IdaClass

PERSONAL TRAINER

CLASE N° 19

Errores y correcciones técnicas

Profesor Esteban Dichiera

• SENTADILLA•

• CORRECCIONES TÉCNICAS •

• ERRORES•

- El descenso demasiado rápido: Aumenta la probabilidad de sufrir una lesión, al incrementar la tensión debida al "frenazo" necesario al final del movimiento. Para evitar exceso de tensión, el movimiento, tanto en ascenso como en descenso, debe ser regular, sin cambios bruscos de velocidad.
- Inclinar demasiado el torso adelante: incrementa la tensión sobre la parte baja de la espalda, lo que supone un incremento de la probabilidad de lesiones lumbares como la hernia discal.
- Colocación de los pies: Si las piernas están demasiado abiertas, se incrementa la tensión lateral sobre las rodillas, y será imposible realizar el movimiento en toda su amplitud. Si están demasiado juntas, será más difícil realizar un movimiento estable, y puede ser imposible realizar una sentadilla profunda.

• PESO MUERTO•



Movimiento Exagerado de caderas y hombros

El peso muerto termina cuando nuestra espalda queda totalmente vertical y nuestras caderas en posición neutra, los hombros deben mantenerse firmes sin hacer fuerza hacia atrás, por ultimo los brazos deben estar totalmente rectos manteniendo siempre la barra en su lugar.

• Un rango de movimiento demasiado corto

El rango de movimiento va desde la barra en el suelo hasta tener la espalda completamente vertical, es por esto que no debes apoyar la barra sobre ninguna superficie al bajar.

Arquear la espalda

Este es uno de los errores al hacer peso muerto mas común de los novatos, hay que mantener la espalda siempre recta en todo momento.

• ESTOCADAS•

Inclinar el tronco

En la ejecución de las Estocadas el tronco debe mantenerse firme y recto, subiendo y bajando al ritmo de las caderas.

• Un rango de movimiento demasiado corto

El rango de movimiento va desde la apertura de piernas hasta tener ambas rodillas formando anguloas de 90 grados.

Arquear la espalda

Este es uno de los errores al hacer estocadas mas común, hay que mantener la espalda siempre recta en todo momento. Se lo atribuye a una fatiga general o a nunca haber aprendido la técnica correcta.

• REMO CON BARRA•

Los codos dirigen

Tira con los codos. Es un truco que ayudará a localizar el trabajo en la espalda, y no convertir este remo en un ejercicio de bíceps, con el riesgo que esto conlleva. Tira los codos hacia el techo en lugar de simplemente tirar con las manos.

• Un rango de movimiento demasiado corto

La barra comienza exactamente en la misma posición que el peso muerto y recae por encima de los pies, pegada a las tibias. de allí va hasta el lugar donde apoyas la barra al hacer press en banco, o al menos hasta contactar con una superficie sólida.

Arquear la espalda

Mantén la espalda alta siempre paralela al suelo, no te dejes llevar por tu ego y trates de realizar un remo inclinado. Es preferible utilizar menos peso y realizar el ejercicio correctamente, progresar de esta forma, te hará progresar más en general.

• PRESS PECHO CON BARRA•

Agarre erroneo

La barra se toma con ambas manos y el pulgar en modo candado. Además, las manos deben ir por fuera de la altura de los hombros formando angulos de 90 grados con nuestros codos.

• Un rango de movimiento demasiado corto

La barra comienza por encima nuestro con nuestro codos totalmente extendidos, el movimiento de descenso es controlado y debe llegar hasta la zona media del pecho para luego tomar impulso y volver a subir.

No respirar

Cuando nosotros descargamos la barra es el momento en que comienza a descender y tomamos aire, en el momento que ejecutamos hacia arriba es cuando debemos soltarlo acompañando la fuerza del movimiento.

• BICEPS, TRICEPS Y HOMBROS •

- Agarre erroneo
- Un rango de movimiento demasiado corto
- No respirar
- Cambiar el angulo de movimiento
- Generar empujes o sostener el movimiento con otras partes del cuerpo
- Utilizar mas los planos o ejes por ser innovador
- Utilizar elementos no adecuados.

IdaClass

¡Muchas Gracias!

ahoed Sid