

## EL PRESS VIKINGO



Ghigiarelli, Jamie J. PhD, CSCS1; Berrios, Xavier M.2; Prendergast, James M. MS, CSCS1; Gonzalez, Adam M. PhD, CSCS1

1The Department of Health Professions, Hofstra University, Hempstead, New York; and

2United Barbell Training Facility, Farmingdale, New York

Artículo original: The Viking Press. Strength and Conditioning Journal, 2021, 43(5): 123-126

### Resumen

El ejercicio de Press Vikingo es un movimiento de fuerza y potencia de la parte superior del cuerpo con varios beneficios potenciales para los atletas. El objetivo de este artículo es describir la técnica de ejercicio adecuada e introducir variaciones para el Press Vikingo.

### Tipo de ejercicio

El press Vikingo es un movimiento multiarticular de la parte superior del cuerpo diseñado para aumentar la fuerza y la potencia, que requiere de un agarre especial (Figura 1). Históricamente, el Press Vikingo ha sido un evento en las competiciones de Strongman; sin embargo, este ejercicio ofrece una utilidad práctica en un entorno de fuerza y acondicionamiento. Aunque es similar a un movimiento de press por encima de la cabeza (OHP, del inglés overhead press), el ejercicio de Press Vikingo utiliza un accesorio de barra novedoso para proporcionar a los atletas una variación del press militar con un enfoque de agarre neutral y un patrón de movimiento más natural para el hombro y la columna cervical. La versión estándar de la prensa Vikinga es elevar el punto de pivote, simulando así una configuración de Strongman (Figura 2). Esto no solo agrega un componente deportivo específico a los competidores de Strongman, sino que también permite un movimiento de presión vertical más natural. Reconocemos que, en las competiciones, el punto de pivote puede estar más alto que el que se muestra en la

Figura 2. Además, el punto de pivote puede ser más inestable en comparación con el de un simple accesorio de remo en punta. Winwood y col. (27) encuestaron a 167 competidores Strongman e informaron que 37 (22%) usaban algún tipo de implemento OHP, como la prensa Vikinga, como parte de su práctica de entrenamiento. En las competiciones de Strongman, el competidor realiza el Press Vikingo con un agarre en pronación o neutro; sin embargo, esto varía según el evento. El competidor debe completar tantas repeticiones como sea posible en 60 segundos, con una carga determinada por la categoría de peso del competidor. A pesar de que no hay un reglamento oficial en el Press Vikingo, los jueces de torneos de Strongman instruyen al competidor a realizar un movimiento estricto sin "doble rebote". Por lo tanto, no se permite una acción de empujar y tirar. Los jueces encuentran que contar las repeticiones oficiales es difícil y subjetivo, lo que ha provocado cierta controversia este tipo de torneos. Junto con su creciente popularidad entre los competidores de Strongman, el ejercicio de prensa Vikinga puede ser implementado de manera efectiva por una variedad de atletas. El objetivo de este artículo es ilustrar métodos prácticos para simular el ejercicio de prensa Vikinga en un entorno de fuerza y ??acondicionamiento.

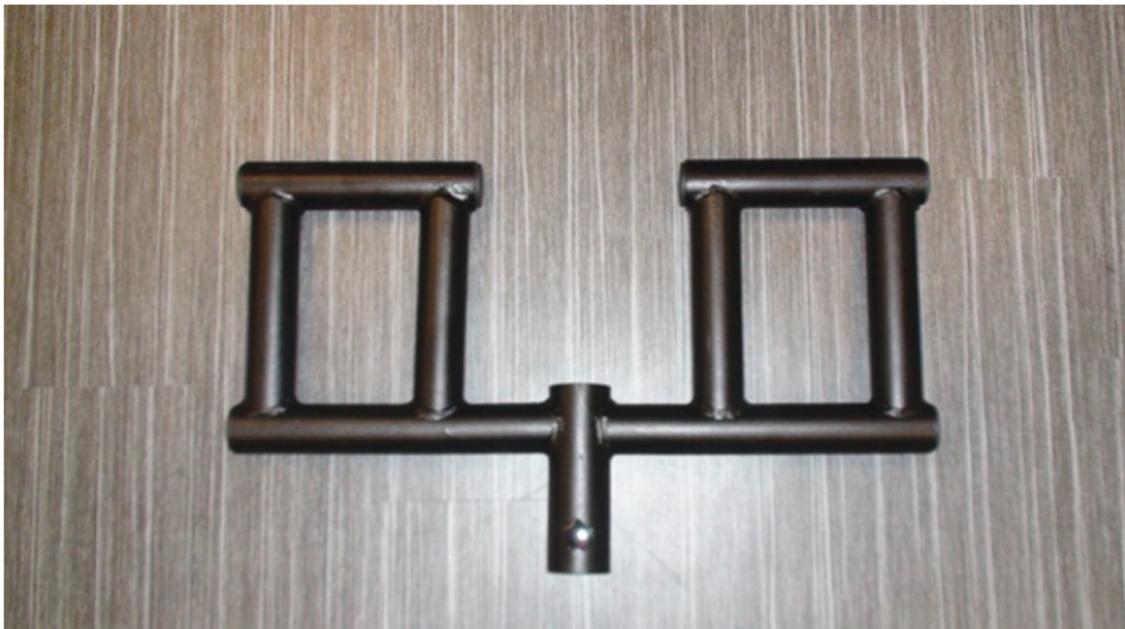


Figura 1. Accesorio necesario para realizar el Press Vikingo



Figura 2. Press Vikingo con un punto de pivote elevado para entrenamiento de hombre fuerte.

## Músculos involucrados

La musculatura primaria incluye lo siguiente: deltoides (anterior, medial y posterior), tríceps braquial, pectoral mayor (fibras claviculares), pectoral menor, serrato anterior, supraespinoso, infraespinoso y trapecio superior e inferior (1,20,23,26).

## Beneficios del ejercicio

El OHP es un ejercicio de cadena abierta que se utiliza principalmente para fortalecer las cabezas del músculo deltoides, tríceps braquial, serrato anterior, infraespinoso, pectoral mayor y estabilizadores escapulares (8,10). Los músculos secundarios, como el erector de la columna, los oblicuos y el recto del abdomen, se reclutan para mantener la estabilidad de la columna (14,25,26). Las ventajas de la OHP de pie incluyen su utilidad para una amplia variedad de atletas, que se puede realizar con un bajo nivel de habilidad y que permite el libre movimiento de la escápula en comparación con ejercicios como el tradicional press de banca (16). En los deportistas que realizan movimientos por encima de la cabeza (p. Ej., Béisbol, voleibol, tenis), la fuerza del hombro es fundamental ya que una fuerza inadecuada del manguito rotador ha demostrado ser un factor de riesgo de lesión (4). La investigación ha explorado la actividad electromiográfica de diferentes variaciones de OHP utilizando diferentes estrategias de carga, incluidos los movimientos de pie y sentado con mancuernas y barras (23), pesas rusas (6) y cargas inestables (26), junto con la realización del ejercicio sentado en superficies inestables. (14). Las alternativas adicionales incluyen cambios en el diámetro de la barra (22), la posición de agarre (1,3), el rango de movimiento (20) y el eje de rotación (28).

Realizar la prensa Vikinga junto con el aparato de remo en punta (24) presenta otra variación con 2 importantes beneficios para los hombros y la columna cervical. Primero, el accesorio de prensa Vikinga permite un agarre en pronación o neutral. Andersen y col. (1) informaron que en las mujeres, una prensa de mancuernas con agarre neutral tiene una actividad electromiográfica significativamente mayor en comparación con otros 7 ejercicios de fortalecimiento escapular para el serrato anterior y el trapecio superior cuando el entrenamiento se realiza a una intensidad alta, definido en una escala de esfuerzo percibido sobre 10 con una intensidad superior a 8. Con base en la cinemática del press militar de agarre neutral (p. Ej. elevación significativa, rotación ascendente y retracción clavicular), se espera un aumento de la actividad muscular del serrato anterior y del trapecio superior (13). Además, la investigación actual sugiere que el uso de una posición de agarre neutral, como en la prensa de troncos (22), puede ser una posición más ventajosa para aquellos que encuentran difícil el press con barra de pie de “chocar los cinco”. La posición del hombro de “chocar los cinco”, que requiere un hombro en abducción y rotación externa, ejerce presión sobre la cápsula anterior del hombro, lo que desencadena una inestabilidad clínica (15). En particular, para las personas que tienen dolor en este tipo de posición, como en la prensa militar convencional de agarre en pronación, los entrenadores deben abordar este problema y realizar modificaciones en su programa de entrenamiento de resistencia (5).

Un segundo beneficio de la prensa Vikinga es que permite una posición neutral de la columna cervical. Se ha informado que mantener una columna cervical neutra reduce el potencial de dolor en la zona cervical (7). El controvertido OHP detrás del cuello tiene una alta relación riesgo-beneficio y probablemente debería evitarse a menos que sea específico para el deporte del atleta (es decir, levantamiento de pesas) (9). La

investigación ha explorado la biomecánica del OHP detrás de la cabeza versus el OHP delante de la cabeza (18). En hombres y mujeres con formación recreativa, McKean y Burkett (18) encontraron que el OHP sentado sin respaldo colocó la columna cervical en cifosis (prolongada) mientras realizaba la prensa detrás del cuello y en la lordosis cervical (en retroversión) mientras la realizaba de frente. Por lo tanto, el movimiento cervical antinatural requerido para permitir que la barra se desplace verticalmente más allá de la cara hasta la posición por encima de la cabeza puede aumentar el riesgo de lesiones durante este patrón de movimiento.

## **Técnica del ejercicio**

### **Posición inicial**

- Utilice una barra estándar y el accesorio para Press Vikingo.
- En el extremo más alejado de la barra, eleve el punto de pivote con cajas pliométrica/cajones y ancle el aparato de minas terrestres con placas de 1 a 2 kg (representadas en la Figura 2).
- Una vez estabilizado el punto de pivote, cargue la barra con el peso prescrito en el otro extremo. Proceda a conectar el accesorio de Press Vikingo a la barra y apriételo correctamente para asegurarlo en su lugar. Se puede usar un soporte de sentadillas independiente como se muestra en la Figura 2, un banco o una caja pliométrica para colocar la barra en reposo entre series. Esto permite que el individuo obtenga una configuración más manejable y eficiente para la posición inicial.
- Destrahe la prensa Vikinga de la posición de reposo implementando un agarre neutral o en pronación.
- El accesorio debe descansar a la misma altura que la parte superior del pecho y la clavícula.
- Párese en una posición similar a la de la prensa con barra de pie (16), es decir, los pies deben estar separados aproximadamente al ancho de los hombros.
- Mantenga la tensión en los glúteos y los abdominales inferiores para asegurar la rigidez adecuada del tronco y minimizar el arqueamiento de la zona lumbar.
- Coloque la cabeza en el espacio de la prensa Vikinga para evitar una posición de la cabeza de retracción o prolongación cervical excesiva. El atleta debe concentrarse en mantener una posición neutral de la columna cervical durante el ejercicio.
- Antes de la contracción concéntrica, se debe realizar una inhalación profunda por la nariz mientras se realiza un refuerzo para aumentar la presión intraabdominal y mantener una posición estable de la columna (19).

### **Ascenso (fase concéntrica)**

- Presione explosivamente la barra para sacarla de la posición inicial con poca o ninguna extensión de la muñeca, realizando flexión de hombro, abducción y extensión de codo hasta alcanzar la extensión completa.
- A medida que se eleva el accesorio de prensa Vikinga, mantenga la columna y el tronco en una posición neutra activando la musculatura del core.
- Bloquee suavemente los codos y los hombros, manteniendo una ligera flexión en la parte superior del movimiento para evitar la hiperextensión humeroulnar.

### **Descenso (fase excéntrica)**

- Inhale y flexione los codos, llevando lentamente la barra a la posición inicial en la parte superior del hombro, logrando un estiramiento en el trapecio superior sin arquear la espalda. El ángulo del codo durante el descenso debe alcanzar un poco menos de 90°.
- Cuando baje el accesorio de prensa Vikinga a la parte superior del pecho y la clavícula, use un tempo controlado de 2 a 3 segundos; no deje caer el peso en la posición inicial.
- A medida que uno se vuelve más competente con el ejercicio, la velocidad de la fase excéntrica puede aumentar.
- Las muñecas deben terminar justo por encima del nivel de los hombros con poca o ninguna extensión, los antebrazos paralelos entre sí y los codos alineados con la parte inferior de las costillas, ligeramente alejados del tronco.

### **Variaciones del Press Vikingo**

Una variación de el Press Vikingo es realizar el ejercicio en una posición de rodillas (Figura 3). Esta variación minimiza la actividad de la parte inferior del cuerpo y se enfocará principalmente en la musculatura de la parte superior del cuerpo. Además, no requiere equipo adicional para crear un pivote elevado como en el método estándar. El uso de un banco, como el que se muestra en la Figura 3, permite al atleta alcanzar la posición inicial de manera más eficiente. Una segunda variación es permanecer de pie utilizando el punto de pivote inferior (12), que puede simular una prensa con carga horizontal (Figura 4), conocida como prensa de pivote o remo en punta (28). Los ejercicios de carga horizontal realizados de forma explosiva tienen una transferencia significativa a las demandas específicas de los deportes de bloqueo y entrada y en deportes de contacto como el fútbol y el rugby (28). Instruir al atleta para que realice un ejercicio de sentadilla y empuje entrena la capacidad de producir fuerza desde la parte inferior del cuerpo hacia la parte superior del cuerpo (2). El atleta debe concentrarse en la extensión explosiva de las caderas y las rodillas para acelerar la presión del ejercicio sobre la cabeza lo más rápido posible mientras mantiene una inclinación del torso hacia adelante para acomodar el arco de la trayectoria de la barra. La colocación del pie para la prensa de pivote debe estar a la altura de los hombros en el plano frontal, por lo tanto similar a la variación del Strongman. En el plano sagital, sin embargo, la colocación del pie debe ser ligeramente posterior para permitir que el atleta mantenga el torso inclinado hacia adelante. Para mayor claridad, las diferencias técnicas entre el press horizontal, el press militar y el envión se pueden encontrar en publicaciones anteriores (2,10,11,16). Una variación alternativa en el equipo, que no se muestra en este artículo, es utilizar un accesorio de rack ajustable para remo en punta. Un accesorio de bastidor de minas terrestres ajustable es un dispositivo disponible comercialmente (\$45–100) que se conecta al bastidor de energía o al soporte de sentadilla guiada, lo que permite un cambio conveniente del punto de pivote con un tiempo de configuración mínimo.



*Figura 3. Press Vikingo de rodillas.*



*Figura 4. Press Vikingo (de pie) como press de carga horizontal.*

### **Prescripción de ejercicio**

La prescripción de ejercicio se guiará por los objetivos de las personas y el marco de su programa de entrenamiento. Siguiendo las pautas básicas de periodización lineal para el entrenamiento de fuerza para atletas, la NSCA sugiere lo siguiente (21):

- Hipertrofia: 3-6 series, 8-12 repeticiones al 67-85% 1 repetición máxima (RM);
- Fuerza: 3-5 series, 2-5 repeticiones al 80-88% 1RM;
- Potencia: 2-5 series, 5-10 repeticiones al 60-80% 1RM.

Si el atleta está realizando el Press Vikingo con la intención de aumentar la producción de potencia de la parte inferior del cuerpo y la fuerza explosiva, como en el press de empuje (2) o el press de pivote (28), se sugiere una carga del 70-80% 1RM. En particular, Lake et al. (17) encontraron que el uso de una carga de  $75,3 \pm 16,4\%$  1RM maximizaba la producción de potencia máxima en una muestra de hombres sanos que realizaban el ejercicio de push-press.

### **Aplicaciones prácticas**

Las variaciones del OHP alteran los patrones de activación y reclutamiento muscular de la parte superior del cuerpo. Los practicantes deben poseer un conocimiento adecuado de las diferentes variaciones, configuraciones y equipos para apuntar de manera óptima a una musculatura específica sin comprometer la forma adecuada y el riesgo de lesiones. El ejercicio de Press Vikingo proporciona a los atletas una variación por encima de la cabeza más segura al permitir un enfoque de agarre neutral que beneficia el hombro y la columna cervical. Además, proporciona más diversidad en la selección de ejercicios y

entrenamiento específico para competidores de Strongman. Cuando un atleta establece una técnica de base adecuada para este movimiento, se puede agregar más peso o se puede aplicar la intención de mover la carga de manera explosiva para una sobrecarga progresiva.

## Referencias

1. Andersen CH, Zebis MK, Saervoll C, et al. Scapular muscle activity from selected strengthening exercises performed at low and high intensities. *J Strength Cond Res* 26: 2408–2416, 2012.
2. Bishop C, Chavda S, Turner A. Exercise technique: The push press. *Strength Cond J* 40: 104–108, 2018.
3. Büll ML, Vitti M, Freitas V, Rosa GJ. Electromyographic validation of the trapezius and serratus anterior muscles in military press exercises with middle grip. *Electromyogr Clin Neurophysiol* 41: 263–268, 2001.
4. Cools AM, Johansson FR, Borms D, Maenhout A. Prevention of shoulder injuries in overhead athletes: A science-based approach. *Braz J Phys Ther* 19: 331–339, 2015.
5. Corrao M, Pizzini GH, Palo DR, Hanney WJ, Kolber MJ. Weight training modifications for the individual with anterior shoulder instability. *Strength Conditioning J* 32: 52–55, 2010.
6. Dicus JR, Holmstrup ME, Shuler KT, Rice TT, Raybuck SD, Siddons CA. Stability of resistance training implement alters EMG activity during the overhead press. *Int J Exerc Sci* 11: 708–716, 2018.
7. Edmondston SJ, Sharp M, Symes A, Alhabib N, Allison GT. Changes in mechanical load and extensor muscle activity in the cervico-thoracic spine induced by sitting posture modification. *Ergon* 54: 179–186, 2011.
8. Fair JD. The tragic history of the military press in Olympic and world championship competition, 1928-1972. *J Sport Hist* 28: 345–374, 2001.
9. Fees M, Decker T, Snyder-Mackler L, Axe MJ. Upper extremity weight-training modifications for the injured athlete. *Am J Sports Med* 26: 732–742, 1998.
10. Graham J. Barbell overhead press. *Strength Cond J* 30: 70–71, 2008.
11. Hedrick A. Dumbbell power clean, front squat, and power jerk. *Strength Cond J* 37: 84–88, 2015.
12. Hedrick A. Standing press. *Strength Cond J* 38: 122–124, 2016.
13. Ichihashi N, Ibuki S, Otsuka N, Takashima S, Matsumura A. Kinematic characteristics of the scapula and clavicle during military press exercise and shoulder flexion. *J Shoulder Elbow Surg* 23: 649–657, 2014.
14. Kohler JM, Flanagan SP, Whiting WC. Muscle activation patterns while lifting stable and unstable loads on stable and unstable surfaces. *J Strength Cond Res* 24: 313–321,

2010.

15. Kolber MJ, Corrao M, Hanney WJ. Characteristics of anterior shoulder instability and hyperlaxity in the weight-training population. *J Strength Cond Res* 27, 2013.

16. Kroell J, Mike J. Exploring the standing barbell overhead press. *Strength Cond J* 39: 70–75, 2017.

17. Lake JP, Mundy PD, Comfort P. Power and impulse applied during push press exercise. *J Strength Cond Res* 28: 2552–2559, 2014.

18. McKean MR, Burkett BJ. Overhead shoulder press – in-front of the head or behind the head? *J Sport Health Sci* 4: 250–257, 2015.

19. Nelson N. Diaphragmatic breathing: The foundation of core stability. *Strength Cond J* 34: 34–40, 2012.

20. Paoli A, Marcolin G, Petrone N. Influence of different ranges of motion on selective recruitment of shoulder muscles in the sitting military press: An electromyographic study. *J Strength Cond Res* 24: 1578–1583, 2010.

21. Pearson D, Faigenbaum A, Conley M, Kraemer WJ. The national strength and conditioning association's basic guidelines for the resistance training of athletes. *Strength Cond J* 22: 14–27, 2000.

22. Renals L, Lake J, Keogh J, Austin K. Strongman log push press: The effect log diameter has on force-time characteristics. *J Strength Cond Res* 32: 2693–2700, 2018.

23. Saeterbakken AH, Fimland MS. Effects of body position and loading modality on muscle activity and strength in shoulder presses. *J Strength Cond Res* 27: 1824–1831, 2013.

24. Szelog M. The landmine press-implementation and variation. *PTJ NSCA* 4: 14–21, 2017.

25. Waller M, Piper T, Miller J. Overhead pressing power/strength movements. *Strength Cond J* 31: 39–49, 2009.

26. Williams MRJ, Hendricks DS, Dannen MJ, Arnold AM, Lawrence MA. Activity of shoulder stabilizers and prime movers during an unstable overhead press. *J Strength Cond Res* 34: 73–78, 2020.

27. Winwood PW, Keogh JW, Harris NK. The strength and conditioning practices of strongman competitors. *J Strength Cond Res* 25: 3118–3128, 2011.

28. Zweifel M. Importance of horizontally loaded movements to sports performance. *Strength Cond J* 39: 21–26, 2017.

**Link to Original article:** <https://www.congresodefuerza.com/journal-nsca-spain/el-press->

[vikingo?elem=301821](#)