

## (4) Sentadilla + Press con Mazo

### 1. Enseñar el movimiento

#### a. Posición inicial

- i. Pies al ancho de hombros con puntas de pies apuntan levemente hacia afuera
- ii. Generar torque desde las rodillas (Intentar girar los pies sin moverlos)
- iii. Extensión total de cadera y rodillas
- iv. Mantener zona media alineada
- v. Barra apoyada sobre el pecho
- vi. Mantener codos arriba, brazos paralelos al piso

#### b. Ejecución

- i. Realizar una sentadilla manteniendo codos arriba, brazos paralelos al piso y espalda recta.
- ii. Volver a extensión total de cadera y rodillas.
- iii. Inmediatamente al terminar de extender la cadera comenzar el press de hombros de manera explosiva.
- iv. La barra se mueve en línea recta desde los hombros hacia la posición sobre la cabeza
- v. La cabeza se mueve rápidamente hacia atrás y luego hacia adelante para permitir el levantamiento de la barra.
- vi. Activar los hombros (Contacto de escápulas)
- vii. Bloqueo de codos en la posición sobre la cabeza logrando la extensión completa de brazos
- viii. Descenso de la barra hacia los hombros en línea recta con movimiento de cabeza hacia atrás y adelante

### 2. Observar el movimiento

#### a. Puntos clave

- i. Peso en los talones
- ii. Barra apoyada apropiadamente sobre los hombros y antebrazos
- iii. Espalda recta y codos arriba durante la sentadilla

iv. Barra sube en línea recta

v. Activación de hombros en el Press

### **3. Corregir el movimiento**

**a. Error – Todos los errores de la sentadilla y push press**

**b. Error – La barra no está en contacto con los hombros**

i. Indicar al alumno “codos arriba” y que la barra gire hacia los hombros.

**c. Error – No extiende cadera por completo antes del Press**

i. Colocar la mano sobre el alumno con la cadera extendida y hacerle repetir el movimiento intentando tocar la mano en cada intento.

**\*Variante con press frontal:** Esta variante se ejecuta con un mazo o TNT sujeto por los extremos del mango. El implemento se mantiene cruzado y pegado al pecho, efectuando el press de forma horizontal al momento de completar la extensión de la sentadilla.