

TIRÓN VERTICAL



TIRÓN VERTICAL

La tracción vertical implica mover una carga hacia el cuerpo en una dirección vertical, generalmente hacia el pecho o la parte superior del torso.

- Espalda (Dorsales y Trapecio): Principalmente involucrados en el movimiento de tracción vertical, especialmente en ejercicios como las dominadas pronas.
- Bíceps (Bíceps Braquial): Actúan como músculos agonistas en la tracción vertical, ayudando a flexionar los codos y completar el movimiento.
- Core (Abdominales y Erectores Espinales): Se activa para estabilizar el torso durante el movimiento, especialmente en ejercicios donde se está de pie y se realiza la tracción vertical.

Pull-Up (Dominada con agarre pronado)

Ejecución:

- Agárrate a una barra con las palmas hacia adelante, un poco más separadas que el ancho de hombros.
- Eleva tu cuerpo hasta que el mentón supere la barra.
- Baja controladamente hasta extender los brazos.

Músculos trabajados: dorsales, bíceps, trapecios, romboides, core.

Chin-Up (Dominada con agarre supino)

Ejecución:

- Similar al pull-up, pero con las palmas mirando hacia ti (agarre supino).
- Jala hasta que el mentón supere la barra, luego baja lentamente.

Músculos trabajados: dorsales, bíceps (más énfasis que el pull-up), romboides.

Front Lat Pulldown (Jalón Frontal en Polea)

Ejecución:

- Siéntate en la máquina con barra larga.
- Agarra la barra con las palmas al frente, más ancho que hombros.
- Jala la barra hacia el pecho, llevando los codos hacia abajo y hacia atrás.
- Regresa lentamente hasta la extensión completa.

Músculos trabajados: dorsales, romboides, bíceps.

Jalón con Gomas (Band Lat Pulldown)

- **Fija la banda elástica** en un punto alto, como una barra o parte superior de una puerta
- **Siéntate o arrodíllate** justo debajo del punto de anclaje, con la espalda recta.
- **Toma la banda** con ambas manos, un poco más ancho que el ancho de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante (agarre pronado)

- **Tira de la banda hacia abajo**, llevando los codos hacia los costados y hacia atrás, hasta que las manos estén a la altura del pecho.
- **Aprieta la espalda**, especialmente los omóplatos, y luego **regresa lentamente** a la posición inicial.

VIDEO https://youtu.be/_j7NYxwesXk



Straight Arm Pulldown (Jalón con Brazos Rectos)

Ejecución:

- Usa una barra en polea alta.
- Agarra con las palmas al frente y brazos completamente extendidos.
- Mantén los brazos rectos mientras llevas la barra hacia los muslos.
- Controla la subida manteniendo tensión.

Músculos trabajados: dorsales (especialmente parte inferior), redondo mayor, tríceps (ligeramente).

Rowing to Neck (Remo al Cuello / Face Pull)

Ejecución:

- Usa una cuerda en una polea alta.
- Tira de la cuerda hacia tu cara/cuello, separando los extremos y manteniendo los codos altos.
- Aprieta los omóplatos y vuelve lentamente.

Músculos trabajados: deltoides posteriores, trapecios, romboides, manguito rotador.

High Pull (Tirón Alto con Barra)

Ejecución:

- Comienza con la barra cerca de los muslos (posición similar al peso muerto).
- Realiza una extensión explosiva de caderas mientras tiras la barra hacia el pecho, manteniendo los codos altos.
- Controla la bajada.

Músculos trabajados: trapecios, deltoides, dorsales, glúteos y cuádriceps (si es versión olímpica).

1/2 dominada con agarre neutro

½ Dominada con agarre medio es un ejercicio de fuerza que se enfoca en trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo, en particular los dorsales, los bíceps y los músculos del antebrazo. A continuación se describe brevemente cómo realizarla:

- **Posición inicial:** Sujeta una barra fija con las palmas enfrentadas (agarre neutro). Las manos deben estar separadas a una distancia ligeramente menor que el ancho de los hombros.
- **Inicio del movimiento:** Cuelga de la barra con los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto. Contrae el núcleo para mantener la estabilidad.
- **Ejecución:** Tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla esté aproximadamente al nivel de la barra. Asegúrate de mantener los codos cerca del cuerpo y no arquear la espalda.
- **Descenso:** Baja el cuerpo de manera controlada hasta que los brazos estén completamente extendidos nuevamente.
- **Repeticiones:** Repite el movimiento según las repeticiones y series deseadas.



Variantes de este ejercicio.

- **Agarre Prono**
- **Agarre Supino**

1/2 dominada en 4 tiempo

La 1/2 dominada en 4 tiempos es una variante del ejercicio de dominadas que se centra en controlar el movimiento tanto en la fase concéntrica (ascendente) como en la fase excéntrica (descendente) del ejercicio. Aquí tienes una breve descripción de cómo realizarla:

- **Posición inicial:** Sujeta una barra fija con las manos separadas al ancho de los hombros y las palmas mirando hacia adelante (agarre prono). Cuelga de la barra con los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto.
- **Comienza el movimiento** tirando de tu cuerpo hacia arriba con los músculos de la espalda y los brazos. Levanta el cuerpo lentamente hasta que tu barbilla esté por encima de la barra.
- Una vez que hayas alcanzado la posición más alta, mantén la posición durante unos segundos, manteniendo la contracción en los músculos de la espalda y los brazos.

- Comienza a bajar lentamente tu cuerpo hacia abajo, resistiendo la gravedad mientras controlas el descenso. Baja el cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos, manteniendo el control en todo momento.
- Una vez que hayas descendido por completo, mantén la posición durante unos segundos antes de comenzar el siguiente ciclo.

