POWERLIFTING. Guía completa de la técnica, el entrenamiento y la competición

Basado en los estudios e investigaciones más recientes sobre la **Ciencia del ejercicio**, y con su enfoque práctico del entrenamiento y la competición en este deporte, este libro ofrece **más de 100 ejercicios** para desarrollar los tres movimientos principales: **sentadilla, press banca y peso muerto.** Las rutinas de calentamiento dinámico y las técnicas de recuperación te ponen a punto para el entrenamiento, lo que convierte este libro en una guía única hacia el éxito en el powerlifting.

Esta edición **se dirige también a las levantadoras** e incluye programas de entrenamiento específicos para los ejercicios y otros para utilizar fuera de temporada. Las listas de control previas a las competiciones te proporcionan guías rápidas con las tareas que debes completar y qué elementos llevar contigo al certamen. También te enseña a **alimentarte para maximizar tus resultados,** con ejemplos de las mejores fuentes de proteínas y carbohidratos, e información acerca de las bebidas preentrenamiento y suplementos dietéticos comunes. También trata el lado **psicológico del deporte,** con consejos sobre salud mental y métodos de visualización para powerlifters.

Dan Austin y Bryan Mann

Dan Austin, MSCC, lleva más de 25 años trabajando como entrenador de fuerza y acondicionamiento. Está certificado por USA Weightlifting, la International Sport Sciences Association, la National Association of Speed and Explosion y la Collegiate Strength and Conditioning Coaches Association. A lo largo de su carrera deportiva, ha ganado **10 campeonatos del mundo de powerlifting y 18 campeonatos de EE. UU.**

Bryan Mann, PhD, CSCS, está involucrado en el deporte del powerlifting desde 1996. Es profesor clínico asociado de quinesiología y ciencia del deporte en la Universidad de Miami. Fue **4 veces campeón de EE. UU. y 2 veces campeón del mundo de powerlifting** por la National Athlete Strength Association.

http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/entrenamiento-deportivo-deportes/powerlifting-guia-completa-de-la-tecnica-el-entrenamiento-y-la-competicion/

https://twitter.com/edicionestutor

https://www.facebook.com/edicionestutor

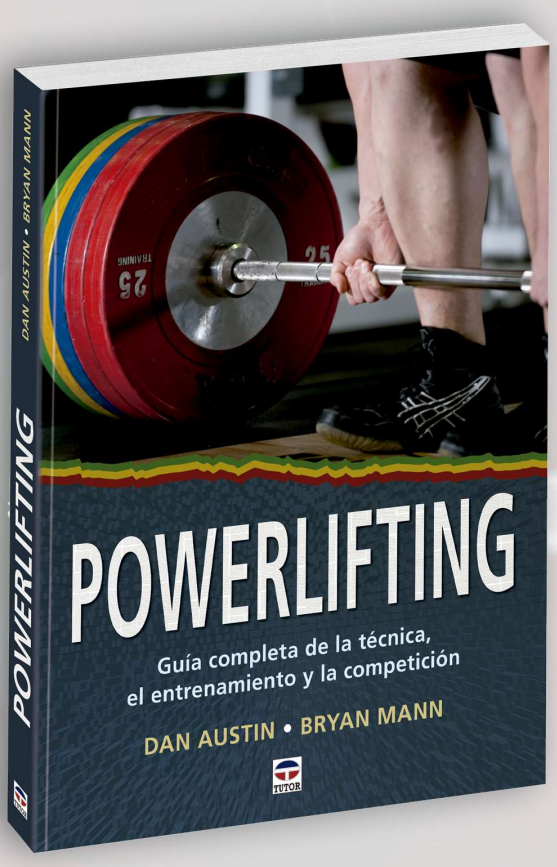
https://www.instagram.com/edicionestutor/

TUTOR

DAN AUSTIN • BRYAN MAMM

POWERLIFTING

Guía completa de la técnica, el entrenamiento y la competición



Basado en los estudios e investigaciones más recientes sobre la **Ciencia del ejercicio,** y con su enfoque práctico del entrenamiento y la competición en este deporte, este libro ofrece **más de 100 ejercicios** para desarrollar los tres movimientos principales: **sentadilla, press banca y peso muerto.** Las rutinas de calentamiento dinámico y las técnicas de recuperación te ponen a punto para el entrenamiento, lo que convierte este libro en una guía única hacia el éxito en el powerlifting.

Esta edición **se dirige también a las levantadoras** e incluye programas de entrenamiento específicos para los ejercicios y otros para utilizar fuera de temporada. Las listas de control previas a las competiciones te proporcionan guías rápidas con las tareas que debes completar y qué elementos llevar contigo al certamen. También te enseña a **alimentarte para maximizar tus resultados,** con ejemplos de las mejores fuentes de proteínas y carbohidratos, e información acerca de las bebidas preentrenamiento y suplementos dietéticos comunes. También trata el **lado psicológico del deporte,** con consejos sobre salud mental y métodos de visualización para powerlifters.

P.V.P.: 35,00€ Págs.: 288

«En el mundo del powerlifting *puedes elegir entre aprender a partir de consejos académicos o de consejos prácticos de un campeón. ¿Qué es mejor? Bueno, ahora ya no tienes que elegir porque con* **Powerlifting,** *de Bryan Mann y el entrenador Dan Austin, tienes lo mejor de ambos mundos en un solo libro. Desearía haber tenido una fuente como esta cuando competía».*

Entrenador Travis Mash
Recordman de *powerlifting.* Entrenador principal del equipo de halterofilia de la Lenoir-Rhyne University

EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com

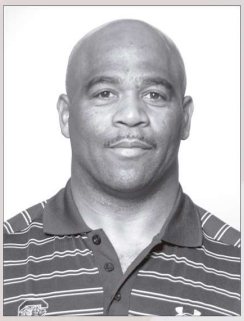
edicionestutor @edicionestutor edicionestutor YouTube EdicionesTutor edicionestutor

TUTOR

DAN AUSTIN • BRYAN MAMM

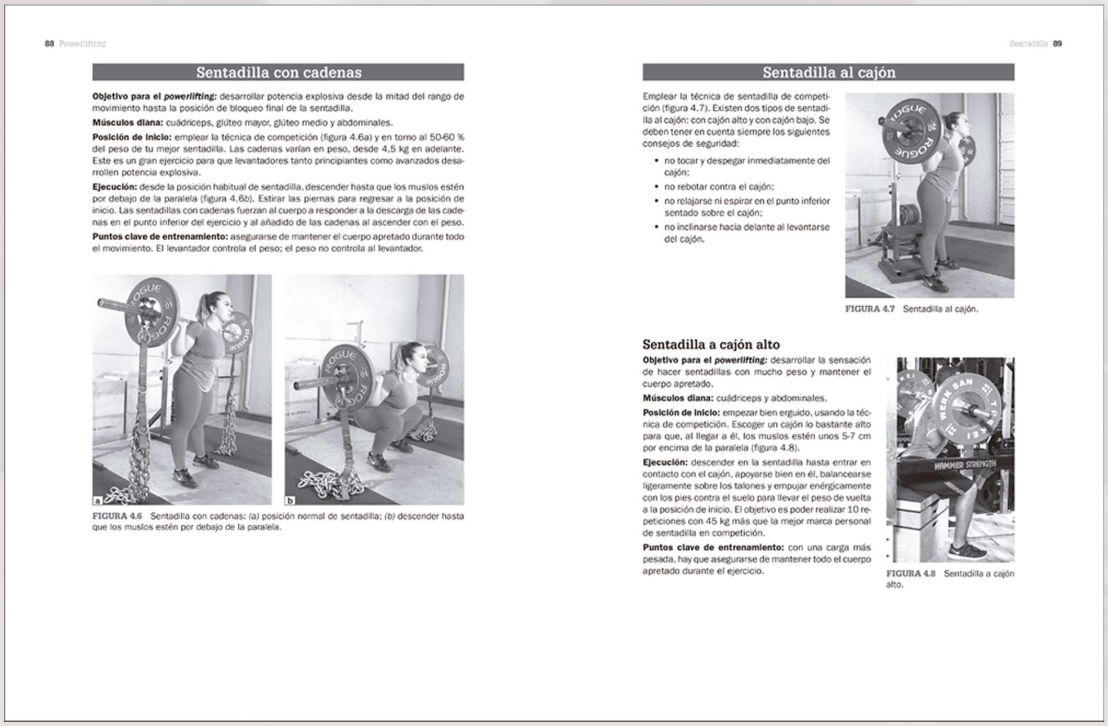
POWERLIFTING

Guía completa de la técnica, el entrenamiento y la competición



Dan Austin, MSCC, lleva más de 25 años trabajando como entrenador de fuerza y acondicionamiento. Está certificado por USA Weightlifting, la International Sport Sciences Association, la National Association of Speed and Explosion y la Collegiate Strength and Conditioning Coaches Association. A lo largo de su carrera deportiva, ha ganado **10 campeonatos del mundo de powerlifting y 18 campeonatos de EE. UU.**

Bryan Mann, PhD, CSCS, está involucrado en el deporte del powerlifting desde 1996. Es profesor clínico asociado de quinesiología y ciencia del deporte en la Universidad de Miami. Fue **4 veces campeón de EE. UU. y 2 veces campeón del mundo de powerlifting** por la National Athlete Strength Association.



88 Powerlifting

Sentadilla con cadenas

Objetivo para el *powerlifting:* desarrollar potencia explosiva desde la mitad del rango de movimiento hasta la posición de bloqueo final de la sentadilla.

Músculos diana: cuádriceps, glúteo mayor, glúteo medio y abdominales.

Posición de inicio: emplear la técnica de competición (figura 4.6a) y en torno al 50-60 % del peso de tu mejor sentadilla. Las cadenas varían en peso, desde 4,5 kg en adelante. Este es un gran ejercicio para que levantadores tanto principiantes como avanzados desarrollen potencia explosiva.

Ejecución: desde la posición habitual de sentadilla, descender hasta que los muslos estén por debajo de la paralela (figura 4.6b). Estirar las piernas para regresar a la posición de inicio. Las sentadillas con cadenas fuerzan al cuerpo a responder a la descarga de las cadenas en el punto inferior del ejercicio y al añadido de las cadenas al ascender con el peso.

Puntos clave de entrenamiento: asegurarse de mantener el cuerpo apretado durante todo el movimiento. El levantador controla el peso; el peso no controla al levantador.

FIGURA 4.6 Sentadilla con cadenas: *(a)* posición normal de sentadilla; *(b)* descender hasta que los muslos estén por debajo de la paralela.

Sentadilla 89

Sentadilla al cajón

Emplear la técnica de sentadilla de competición (figura 4.7). Existen dos tipos de sentadilla al cajón: con cajón alto y con cajón bajo. Se deben tener en cuenta siempre los siguientes consejos de seguridad:

- no tocar y despegar inmediatamente del cajón;
- no rebotar contra el cajón;
- no relajarse ni espirar en el punto inferior sentado sobre el cajón;
- no inclinarse hacia delante al levantarse del cajón.

FIGURA 4.7 Sentadilla al cajón.

Sentadilla a cajón alto

Objetivo para el *powerlifting:* desarrollar la sensación de hacer sentadillas con mucho peso y mantener el cuerpo apretado.

Músculos diana: cuádriceps y abdominales.

Posición de inicio: empezar bien erguido, usando la técnica de competición. Escoger un cajón lo bastante alto para que, al llegar a él, los muslos estén unos 5-7 cm por encima de la paralela (figura 4.8).

Ejecución: descender en la sentadilla hasta entrar en contacto con el cajón, apoyarse bien en él, balancearse ligeramente sobre los talones y empujar enérgicamente con los pies contra el suelo para llevar el peso de vuelta a la posición de inicio. El objetivo es poder realizar 10 repeticiones con 45 kg más que la mejor marca personal de sentadilla en competición.

Puntos clave de entrenamiento: con una carga más pesada, hay que asegurarse de mantener todo el cuerpo apretado durante el ejercicio.

FIGURA 4.8 Sentadilla a cajón alto.