

INTRODUCCIÓN

Es frecuente escuchar en gimnasios o por parte de culturistas, e incluso en seminarios de entrenamiento, que el press por encima de la cabeza, concretamente el press tras nuca, ejercicio sobre el que se basa este trabajo, es peligroso para la salud; esto es debido a que gran parte de los deportistas que emplean este ejercicio y otros similares en su rutina de entrenamiento acaban sufriendo dolores en los hombros. Y es cierto que el press tras nuca puede ser dañino, pero también pueden serlo toda clase de ejercicios imaginables. Sin embargo, los presses por encima de la cabeza son movimientos únicos que trabajan numerosos músculos a lo largo de un amplio intervalo de recorrido y de forma funcional, que no puede duplicarse con ninguna otra combinación de cualquier ejercicio.

En los movimientos por encima de la cabeza, la clave de la seguridad y efectividad está en hacer cada ejercicio correctamente. Esto significa usar un peso adecuado, disponer de la suficiente flexibilidad para efectuar un movimiento correctamente y poseer un desarrollo equilibrado de los músculos sinergistas y estabilizadores. Así, afirmar que el press por encima de la cabeza es un ejercicio peligroso, no sólo es incorrecto, sino que incluso puede inducir a la gente al abandono de uno de los mejores ejercicios para ejercitar la totalidad de la faja deltoidea, sobre todo del deltoide medio.

De esta forma, a lo largo de las siguientes páginas, se irán describiendo las claves para realizar de forma correcta este ejercicio, junto con el trabajo que desempeñan cada uno de los músculos que intervienen en dicha actividad, todo ello acompañado de representaciones gráficas que facilitan su comprensión.

EL PRESS TRAS NUCA

Para efectuar con seguridad un press tras nuca, la articulación del hombro debe ser lo bastante flexible para poder llevar los brazos hacia atrás y colocar la barra correctamente. La barra debe descansar sobre el trapecio, no sobre la columna, y las manos deben estar ligeramente por detrás de los hombros, con los codos hacia atrás y apuntando hacia abajo. No debe haber rotación interna de la faja deltoidea; la totalidad del brazo debe moverse en un plano vertical a lo largo de todo el recorrido. Hay que empezar con la barra desde abajo manteniendo el pecho erguido y hacia fuera, la espalda contraída en su arco natural y los hombros hacia abajo y hacia atrás. Si no podemos adoptar esta posición, carecemos de la flexibilidad suficiente para hacer este ejercicio de manera segura y efectiva.

Es importante poseer la fuerza adecuada en el trapecio medio y los romboides. Deben contraerse con fuerza para tirar de la escápula en dirección a la espina dorsal, lo que mueve los hombros hacia atrás y permite que los codos se retrasen lo suficiente para adoptar la posición adecuada. Adicionalmente, el infraespinoso y el redondo menor (giradores de la espalda), músculos que mueven el brazo directamente hacia atrás, cuando está horizontal, deben tener la fuerza suficiente para tirar del brazo hacia atrás en la articulación del hombro.

Si se han hecho muchos ejercicios de pecho, puede que se tengan los hombros redondeados o los músculos pectorales muy rígidos, debido al desarrollo excesivo de los músculos del pecho. Como resultado, se termina con los músculos de la espalda alta excesivamente estirados, dificultando mover los brazos hacia atrás y ejecutar los ejercicios con estilo estricto. Si la escápula se congela en esa posición y forzamos el brazo para que vaya hacia atrás, podemos llegar a dañar la articulación de los hombros, es decir, no podremos mover los brazos a lo largo del intervalo completo de recorrido sin crear problemas a los hombros.

Sin los requisitos necesarios de fuerza y flexibilidad, mantener la posición correcta de hombro-espalda,

especialmente básica durante el descenso, se convierte en imposible. Muchos culturistas simplemente bajan la cabeza para permitir que la barra vaya por detrás, nunca lo suficientemente abajo como para moverse a través de un completo intervalo de recorrido. Eso indica que carecen de la suficiente capacidad física para hacer el ejercicio correcta y eficientemente. Cuando se empieza a producir rotación interna y los codos van apuntando hacia abajo, el supraespinoso puede sufrir daños graves, y lo mismo sucede con otros músculos y tendones de la faja deltoidea.

En la posición más baja del press tras nuca, los codos no sólo deben estar hacia atrás sino también por debajo del nivel de los hombros. A medida que la barra se eleva, el brazo debe viajar desde aproximadamente 45 a 60 grados por debajo del nivel de los hombros hasta la posición por encima de la cabeza, un recorrido de 135 a 150 grados. Por eso, el press por encima de la cabeza resulta tan efectivo para el desarrollo de los deltoides, que están más activos entre los 80 y 145 grados. El movimiento, sin embargo, debe constituir una línea directa entre arriba y abajo.

ACCIONES MUSCULARES EN EL PRESS POR ENCIMA DE LA CABEZA

Elevar el brazo a los lados (abducción de la articulación del hombro), como en el press tras nuca, implica el trabajo del supraespinoso y el deltoide medio. La acción principal del supraespinoso es elevar el brazo desde a lo largo del cuerpo hasta el nivel paralelo o por encima de la cabeza, y luego tirar del húmero hacia arriba y encajarlo en la articulación del hombro. Si este músculo es débil, el húmero puede quedar deprimido, sobre todo si los dorsales tiran con fuerza hacia abajo. Cuando el húmero no gira totalmente en la articulación del hombro, puede crear problemas al elevar el brazo.

A medida que el supraespinoso y el deltoide se contraen para subir el brazo, la escápula gira hacia arriba mediante la contracción de las partes superior e inferior del trapecio y el serrato anterior. El serrato anterior tira hacia delante el borde externo inferior de la escápula deslizándolo alrededor de la caja torácica y hacia los lados. La parte alta del trapecio tira hacia dentro del borde de la escápula y la parte inferior tira hacia abajo del borde interno. Como resultado de estas tres fuerzas, la escápula gira alrededor de un eje a través de su centro. La sincronización de estos músculos al girar la escápula, unida a la acción sincrónica del deltoide y el supraespinoso al elevar el brazo, es crítica para conseguir movimientos de hombro sin peligro y con recorrido completo.

CAUSAS DE QUE APAREZCA EL DOLOR

La razón principal de que esto suceda, sobre todo al hacer press tras nuca, es la carencia de los requisitos físicos necesarios para hacer este ejercicio de manera segura y efectiva. No se dispone de la flexibilidad imprescindible en la articulación del hombro para llevar los codos y los hombros hacia atrás de manera correcta, ni de la fuerza adecuada en los músculos de la faja deltoidea, como los trapecios y los romboides, para tirar de la escápula de forma que la articulación del hombro pueda funcionar normalmente.

Si la escápula no se coloca en su posición o si los codos se ven obligados a ir hacia atrás, puede producirse una congestión en la articulación del hombro. Eso producirá dolores y puede que lesiones. Es importante entender que cuando sentimos dolor puede implicar pinzamiento del hombro, pero esto sólo se produce cuando ya existe un malfuncionamiento de los músculos o hay algún otro problema en la articulación del hombro. El mero acto de elevar los brazos no tiene por qué producir ningún tipo de pinzamiento de hombro.

Un exceso de peso utilizado es también una causa importante de molestias y dolores. Los grandes kilajes obligan a trabajar muy duro al supraespinoso para sujetar el brazo en la articulación del hombro. Si carece de la fuerza suficiente para contrarrestar el peso, el brazo no podrá moverse a lo largo de su intervalo de recorrido en la posición normal. El resultado es una excesiva tensión en el supraespinoso y

otros músculos y en el tejido conjuntivo.

La falta de flexibilidad es una fuente primordial de problemas en el hombro. Necesitamos ser flexibles para elevar los brazos por encima de la cabeza en un plano lateral y permitir que la escápula se mueva libremente hacia delante y hacia atrás, y también gire hacia arriba y hacia abajo a lo largo de todo su intervalo de recorrido. De esta forma, la capacidad de echar los brazos hacia atrás lo suficiente y mantenerlos en esa posición bajo sobrecargas o elevar completamente los brazos cargados, queda limitada. Cuando hacemos así un press por encima de la cabeza, lo que significa moverse a través de un intervalo de recorrido superior, puede que carezcamos de la flexibilidad, la fuerza o la coordinación necesarias para efectuar el ejercicio correctamente.

ACCIONES MUSCULARES EN EL PRESS POR ENCIMA DE LA CABEZA