

Guía Rápida: Estabilizar la Pistola HOY

Objetivo: Estabilizar la pistola HOY

Para tiradoras con temblores o espasmos. Soluciones inmediatas para aplicar hoy mismo en entrenamiento.

1. Acortar tiempo en puntería

- No más de 2-3 segundos apuntando. Si no se estabiliza, bajar y repetir.

Frase útil: "Si no se para en 2 segundos, no dispaes. Reiniciá."

2. Activación corporal (no solo brazo)

- Elevar el brazo lento, empujando desde el abdomen. No colgarlo solo del hombro.

3. Agarre: presión justa

- Sujetar como una copa con agua. Presionar desde atrás (palma), no aplastar con los dedos.

4. Técnica del "tiro fantasma"

- Apunta - imagina que dispara (2 veces) - si se mantiene firme, recién ahí dispara real.

Esto reduce ansiedad y mejora el momento de suelta.

5. Respirar antes de subir

- Inhalar, exhalar lento, y recién ahí subir. Relaja el sistema muscular y mejora control.

IMPORTANTE: Si tiembla, NO dispaes. Bajá. Descansá. Repetí.

Duración sugerida: 10-15 minutos con esta secuencia.