



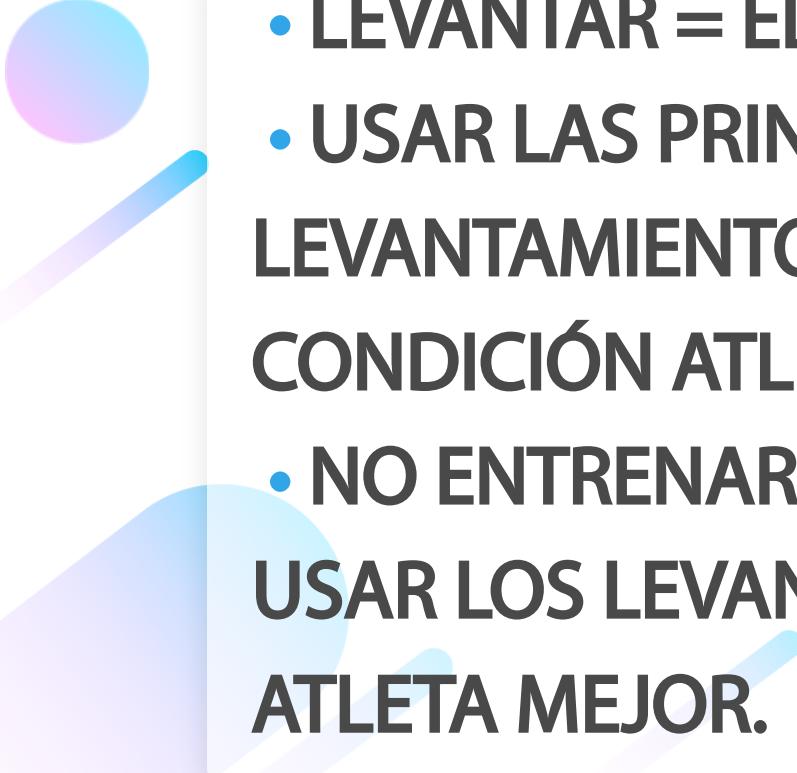
# IdaClass

CURSO DE  
**FUNCIONAL**  
Advanced Cross & HIIT

## CLASE N° 6

Profesor Alejandro Valle

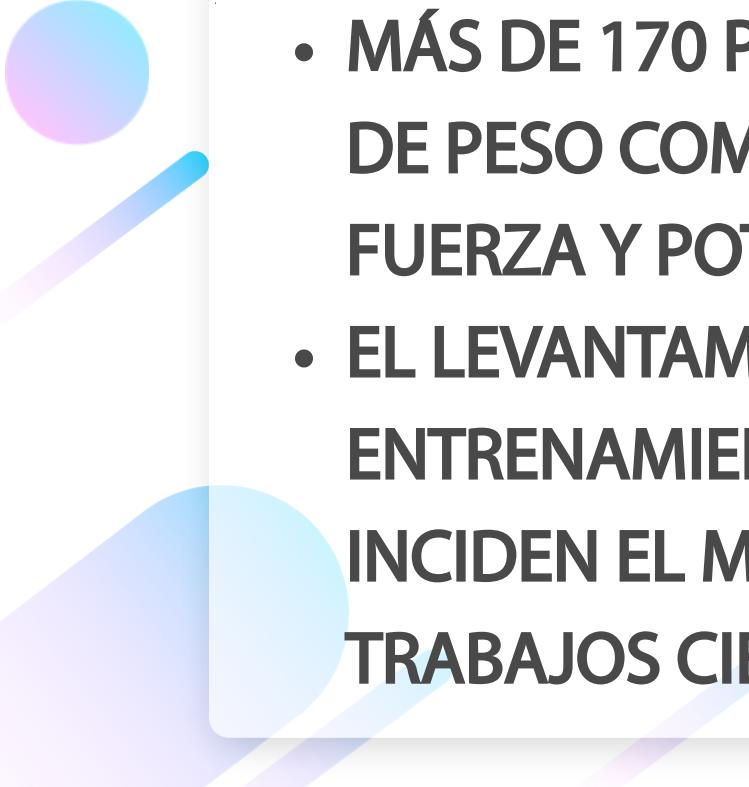
# • LEVANTAMIENTO •

- 
- LEVANTAR = ELEVAR.
  - USAR LAS PRINCIPALES METODOLOGÍAS DEL LEVANTAMIENTO OLÍMPICO PARA ELEVAR LA CONDICIÓN ATLÉTICA.
  - NO ENTRENAR PARA SER UN LEVANTADOR, USAR LOS LEVANTAMIENTOS PARA SER UN ATLETA MEJOR.

## • BENEFICIOS DEL LEVANTAMIENTO •

- FORTALECE MIEMBROS INFERIORES Y TRONCO
- DESARROLLA POTENCIA
- AUMENTA FLEXIBILIDAD
- OPTIMIZA TIEMPO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
- MEJORA COORDINACIÓN Y CONTROL DEL CUERPO.

## • EVIDENCIAS •

- 
- MÁS DE 170 PAÍSES ADOPTAN EL LEVANTAMIENTO DE PESO COMO MEDIO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y POTENCIA EN SU POBLACIÓN DEPORTIVA.
  - EL LEVANTAMIENTO DE PESO ES EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA SOBRE EL CUAL INCIDEN EL MAYOR NÚMERO DE INVESTIGACIONES Y TRABAJOS CIENTÍFICOS.

## • ¿CUÁLES SON LOS LEVANTAMIENTOS? •



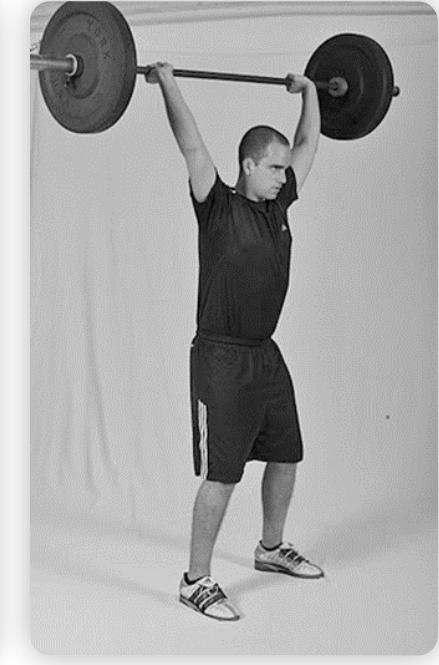
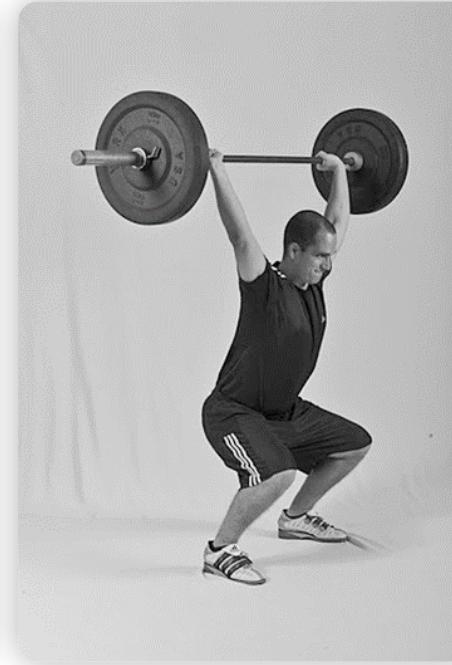
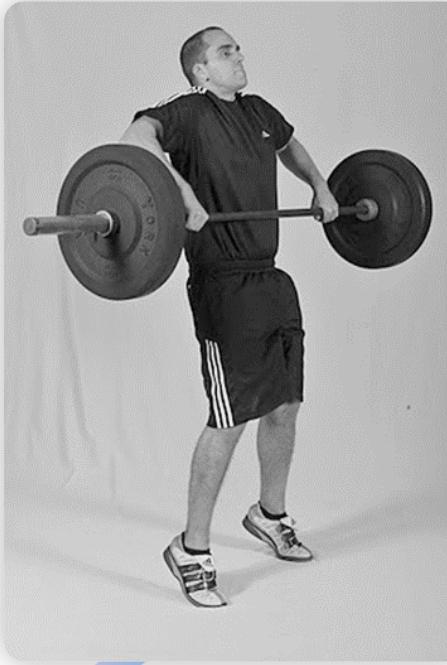
¿ARRANQUES ?  
¿CLEAN AND PRESS ?



## • PUNTOS CLAVES •

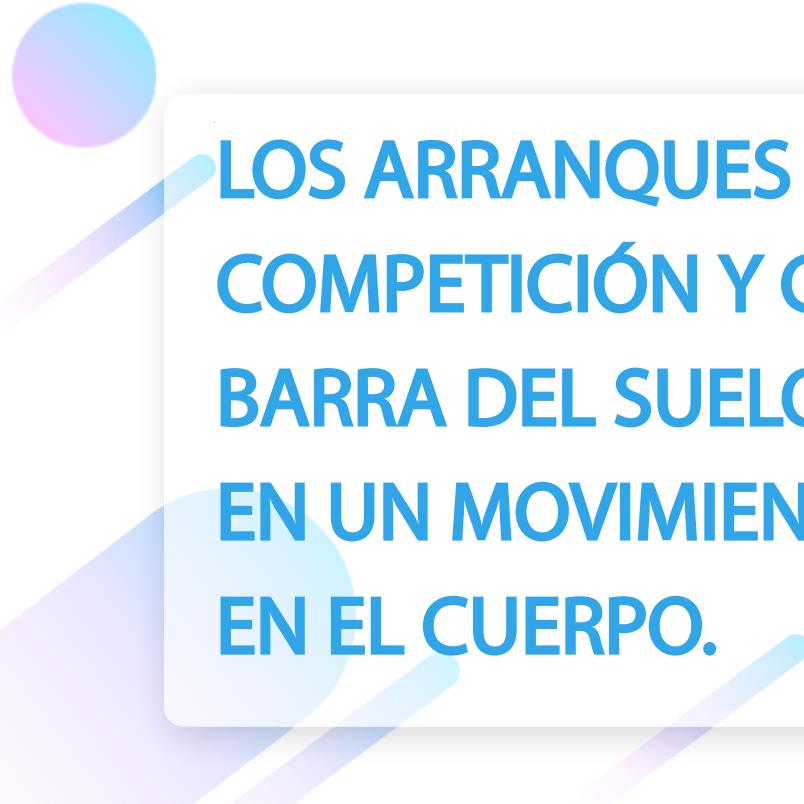
FUERZA  
POTENCIA  
VELOCIDAD  
AGILIDAD  
HABILIDAD  
**DUREZA MENTAL**

# • ARRANQUES •



## • ARRANQUES •

### ¿QUÉ SON?



**LOS ARRANQUES SON LA PRIMERA PRUEBA DE COMPETICIÓN Y CONSISTE EN LEVANTAR LA BARRA DEL SUELO HASTA ENCIMA DE LA CABEZA EN UN MOVIMIENTO SIN PAUSA, SIN APOYARLA EN EL CUERPO.**

## • ARRANQUES •

### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

**DESARROLLAR LA FUERZA EXPLOSIVA DE LOS  
GRUPOS MUSCULARES EN UNA ACCIÓN  
COORDINADA MULTIARTICULAR.**

# • ARRANQUES •

## ¿CÓMO SE EJECUTAN?

### POSICIÓN INICIAL:

CON LOS PIES BIEN APOYADOS EN EL SUELO CON APERTURA ALINEADA A LA CADERA Y CON RODILLAS FLEXIONADAS, LA BARRA EN EL SUELO AL FRENTE DEL CUERPO, CON LOS BRAZOS RECTOS Y FIRMES, EMPUÑAR LA BARRA CON MANOS PRONADAS CON APERTURA MAYOR QUE LA LÍNEA DE LOS HOMBROS

# • ARRANQUES •

## ¿CÓMO SE EJECUTAN?

**PARTIENDO DE LA POSICIÓN INICIAL:  
PRIMER MOVIMIENTO**

- LLEVAR LA BARRA DESDE EL SUELO HASTA ENCIMA DE LAS RODILLAS.
- RODILLAS Y CADERAS SE ELEVAN SIMULTANEAMENTE

# • ARRANQUES •

## ¿CÓMO SE EJECUTAN?

**PARTIENDO DE LA POSICIÓN INICIAL:  
SEGUNDO MOVIMIENTO  
DESPUÉS QUE LA BARRA PASA LAS RODILLAS , TIRAR  
HACIA LA CADERAS.  
EN ESTE PUNTO SE COMPLETA LA TRIPLE EXTENSIÓN.**

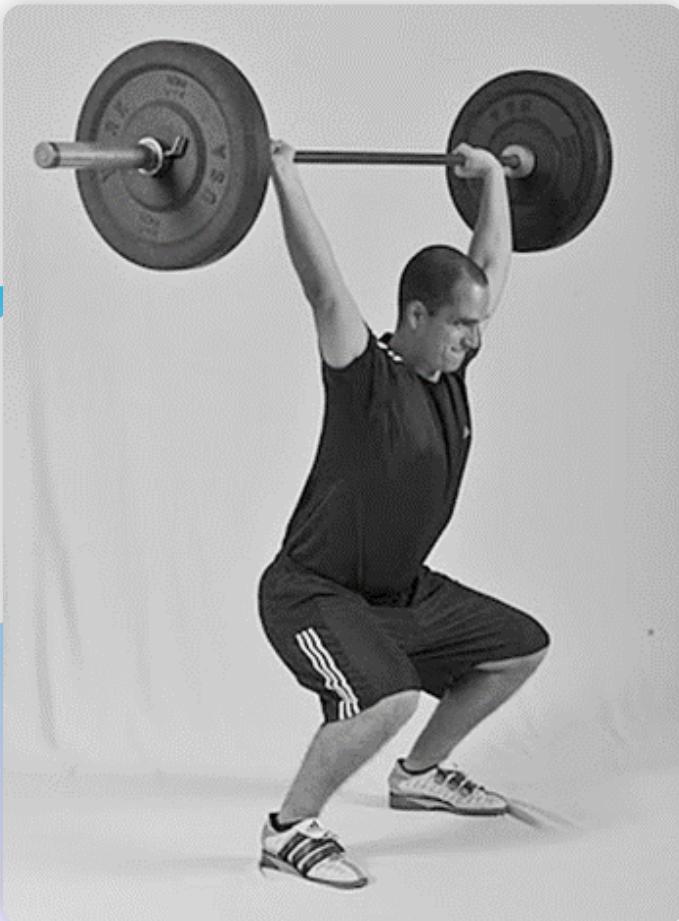
# • ARRANQUES •

## ¿CÓMO SE EJECUTAN?

### ESTANDO ABAJO DE LA BARRA

AL ALCANZAR LA MÁXIMA ALTURA DEL ESTERNÓN, SE ENTRA DEBAJO DE LA BARRA, ACERCANDO LOS PIES. LA BARRA SE MANTIENE CERCA DEL CUERPO TODO EL TIEMPO.

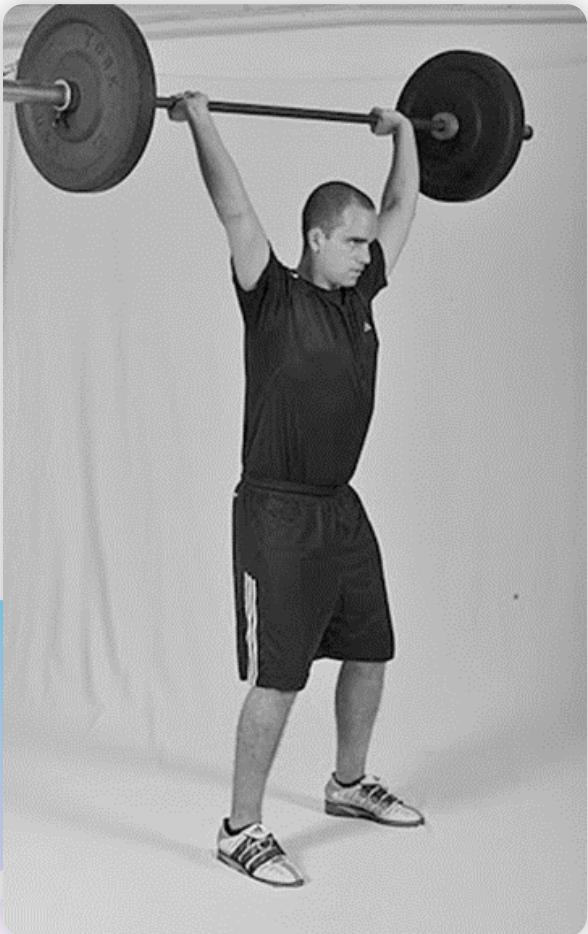
# • ARRANQUES •



## ¿CÓMO SE EJECUTAN?

RECIBIENDO LA BARRA  
EN LA POSICIÓN  
AGACHADO, SOSTENER LA  
BARRA ENCIMA DE LA  
CABEZA CON LOS CODOS  
EXTENDIDOS.

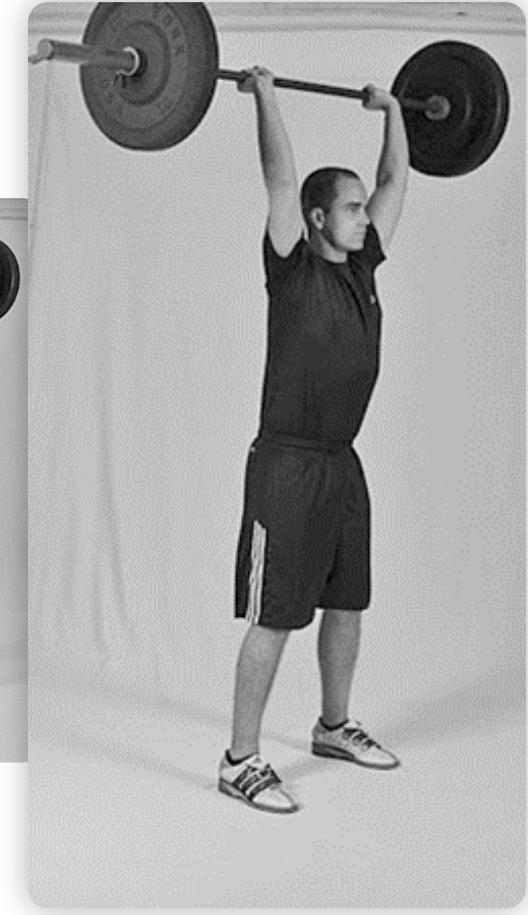
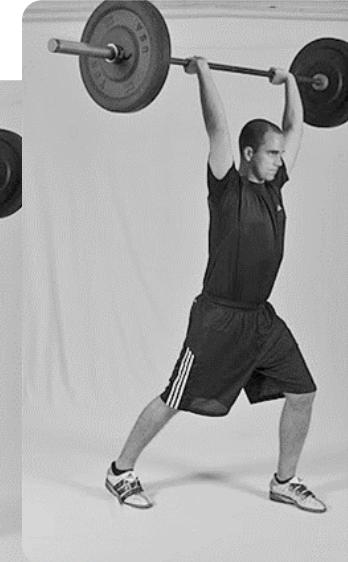
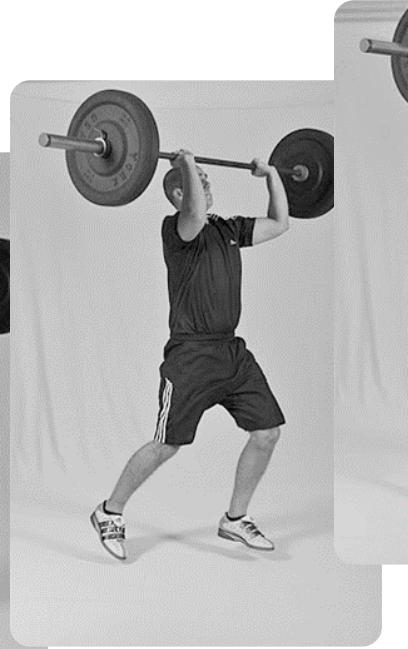
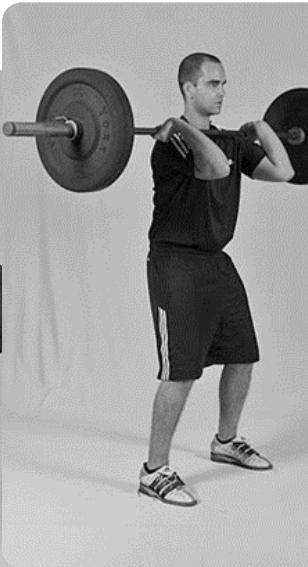
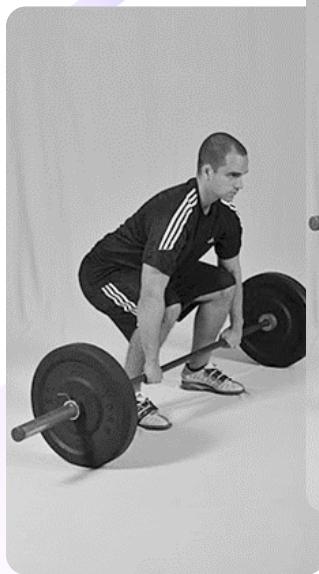
# • ARRANQUES •



## POSICIÓN FINAL

SOLO DESPUÉS DE  
GARANTIZAR EQUILIBRIO Y  
ESTABILIDAD, BUSQUE LA  
POSICIÓN DE PIÉ.

# • CLEAN AND JERK •



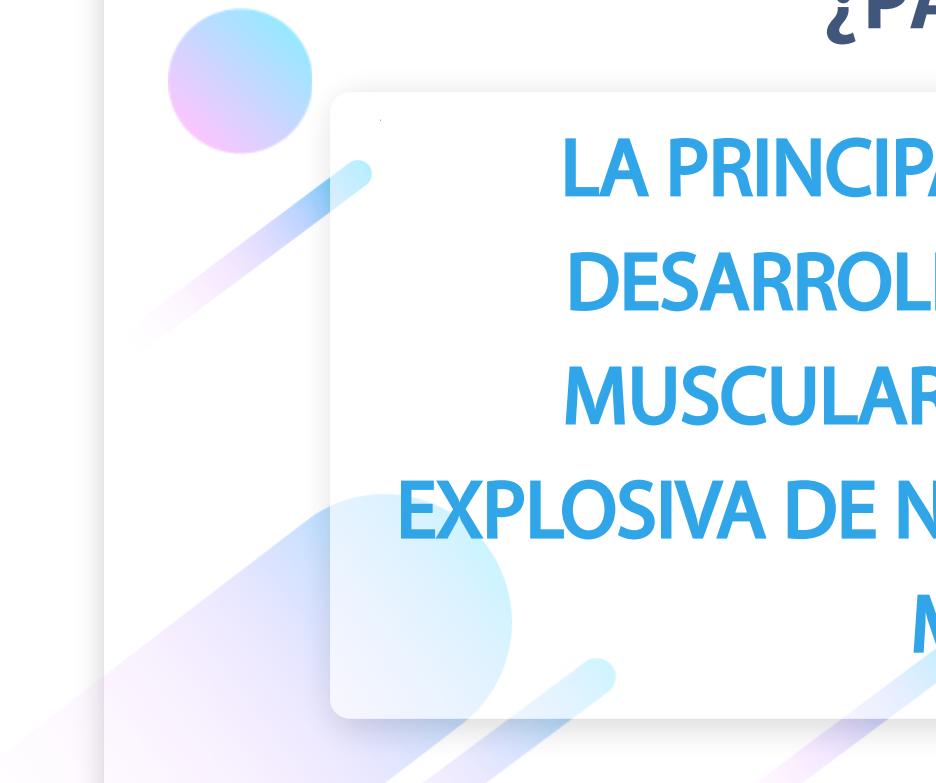
# • CLEAN AND JERK •

**ES UN LEVANTAMIENTO DE DOS FASES.**

LA BARRA ES LEVANTADA DEL SUELO Y PARADA SOBRE LOS HOMBROS EN LA PRIMERA FASE.

LA BARRA ES COLOCADA SOBRE LA CABEZA EN LA **SEGUNDA FASE.**

LA CARGA USADA ES MAYOR QUE LA DE LOS ARRANQUES.



## • CLEAN AND JERK •

### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

LA PRINCIPAL FINALIDAD CONSISTE EN DESARROLLAR LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES MEDIANTE UNA ACCIÓN EXPLOSIVA DE NATURALEZA CORPORAL TOTAL Y MULTIARTICULAR.

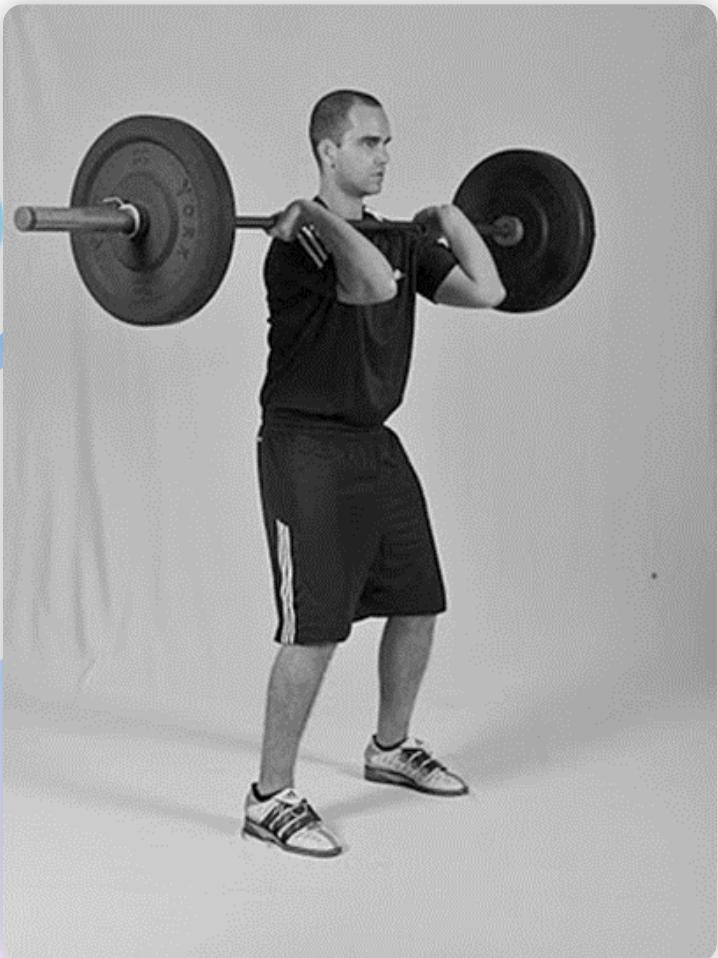
## • CLEAN AND JERK •

### ¿CÓMO SE EJECUTA?

#### POSICIÓN INICIAL

PIES TOTALMENTE APOYADOS EN EL SUELO, CADERA ENCIMA DE LAS RODILLAS, TRONCO EN POSICIÓN ERECTA EN RELACIÓN A LOS HOMBROS QUE ESTÁN AL FRENTE DE LA BARRA. LOS BRAZOS ESTAN EXTENDIDOS SIN TENSIÓN, CON TOMA PRONADA CON LAS MANOS AL ANCHO DE HOMBROS.

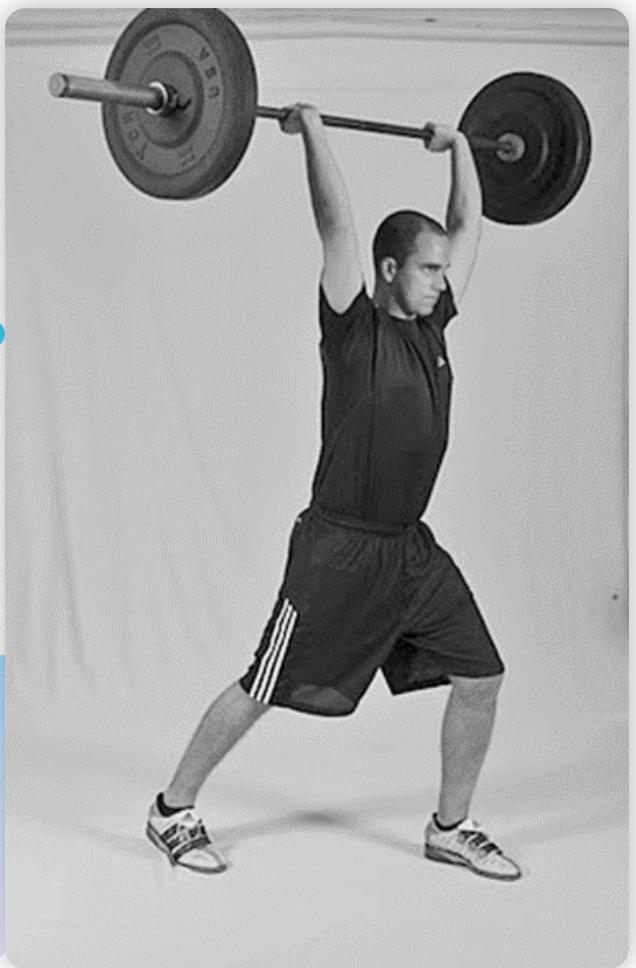
# • CLEAN AND JERK •



## CLEAN

PARTIENDO DE LA POSICIÓN INICIAL,  
TRAIGA LA BARRA HASTA LA ALTURA  
DE LA CADERA.  
EXTIENDA LAS RODILLAS CONTRAIGA  
LOS CUÁDRICEPS.  
ELEVE LA BARRA ROZANDO EL  
CUERPO Y METASE DEBAJO DE LA  
BARRA, APOYANDO LA BARRA SOBRE  
LOS HOMBROS

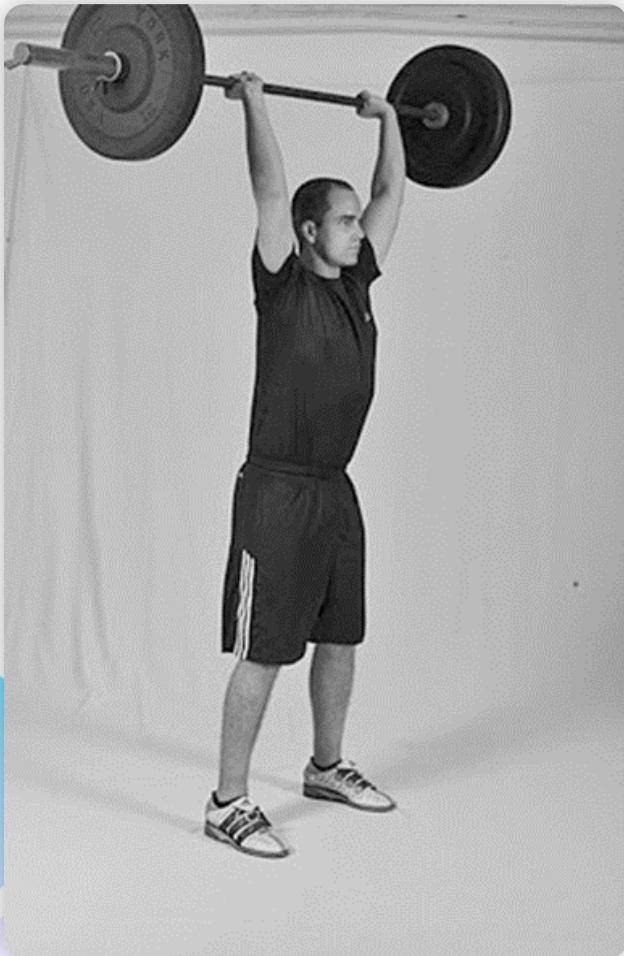
# • CLEAN AND JERK •



## JERK

EXTIENDA LA BARRA POR ENCIMA DE LA CABEZA, EXTIENDA TOBILLOS, RODILLAS Y CADERA, POSICIONE LOS PIES EN APERTURA ANTERO POSTERIOR SIMULTANEAMENTE CON EL ENCAJE DE LA BARRA

# • CLEAN AND JERK •



## POSICIÓN FINAL

MANTENGA LA BARRA ENCIMA  
DE LA CABEZA CON LOS CODOS  
EXTENDIDOS Y PIES PARALELOS.



## • EJERCICIOS AUXILIARES BÁSICOS.

- SENTADILLA
- FRONTAL
- HIGH PULL
- DESPEGUES
- PESO MUERTO

- SENTADILLAS
- POWER CLEAN
- PUSH PRESS
- BUEN-DIA

# • CARGA POR RECLUTAMIENTO DE FIBRAS •

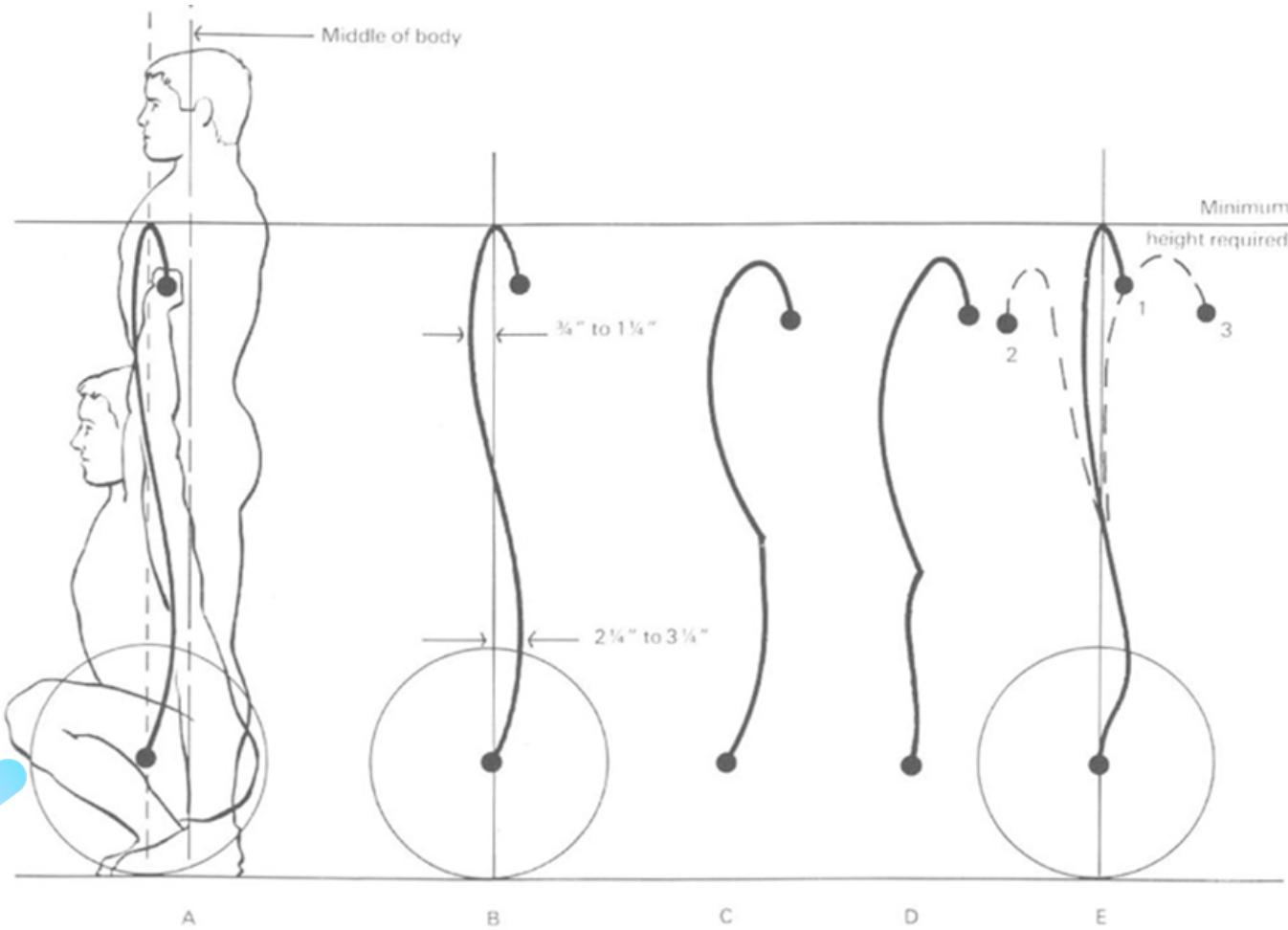
## TIPO I - CONTRACCIÓN LENTA

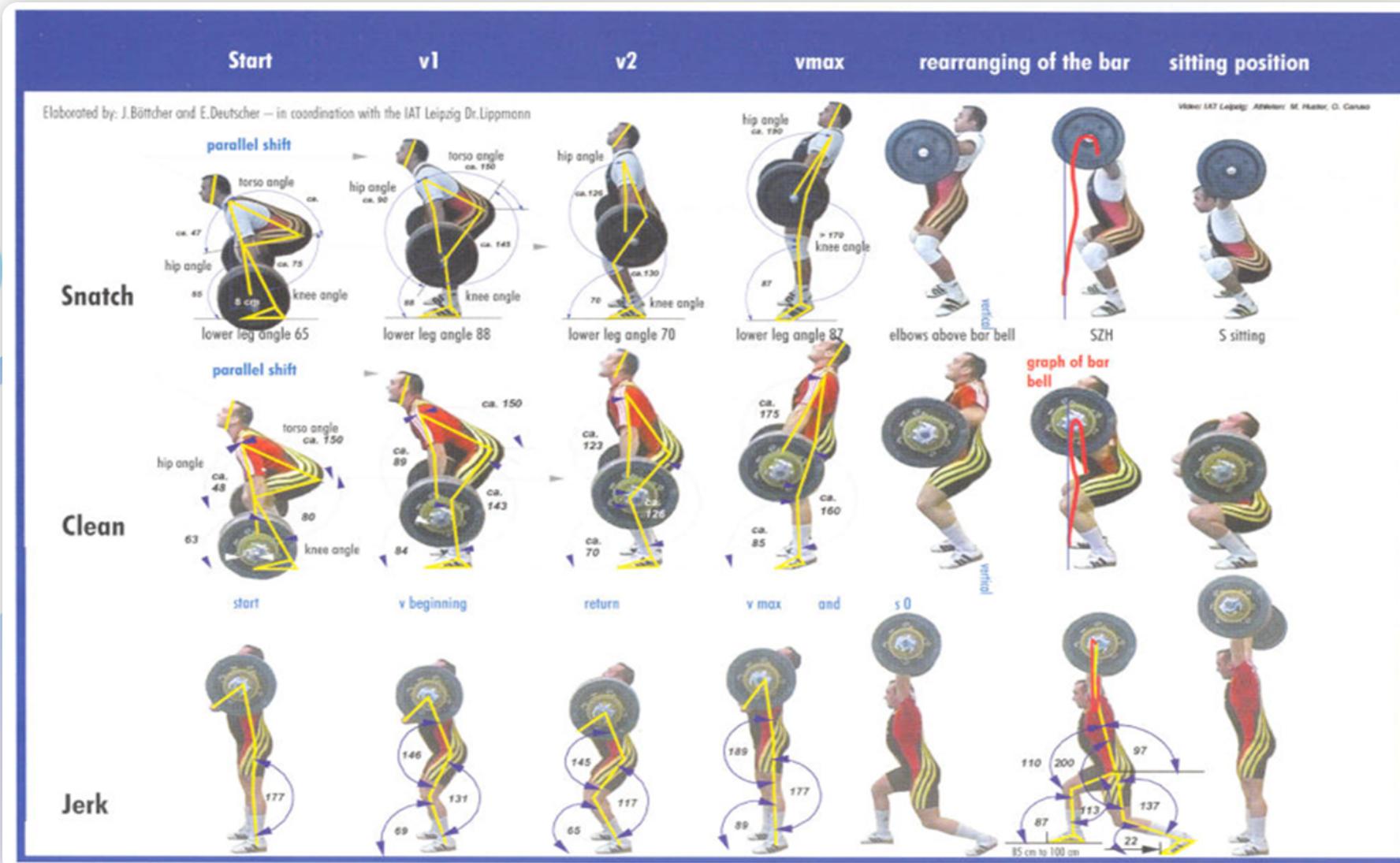
- ALTA CAPACITACIÓN
- PRODUCE MENOS FUERZA
- FATIGA LENTA
- ESTABILIZACIÓN
- MENOR EN TAMAÑO

## TIPO II - CONTRACCIÓN RÁPIDA

- BAJA CAPILARIDAD
- PRODUCE MÁS FUERZA
- FATIGA RÁPIDA
- PRODUCE MÁS FUERZA
- MAYOR EN TAMAÑO

# • TRAYECTORIA DE LA BARRA •







IdaClass  
¡MUCHAS GRACIAS!



**TEMA** PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN CONTEXTO DE SALUD

MIERCOLES 29 DE JUNIO  
18.30hrs Brasil - Argentina

 DISERTANTES  
Dr. Oscar Incarbone  
Dra. Luciana Valenti



Con el apoyo de:

 YMCA  
INSTITUTO UNIVERSITARIO  
Educación en valores

 RAFA - PANA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
INTERNACIONAL

 mercadoFitness

## • WEBINAR GRATUITO •

Reserva tu lugar desde [www.idaclass.org](http://www.idaclass.org) en la sección **WEBINAR** o envianos un mail a: [hola@idaclass.org](mailto:hola@idaclass.org) (recuerda apuntar bien tus datos)

