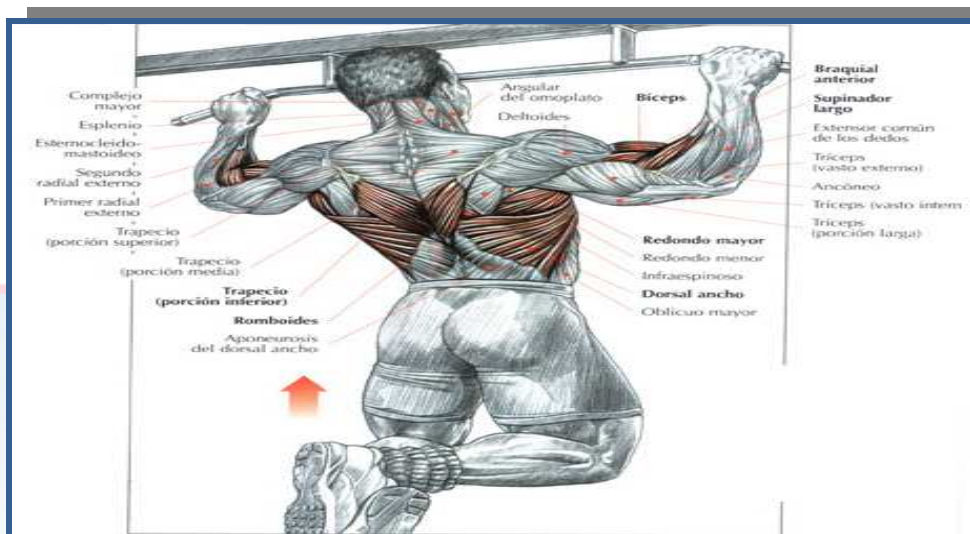


## DOMINADAS



### Fabián Campanini López

- ✓ Prof. de Educación Física (I.E.F. Mendoza - Argentina)
- ✓ Lic. Ciencias de la Actividad Física y Deporte, UNIV. VALENCIA
- ✓ Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo, UMH
- ✓ Máster Universitario en Dietética Y Nutrición General, UNIV. CADIZ

**Las dominadas** son un ejercicio de fuerza intensa para tu tren superior, estéticamente agradecidas ya que ensanchan la espalda y crean una sensación visual de que la cintura es más estrecha. Son más efectivas que los ejercicios con maquinas en el gimnasio ya que implican mayor coordinación neuromuscular.

Son un ejercicio exigente que tiene su técnica. Pero resulta muy efectivo para trabajar toda la espalda en poco tiempo y sin apenas material. Para hacer dominadas perfectas y sacarle todo el partido a este ejercicio, estos son los detalles a los que debes estar atento:

La barra debe estar a una altura lo suficientemente alta para que no toques el suelo con los pies flexionando ligeramente las rodillas. Y no tan alta que no puedas alcanzarla con comodidad con un pequeño salto.

- La dominada básica se comienza con las manos agarradas a una anchura algo mayor que la de tus hombros:
  1. Los codos están extendidos pero no hasta el punto de tenerlos estirados del todo.
  2. Las piernas deben estar estiradas a lo largo del cuerpo. Si te das con los pies en el suelo, puedes flexionar las rodillas, pero no la articulación de la cadera.
  3. Las piernas deben permanecer relajadas durante todo el movimiento. Si las tensas tratando de ayudarte, provocarás oscilaciones del cuerpo, que resultan contraproducentes.
  4. Tira lentamente del cuerpo hacia la barra, flexionando los codos hasta que tu barbilla sobrepase la altura de la barra. Expulsa el aire una vez superado el punto más difícil del movimiento.
  5. Toma aire mientras regresas al punto de partida.
  6. No te dejes caer, ni rebotes al llegar abajo. El movimiento debe ser suave y controlado.

**Variaciones de dominadas para trabajar diferentes grupos musculares**

Una de las ventajas de las dominadas es que se pueden trabajar diferentes grupos musculares, logrando un desarrollo de fuerza más efectivo como una mayor hipertrofia de la musculatura posterior, el secreto esta en los **agarres**:

**Dominadas con agarre cerrado:** Agarra la barra con las palmas mirando hacia el frente, pero con las manos más juntas entre ellas. Separadas unos 20 cm. Debes tirar del cuerpo hacia arriba e intentar tocar la barbilla con las manos, detente un instante y baja con control, con este agarre es probable que realices más repeticiones que con el normal. Produces mayos sobrecarga en el musculo braquial y braco radial ya que en esta posición el bíceps tiene una línea poco eficaz de tiraje.

**Agarre cerrado**



**Dominadas con agarre supino:** Debes agarrar con las manos relativamente juntas y las palmas mirando hacia ti. Con este tipo de agarre el trabajo se desplaza hacia los brazos: Realizarás un intenso trabajo de bíceps y braquial anterior. Aunque vas a desarrollar también el dorsal ancho y el redondo mayor. También se solicitan el trapecio, romboides y pectorales.

**Agarre supino**



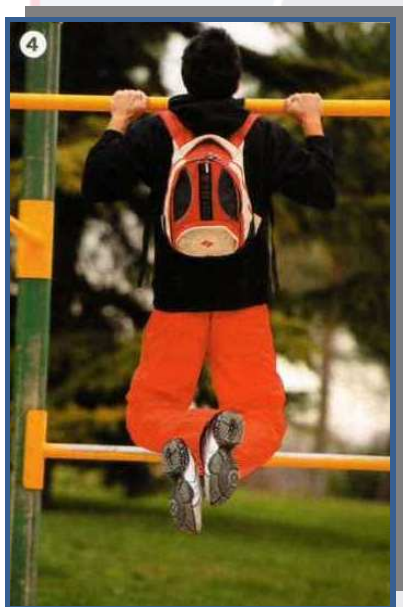
3. **Dominadas con agarre muy separado:** Agarra la barra con las manos muy separadas entre si. Aunque el recorrido que harás es más corto, resulta más duro, sobre todo para la parte alta de la espalda.

**Agarre muy separado**



**Dominadas con sobrecarga:** Si ya puedes hacer más de 10 dominadas estas trabajando la fuerza resistencia, pero te recomiendo que trabajes periodos de fuerza máxima si quieres seguir mejorando, es decir no mas de 4 repeticiones con peso, si estas en el gimnasio puedes colocarte un disco o mancuerna entre las piernas y si no acudes a algunos de estos centros basta con una mochila y peso que irá aumentando según mejora tu fuerza.

Con sobrecarga



**Consejos:**

- 1) La fuerza tiene que ser directa de *arriba y hacia abajo*, que la línea de ejecución no describa un arco.
- 2) Trabaja algún día dominadas en velocidad, para inervar otro tipo de fibras musculares.
- 3) Alterna sesiones con peso

**Músculos que intervienen en el ejercicio de dominadas:**

- a. **Dorsales:** Es la maculatura de mayor tamaño que esta trabajando. Su función es mover los brazos hacia atrás (extensión) y hacia el cuerpo (aducción). Si haces dominadas con un agarre relativamente estrecho, los brazos efectúan una extensión y si el agarre es ancho, más aducción.
- b. **Músculos de la articulación del hombro:** Principalmente redondo mayor, subscapular y el coracobraquial.
- c. **Músculos de la articulación del codo:** El braquial, bíceps braquial y braco radial son los que más trabajan.

**Dominadas con ayuda de maquina:** *Recomendadas para gente con poca fuerza y sobre todo mujeres.*

**Punto de partida:** Debes colocar el peso que te permita terminar el número de repeticiones deseadas. Comienza poniendo un peso que marque la mitad de tu peso corporal, cuanta más fuerza tengas necesitaras menos contrapeso, coge la barra con agarre prono viendo el dorso de tus manos, ligeramente más abierto que el ancho de tus hombros.

**Ejecución:** Arranca suavemente hacia la barra, intentando tocarla con la barbilla, mantente un instante arriba y la bajada hasta lentamente hasta que los brazos queden extendidos, pero no en su totalidad (siempre tiene que haber tención muscular).

