

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

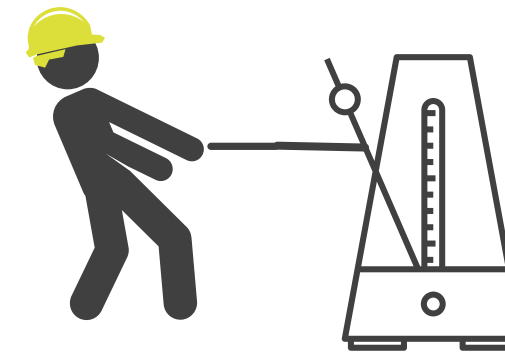


SIENTE EL RITMO. ¡YA ES HORA!

VOLUME 10 | ISSUE 05

POR SARA THISTLE, LAT, ATC, CSCS

Desarrollar fuerza es de lo que hablan todos los chicos geniales estos días. ¿Y por qué no deberían hacerlo? Es un desafío, nos ayuda a hacer un **solo** viaje para traer la compra y ayuda sistemáticamente en muchos procesos de nuestro día a día como atletas industriales. Entonces, ¿de qué hay que hablar? Hablemos de posibles avenidas de progresión mientras trabajamos para desarrollar nuestra propia fuerza



CONTRATO INTRÍNSECO

Pensemos en un curl de bíceps básico. Cuando bombeamos ese hierro durante una repetición, hay dos fases de contracción muscular:

- **La fase concéntrica** (cuando el músculo se acorta, es decir, cuando llevas la muñeca al hombro en la flexión de bíceps)
- **La fase excéntrica** (cuando el músculo se alarga, es decir, bajar la muñeca/mano hacia el costado en la flexión de bíceps)

Ahora, la porción excéntrica seguramente es la fase más fácil de la contracción muscular. Probablemente la mayoría de la gente ni siquiera piensa en ello. Es un medio para un fin. Es un forma de volver a la posición inicial para que puedas machacar la siguiente repetición. Pero ¿y si nos centramos un poco más en esa fase de descenso? Es durante la fase excéntrica cuando se prepara la pista para la progresión y las ganancias de fuerza alzan el vuelo.

MÉTRICA RECOMENDADA

Si centrarse en los excéntricos es tan beneficioso, tu siguiente pregunta probablemente sea: "Pero, Sara, apuesto a que incorporar excéntricos es difícil, ¿verdad?". ¿Qué tal si respondo con un "¡No, no lo es!"

El secreto está en el RITMO de tu entrenamiento. En lugar de un estereotipo arriba-abajo-arriba-abajo, ¡tómate tu tiempo! Menos científica, piensa en arriba o abajo. Si necesitas una versión más técnica, prueba esto:


Reimaginemos ese mismo curl de bíceps:

ARRIBA: 1 segundo (hasta arriba)

MANTENER: 1 segundo (en la parte superior)

ABAJO: 4 segundos (regreso al fondo)

MANTENER: 1 segundo (en la parte inferior)

Este ritmo funcionará para CUALQUIER movimiento: sentadillas, estocadas, rizos isquiotibiales o abdominales inclinados, por nombrar algunos. 



EL RINCÓN DE PRECAUCIÓN DE SARA

Para evitar "demasiado, demasiado pronto", tenga en cuenta la carga al principio, comience de manera conservadora y progrese con el tiempo. En su forma más leve, esto puede parecer un dolor muscular de aparición tardía (DOMS) y, en su forma más grave, una distensión muscular más grave que DOMS. ¡No tengas miedo de DOMS! Tómalo con calma, escucha a tu cuerpo y mantén la confianza. Recuerde, desafiar el status quo de sus músculos siempre resulta un poco incómodo.

