

# La dominada bien hecha

Reto Dominadas · Técnica

## Por qué la técnica es lo primero

En la oposición vi a gente fuerte sacar menos dominadas de las que debía por hacerlas mal: a medio recorrido, con tirones o sin control. Una dominada bien hecha cuenta doble: suma repeticiones de verdad y protege tus hombros. Antes de buscar números, busca hacerla limpia.

## Cómo es una dominada completa

- **Posición de salida:** colgado con los brazos estirados del todo (lo que se llama «muerto»), hombros activos (te lo explico abajo) y cuerpo firme, sin balancearse.
- **Subida:** tira llevando el pecho hacia la barra hasta pasar la barbilla por encima. No es sacar el cuello: es subir el pecho.
- **Bajada:** baja controlando hasta volver a estirar los brazos del todo. Media bajada es media dominada.

Recorrido completo, siempre: de brazos estirados a barbilla arriba, y vuelta. Ese es el estándar.

## El agarre

- **Prono** (palmas hacia fuera): el clásico de dominada, manda la espalda. Es el del reto.
- **Supino** (palmas hacia ti, «chin-up»): entra más bíceps y suele costar un poco menos. Buen apoyo si te cuesta arrancar.
- **Anchura:** a la altura de los hombros o un poco más. Ni muy cerrado ni exageradamente abierto.

## El detalle que casi nadie controla: las escápulas

---

Antes de doblar los codos, «mete» los omóplatos hacia abajo y atrás, como si quisieras guardarlos en los bolsillos traseros. Eso activa la espalda y estabiliza el hombro. Si subes solo tirando con los brazos y el hombro «muerto», ni rindes ni cuidas la articulación. Este gesto es el que más cambia la dominada de la mayoría.

## Errores típicos (y cómo arreglarlos)

---

- **Medio recorrido:** no estiras abajo o no pasas la barbilla. Baja el número y hazlas completas.
- **Balanceo y tirones:** si te impulsas con las piernas para subir, no estás entrenando la fuerza. Aprieta glúteos y abdomen y mantén el cuerpo firme.
- **Sacar el cuello en vez del pecho:** lleva el pecho a la barra, no estires el cuello hacia arriba.
- **Subir rápido y soltarte cayendo:** controla también la bajada; ahí se gana mucha fuerza.

## Si todavía no haces ninguna: por dónde empezar

---

No pasa nada, es el punto de partida de mucha gente. Estas progresiones construyen la dominada por partes:

- **Negativas:** súbete como puedas (saltando o con un apoyo) y baja lo más despacio que aguantes. Aquí se gana fuerza muy rápido.
- **Dominada con goma elástica:** la goma te ayuda en la parte de abajo, que es la más dura.
- **Remo australiano** (barra baja, cuerpo inclinado): tiras de tu propio peso en horizontal. Ideal para coger base de espalda.
- **Aguantes en barbilla arriba** (isométricos): súbete y mantén la posición arriba unos segundos.

La app te guía según tu nivel; estas progresiones son el «cómo» que hay detrás.

## Antes de empezar

---

Esto es contenido educativo y general, no una pauta individualizada. Si notas dolor articular en el hombro o el codo, para y consúltalo con un profesional. Molestia muscular sí; dolor de

articulación, no.

**Primero limpia, luego fuerte. Los números llegan solos.**

---

RubFitPro · Reto Dominadas · La dominada bien hecha