para poder ser estirada. Esto requiere práctica y aprendizaje, pero debe hacerse así para unos mejores resultados.