

## MEJORANDO LA PERFORMANCE EN LAS DOMINADAS

por Charles Poliquin

Las dominadas involucran la porción esternal del pectoral mayor, dorsal mayor, teres mayor, deltoide posterior, romboides, porciones media y baja del trapecio, y los flexores del codo. Una amplia variedad de deportes requieren fuerza en estos músculos, particularmente deportes que requieren una potente acción de tiron de la parte superior del cuerpo tales como el judo y la lucha.

Un programa de especialización en dominadas no sólo contruirá una espalda terriblemente ancha y densa, sino que también agregará centímetros de músculo sólido a sus brazos promoviendo el crecimiento en los bíceps, braquiales, braquiradiales y pronador del teres. Solo tiene que fijarse en el desarrollo de brazos de medallistas de oro Olímpicos en gimnasia. Andreas Wecker (ALE) Y Yuriy (ITA) para convencerse. Estos individuos no son conocidos por su volumen de entrenamiento en el Banco Scott, sino por su incontable volumen de dominadas y flexiones en barra en varios aparatos de gimnasia.

Siempre oigo a la gente decir, “voy a reemplazar las dominadas por la polea de dorsales”. Seguro, hágalo pero no tendrá el mismo resultado, y aun seguirá teniendo la expansión dorsal de un cigarrillo. Las razones neuro-fisiológicas de por que las dominadas son superiores a las poleas van más allá del objeto de este artículo. Pero para simplificarlo: un ejemplo clásico de la diferencia entre dominadas y poleas es el hecho de que una dominada es un ejercicio de cadena cerrada (el cuerpo se mueve hacia una resistencia) y las poleas de dorsales son un ejercicio de cadena abierta ( la resistencia se mueve hacia el cuerpo). Estos dos tipos de ejercicios (cadena abierta vs cerrada) requieren patrones de reclutamiento completamente diferentes aunque los ejercicios puedan verse similares visualmente. Pero el punto está claro, una gran espalda se construye más rápidamente con las dominadas que con las poleas de dorsales. Casi de la misma forma en que las sentadillas y despegues no pueden igualarse en cuanto a desarrollo del tren inferior.

Dominadas vs Flexiones en Barra, cual es la diferencia?

En kinesiología, y en el transcurso de este artículo, las flexiones en barra, son dominadas hechas con un agarre semi-pronado (palmas hacia fuera) y las dominadas se hacen ya sea con un agarre semi-supinado (palmas enfrentadas) o un agarre supinado (palmas mirándose a mí).

Cuál es el mejor agarre para las dominadas?

No hay tal cosa como “el mejor agarre” para hacer dominadas. Empíricamente, la gente que conozco que tiene el mejor desarrollo de espalda usan una gran variedad de agarres para

reclutar la mayor cantidad de músculos de la espalda posibles. Solamente hay que mirar el desarrollo de espalda alta de los gimnastas que compitieron en las últimas Olimpíadas.

### **Como hacer las dominadas correctamente:**

Sus dominadas más básicas son las dominadas con toma supina. Este tipo de dominadas tiene el mayor rango de movimiento de todos los tipos de dominadas, tanto para los dorsales como para los brazos. La posición de inicio comienza con una toma con palmas en supinación. Con el ancho de hombros o ligeramente más juntas. Los brazos deben extenderse por completo con el torso en la misma línea que los brazos. Para empezar el ascenso, se usarán los músculos relativamente fuertes de la espalda alta y los músculos flexores del codo, mientras los codos son llevados hacia atrás de la espalda. El ascenso debe continuar hasta que el mentón sobrepase la barra. Es importante recordar que antes de iniciar el ascenso, el atleta debe inhalar. Durante el ascenso la acción de tracción y extensión hacia atrás deben hacerse simultáneamente. En el descenso comienza a exhalar y el tronco debe volver a la posición inicial. Cuando se completa el descenso, los brazos deben extenderse por completo y los omoplatos deben elevarse. (ESTO ES EXTREMADAMENTE IMPORTANTE) Para completar el rango de movimiento, los brazos y aductores de la escápula deben estirarse en cada repetición. Las piernas deben estar en línea con el torso lo más que se pueda. No debe haber flexión de caderas, porque eso disminuirá la calidad del ejercicio.

Las correas en las manos solo deben usarlas atletas que tienen muy poca fuerza de antebrazos y con riesgo de perder el agarre, o para los que se fatigan los antebrazos antes que la espalda alta. Sin embargo, yo prefiero que el atleta no use correas, porque en el deporte real (por ej: una lucha de judo) usted necesitará usar sus dorsales y antebrazos sin ayuda de *muletas*, que son las correas.

### **Progresión en las dominadas**

Sin duda alguna, las dominadas requieren cierta cantidad de fuerza. Para los principiantes, comience un programa de fuerza, utilizando una serie de progresiones que le ayudarán a aumentar sus niveles de fuerza.

La primera progresión comienza con el atleta colgando de la barra. Las rodillas se doblan. Luego un ayudante lo sostiene de los tobillos durante el ascenso. Si se necesita asistencia extra durante esta fase, el atleta puede extender sus piernas contra la base de apoyo del ayudante.

Una vez que pueda hacer 12 repeticiones en este estilo con mínima ayuda, el atleta está listo para pasarse al próximo nivel de progresión.

En esta progresión, se usa la misma posición, pero esta vez el ayudante sostiene un solo tobillo. El peso extra de la pierna libre aumenta la sobrecarga en los músculos, teniendo en cuenta que usted sobrecompensa con la otra pierna. Esta es la razón por la cual un buen ayudante que le da la ayuda necesaria desde su cintura, es una alternativa mucho mejor.

Cuando se puedan hacer 12 repeticiones con mínima ayuda, el atleta pasa al siguiente nivel.

Aquí la posición es la misma, pero esta vez el ayudante sostiene de la cintura. A medida que el atleta se fortalece, el o ella necesitará menos ayuda solo en ciertas partes del recorrido.

Durante esa porción del movimiento, el ayudante sólo otorga la ayuda necesaria para ayudar a subir hasta la barra.

Una vez en este punto, el atleta será capaz de hacer el rango completo de movimiento sin ninguna ayuda.

Ahora el atleta está listo para utilizar peso adicional. Un aumento de la sobrecarga se logra de las siguientes maneras:

1. Colocando una mancuerna entre las piernas
2. Utilizando ganchos de potencia que se cuelgan del cinto con peso
3. Utilizando correas que se cuelgan del cuello con peso

### VARIACIONES DE LAS DOMINADAS Y FLEXIONES EN BARRA

Como gimnastas, luchadores, y judocas han demostrado durante años, hay muchas variaciones efectivas de este ejercicio que pueden utilizarse para mejorar su nivel de fuerza y musculatura de la espalda.

#### ***Dominadas de Agarre Angosto-Paralelo***

Por ejemplo, para sobrecargar más los extensores del hombro, utilice un agarre angosto y paralelo. Muchos gimnasios tienen esos dispositivos en forma de V, con los agarres separados 15-20cm. Concéntrese en llevar su pecho hacia los agarres mientras sube. Esta variación es para los culturistas más avanzados.

#### ***Dominadas de Agarre Supino-Angosto***

En esta variación el agarre es supinado pero usted deja solamente solo 10 a 15 cm entre los dedos meñiques, esto aumenta la sobrecarga sobre los flexores del codo. De hecho, se vuelve un ejercicio donde la carga se reparte casi toda entre el torso y los brazos. Lo cual lo hace un gran ejercicio para brazos para aquellos de ustedes que tienen una mochila colgando de abdomen.

### ***Dominadas de Agarre Medio-Paralelo***

Arthur Jones, era un gran creyente de esta variación de las dominadas, porque en esta variación los agarres están separados entre sí 60cm, y de hecho, se tiene acceso a ese agarre exacto en las máquinas Nautilus. En esta variación, las manos están semisupinadas (palmas enfrentadas, también llamado agarre neutral). Con este agarre usted tiene la mejor palanca, porque los flexores del codo y extensores del hombro están en su línea más efectiva de tiraje. Usted verá que este agarre tiene el menor grado de stress en sus muñecas, codos y hombros. Es la forma de dominadas donde usted será más hábil para usar peso extra.

### ***Dominadas 'Esternales'***

Esta variación, popularizada por Vince Gironda, se trata de llevar el torso hacia atrás durante todo el recorrido. En esta variación, la porción baja del pecho debe tocar la barra. Se puede utilizar un agarre supino o prono. Los agarres varían desde angosto hasta el ancho de hombros. Siendo el último el más indicado para el atleta más fuerte. Cuando usted sube hacia la barra, tire su cabeza hacia atrás lo más lejos posible de la barra, y arquee la espalda durante el movimiento. Casi al final del movimiento, sus caderas y piernas estarán aproximadamente a 45° con el suelo. Debe continuar traccionando hasta que las clavículas sobrepasen la barra y usted haga contacto de la barra con la porción baja de su esternón. Cuando haya completado la porción concéntrica del movimiento, su cabeza estará paralela al suelo.

Yo lo considero el rey de los movimientos compuestos de espalda alta, porque trabaja mucho más que los dorsales, también produce una gran sobrecarga sobre los retractores de la escápula. El comienzo del movimiento es parecido a una dominada clásica, el rango medio recuerda el efecto del movimiento de pullover, y la posición final duplica la posición final del movimiento de remo. Si usted es un atleta avanzado, y está con poco tiempo para entrenar, yo le aconsejaría que use las dominadas 'esternales' como base de sus rutinas de espalda.

### ***Dominadas de Agarre Angosto-Pronado***

Use el agarre angosto en pronación donde el espacio entre ambas manos es 5 a 10 cm. Este agarre aumenta la sobrecarga en el braquial y braquiorradial porque en esta posición anatómica, el bíceps braquial tiene una línea casi inefectiva de tiraje. Para muchas personas este agarre es más fácil para sus muñecas que el agarre supinado. Es otro gran constructor de brazos, particularmente si sus músculos braquiales están sub-desarrollados.

(Alerta: al tope del rango de movimiento, la posición colgante, si usted experimenta molestias en los hombros es una señal de alerta de que usted tenga una mecánica de hombros no muy buena. Debe consultar a un médico especialista que pueda evaluar y corregir la mecánica de sus hombros)

### ***Dominadas de Agarre Mixto I***

En esta variación el atleta usa un agarre mixto: una mano en pronación y la otra en supinación, por ejemplo en su primera serie, con la mano izquierda supinada y la mano derecha pronada. Con esta variación, una gran parte de la carga esta en el brazo izquierdo del atleta porque el cerebro va a estimular más el brazo con la mecánica más eficiente. Cuanto mas fuerte el atleta, más ancho el agarre. Asegúrese de igualar la cantidad de repeticiones para cada brazo revirtiendo el agarre en cada serie siguiente

### ***Dominadas de Agarre Mixto II***

Esta variación es aún más avanzada. Esta tiene la mano de soporte colocada en la muñeca del brazo que trabaja. Cuanto más fuerte el atleta, mas abajo va tomando la mano de ayuda, hasta que algún día logre hacer la dominada con una sola mano, sin ayuda de la otra.

### ***Flexiones Subescapulares***

Probablemente lo que el Profesor Mengele recetaría si estuviera a cargo de un entrenamiento de gimnastas. En esta variación, usted asume la posición de flexiones en barra de agarre ancho, y sube hasta que los pectorales superiores hagan contacto con la barra. La variación es que estando en la parte mas alta del movimiento, usted se aleja a si mismo de la barra, y baja su cuerpo bajo control. Créame, sus músculos subescapulares le van a doler los próximos 3 días, porque son fuertemente activados para controlar el descenso.

### **La Rutina Espalda de Series Extendidas del Gimnasta**

Esta rutina es solamente para el atleta avanzado, está inspirada en rutinas de gimnastas Olímpicos para entrenar sus enormes espaldas. Usted debe ser capaz de hacer 12 repeticiones estrictas de dominadas supinas al ancho de hombros, para hacer esta rutina.

1. Flexiones Pronas de agarre amplio, tantas reps como sea posible
2. 10 segundos de pausa
3. Flexiones Pronas de agarre medio, tantas reps como sea posible
4. 10 segundos de pausa
5. Dominadas de agarre medio, tantas reps como sea posible
6. 10 segundos de pausa
7. Dominadas de agarre angosto
8. Descanso de 3 minutos
9. Repetir los pasos 1 al 8 dos veces, lllore y acuérdesse de mi madre.

### Rutina de André “La Ardilla Voladora”

Esta rutina se llama así por André Benoit, poseedor del record de Slalom doble en las Olimpiadas de invierno de Lillehammer, que puede hacer flexiones en barra de toma ancha con una mancuerna de 50kg para 3 reps con un tempo de 401. Esta reservada para gente que puede hacer dominadas con al menos 33% de carga adicional para 8 reps (agarre amplio de toma supinada)

- 1) Dominadas Esternales 5 x 4-6 con tempo 601, descansando 4 minutos entre series
- 2) Dominadas Subescapulares 3 x Max. con tempo 501, descanso 3 min. entre series
- 3) Dominadas Negativas Agarre angosto 3 x 4-6 descansando 3 minutos entre series, use carga adicional si fuera posible, baje el cuerpo contando 6 a 8 segundos en cada repetición.

[Traducción al español: Dr Javier Saez]