

Starting Strength

El Press

by

Mark Rippetoe

Translation by [Harilaos Fafutis](#)

De alguna manera, levantar una barra por encima de la cabeza ha adquirido la reputación de ser un ejercicio peligroso para los hombros. Doctores y fisioterapeutas constantemente aconsejan en contra de este ejercicio que los pesistas conocen como el simple Press, bajo la falsa suposición de que una lesión conocida como “pinzamiento de hombro” es la inevitable consecuencia. El press no solamente es perfectamente seguro para los hombros – evidenciado por el hecho de que lesiones en los hombros son las menos comunes para los pesistas olímpicos que hacen ejercicios con barra por arriba de la cabeza – hecho correctamente, el press es el mejor ejercicio para mantener los hombros fuertes. Este es el porqué.

1. El pinzamiento de hombro ocurre cuando los tendones del manguito rotador son “pellizcados” entre la cabeza del húmero y la articulación AC, formada por la extremidad lateral de la clavícula y el bulto huesudo que se encuentra al final del omóplato. El pinzamiento significa que tejido blando fue atrapado entre dos huesos en el área de una articulación. Puedes experimentar esta sensación de manera segura haciendo lo siguiente: sentado o parado y bien erguido, levanta tus brazos por los lados a una posición paralela al piso, con las palmas de tus manos apuntando al piso y tus codos doblados a 90 grados. Ahora levántalos un poco más. La presión que sientes en los hombros es el pellizco de los tendones del manguito rotador en la articulación AC.

Ahora gira tus manos de tal manera que tus palmas apunten hacia el frente, con los hombros todavía a 90 grados y levanta tus manos hacia arriba, por encima de tu cabeza. Finalmente, encoje tus hombros hacia arriba, como si quisieras alcanzar el cielo con tus manos y hombros. ¿Verdad que la presión se fue? Está es la posición correcta en el press (con los codos bloqueados y los brazos bien extendidos por encima de la cabeza), y fíjate como en ningún momento del proceso tus hombros se sintieron pinzados. Esto es porque el encogimiento de los hombros hacia arriba al final del movimiento permite levantar y alejar la articulación AC (el bulto huesudo al final del omóplato) de la cabeza del húmero, de tal manera que el pinzamiento es anatómicamente imposible en la posición correcta del press al bloquear los codos. *El press simplemente no puede pinzar tus hombros.*

El Press

2. Como el press es ejecutado de pie, el ejercicio trabaja todos los músculos del cuerpo. Todo lo que está entre la barra y los pies que se balancean sobre el piso, participa en el ejercicio. Piernas, abdominales, los músculos de la espalda, así como también obviamente los hombros y brazos; todos trabajan juntos en un press ejecutado correctamente. Hace sesenta años, el press era el ejercicio principal en el gimnasio para la parte superior del cuerpo. Para aquellos hombres que iban al gimnasio, un press con el peso en la barra equivalente al de tu propio cuerpo era considerado un buen punto de inicio.

Y en aquel entonces, lesiones de hombro eran esencialmente desconocidas porque el press fortalecía los hombros – de forma integral, no solamente la parte frontal como en el bench press. La popularidad inevitable del bench press como ejercicio principal para la parte superior del cuerpo fue un suceso lamentable. El bench press permite el uso de pesos mayores, sin embargo sacrifica el involucramiento de más partes del cuerpo y una fuerza mejor balanceada para los hombros (tanto posterior como anterior). Como regla general, más masa muscular trabajando al mismo tiempo en todo el cuerpo es mejor para el entrenamiento de fuerza que los ejercicios de aislamiento. El uso coordinado de todos los músculos al estar parado con una barra en tus manos produce la adaptación de fuerza más útil – una que en realidad aplica a todos los movimientos humanos naturales.

3. Por alguna extraña razón, a los fisioterapeutas les gusta aislar la función de un músculo para rehabilitarlo cuando está lesionado. La función aislada de los músculos que se insertan en el omoplato es de “rotación externa” del brazo. Este movimiento sucede cuando cuelgas tus brazos apuntando hacia abajo y pegados a las costillas, doblas tus codos y rotas tus antebrazos hacia afuera de tal manera que las palmas apunten hacia el frente. El húmero es rotado “externamente” sobre su eje cuando haces esto, y los músculos del manguito rotador, trabajando en aislamiento de los demás músculos del hombro, hacen esto posible.

La pregunta es: ¿Cuál es la función normal diaria de los músculos del manguito rotador? ¿Solamente permiten rotar los hombros externamente? ¿O será que ante todo funcionan como un grupo de músculos que estabilizan la cabeza del húmero en su cavidad (la “cavidad glenoidea”)? Piénsalo de otra manera: ¿Quién los nombró rotadores externos? ¿Dios? ¿O los fisioterapeutas? Quizás un nombre mejor sería sostenedor-de-brazos-en-los-hombros, y también sucede que pueden rotar el brazo externamente. Cuando no estás en una clínica de terapia física, los músculos del manguito rotador son solo otro grupo de músculos que ayudan a mantener unido el hombro.

4. No hay un solo grupo de músculos en todo el cuerpo humano que trabajando en aislamiento lleven a cabo su función normal. Ni siquiera tu lengua. Por lo tanto no tiene sentido entrenar los músculos de una manera en la cual no funcionan. Los fisioterapeutas pueden ser capaces de aislar tus músculos del manguito rotador, pero quizás hayas notado que este movimiento no es una acción normal en tu día.

Si los músculos del manguito rotador trabajan en un press (sí lo hacen), y si son asistidos en su función por todos los otros músculos del hombro (sí lo son), entonces mientras que los pesos progresivamente mayores del press fortalecen el hombro, también lo harán en los músculos del manguito rotador. Es mucho mejor fortalecer los músculos del manguito rotador cuando sus músculos vecinos del hombro ayudan a bloquear los codos en el press, que cuando son forzados a trabajar por sí solos en la clínica de terapia física.

Así que si empiezas a hacer tus presses de manera correcta con un peso ligero e incrementas un poco el peso cada vez que entrenas, todos los músculos que uses en el press se fortalecerán. Desde tus manos hasta tus pies e incluso los músculos del manguito rotador; todo tu cuerpo se beneficiará de este ejercicio que es perfectamente seguro y muy importante. Una vez que puedas dominar grandes pesos

El Press

correctamente por encima de tu cabeza, sabrás que hombros fuertes son hombros sanos, y que la mejor manera para fortalecerlos es usándolos correctamente, al empujar una barra por encima de tu cabeza.

[Starting Strength](#) : [Articles](#) : [Videos](#) : [Podcasts](#) : [Training](#) : [Forums](#)

Copyright 2017 The Aasgaard Company. All Rights Reserved

This copy is for your personal, non-commercial use only. Distribution and use of this material are governed by copyright law.