



COMO HACER TU PRIMERA DOMINADA

La dominada es un ejercicio de tracción en el que el cuerpo se eleva utilizando la fuerza de los brazos y la espalda. Se puede realizar en diversas variantes.

Beneficios

- **Fortalece la espalda:** Trabaja los dorsales, el trapecio y los romboides (Schwanbeck et al., 2009).
- **Mejora la fuerza de agarre:** Mejora la fuerza de brazos y antebrazos (Coffey et al., 2006).
- **Mejora la fuerza del Core:** Requiere estabilidad para mantener una buena postura durante el movimiento (McGill, 2007).

Pasos a seguir

- **Preparación**
 - Agarra la barra con las palmas hacia afuera (prono), con las manos ligeramente más anchas que los hombros.
- **Posición inicial**
 - Cuélgate de la barra con los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto. Mantén los pies cruzados detrás de ti, estirados o ligeramente hacia adelante para evitar balanceos.
- **Movimiento ascendente**
 - Activa el core y tira de tu cuerpo hacia arriba, llevando el pecho hacia la barra. Concéntrate en utilizar la fuerza de la espalda y de los brazos.
 - Mantén el cuerpo recto y evita hacer balanceos o usar impulso.
- **Movimiento descendente**
 - Una vez que tu barbilla pase la barra, comienza a descender de manera controlada hasta que tus brazos estén completamente extendidos nuevamente.
- **Repeticiones**
 - Realiza las repeticiones que puedas con buena técnica.

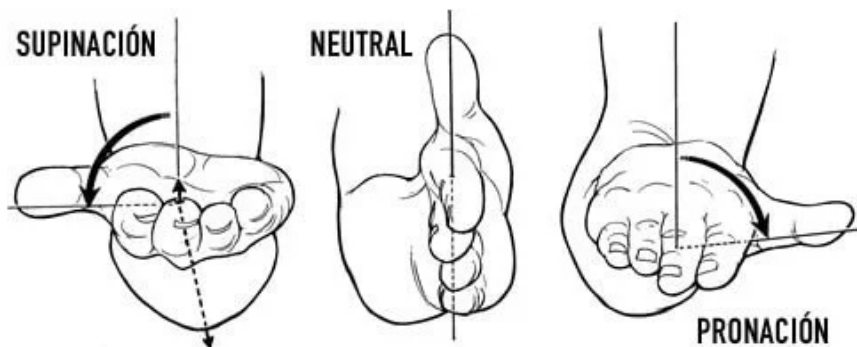
Consejos

- **Usa bandas de resistencia:** Si no puedes hacer una dominada completa, usa una banda de resistencia para ayudarte. (Schoenfeld, 2010).
- **Practica el remo invertido:** Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos necesarios para las dominadas (Miller et al., 2014).
- **Dominadas negativas:** Salta o usa una caja para llegar a la posición superior de la dominada y baja lentamente (Fleck & Kraemer, 2014).
- **Fortalece el core:** Es importante estabilizar tu cuerpo durante la dominada (McGill, 2007).

Variaciones

- **Dominadas con agarre supino:** Con las palmas hacia ti, involucrarás más los bíceps (Schwanbeck et al., 2009).
- **Dominadas amplias:** Manos colocadas más anchas que el ancho de los hombros para activar diferentes fibras musculares.
- **Dominadas con peso:** Añadir peso a tu cuerpo usando un cinturón para aumentar la dificultad.

- **Dominadas con agarre neutro:** Usa un agarre donde las palmas se miran entre sí.



Conclusión

Con práctica y paciencia, puedes aumentar tu fuerza y habilidad para hacer dominadas. Recuerda siempre calentar adecuadamente antes de entrenar y enfócate en la técnica para evitar lesiones.

Referencias

- Coffey, V. G., et al. (2006). The role of resistance training in the prevention of osteoporosis. *Sports Medicine*, 36(9), 803-829.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.
- McGill, S. M. (2007). *Ultimate Back Fitness and Injury Prevention*. Waterloo, Ontario: Backfitpro Inc.
- Miller, J. M., et al. (2014). The effects of an upper-body resistance training program on muscle hypertrophy and strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(9), 2578-2585.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The effects of protein timing on muscular strength and hypertrophy: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 889-895.
- Schwanbeck, S., et al. (2009). The effect of different grip widths on muscular activation during the lat pull-down exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 736-740.