

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

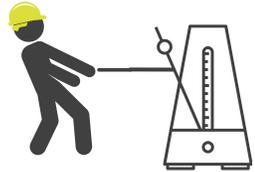
VOLUMEN 10 | NUMERO 05 | ARCHIVO



## SIENTE EL RITMO. ¡YA ES HORA!

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 llevar la compra y ayuda sistemáticamente en muchos procesos de nuestros procesos del día a día como atletas industriales, ¡incluso para ayudar a frenar los efectos del envejecimiento! Entonces, ¿de qué hay que hablar? Tal vez deberíamos hablar de las posibles avenidas de progresión de que podemos disponer 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. Una 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 alcanzan 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 ritmo, y más concretamente la fase excéntrica, se puede modificar para aumentar el desafío. Pruébalo y hagámonos fuertes, todos ustedes. 🏋️

*¿Sabías?* Excéntrico se pronuncia "e-céntrico", y no debe confundirse con excéntrico (excéntrico). Extraño, ¿verdad? ¡Esfuérzate por ser excéntricamente excéntrico!

Aquí tienes algunos beneficios potenciales de concentrarte en la fase excéntrica:

- Tiene efectos positivos sobre la hipertrofia (crecimiento muscular), la fuerza y la producción de potencia.
- Una herramienta eficaz para mejorar la salud muscular en personas con problemas de salud/molestias crónicas.
- Una intervención útil para el codo de tenista
- Ayuda a mejorar la movilidad (¡fortalecer para alargar!)
- Una gran opción para mantener/mejorar la salud neuromuscular y la función física en adultos mayores
- Seguro que pondrá a prueba y mejorará su paciencia y tolerancia al malestar y las situaciones incómodas. ¡Solo una ventaja adicional!

### 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. Esto puede parecer, en su menor gravedad, un dolor muscular de aparición tardía (DOMS), pero en su forma más grave, un poquito demasiado para nuestros músculos, resultando en distensiones que son más graves que el DOMS.

¡No tengas miedo de DOMS! Tómallo con calma, escucha a tu cuerpo y mantén la confianza. Recuerde, desafiar el status quo de sus músculos siempre resulta un poco incómodo. DOMS desaparece, ¡lo prometo!



**Sara Thistle, LAT, ATC, CSCS** || Sara es entrenadora atlética industrial y también trabaja en operaciones, gestión y educación continua para Work Right NW. Cuando no está trabajando en logística, desarrollo de programas o apoyando a sus médicos en el lugar, probablemente está enterrada en un buen libro.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

