

Calienta y cuida tu hombro

Reto Dominadas · Calentamiento y prevención

Calentar no es perder el tiempo

Como bombero y jugando al fútbol he aprendido una cosa a base de años: el cuerpo es tu herramienta, y la dominada le pide mucho al hombro, que es una articulación con mucha movilidad y poco margen de error. Cinco minutos de calentamiento te preparan para rendir más y, sobre todo, para seguir entrenando semana tras semana sin frenarte por una molestia.

Sube pulsaciones primero

Antes de tocar la barra, dos o tres minutos para que el cuerpo entre en calor: saltar a la comba, trote suave en el sitio o movilidad general de brazos y piernas. La idea es notar el cuerpo despierto, no acabar cansado.

Movilidad de hombro y espalda

- **Círculos de brazos:** 10 hacia delante y 10 hacia atrás, amplios y controlados.
- **Pasar la goma (o un palo) por encima de la cabeza:** agarra ancho una goma o una escoba, y llévala de delante hacia atrás por encima de la cabeza, con los brazos estirados. 8-10 veces. Abre el pecho y el hombro.
- **Movilidad de la zona alta de la espalda:** a cuatro patas, mete y saca la columna (gato) y haz rotaciones llevando una mano al techo. 5-6 por lado.

Activa antes de tirar

Esto «enciende» los músculos que de verdad tiran en la dominada:

- **Aperturas con goma:** goma delante del pecho con los brazos estirados, ábrela llevando las manos a los lados juntando los omóplatos. 12-15 repeticiones.
- **Colgarse activo:** cuélgate de la barra y, sin doblar los codos, «mete» los hombros hacia abajo (como en el PDF de técnica). Aguanta 15-20 segundos, 2 veces.
- **Encogimientos colgado:** colgado, sube y baja solo los hombros (sin doblar los brazos). 6-8 repeticiones. Aquí entrenas justo el gesto de las escápulas.

Tu rutina exprés (5-7 min): comba o trote 2-3 min → círculos de brazos → goma por encima de la cabeza → aperturas con goma → colgarse activo + encogimientos → 1 serie suave de aproximación (dominadas fáciles o con goma). Y a entrenar.

Cuida el hombro durante el reto

- Recorrido completo y controlado: los tirones bruscos son los que dan sustos.
- No vayas al fallo absoluto cada día; deja siempre algo en el depósito.
- Si un día notas el hombro «cargado», baja la intensidad o cambia a una progresión más suave. No pasa nada.

Antes de empezar

Esto es contenido educativo y general, no una pauta individualizada ni un tratamiento. Un dolor articular agudo, punzante o que va a más no es normal: para y consúltalo con un profesional (médico o fisioterapeuta). Molestia muscular sí; dolor de articulación, no.

El que calienta, entrena más semanas. Y el que entrena más semanas, gana.