PubliCE, (PubliCE) 2000

Monograph

# Entrenamiento de la Potencia Utilizando Mancuernas

Peter Melanson

## RESUMEN

Como todos sabemos, el mayor beneficio de los ejercicios de estilo olímpico es probablemente que es el mejor modo de entrenar para desarrollar la potencia para cualquier atleta, deporte o actividad imaginable. Los beneficios de este tipo de entrenamiento incluyen: la prevención de lesiones, el incremento en el rendimiento, la mayor estabilidad de la musculatura central, incremento de la potencia, velocidad de movimiento, equilibrio, coordinación conciencia cinestésica, especificidad deportiva, y la utilización económica del tiempo ya que son ejercicios para todo el cuerpo. Estas son algunas de las ventajas, sin embargo existen otras numerosas cualidades que pueden ser también desarrolladas con este tipo de entrenamiento (1).

En la academia de la Fuerza Aérea dependemos de este tipo de entrenamiento, especialmente en nuestro programa de fútbol americano, como así también en muchos de los otros deportes en donde los atributos mencionados previamente son requeridos para obtener resultados favorables en el campo de juego. En la Academia nosotros hacemos énfasis en entrenar los movimientos específicos del deporte, y no solo en los grupos musculares o ejercicios que han mostrado desarrollar la fuerza. Nuestro objetivo principal es desarrollar atletas y no levantadores de pesas. Con esto en mente, nosotros creemos que la habilidad para desarrollar la potencia es extremadamente importante, sin embargo el desarrollo del equilibrio y la coordinación es igualmente importante para el rendimiento y el éxito de nuestros atletas.

Con esto en mente, en este artículo pondremos énfasis en el entrenamiento con ejercicios de estilo olímpico con mancuernas y sus beneficios en el desarrollo de la potencia y de la forma deportiva. La realización de estos ejercicios con mancuernas le da otra dimensión a nuestro programa de entrenamiento junto con algunas ventajas específicas incluyendo: mayores requerimientos de equilibrio y coordinación en comparación con la utilización de la barra, variedad del entrenamiento, mayor especificidad del entrenamiento con la habilidad de movimientos unilaterales, mayor control muscular y conciencia cinestésica, incremento en el reclutamiento de los músculos estabilizadores incrementando la estabilidad articular, mayores rangos de movimiento, y pueden ser más seguros que la realización de otros tipos de ejercicios (2). Estas son las razones por las que ponemos tanto énfasis en el entrenamiento con mancuerna cuando diseñamos nuestros programas.

En este artículo mostraremos varios ejercicios que servirán para cumplir no solo con el objetivo de desarrollar la potencia sino también la forma deportiva. Los tres ejercicios principales son la cargada con mancuernas, el arranque con mancuernas y el segundo tiempo de potencia con mancuernas. Nosotros tomaremos estos tres ejercicios y sobre esa base construiremos otros para hacer énfasis no solo en el desarrollo de la potencia sino también para incrementar el equilibrio, la coordinación, y la forma específica del deporte. Estos ejercicios incluyen la cargada alternada con mancuernas, el arranque con mancuernas alternado con pies desliz en tijera y el segundo tiempo de potencia alternado con mancuernas con desliz en tijeras.

Los ejercicios han sido divididos en tres fases diferentes: fase de posición inicial, fase de ejecución y fase de agarre. Cada fase hace énfasis en el posicionamiento apropiado, en las claves para el entrenamiento así como también en los errores

más frecuentes a evitar cuando se enseñan los ejercicios. También se incluyen fotos para mostrar la posición apropiada, y a veces inapropiada, asociada con estos ejercicios. Un punto importante que se debe resaltar cuando se enseñan los levantamientos del estilo olímpico es que lo más importante es la técnica del ejercicio. Esperamos que usted sea capaz de tomar estos ejercicios y aplicarlos a sus programas no solo para un mayor desarrollo de la potencia sino también para mejorar la forma deportiva.

Nosotros hacemos la mayoría de estos ejercicios desde el suelo o en la posición colgante al igual que se realiza con la barra, con la excepción del segundo tiempo de potencia con mancuernas, el cual comienza con las mancuernas por encima de los hombros. Cuando realice los levantamientos con mancuerna en la posición colgante coloque la mancuerna a la altura de la rótula de la rodilla (ver Figura 1). Cuando realice los levantamientos desde el piso coloque la mancuerna a la mitad de la tibia al igual que si estuviera utilizando una barra (ver Figura 2). Yo prefiero colocar las mancuernas por fuera de las rodillas o de las tibias en lugar de colocarlas en frente donde estaría la barra. Esto hace mucho mas fácil realizar correctamente los ejercicios así como también es mas seguro para llegar a la posición de agarre.

## CARGADAS CON MANCUERNA

**Posición Inicial**

1. Los pies deberían estar posicionados como si se fuera a saltar (los pies con una separación angosta)
2. Flexione la cadera hasta ½ - ¼ de sentadilla, NO doble las rodilla (las rodillas se flexionaran naturalmente con la flexión de la cadera)
3. Las tibias deberían estar perpendiculares al piso
4. Las espalda debería estar recta y plana (con un arco natural en la parte lumbar), y la cabeza levantada
5. La línea de los hombros debería caer ligeramente por delante de las rodillas (la misma posición que se adopta cuando se utiliza la barra)
6. Las manos (mancuernas) deberían estar al lado de las rodillas o de las tibias.
7. Esto debería colocar al atleta en una buena posición de salto para así comenzar el levantamiento.



***Figura 1.*** *Posición inicial desde la posición colgante*



***Figura 2.*** *Posición inicial desde el piso*

**Fase de Ejecución**

1. Levante las mancuernas de forma explosiva como si realizara un salto extendiendo las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo.
2. Al final del salto asegúrese de encoger los hombros.
3. Las mancuernas deberían mantenerse cerca del cuerpo y moverlas a lo largo de la caja torácica manteniendo el frente de las mancuernas de frente a la pared.
4. Los codos deberían mantenerse altos, por encima de las muñecas.
5. Esto debería permitir que las mancuernas alcances la máxima altura. Las mancuernas deberían levantarse hasta la altura de las axilas.



***Figura 3.*** *Cargadas con mancuernas, fase de ejecución*

**Fase de Agarre**

1. A medida que comienza el movimiento hacia abajo de la fase de agarre usted debería comenzar a rotar los codos hacia adelante y abajo de las mancuernas.
2. Las mancuernas deberían quedar por encima de los hombros tratando de levantar los codos lo mas alto posible (usted debería poder ver las puntas de los codos en el espejo).
3. Asimismo durante el descenso usted debería flexionar las caderas en movimiento de sentadilla para que el agarre sea lo mas controlado posible.
4. No permita que las rodillas se doblen hacia adelante ya que esto provocará que el agarre de las mancuernas se efectúe con los codos hacia abajo y asimismo provocará que levante los talones apoyándose sobre la punta de los dedos lo que producirá un mayor estrés en el tendón rotuliano (la mayor parte del peso debe apoyarse en los talones). Ver Figura 5.
5. Una vez que usted está en posición de sentadilla, con los codos altos, con buen equilibrio y con control del movimiento, extienda las rodillas y las caderas para ponerse de pie y completar el movimiento.



***Figura 4.*** *Cargadas con mancuernas, fase de agarre (las mancuernas deberían agarrarse por encima de los hombros, levantando los codos lo mas alto posible)*



***Figura 5.*** *Cargadas con mancuernas, fase de agarre, forma incorrecta (no permita que las rodillas se doblen hacia adelante ya que esto provocará un estrés adicional en el tendón rotuliano).*

**Cargadas con Mancuernas Alternadas**

En este ejercicio la única diferencia es que se levanta una mancuerna por vez en lugar de levantar ambas a la vez. Alterne los brazos en cada repetición. En cada repetición el brazo que no realiza el levantamiento debe mantenerse al costado durante todo el movimiento.



***Figura 6.*** *Cargadas con mancuernas alternadas*

# ARRANQUE CON MANCUERNAS CON DESLIZ EN TIJERAS

**Posición Inicial**

1. Los pies deberían estar posicionados como si se fuera a saltar (los pies con una separación angosta)
2. Flexione la cadera hasta ½ - ¼ de sentadilla, NO doble las rodilla (las rodillas se flexionaran naturalmente con la flexión de la cadera)
3. Las tibias deberían estar perpendiculares al piso
4. Las espalda debería estar recta y plana (con un arco natural en la parte lumbar), y la cabeza levantada
5. La línea de los hombros debería caer ligeramente por delante de las rodillas (la misma posición que se adopta cuando se utiliza la barra)
6. Las manos (mancuernas) deberían estar al lado de las rodillas o de las tibias.
7. Esto debería colocar al atleta en una buena posición de salto para así comenzar el levantamiento. Ver Figuras 1 y 2.

**Fase de Ejecución**

1. Levante las mancuernas de forma explosiva como si realizara un salto extendiendo las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo.
2. Al final del salto asegúrese de encoger los hombros.
3. Las mancuernas deberían mantenerse cerca del cuerpo y moverlas a lo largo de la caja torácica manteniendo el frente de las mancuernas de frente a la pared.
4. Los codos deberían mantenerse altos, por encima de las muñecas.
5. Esto debería permitir que las mancuernas alcances la máxima altura. Las mancuernas deberían levantarse hasta la altura de las axilas (ver Figura 3).

**Fase de Agarre**

1. A medida que usted comienza el movimiento hacia abajo en la posición de agarre debería comenzar a flexionar y rotar los hombros para colocarlos debajo de las mancuernas.
2. Levante las mancuernas por encima del nivel de la cabeza asegurándose de extender completamente los codos.
3. Durante el desliz debería llevar una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás para quedar en posición de estocada o posición de tijeras.
4. La rodilla de la pierna que esta adelante nunca debe pasar la punta de los dedos del pie mientras que la pierna que esta atrás debe flexionarse ligeramente.
5. Asegúrese de quedar en posición de estocada, con los codos trabados, con buen equilibrio y teniendo el completo control del movimiento antes de realizar la recuperación. No permita que el peso de las mancuernas produzcan una flexión profunda de la rodilla que esta atrás, para ello trate que los pies se mantengan en el lugar sin deslizarse en el piso. Ver Figura 7.
6. Para realizar la recuperación, lleve la pierna de adelante hacia la de atrás hasta que quede paralela con esta, y baje las mancuernas hasta la posición inicial.
7. En cada repetición recuerde cambiar la pierna que se desliza hacia adelante.



***Figura 7.*** *Arranque con mancuernas con desliz en tijeras, fase de agarre.*

**Arranque Alternado con Mancuernas con Desliz en Tijeras**

La única diferencia de este ejercicio con el anterior es que se levanta un brazo a la vez en lugar de levantar los dos brazos al mismo tiempo. Para realizar la ejecución apropiadamente usted debe levantar el brazo opuesto a la pierna que va hacia adelante en el desliz. El brazo que no se levanta debe mantenerse al costado del cuerpo. Esto ejercicio requiere mucho más equilibrio y coordinación que el arranque con mancuernas básico. Recuerde alternar en cada posición tanto la pierna que va hacia adelante como el brazo que se levanta.



***Figura 8.*** *Arranque Alternado con Mancuernas con Desliz en Tijeras*

## SEGUNDO TIEMPO DE POTENCIA CON MANCUERNAS

**Posición Inicial**

1. Los pies deberían estar posicionados como si se fuera a saltar (los pies con una separación angosta)
2. Las mancuernas deberían estar apoyadas en los hombros con los codos hacia adelante apuntando hacia el espejo. Ver Figura 9. También puede sostener las mancuernas en la posición de press de hombros en donde los codos están bajos y las mancuernas están apoyadas sobre los hombros con las manos hacia adelante. Ver Figura 10. Esta segunda posición es más difícil de mantener cuando se utilizan grandes pesos.
3. Las caderas y las rodillas deberían estar ligeramente flexionadas, listas para realizar el movimiento de descenso y salto.



***Figura 9.*** *Segundo tiempo con mancuernas, posición inicial (las mancuernas apoyadas en los hombros con los codos hacia adelante apuntando hacia el espejo).*



***Figura 10.*** *Segundo tiempo con mancuernas, posición inicial (posición de press de hombros de pie, en donde los codos están bajos y las mancuernas están apoyadas sobre los hombros con las manos hacia adelante).*

**Fase de Ejecución**

1. Mientras mantiene el pecho erguido, comience a descender llevando las caderas hacia atrás y permitiendo que las rodillas se flexionen ligeramente un par de pulgadas, sin llegar a la posición de ¼ de sentadilla. Ver Figura 11.
2. El atleta no debería descender flexionando las rodillas hacia adelante. El movimiento debería ocurrir principalmente en las caderas como si fuera a realizar una sentadilla. Si las rodillas pasan la punta de los pies, se provocará un estrés indebido sobre el tendón rotuliano, lo cual es una posición de salto no natural. Ver Figura 12.
3. Una vez que halla llegado al final del descenso (solo unas pocas pulgadas), revierta inmediata y explosivamente la dirección del movimiento extendiendo las articulaciones de las caderas, rodillas y tobillos simultáneamente como si fuera a saltar.
4. Extienda los brazos hacia arriba trabando los codos a la vez que realiza el desliz para quedar debajo de la barra (Recuerde: es el movimiento de triple extensión lo que levanta la mancuerna y no los brazos, los brazos se utilizan para agarrar la mancuerna y no para empujarla)



***Figura 11.*** *Segundo tiempo con mancuernas, fase de ejecución (pecho erguido, las caderas hacia atrás y las rodillas flexionadas ligeramente).*



***Figura 12.*** *Segundo tiempo con mancuernas, fase de ejecución (forma incorrecta)*

**Fase de Agarre**

1. Luego de haber alcanzado la altura máxima, usted debe inmediatamente colocarse en la posición de agarre a medida que realiza el desliz.
2. Asegúrese que los codos estén completamente extendidos y trabados
3. Durante el desliz debería llevar una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás para quedar en posición de estocada o posición de tijeras.
4. La rodilla de la pierna que esta adelante nunca debe pasar la punta de los dedos del pie mientras que la pierna que esta atrás debe flexionarse ligeramente.
5. Asegúrese de quedar en posición de estocada, con los codos trabados, con buen equilibrio y teniendo el completo control del movimiento antes de realizar la recuperación. No permita que el peso de las mancuernas produzcan una flexión profunda de la rodilla que esta atrás, para ello trate que los pies se mantengan en el lugar sin deslizarse en el piso. Ver Figura 13.
6. Para realizar la recuperación, lleve la pierna de adelante hacia la de atrás hasta que quede paralela con esta, y baje las mancuernas hasta la posición inicial.
7. En cada repetición recuerde cambiar la pierna que se desliza hacia adelante



***Figura 13.*** *Segundo tiempo con mancuernas, fase de agarre.*

**Segundo Tiempo Alternado con Mancuernas con Desliz en Tijera**

La única diferencia de este ejercicio con el anterior es que se levanta un brazo a la vez en lugar de levantar los dos brazos al mismo tiempo. Para realizar la ejecución apropiadamente usted debe levantar el brazo opuesto a la pierna que va hacia adelante en el desliz. El brazo que no se levanta debe mantenerse al costado del cuerpo. Esto ejercicio requiere mucho mas equilibrio y coordinación que el segundo tiempo con mancuernas básico. Recuerde alternar en cada posición tanto la pierna que va hacia adelante como el brazo que se levanta.



***Figura 14.*** *Segundo Tiempo Alternado con Mancuernas con Desliz en Tijera*

## CONCLUSIONES

Para cerrar, yo estoy convencido de que el beneficio de realizar los ejercicios olímpicos con mancuernas es que es un método muy efectivo de entrenamiento casi cualquier atleta o deporte. La habilidad para generar potencia con estos ejercicios es tremenda. Realizando ejercicios con mancuernas mas avanzados usted podrá mejorar su equilibrio, la coordinación y la forma deportiva. Creo que si le da a estos ejercicios una oportunidad en su programa de entrenamiento no lo lamentará.

## REFERENCIAS

1. Auferoth SJ, and J. Joseph (1990). The dumbbell power clean. *NSCA Journal 12(5): 47-48*
2. Hedrick, A (1998). Dumbbell training for football at the U.S. Air Force Academy. *NSCA Journal 20(6): 34-39*

**Cita Original**

Peter Melanson. Power Training Using With Dumbbells. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 6, 12-19 2000.