

## Hacer Trampa para Ganar: Por qué Debe Usted Tomar el Camino de la Menor Resistencia.

por Charles Staley

La trampa es tal vez la más criticada y menos apreciada táctica en la sala de pesas. De hecho, es tan importante, que considero que hacer trampa es la tarjeta de presentación de los levantadores de nivel.

Cuando examinamos los tres deportes principales de fuerza (levantamiento olímpico, levantamiento de potencia y hombre fuerte), es claro que la trampa es una condición sine qua non para el éxito. De las tres disciplinas, yo diría que los levantadores olímpicos han elevado el arte de trampear a una ciencia dulce. De hecho, durante la ejecución de los dos eventos competitivos (el arranque y el envión), los levantadores violan casi todas las muy caras nociones sostenidas por la industria del entrenamiento personalizado:

- Durante la fase de "captura" tanto del arranque como la cargada, los levantadores permiten que sus rodillas deriven de manera significativa más allá de los dedos del pie.
- Durante la fase de apoyo del arranque y el segundo tiempo, los levantadores bloquean agresivamente las articulaciones del codo en contra de cargas pesadas.
- Tanto el arranque como el envión comienzan con lo que equivale a un peso muerto de aceleración con un peso pesado.



**Alguien tiene que enseñarle acerca del tiempo bajo tensión**

- En el entrenamiento, los levantadores de pesas raramente utilizan ayudantes, si se meten en problemas con un levantamiento, simplemente dejan caer la barra en el suelo.

- Ambos eventos de levantamiento de pesas, así como la mayoría de los ejercicios auxiliares que se usan, emplean el uso de la máxima velocidad sobre la barra.
- En lugar de establecer rangos comunes de series / repeticiones tales como 3x10, 5x8, etc., los levantadores de pesas suelen utilizar muchas series de 1-3 repeticiones por serie. Además, los levantadores de pesas evitan el "fallo" como Brittney evita la ropa interior.



**¡Tal vez si este levantador búlgaro hiciese más de dos repeticiones por serie, podría por fin desarrollar definición!**

- Su entrenador de levantamiento olímpico nunca le preguntará "¿Cómo se sintió esoooo?" Si su levantamiento se vio bien, no hay necesidad de preguntar cómo lo sintió. Si es un asco, de todos modos no hay razón para preguntar.
- Los levantadores olímpicos no hacen "cardio". Pruebe con tres repeticiones de un envío pesado y se dará cuenta por qué.



**Una buena elección de ejercicios elimina la necesidad del "cardio"**

- Los levantadores olímpicos no levantan delante de un espejo.
- Los levantadores olímpicos, por definición, compiten. Pocos clubes de levantamiento olímpico tolerarán a un levantador que no compite. Al menos, no por mucho tiempo.
- Los levantadores olímpicos hacen sentadilla profunda. Tan profunda, de hecho, que existe una regla de competencia que prohíbe al levantador tocar con su trasero el suelo en la parte inferior de un arranque o enviñ.



**Yo diría que es por debajo del paralelo, ¿no?**

- (En línea con el último punto) los levantadores olímpicos con frecuencia redondean su espalda baja en la parte inferior de sus sentadillas. ¿Por qué eso? ¿Puede usted mantener su arco con el culo a una pulgada del suelo? Envíeme el vídeo.



**Lástima que no estira: ¡casi no puede hacer una sentadilla con 117 kilos por sobre la cabeza!**

- Los levantadores olímpicos contienen la respiración durante largos períodos en la mayoría de los levantamientos. Nunca "inhalan en la fase de descenso" o "exhalan en la fase de levantamiento".
- Tanto el arranque como el segundo tiempo, así como varios de los ejercicios de asistencia para estos dos levantamientos) involucran poner una barra sobre su cabeza.



**Claramente, él no es consciente de los peligros que conlleva el levantamiento por sobre la cabeza**

Y por último...

- Como punto general, los levantadores olímpicos buscan el modo más fácil de levantar un peso, no el más difícil.

Es posible que se me hayan escapado algunas cuestiones, pero creo que mi punto central ha quedado claro. Ahora, aquí está lo interesante de todo esto...

**La mayoría de las personas que levantan en aras de mejorar su apariencia, en general tratan de evitar cada una de estas maniobras.**

¡Sin embargo, los levantadores olímpicos no sólo violan todas estas vacas sagradas sino que además, en realidad, obtienen mejores resultados estéticos que los de sus contrapartes "deportistas", a pesar del hecho de que no levanten con fines estéticos!

Recientemente leí una pregunta en un foro de Internet de un hombre de 24 años que quería verse como un peleador de artes marciales mixtas (MMA), en menos de un año, a partir de cero por así decirlo. Recibió un montón de consejos, la mayoría de ellos referentes a la elección de ejercicios, horarios de comida, rango de series / repeticiones y establecimiento de metas. Mi sugerencia: si usted se quiere ver como un atleta de MMA, ¿por qué no convertirse en un atleta de MMA? Lo que, por supuesto, es el punto a llevarse a casa de este artículo.

