

Ejercicios que Nunca Intentaste, Volumen 3

por Chris Shugart y TC

Regla de Gimnasio #45 para Hombres T: Si entrenas como cualquiera en el gimnasio, entonces probablemente no estés entrenando muy bien. Por que? Porque el promedio de cabeza de albóndiga utiliza maneras pobres, solo entrenan sus pechos y bíceps, y solo conocen alrededor de un total de seis ejercicios, mayoría de los cuales aprendió accidentalmente echándole un vistazo a un artículo de Muscle & Fiction de 1987 mientras buscaba fotos de bikini. Eso es demasiado malo para él porque usando una amplia variedad de ejercicios ayuda a crear un físico balanceado a prueba de lesiones. Además te mantiene de no aburrirte hasta la muerte.

En la tercera entrega de esta serie, nuevamente sacamos a la luz los ejercicios más interesantes, estafalarios y efectivos que pudimos encontrar. Mete algunos dentro de tu entrenamiento esta semana y estate preparado para experimentar dolores en músculos que ni siquiera sabías que tenías. Si alguien en el gimnasio te mira como si estuvieras chiflado, sabrás que estas en el camino correcto!

Las Dominadas con Agarre Mixto

Aquí hay una variante de la dominada con la cual no estas familiarizado. Es simple, todo lo que haces es realizar una dominada común con una mano pronada (mirando hacia fuera) y una mano supinada (mirando hacia ti). Esto hace que un brazo (por lo general la supinada) realice mayor trabajo, haciendo esto un buen paso en tu camino a realizar una dominada a una mano.





Solo recuerda de realizar una igual cantidad de repeticiones para ambos brazos. Si sabes cual brazo es más débil, comienza con ese brazo en la posición supinada. A medida que progresas, pone las manos mas separadas sobre la barra lo que hará el movimiento incluso más difícil. Si eres realmente fuerte, extiende tus manos separadas y utiliza un cinturón para sobrecarga para sujetar un instructor de aeróbic rechoncho.

Sentadillas Ski

Nunca has sentido tanto dolor en el gimnasio sin tocar incluso una pesa! Este es un gran ejercicio de cuadriceps para realizar como “finalizador” a tu normal entrenamiento de sentadillas. Pucha, este es un asesino sin importar cuando lo realices!

Párate aproximadamente a dos pies de una pared con una separación ancho de hombros. Desciende a unas pocas pulgadas sobre la paralela y reclínate contra la pared. A pesar de que estas apoyado contra un pared, sentirás tus cuadriceps contraídos mientras soportas tu peso. Mantené esa posición por 10 a 20 segundos. Esta es la parte en la que pensaras que este ejercicio es demasiado fácil.



Ahora vas a descender dos pulgadas para luego realizar cuatro descensos mas. Cada descenso de dos pulgadas mantendrás la posición nuevamente por 10 a 20 segundos. Por tu segundo o tercer descenso, tus muslos deberían estar paralelos al piso. Esta es la parte donde estarás repensando tus pensamientos previos sobre ser “demasiado fácil”. Luego de la paralela, tendrás dos descensos. Por el último descenso, estarás cerca del piso. Esta es la parte donde comenzás a llorar por mamá.

Recuerda, no descanses entre descensos. Agrega cinco segundos a cada descenso, cada entrenamiento. Si piensas que esto es demasiado fácil, inténtalo con una pierna a la vez. Si eso es demasiado fácil para vos, puede que no seas humano. Si no eres humano, intenta regresar luego de alcanzar fondo con tres a cinco paradas más en el camino.

Flexiones por Fuera

Tomamos este de un contribuidor de T-mag, George Baselize. Sentáte en un banco y sostené una mancuerna en un mano. El lado del pulgar de tu mano debería estar contra la cara interna del disco de la mancuerna. En otras palabras, estarás manteniendo alejada la mancuerna de un lado. Comenzá el ejercicio con un agarre neutro (como si sostuvieses un martillo) y levanta el peso mientras simultáneamente supinas tu muñeca (rotando la palma hacia arriba) a medida que completas el movimiento de flexión.



El propósito del agarre por fuera es proveer resistencia sobre la supinación; de otra forma cada lado de la mancuerna contrabalancearía al otro como ocurre durante la ejecución normal de la flexión. Esto pone énfasis sobre los músculos supinadores del antebrazo junto con el bíceps braquial. Los braquiradiales además asisten con la supinación. Para agregar resistencia sobre la supinación, puedes agregar un disco de 1-1/2 libras a la punta mas pesada de la mancuerna.

La Sentadilla Hack Original

La mayoría de las personas piensan en la maquina de sentadilla hack cuando visualizan este ejercicio, pero hay una antigua versión mas efectiva. Las sentadillas hack con barra pueden aumentar tus números en sentadilla y peso muerto además de dirigirse a los codiciados músculos “lagrima” (los vastos medios) en los cuádriceps.

Paráte en frente de la barra cargada con la barra incluso descansando sobre el piso o apoyada sobre tarimas. Con separación de los pies ancho de hombros, agachate, y toma la barra detrás de ti. Con tu espalda recta y hombros apretados atrás, empuja desde los talones. Mantén un ángulo de ascenso con la barra cerca de las pantorrillas y mientras el peso se acerca a tus isquiotibiales, empuja las caderas hacia delante. Regresa el peso hacia el suelo revirtiendo el movimiento. Hecho correctamente, este parece casi como un peso muerto por detrás de la espalda.



Elevaciones de Trapecios Inferiores

Piensas que los encogimientos son todo lo que necesitas para construir trapecios impresionantes? Bien, eso es lo que obtienes por pensar! Los encogimientos son buenos, pero además necesitas focalizar sobre los trapecios inferiores para el desarrollo completo. Este ejercicio puede ayudarte a eso.

Comienza boca abajo sobre un banco inclinado. Agarra dos mancuernas con los pulgares hacia arriba (como en un curl martillo). Manteniendo tus brazos rectos con los codos ligeramente flexionados, eleva las mancuernas hacia el tope a un ángulo de 45 grados desde tu cabeza (las posiciones 10:00 y 2:00 de un reloj) Retrae tus hombros

(apretalos juntos) hacia la posición tope. Intenta hacer una pausa por dos segundos al tope de cada repetición. Si no puedes, usa mancuernas más livianas.



Empujes y Tirones de Auto

No tenés que estar en una competición de hombre fuerte para beneficiarte de este ejercicio!

No se requiere mucha explicación aquí. Tus compañeros de entrenamiento han puesto el vehículo en neutro mientras te pones atrás y comienzas a empujar. Puedes empujar por distancia o pone un tiempo y empuja a velocidad. Puedes ponerte de frente y empujar con tus brazos extendidos, o puedes empujar con tu espalda y nalgas tocando el auto. Usando esta variación, realiza pasos cortos y movimiento continuo. La quemazón en tus cuádriceps te harán saber si lo estas haciendo correctamente.

Luego de una “serie” de empujes, ata una cuerda fuerte y tirá. Para resistencia extra, empuja tu coche hacia arriba a una pequeña colina o tené a tu amigote aplicando algo de freno si te resulta muy fácil. Se cuidadoso, varios tipos duros dejaron su desayuno en el camino luego de unas pocas series de empujones de autos! Este método, sin embargo, se adhiere a esas publicidades de gasolina Árabes mientras que tu estarás ahorrando cargas de efectivo (bien, al menos algunos centavos) en gasolina!

Caminatas de Peso Muerto

Este es parte del programa Tres Grande Siguietes de Chad Waterbury, pero también lo hace un ejercicio copado.

Primero mueve los ganchos o soportes de barra hacia el frente (afuera) de una caja de sentadilla o jaula de potencia. Deberían estar colocados justo debajo de tus rodillas. Una pareja de bloques funcionaran también. Ahora carga la barra con alrededor del 65% de tu peso muerto máximo y colócala en frente de la jaula de potencia a alrededor de dos pasos completos alejada de los soportes. Toma una postura ancho de hombros y utiliza un agarre pronado (ambas palmas mirándote).



Realiza el peso muerto como normalmente lo harías, luego realiza dos pasos hacia delante, rearma tu postura y sitúa la barra sobre los topes, ganchos o bloques. Alivia toda tensión muscular, volvé a levantar el peso, realiza dos pasos hacia atrás, rearma tu

postura y descende el peso nuevamente. Eso es una repetición! Sin descansar, repite para el deseado numero de repeticiones. Luego podrás ir hacia la esquina y vomitar.

Conclusión

Estos ejercicios respiraran algo de vida nuevamente dentro de tu rutina de entrenamiento, estimularan nuevo crecimiento muscular, y alucinaran suficientemente a todos en tu gimnasio. Si no es así, sugerimos realizar todo lo de arriba desnudo.

Traducción al español
Prof. Pablo Trabadelo
ptrabadelo@speedy.com.ar