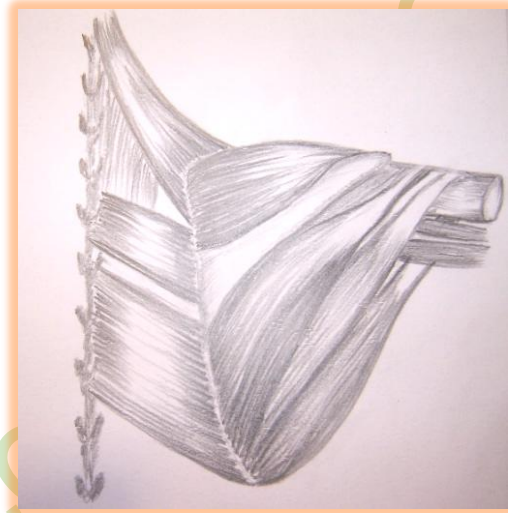


En Tiro con Arco los hombros bajos representan un elemento fundamental del gesto técnico. Los denominados músculos depresores del hombro constituyen un grupo que actuando en forma conjunta permiten el descenso de la articulación. Podemos dividir a los músculos depresores en dos grupos:

### A- Escapulares:

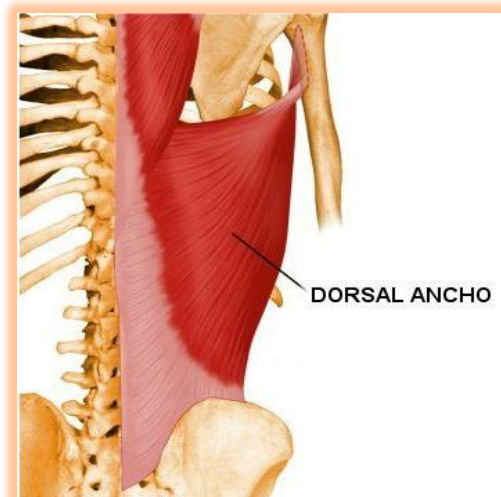
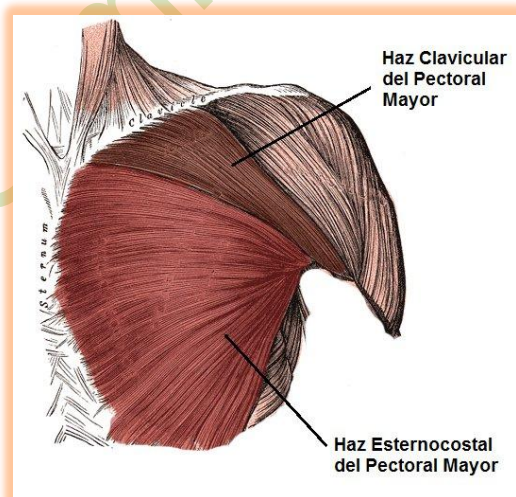
- 1- Subescapular.
- 2- Infraespinoso.
- 3- Redondo menor



Aunque el primero es rotador interno y los otros dos son rotadores externos, cuando actúan coordinados, en forma sinérgica, deprimen la cabeza humeral.

### B- Humerales:

- 1- Pectoral mayor.
- 2- Dorsal ancho.



El pectoral mayor y el dorsal ancho son antagonistas. El pectoral realiza antepulsión y el dorsal, retropulsión. Juntos, insertados en los bordes de la corredera bicipital, al contraerse descienden la cabeza humeral y realizan rotación interna.

Se enfatiza el movimiento de depresión de hombros porque es muy importante para prolongar la salud de la articulación. Hay un precepto que dice: “hombros sanos, abajo y atrás”, lo que además colabora con la correcta postura de la parte superior del tórax. Resulta evidente la mala postura y sus consecuencias en las personas que tienen los hombros hacia delante y elevados, con aumento de la cifosis dorsal, contracturas de trapecios y cuello hundido.

### **Ejercicios para depresores:**

Como en toda actividad física, antes de comenzar con el trabajo propiamente dicho se deben realizar una serie de ejercicios de calentamiento para evitar que los músculos sufran algún daño, (contractura, distensión o desgarro). Es frecuente que muchos arqueros no realicen este trabajo a conciencia, pero luego se lamentan las consecuencias.

Se puede comenzar con balanceos de brazos en el plano frontal y sagital. Ejercicios de abducción y aducción, elevación y depresión de hombros, terminando con circunducción.

El calentamiento puede proseguir utilizando una banda elástica con la que se ejecutan ejercicios para los rotadores internos y externos, para deltoides, tríceps, pectorales y dorsal ancho. Una vez concluido el calentamiento conviene elongar suavemente, sin tirones ni rebotes, preparando a toda la región del hombro para un trabajo más intenso.

Ejercicios: para entrenar la fuerza y la resistencia de estos grupos musculares se pueden efectuar una serie de ejercicios con y sin elementos. No debemos olvidar que nunca el movimiento es puro, sino que se acompaña por otros.

Si queremos entrenar la resistencia debemos realizar muchas repeticiones con poca carga para adaptar al músculo a ese tipo de trabajo.

Para entrenar la fuerza se utilizan cargas mayores, aunque en arquería no es necesario utilizar cargas máximas, teniendo en cuenta el tipo de deporte que practicamos.

### **Ejercicios para músculos humerales:**

#### Sin elementos:

- Pectoral mayor: boca abajo, realizar extensiones de brazos con las palmas apoyadas en el piso bien separadas del tórax.

- Dorsal ancho: sentados en el piso, apoyar las manos en el suelo y elevar y bajar glúteos, con piernas extendidas.

Con elementos:

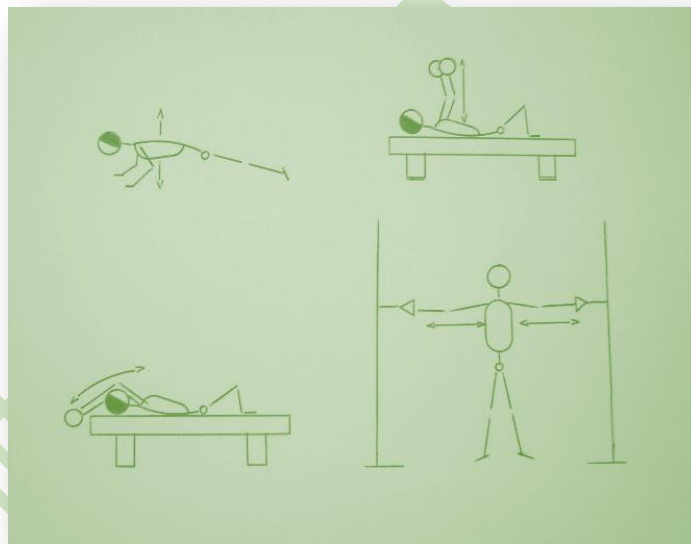
- Pectoral mayor: hay varias maneras de ejercitarlo y según la posición trabajan más las fibras superiores o las inferiores.

1- Acostado boca arriba en el banco plano, elevar y bajar la barra con pesas. Este ejercicio se puede realizar también con el banco inclinado.

2- Igual posición, con una mancuerna de 3 o 4 kilos tomada con ambas manos realizar el ejercicio denominado "pull over".

3- Sentado, con espalda bien apoyada en la máquina realizar "mariposa", abriendo bien el pecho y luego uniendo adelante.

4- De pie con los brazos abiertos, una polea en cada mano. Unir los puños delante del tórax con brazos extendidos.



*Ejercicios para pectoral mayor*

- Dorsal ancho: en el gimnasio se pueden realizar varios ejercicios.

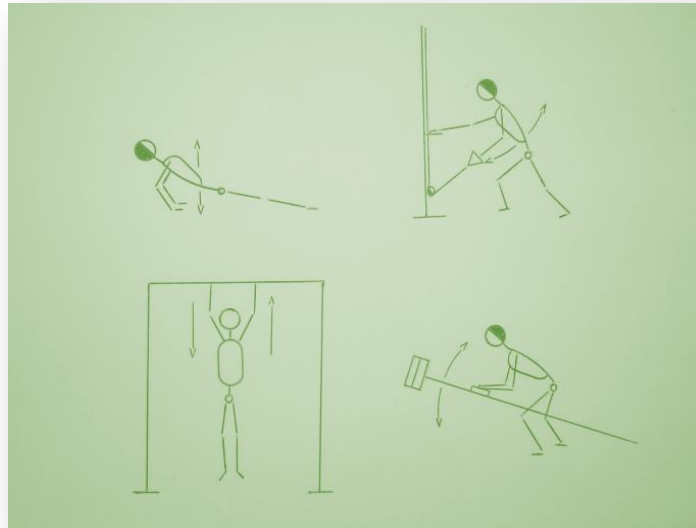
1- De pie, inclinando el tronco 90°, con una mancuerna en cada mano. Abrir atrás y arriba y juntar adelante y abajo.

2- En la máquina "dorsalera", llevar la barra por detrás de la nuca y estirar. Tres series de 10 ejercicios ejecutados lentamente y sin tirones.

3- “Serrucho”, de pie, levemente inclinado hacia adelante, tomando la polea con una mano y tirando hacia arriba y atrás de manera oblicua. Cuatro series de 10 ejercicios con cada brazo, bien pegado al tórax.

4- Colgado de la barra fija, con toma dorsal, llegar con el mentón a la barra. Repetir varias veces.

5- Parado, montado sobre la barra, elevar y bajar la barra como lo indica el esquema.



*Ejercicios para dorsal ancho*

El fortalecimiento de los depresores es de gran importancia para la correcta postura erecta y además es un elemento fundamental en la práctica de Tiro con Arco.