



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

Antonio Machado 43 (2-2), 08788 Vilanova del Camí (Barcelona)

Web: www.powerhispania.net, e-mail: powerhispania@gmail.com

Facebook: [Powerlifting-España](#), Twitter & Instagram: [powerhispania](#)

Consejos para una powerlifter en la plataforma

Traducido de : Priscilla Ribic (Presidenta del Comité de Mujeres de USA Powerlifting)

Si eres mujer, y además powerlifter hay unos consejos que pueden ser te útiles a la hora de subir a la plataforma a competir realizar tus levantamientos.

Tu primera inversión ha de ser en calzado. Es la base de tus movimientos, piensa que un calzado inestable bajo la carga soportada es un peligro para tu seguridad y por tanto para los cargadores de la plataforma.

La ropa interior es una parte importante, olvídate de puntillas y lacitos, busca ropa interior deportiva que no tenga rellenos (no los permite el reglamento) y que te resulte cómoda, se recomienda sujetador deportivo de lycra brillante que facilita la colocación del traje deportivo si practicas la modalidad equipada.

Lleva siempre ropa interior y calcetines de sobra, porque nunca sabes cuándo serán necesarios, también se recomienda el uso de productos de higiene femenina en sentadilla y peso muerto para evitar momentos embarazosos si tu cuerpo llega a su límite.

La plataforma es el mejor lugar para usar ropa ajustada, ten en cuenta que eso facilita su colocación bajo el singlet o trusa y te evitas que se produzcan abultamientos incómodos.

La mayoría de trajes que usamos (singlets, trusas, camisas de banca...) están cortados con la forma de hombre, por lo que cuando nos ajusta en la cadera tal vez no nos queda bien de pierna. Ten en cuenta que debe quedarte ajustado, pero sin que se te deslice ni recoja mientras estás haciendo los movimientos.

Evita lociones y aceites para el cuerpo el día de la competición e incluso el día antes, la ropa soportiva se desliza mejor sobre la piel ligeramente seca. Elimina el uso de cremas de manos el día de la competición, hace que agarres peor la barra, sobre todo en peso muerto, además de dejarla impregnada y perjudicar al resto de levantadores (aunque sea sin intención)

Si tienes que ajustar tu peso corporal para una categoría, comienza la dieta con tiempo, será mucho mejor no tener que matarte de hambre los días previos a la competición, con la consiguiente pérdida de fuerza.

Envía tus sugerencias para el Comité de Mujeres, serán bien recibidas y tratadas, tanto si eres hombre como mujer, e-mail: ComiteMujeresAEP@gmail.com

Raquel Martín Tomás

Presidenta del Comité de Mujeres de la AEP