

PEQUEÑAS MODIFICACIONES EN LAS POSES OBLIGATORIAS DE CULTURISMO

Andrew Michalak

El Consejo Ejecutivo de la IFBB ha aprobado realizar pequeñas modificaciones en las Poses Obligatorias de Culturismo y Classic Bodybuilding. En general, los cambios afectan a la posición de las piernas. Estos cambios entran en vigor desde comienzos de este año.

Vamos a analizarlos pose a pose.

1. De frente a los jueces, doble bíceps.

Situado de cara a los jueces, **con una pierna adelantada unos 40-50 cm y separada hacia un lado** respecto de la otra, el competidor levantará los brazos colocándolos a la altura de los hombros, doblándolos por los codos. Los puños han de cerrarse y doblarse, a fin de que se contraigan los músculos del bíceps y del antebrazo, que son los grupos musculares que han de evaluarse en esta pose. Además, el atleta deberá intentar contraer tanto como pueda el resto de los músculos, pues los jueces examinarán el físico completo del competidor, de pies a cabeza.

2. De frente a los jueces, expansión dorsal.

Situado de cara a los jueces, **con las piernas y los pies alineados y separados una distancia de hasta 15 cm**, el competidor colocará sus manos, abiertas o con los puños cerrados, sobre (o agarrando) la cintura o los oblicuos, expandiendo los dorsales (lit. los *latissimus*). Al mismo tiempo, el atleta deberá intentar contraer tanto como puedan los restantes músculos frontales. Estará estrictamente prohibido que el competidor tire hacia arriba del bañador para mostrar la inserción superior de los cuádriceps.

3. De perfil, caja torácica.

En esta pose, el atleta puede escoger el perfil que le convenga, a fin de mostrar su “mejor” brazo. Se colocará ofreciendo su lado derecho o izquierdo a los jueces, y doblará el brazo más cercano a los jueces hasta llevarlo a la posición de ángulo recto, con el puño cerrado; mientras, con la otra mano agarrará la muñeca. **Doblará por la rodilla la pierna más cercana a los jueces, apoyando esta pierna en el suelo sobre los dedos de los pies.** En ese momento, el atleta expandirá la caja torácica, presionando con el brazo doblado hacia arriba, y contrayendo el bíceps tanto como le sea posible. Asimismo, contraerá también los músculos de la parte superior de la pierna,

especialmente el grupo femoral, y -mediante presión sobre los dedos de los pies- contraerá los gemelos.

4. De espaldas a los jueces, doble bíceps.

Situado dando la espalda a los jueces, el competidor doblará los brazos y las muñecas de la misma forma en que lo hizo en la pose “De frente a los jueces, doble bíceps”, y **colocará un pie más atrás, apoyado en los dedos**. Desde esa posición, contraerá los músculos de los brazos así como los de los hombros, los de la espalda alta y baja, y los de la pierna posterior (femorales y gemelos).

5. De espaldas a los jueces, expansión dorsal.

Situado de espaldas a los jueces, el competidor colocará las manos en su cintura con los codos ampliamente separados, y **con las piernas y pies alineados y separados una distancia de hasta 15 cm**. Desde esa posición, expandirá el dorsal (lit. *latissimus dorsi*) tanto como le sea posible. El atleta deberá esforzarse en exhibir el gemelo opuesto al que ya exhibió en la pose anterior, de forma que los jueces puedan valorar del mismo modo ambos músculos gemelos. Al competidor le está estrictamente prohibido tirar del bañador hacia arriba para mostrar a los jueces los músculos de los glúteos (lit. se cita el *gluteus maximus*).

6. De perfil, tríceps.

El competidor podrá escoger el perfil que estime conveniente para mostrar a los jueces su mejor “brazo”. Se colocará con su lado izquierdo o derecho hacia los jueces, llevando los brazos hacia la espalda, bien agarrándose uno al otro por los dedos o bien agarrando el brazo situado frente a los jueces por la muñeca con la otra mano. El atleta **doblará la pierna que queda más alejada de los jueces por la rodilla, apoyándola en el suelo sobre los dedos de los pies**. A partir de ahí, el competidor ejercerá presión contra su brazo frontal, provocando que el tríceps se contraiga. Asimismo, elevará el pecho y contraerá los músculos abdominales y los de las piernas (muslos y gemelos).

7. De frente a los jueces, abdominales y piernas.

Colocado de cara a los jueces, el competidor pondrá los brazos tras la cabeza, y llevará una pierna hacia adelante u **(opcionalmente) colocará las piernas y pies alineados y separados una distancia de hasta 15 cm**. Entonces contraerá los músculos abdominales realizando un *crunch abdominal* que lleve el tronco levemente hacia adelante. Al mismo tiempo, contraerá los músculos del (/de los) muslo(s) de la(s) pierna(s) [N. T. El autor hace estas referencias debido a que al atleta se le permite en esta pose o bien adelantar una pierna, o bien tener las dos en la misma posición].

Puede verse cómo realizar las Poses Obligatorias tras las modificaciones mencionadas en las fotos adjuntas.

Fuente:

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/New-IFBB-mandatory-poses-news.pdf>

Judges Seminar

7 Compulsory Poses :

