

# HAND STAND

## DESDE 0

Jorge Zerpa



# ÍNDICE

## TÉCNICA

- Hand stand correcto ¿que es correcto?
- Función de los dedos
- Elevación escapular
- Rectificación
- Piernas juntas/pies en punta
- Como actuar si pierdo excesivamente el equilibrio.

## TU CAMINO HACIA EL HANDSTAND

### - Fase 0. prepara a tu cuerpo.

Finger press

Dead bug y hollow position

Pike hand stand

### - Fase 1. siéntete cómodo de cabeza

Wall handstand

Facing de wall

Backing the wall

Rana

Salida. lo mas importante para perder el miedo.

Kick up

### - Fase 2. deja atras la pared

Rana

Head stand

Elbow Stand

Single leg wall

Primeros balanceos (desde single leg)

### **-Fase 3. ULTIMOS PASOS**

Pasa tiempo en la posición

Repetición...PERO DEL GESTO CORRECTO.

Grábate y analiza

Haz ejercicios específicos a tus fallas + errores comunes

### **MEJORES TIPS**

- Manos cóncavas
- Triangulo con la mirada
- Junta las piernas
- Eleva los hombros
- A la anchura de los hombros es mas facil
- Respira

### **CIERRE**

- Contacto

*meses intentando ó empiezas recién a practicar y quieres hacerlo bien... sea cuál sea la razón por la que estes aquí, se que tienes un objetivo... LOGRAR UN HAND STAND.*

*en este Ebook te voy a dar varias herramientas para que puedas conseguir tú objetivo en cuestión de semanas. Lo único que necesitas es el suelo, tú cuerpo y tú compromiso.*

*¿EMOCIONADO? ¡TÚ AVENTURA HACIA EL HANDTAND COMIENZA AHORA!*





En las siguientes páginas vamos a hacer un estudio mas profundo del pino, y te voy a decir que "teclas" debes tocar para tener un buen hand stand



# Manos y Dedos



hagamos un ejercicio, ponte de pie donde estas (preferiblemente descalso) y haz lo siguiente:

inclínate un poco hacia adelante... ¿ves como los dedos de tus pies hacen presión contra el suelo? ahora, inclínate hacia atrás...los dedos se relajan ¿no? incluso hasta se levantan un poco.

lo mismo ocurre cuando te paras de manos, el equilibrio lo mantienen tus dedos...es muy simple:

si caes hacia el frente  
relaja los dedos



si caes hacia atrás,  
presiona el suelo con  
los dedos





Hay dos razones por las que esto funciona:

1. Haces cierta palanca que te "empuja" a la posición correcta.

2. esto es simple física, si el centro de masa se desplace fuera del punto de apoyo, el objeto cae.

al presionar o aflojar los dedos, "mueves" el punto de apoyo para que siga en línea con el centro de masa del cuerpo:

-  punto de apoyo
-  centro de gravedad del cuerpo

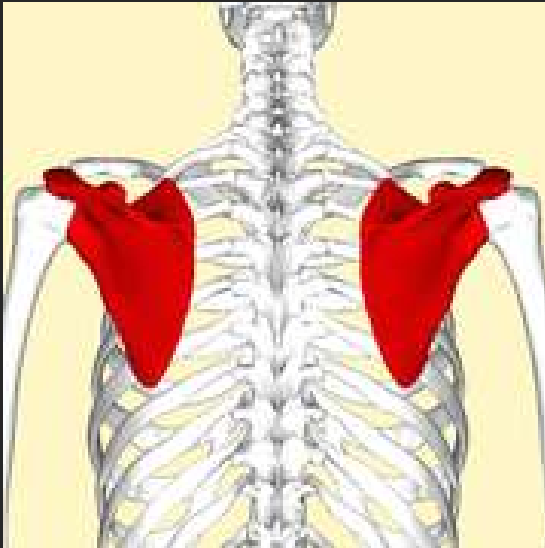


Para tener mayor control, todo el peso de tu cuerpo debe estar sobre la mitad de las manos (nudillos) ó un poco más hacia adelante , hacia los dedos. Así puedes hacer pequeñas correcciones constantemente.

La próxima vez que veas a alguien parado de manos, fíjate en sus dedos, todo su cuerpo puede estar quieto como un árbol, pero los dedos siempre estas apretando y soltando para mantener el balance.

# Hombros y escápula

antes de seguir, una pequeña clase de anatomía:



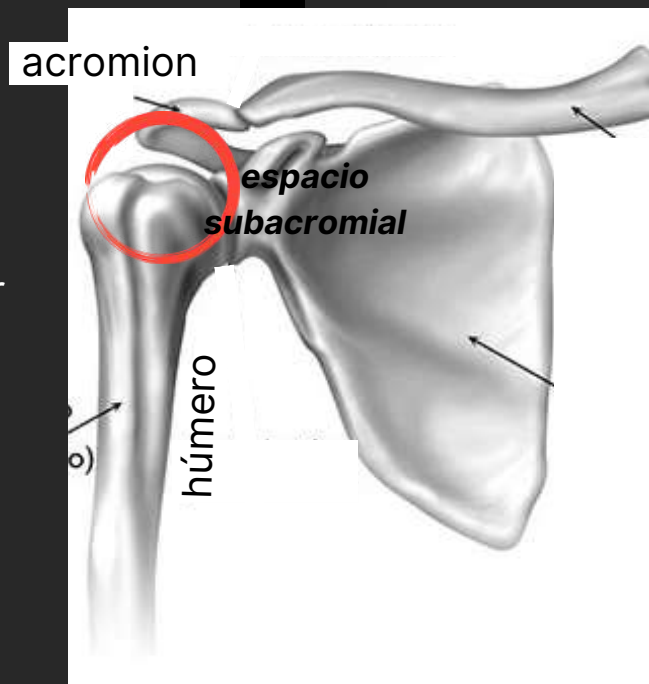
Esta es la escápula, conecta la clavícula con el hueso superior del brazo. También se llama omóplato.

esta es una elevación escápular (llevar los hombros a las orejas).





cuando flexionas el hombro (elevar el brazo) el espacio subacromial disminuye, es decir el espacio que hay entre el húmero y el acromion se hace más pequeño.

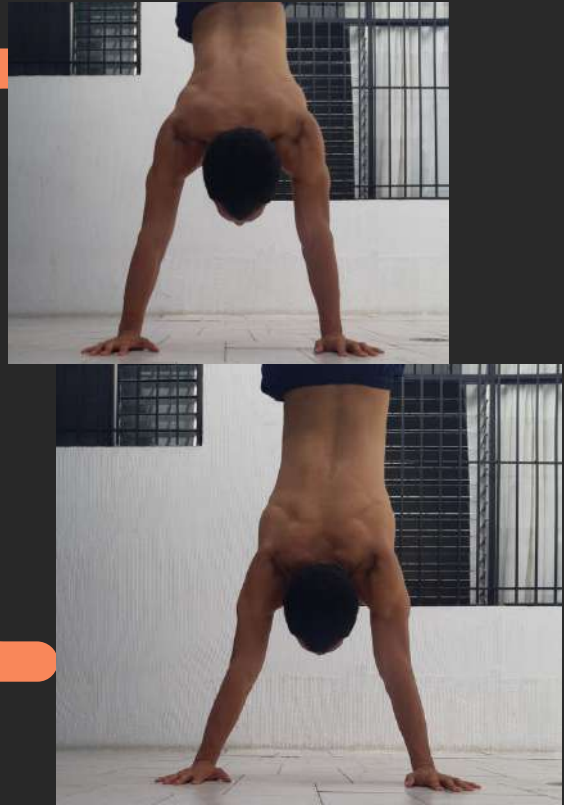


esto quiere decir que el húmero y el acrómion chocarán entre sí y detendrán la elevación del brazo mucho antes de que este llegue a estar en línea con el cuerpo. Esto causará dos grandes problemas:

1. que no estes perfectamente alineado
2. un continuo roce entre el entre el acromión y el húmero puede generar desgastes, algún pinchamiento de un tendón... y en resumen... MOLESTIAS Y LESIONES EN EL HOMBRO.

# AQUÍ LLEGA PARA SALVARNOS LA ELEVACIÓN ESCAPULAR

que consiste simplemente en elevar los hombros hacia las orejas



al elevar la escápula, aumentas el espacio subacromial, por lo cual vas a poder elevar totalmente los brazos y con MUCHA MÁS SEGURIDAD

el músculo responsable de esta elevación es el trapecio superior, por lo cual varios ejercicios que se muestran en los siguientes capítulos están destinados a fortalecer y sobre todo ENSEÑARTE a utilizar este músculo.

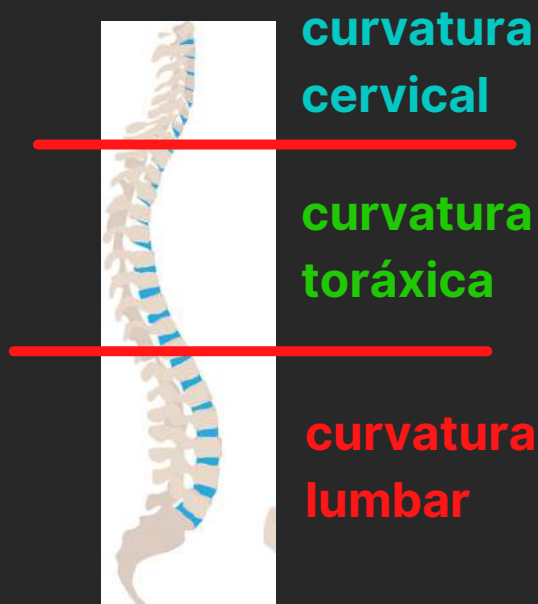




# RECTIFICACIÓN

okey rectificación significa poner recto algo, ¿no? pero que cosa específicamente? LA COLUMNA.

por naturaleza, nuestra columna vertebral posee ciertas curvaturas que la ayudan a distribuir mejor el peso cuando estamos de pie y cuando levantamos algo.



en la mayoría de los ejercicios (sentadillas, peso muerto, press militar, correr...) se recomienda mantener estas curvaturas para tener un mejor rendimiento y evitar lesiones.

En el pino, lo que buscamos es eliminar estas curvaturas, y que la columna vertebral quede totalmente recta. de esta forma, todo el peso va a estar sobre nuestro punto de apoyo y es más fácil mantener el equilibrio (aparte de que se ve mucho mejor estéticamente).

**para rectificar la columna tienes que hacer dos gestos al mismo tiempo: retroversión pélvica y extensión torácica.**

la **retroversion pelvica**, consiste en apretar el abdomen y el gluteo con la intención de eliminar la curvatura lumbar.



para que lo entiendas mejor, acuestate en el suelo o colócate contra la pared, y apriete el abdomen para eliminar el espacio que hay entre tu espalda baja y el suelo.



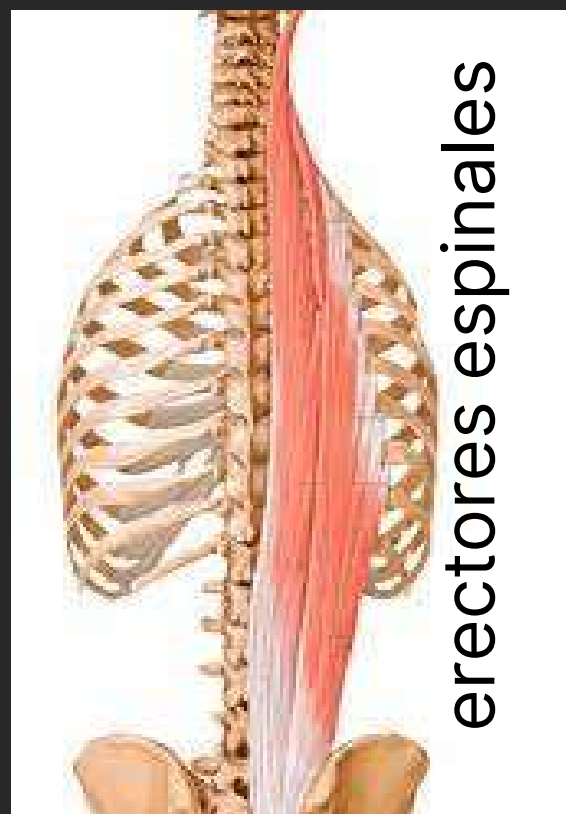
La **extension toracica** consiste en "enderezar" la parte alta de la espalda (justo donde se hace la joroba)

prueba a colocar la parte de la "joroba" sobre el borde de la cama o de una silla, luego eleva los brazos y dejate caer hacia atrás... ESA ES UNA EXTENSION TORACICA.



este gesto puede ser un poco difícil de entender al principio, porque se trata de intentar "flexionar" la parte baja de la espalda a la vez que intentas "extender" la parte alta... pero mas adelante te explico los ejercicios necesarios para que aprendas a realizarlo correctamente.

los músculos encargados de realizar este gesto son el abdomen y el glúteo (para la retroversión) y los extensores espinales (para la extension toracica)



# PIERNAS JUNTAS, PIES EN PUNTA

esto es muy simple, si tus piernas estan sueltas como fideos, TE VAS A CAER, porque van a estar desequilibrandote al moverse de un lado a otro.

entonces, lo que se busca al juntar los pies y colocar los pies en punta, es generar tension en las piernas para que esten rigidas y queden "fijas"



**el gesto de juntar las piernas es como si quisieras "romper una nuez" que esta entre tus pies.**

**y el gesto de pies en punta es muy simple, es como si hicieras una elevacion de talones (pero de cabeza).**



# ¿CÓMO ACTÚAR SI PIERDO EL EQUILIBRIO EXCESIVAMENTE?

Si te inclinas MUCHO hacia adelante o hacia atrás, usar solo tus dedos para equilibrar ya no será suficiente.

para explicarlo mejor, hagamos un ejercicio similar al primero que habíamos hecho ya:

ponte de pie e inclínate un poco hacia adelante... tus dedos hacen fuerza contra el suelo.

ahora, haz lo mismo, pero en vez de inclinarte solo un poco, te vas a inclinar aun MÁS...¿que paso? probablemente tiraste la cadera hacia atrás, para así contrarrestar aún más el peso y no caer.

¿y si te sigues inclinando AÚN MAS? tus brazos entran en juego y los colocas hacia atrás con el mismo objetivo: GENERAR CONTRAPESO PARA NO CAER.



**entonces, cuando estas de cabeza pasa lo mismo, si te ves hacia atrás, presiona con los dedos, si no es suficiente, tira la cadera al lado opuesto, y si hace falta, involucra también a las piernas.**

OJO esto ultimo que acabo de decir es solo como último recurso, en el 95% de las veces es suficiente jugar solo con los dedos. Además, al principio vas a parecer un fideo jugando yendo de un lado a otro, pero a medida que adquieras equilibrio necesitaras menos dar caderazos y tirar las piernas de un lado a otro.

y por supuesto, a veces esto no va a hacer suficiente y vas a caer (Y VAS A CAER MUCHAS VECES) por lo que es importante que aprendas como hacerlo de forma segura ( mas adelante en el libro te enseñó como).



# **TÚ CAMINO HACIA EL HAND STAND**

ahora, te voy a enseñar el método que aplico con mis estudiantes (la mayoría a conseguido el handstand en menos de 10 semanas)

al final del libro tienes mi información de contacto por si quieres asesoría personalizada y también un descuento para que compres mi programa de hand stand.



# FASE 0: PREPARA A TU CUERPO

en esta fase vas a tener 3 objetivos:

1. preparar a tus articulaciones (principalmente a las muñecas y los hombros) para poder aguantar el peso de tu cuerpo.
2. entender los gestos básicos que debes dominar para hacer un buen pino (rectificación y función de los dedos).
3. PERDER EL MIEDO A ESTAR DE CABEZA.



**a continuación te voy a mostrar los ejercicios que puedes hacer si eres un completo principiante**

# PIKE STAND

este ejercicio es INCREÍBLE para cualquier principiante, ESTAS SIMULANDO LA POSICIÓN PERO CON LOS PIES EN EL SUELO, lo que elimina el factor miedo de la ecuación.



Además, estas cargando parcialmente tu peso sobre tus brazos, preparándolos para posteriormente aguantar tu peso completo.



la forma de progresar con este ejercicio es simple...ELEVA LOS PIES.

con un cajón, una silla, unos bloques... comienza con una altura baja y ve aumentándola progresivamente.

así vas colocando cada vez más peso sobre tus manos y el ejercicio se comienza a parecer cada vez más a un handstand.



# FINGER PRESS (press de dedos)

Este es el primer paso para aprender a utilizar tus dedos para equilibrarte (te da un gran feedback de como empujar el suelo).

el ejercicio es muy simple, colócate en cuadrupedia (como si fueras a gatear) y luego te desplazas hacia adelante sobre tus dedos (realizando una extensión de muñeca).

ahora, empuja el suelo con tus dedos, como si tocáras las teclas de un piano, si lo haces bien, debes sentir como tus dedos te empujan de vuelta hacia atrás.



**Hay muchas variantes, por ejemplo, en posición de flexión, empujes dinámicos, empujes isométricos, desde pike handstand...**

# DEADBUG Y HOLLOW

este ejercicio te ayuda a entender el gesto de rectificación de la columna.

Acuéstate sobre el suelo, eleva tus brazos y tus piernas dobladas y luego, "aplata" tu espalda contra el suelo, esto lo haces contrayendo el abdomen.

La intención es que ni una hoja de papel pueda pasar por debajo de la espalda.

la progresión es estirar las piernas y los brazos poco a poco hasta ser capaz de sostener la posición de hollow (imprescindible para un buen hand stand).



deadbug básico



deadbug estirando los brazos



Deadbug alternando pierna y brazo



pseudo hollow



hollow



**al final de esta fase, deberias ser capaz de:**

**-aguantar un hollow por 15seg.**

**-aguantar por 30seg un pike stand con cajón a la altura del pecho.**

**-"sentir" el empuje de los dedos al presionar el suelo.**

*por supuesto, hay algunos otros ejercicios complementarios como variantes de planchas, trabajo de movilidad , flexiones, etc.*

# FASE 2: SIENTETE CÓMODO DE CABEZA



acá se pone un poco más divertida la cosa.

Comenzarás a practicar el pino en la pared (de frente y de espaldas a esta).

Aprenderás a hacer un kick up correcto.

Aprenderás a caer correctamente (esto es lo que mas te ayudará a perder el miedo).

Seguirás con progresiones más avanzadas de ejercicios anteriores

Conseguirás tú primer elemento free standing: la rana.



# HAND STAND EN LA PARED

Acá por primera vez, tendrás todo el peso de tu cuerpo sobre tus brazos.

Hay dos formas de hacerlo: de frente y de espaldas a la pared.

***personalmente, prefiero hacerlo de frente a la pared, ya que te permite practicar una mejor alineación. pero cada uno tiene sus beneficios:***



Hacerlo de frente a la pared te permite una mejor alineación.

Es mucho más fácil llegar a la posición si aún no sabes hacer un kick up correcto.

La única desventaja que le veo es que al comienzo da un poco de miedo caerse (ya que no hay nada que frene tú espalda). pero en esta misma fase te explico como solucionarlo más adelante.

para hacerlo de frente a la pared, colócate en posición de flexión, y luego camina a hasta llegar a la posición.





de espaldas da mucho menos miedo, y solo tienes que tirar una patada para llegar a la posición.

**repito, ambos son muy buenas opciones, pero el hand stand de frente a la pared te ofrece muchos más beneficios. DALE PRIORIDAD A ESTE.**



# SALIDAS DESDE LA PARED

Vas a como bajar del pino, es decir, COMO CAER (sin matarte) si te vas hacia atrás.

esto último es lo que más frena tu progreso en el hand stand: EL MIEDO A CAER. pero, si aprendes a caer ya no te dará miedo ¿o sí?.

por esto es muy idea dedicar unos minutos(incluso una sesión) a practicar la caída.

## HAY 3 PROGRESIONES CLAVE PARA APRENDER A CAER:

1. colócate en un handstand mirando a la pared, da un paso hacia adelante con una mano y deja que tu cuerpo caiga hacia el lado de esa mano



2. el segundo es muy similar, salvo que antes de dar el paso, te vas a dejar caer (SI, CAER) un poco hacia atrás, para luego dar el paso y caer (esto si que es específico) OJO tienes que hacerlo mas rápido y dejarte llevar por la inercia.



3. el tercero consiste en dar un kick up al pino (SIN PARED) y cuando estés cayendo, das el paso y listo. sano y salvo.



esto da mucho miedo, pero te lo digo, yo estuve meses escapándole a esto, y literalmente, cuando me animé, no tarde mas de 1 sesión en dominarlo...luego mi hand stand mejoró enormemente ¿por qué? porque ya no me daba miedo, me podía enfocar en la técnica y lo más importante... DEJE LA PARED ÁTRAS. (mi primer handstand de 5 segundos llego en menos de una semana despues de esto).

# RANA

*este es mi ejercicio favorito para practicar la función de tus dedos durante el pino.*

*en esta posición sacas del juego a tus hombros, cadera, pies... el equilibrio lo mantienen SOLO TUS DEDOS.*

*además, es muy simple de dominar (y rápido).*



*ponte en cunclillas, coloca las manos en el suelo, la parte interna de tus muslos sobre tus brazos doblados... y ahora inclínate hacia adelante hasta que tus pies se levanten del suelo.*

*de igual forma, si te vas hacia adelante presiona el suelo con tus dedos, si te vas hacia atrás, relájalos...*



*CONSEJO si te da miedo irte hacia adelante, coloca una almhoada en frente por si acaso, luego...ENFRENTA EL MIEDO, dejate caer hacia adelante (CON LA ALMOHADA) y coloca tu cabeza en el suelo... ¿ves? NO PASA NADA, SIGUES VIVO. ahora que eliminaste el miedo... A PRACTICAR.*

# FASE 2: ¡ADIÓS PARED!

SIP, adiós pared... en esta fase vas a lograr tú primer handstand.

acá sigue igual, progresiones de los ejercicios anteriores más nuevos ejercicios.

acá vamos a incorporar balanceos, y versiones mas fáciles del handstand como el headstand o el elbowstand.

# HEAD STAND Y FOREAM STAND

*estos dos te haran sentir muy bien, porque al lograrlos estarás ya a muy pocos pasos del hand stand.*

*Además, son dos ejercicios que salen prácticamente solos.*

*estas 2 variaciones son más fáciles por 2 razones:*

*1. El centro de gravedad esta más bajo (porque eliminas la altura que sumarían los brazos).*

*2. Te tienes que enfocar en menos cosas. Si en la rana sacabas todo para enfocarte en el trabajo de las manos, acá sacas las manos para enfocarte en el trabajo de los hombros, la cadera y las piernas).*

*Para la mayoría, estas variantes salen en cuestion de una ó dos sesiones (y son un paso GIGANTE hacia el pino).*

*Estos dos ejercicios son increíbles.*

En el head stand, como su nombre lo indica, te vas a apoyar sobre tu cabeza, acá tienes 2 formas: triple apoyo, y solo la cabeza.



Con apoyo triple es mucho más fácil que con apoyo solo sobre la cabeza.

con esta variación eliminas a las manos y a los hombros del juego, para enfocarte en mantener las piernas rígidas (pies en punta, piernas juntas) y en jugar con la cadera, si te vas hacia atrás, realizas una retroversión (aprietas el abdomen), si te vas hacia adelante, relaja el abdomen para colocar la pelvis en anteversión.



**El forearm stand**, consiste en apoyar todo tu antebrazo sobre el suelo, y aguantar la posición.

este es similar al head stand, pero ahora introduces a los hombros. la forma de equilibrar es la misma que en el head stand...PERO ahora te vas a enfocar en apretar fuerte el trapecio para elevar la escápula y poder elevar bien los hombros (tus trapecios deben ARDER).



***lo mas interesante de este ejercicio es que TE OBLIGA a elevar la escápula, si no lo haces es mucho mas difícil.***

en ambos casos, hazlos de espaldas a la pared, subes con una patada y luego, separa los pies de la pared e intenta balancearte.

Por último, en esta fase, también vas a comenzar a hacer intentos del full hand stand.

Colócate en un pino de frente a la pared, con las manos un poco lejos para que puedas separar los pies, ahora levanta un pie y colócate en una posición totalmente recta y luego junta los dos pies, por unos segundos, un segundo, medio segundo... y vuelves a la pared, puedes hacer repeticiones de esto. Lo importante es que empieces a sentir el handstand. poco a poco, vas aumentando el tiempo en balanceo.

también puedes practicarlo de espaldas a la pared.

**recuerda aplicar todo lo que ya aprendiste hasta ahora, la tecnica correcta y lo aprendido en las fases anteriores.**

# FASE 3: ÚLTIMOS PASOS



en ese punto ya eres capaz de sostener un handstand por al menos unos segundos...FELICIDADES.

pero, probablemente no seas consistente, fallas algunos kick ups, de diez intentos te salen solo tres ó cuatro...

así que ahora viene la parte más divertida (y tediosa):

**REPETICIÓN, REPETICIÓN, REPETICIÓN.**

y de eso se van a tratar los puntos principales de esta fase.

## **1. pasar tiempo en la posición.**

haz sesiones donde, por ejemplo, tengas 30min, solo para pararte de manos, es decir, hago un intento, descanso un poco, otro intento, descanso...así hasta que pase el tiempo establecido.

comienza con 20 min, luego 30, 40... 60 minutos, lo que quieras.

## **2. REPETICIÓN, pero del gesto correcto.**

esta bien, debes pasar tiempo en la posición, PERO EN LA POSICIÓN CORECTA.

intenta grabarte para tener un buen feedback, así te darás cuenta de tus errores para corregirlos.

puede que sientas que lo haces bien, pero quizás arqueas la espalda y no te das cuenta, o doblas los codos, o tús piernas no están en tensión (es muy común sentir que haces bien el gesto cuando en realidad no es así).

## **3. haz ejercicios específicos.**

ya no deberías trabajar todo en general como en fases anteriores, es mejor que tu sesión y tu selección de ejercicios vaya orientada a corregir un error puntual.

¿arqueas la espalda? traba el core y haz ejercicios de rectificación.

¿te fastidian las muñecas? haz ejercicios de fortalecimiento para estas.

¿no elevas la escápula? fortalece el trapecio superior.

esto de especial importancia, porque en esta fase de por si vas a estar trabajando MUCHO el hand stand, por lo vas a estar muy fatigado para hacer ejercicios accesorios, entonces, es buena idea que los pocos que hagas sean específicos a tus errores para así sacarles el máximo partido.



## **1. pasar tiempo en la posición.**

haz sesiones donde, por ejemplo, tengas 30min, solo para pararte de manos, es decir, hago un intento, descanso un poco, otro intento, descanso...así hasta que pase el tiempo establecido.

comienza con 20 min, luego 30, 40... 60 minutos, lo que quieras.

## **2. REPETICIÓN, pero del gesto correcto.**

esta bien, debes pasar tiempo en la posición, PERO EN LA POSICIÓN CORECTA.

intenta grabarte para tener un buen feedback, así te darás cuenta de tus errores para corregirlos.

puede que sientas que lo haces bien, pero quizás arqueas la espalda y no te das cuenta, o doblas los codos, o tús piernas no están en tensión (es muy común sentir que haces bien el gesto cuando en realidad no es así).

## **3. haz ejercicios específicos.**

ya no deberías trabajar todo en general como en fases anteriores, es mejor que tu sesión y tu selección de ejercicios vaya orientada a corregir un error puntual.

¿arqueas la espalda? traba el core y haz ejercicios de rectificación.  
¿te fastidian las muñecas? haz ejercicios de fortalecimiento para estas.

¿no elevas la escápula? fortalece el trapecio superior.

esto de especial importancia, porque en esta fase de por si vas a estar trabajando MUCHO el hand stand, por lo vas a estar muy fatigado para hacer ejercicios accesorios, entonces, es buena idea que los pocos que hagas sean específicos a tus errores para así sacarles el máximo partido.

# MEJORES TIPS



## 1. PON TUS MANOS CONCAVAS

así es mucho mas fácil empujar el suelo con los dedos.

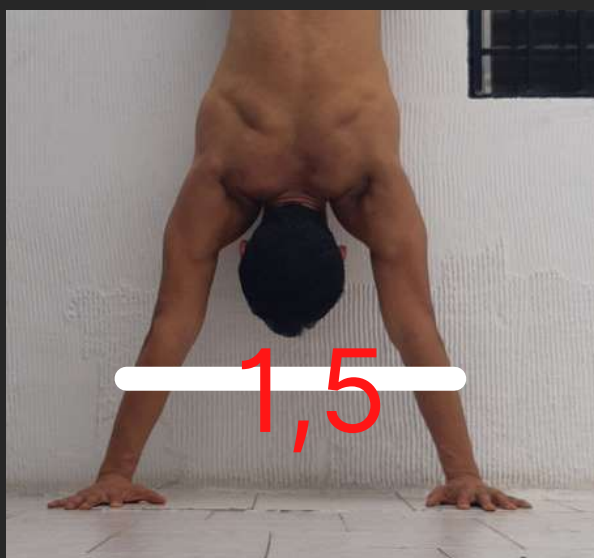
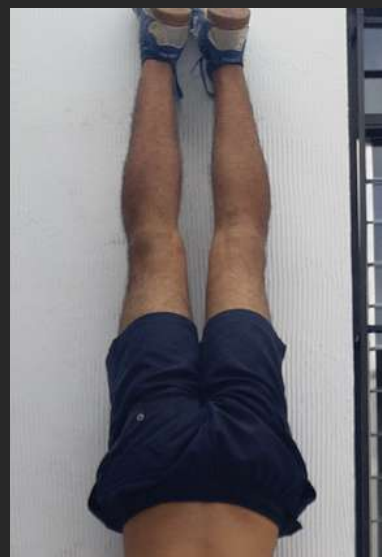
## 2. HAZ UN TRIANGULO CON LA MIRADA

visualiza dos puntos, uno en cada mano. tu mirada debe ir al "tercer punto" (imaginario) un poco mas adelante de la línea de las manos, haciendo un TRIÁNGULO.



### 3. JUNTA LAS PIERNAS

sip, lo he repetido mucho, pero aquí va de nuevo...JUNTA. LAS. PIERNAAAAAAS. Así te aseguras de que estas no te desequilibren.



### 4. USA 1,5 LA ANCHURA DE LOS HOMBROS, ES MAS FÁCIL.

mas abierto, tiendes irte hacia atrás, mas cerrado, es muy probable que te vengas hacia adelante.

### 5. RESPIRA.

en la mayoría de los casos se nos olvida. aguantamos la respiración para mantener el cuerpo rígido. RESPIRAR te ayuda a estar mas cómodo y tranquilo en la posición.

te lo repito, a veces se nos olvida... RESPIRAAAA.

**Si llegaste hasta esta parte eso quiere decir que eres alguien que se compromete con sus metas.**

**Espero que este eBook te haya sido de ayuda, y que pronto logres conseguir tu primer handstand.**

**Me gustaría ver tu progreso y saber como aplicas lo aprendido en este libro, no dudes en compartir tu progreso con migo y contactarme en mis redes sociales:**

