

*Aclaración: Por errores involuntarios, algunos de los artículos que se publican en el sitio pueden carecer de origen y/o fuente y/o traductor y/o autor de los mismos. Para subsanar dichos inconvenientes, rogamos a los interesados que se percaten nos envíen los respectivos datos a [consultas@fuerzaypotencia.com](mailto:consultas@fuerzaypotencia.com), detallando el nombre de dicho artículo. Muchas gracias*

## **Sentadilla**

**La Sentadilla es el ejercicio más anabólico que ud puede hacer.** El problema es que no es muy divertido que digamos. Hay otras cosas mas placenteras que puede hacer en el gym. Puede hablar con la gente. Puede comentar que tan bien va su press de banco. O puede torturarse a sí mismo con la sentadilla, y esperar la recompensa mas tarde.

Ahora, mucha gente evita la sentadilla por varias razones. Se quejan de cómo les duelen sus rodillas o porque no las pueden hacer debido a su espalda, etc. Hallarán alguna manera de evitar el dolor. Las sentadillas no son divertidas. Las sentadillas son trabajo. Ahora, es seguro decir que un gran porcentaje de aquellos que evitan hacer sentadillas están huyendo del trabajo duro. Sin embargo, hay un porcentaje de la población que está justificado en sus quejas. La sentadilla es un mal movimiento? No. Es insegura? Potencialmente. Pero tambien lo son otros ejercicios en el gimnasio. La razón más fundamental por la cual la gente tiene problemas con la sentadilla es una mala técnica de ejecución.

### **Técnica básica: inicio.**

**Párese con los pies al ancho de sus hombros o ligeramente mas separados. Los dedos deben estar directamente hacia delante (o en línea hacia adonde apuntan sus rodillas). Si sus rodillas apuntan ligeramente hacia fuera, sus pies deben apuntar exactamente en el mismo ángulo. La razón de esto es que apuntar los pies en distinta posición que las rodillas causa que los ligamentos se esfuercen inapropiadamente y pongan una fuerza de torque sobre ellos, aumentando el riesgo de lesión.**

Contraiga sus omóplatos uno con otro. Ponga la barra sobre los hombros descansando en la parte superior de los trapecios. La barra NO DEBE descansar sobre la columna o las puntas de las vértebras. Debe apoyarse sobre la parte mullida y muscular de los trapecios. El agarre en la barra debe ser 15 a20 cm. mas ancho que sus hombros, con los codos apuntando hacia abajo. Si le es imposible adoptar esa posición, le recomiendo usar la Manta Raya. Es un modelo plástico moldeado que redistribuye la presión de la barra y la sitúa confortablemente sobre sus trapecios. Bien vale su precio.

Contraiga los músculos de la espalda baja para fijar el tronco en posición. Tome una respiración profunda y contraiga los abdominales. Piense en pegar su vientre contra su espina dorsal. Esto sirve para estabilizar el torso durante el movimiento.

**SIN CINTURÓN!**

Otro punto: si ud adopta una distancia ligeramente mayor (que el ancho de hombros),

elimina la cantidad de balance necesario para mover el peso y por lo tanto puede manejar más peso. **MÁS PESO ES BUENO.** Ug ug ug.

### **Descenso**

Inhale, aguante la respiración y meta el ombligo hacia la espina dorsal.

**Inicie el movimiento desde las rodillas, no desde las caderas! Iniciar le movimiento desde las caderas tiende a crear mayor carga en los ángulos de la espalda baja, y por ende pone mas stress en la espalda baja que en las piernas. Comience el movimiento doblando ligeramente las rodillas, y luego doble la espalda baja solo lo necesario para completar el movimiento. Tenga en mente que cuanto más vertical se mantenga. Mas estímulo es aplicado a los cuádriceps, caderas y glúteos. Se deberá doblar en alguna medida para mantener el balancee por supuesto, pero trate de minimizarlo lo mas “eficientemente” posible.**

**Las rodillas deben apuntar directamente hacia los dedos de los pies. Mire fijo hacia delante mientras baja, porque eso hace que se alinee la espina dorsal y mantiene una forma apropiada y segura. Mirar hacia abajo tiende a redondear la espalda baja.**

### **Profundidad**

Baje su cuerpo hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Una sentadilla de competición legal es el punto donde las caderas están por debajo de las rodillas, pero para la mayoría de la gente no es necesario ir tan profundo. No existe ningún riesgo en “bajar profundo” de igual manera, pero el daño aparece si ud trata de rebotar desde la posición de abajo. Cuanto mas abajo vaya, mayor stretch (estiramiento) en los ligamentos. El stretching de los ligamentos, de ninguna manera es algo malo, sino positivo. Es así como se fortalecen—siendo trabajados a través del correcto rango de movimiento. Sin embargo, cuando ud *rebota* en esa posición—cuando los ligamentos están en una posición estirada y débil—ud aumenta el riesgo de lesión notablemente. Baje lo mas confortablemente posible, pero tenga cuidado de volver a subir apropiadamente. Como regla general, pienso que hacer una pausa en la posición mas baja por un segundo asegura que no habrá rebotes y el peso retornará a su posición superior solamente por fuerza muscular.

### **Ascenso**

Pausa abajo, y reversa del movimiento con fuerza muscular. No rebote. Presione desde el talón hacia la parte media del pie (específicamente, a través de la tibia) y lleve sus caderas hacia delante. Esto aumenta la potencia del empuje. Exhale cuando pase la parte más difícil de la subida. Exhale con los labios embolsados para ayudar a estabilizar el torso.

### **Puntos Finos**

#posición de la cabeza: mantenga los ojos focalizados hacia delante, con la pera y la cabeza alineadas naturalmente sobre la columna. Esta es una posición crítica para una posición apropiada de la columna, y tambien para mantener el balance y la seguridad durante la sentadilla. La posición con la cabeza hacia arriba automáticamente activa los reflejos para contraer la espalda baja y mantener la espina en posición correcta. No mire hacia arriba excesivamente, esto puede crear problemas de balance y causar que se redondee la espalda hacia adentro. Por otro lado, mirar hacia abajo tambien es malo porque fuerza a la espalda a redondearse hacia fuera, una posición peligrosa para la columna.

#Posición del Tronco: mantenga la espalda rígida con los omóplatos juntos y la espalda

baja tensada. La columna adoptará su posición natural, y ligeramente arqueada. Visto de costado, su espalda deberá parecer ligeramente una “S”. Esta es la curvatura natural de la columna.

#posición de la Barra: generalmente, mantenga la barra debajo de la 7<sup>o</sup> vértebra cervical, descansando por completo en el trapecio. Esto focaliza el estímulo en los cuádriceps. Si la barra se apoya muy arriba en la columna, no solo será incomodo sino que puede traer problemas a la espina. No use un envoltorio en la barra que la eleve demasiado alto. Personalmente, recomiendo usar un producto que se llama MantaRaya. Es un molde plástico que se acomoda bajo la barra y adopta la forma de los trapecios superiores. Alinea la barra perfectamente con la columna. No siento problemas en absoluto al usar al Manta Raya. No estoy siendo pagado por los fabricantes, sinceramente es un gran producto. Una toalla enrollada es otra opción.

#Velocidad de Ejecución: nunca rebote abajo. Utilice un movimiento lento al bajar, controlado por la fuerza muscular. Comprímase como para un Sprint, pero no rebote como en el Sprint. Pausa abajo, retorne arriba con la fuerza muscular y no con la energía elástica del rebote. Utilice un tempo de 3-4 segundos al bajar y 2-4 segundos al subir. Recuerde hacer una pausa de un segundo abajo. Inhale y mantenga el aire durante el descenso, Continúe manteniéndolo hasta que pase la parte más difícil de la subida, luego exhale. El motivo de esto es importante. Mantener la respiración crea una mayor presión intratorácica e intraabdominal, lo que estabiliza la columna y el torso—permitiéndole generar mas fuerza de una manera más segura. Si es necesario, no dude en respirar tantas veces como sea necesario entre repeticiones.

### **Posición de las Manos:**

Utilice un agarre con pulgares rodeando la barra, a igual distancia a cada lado de la barra. No tome la barra sin los pulgares, porque la barra puede rotar, resbalarse o caerse en algún momento. La seguridad se compromete cuando ud no toma bien la barra.

### **Seguridad:**

Mantenga la posición adecuada de la columna (o sea, la curva natural en “S”). Los talones deben estar apoyados en el piso. Cuando ud eleva sus talones, pone más tensión en sus rodillas. Mala idea. Las rodillas deben estar siempre encima de los pies—como regla, las rodillas no pueden lesionarse en esta posición. Es solo cuando las rodillas son forzadas por fuera de la línea de los pies que aparecen los problemas de ligamentos. No use discos bajo los talones, esto cambia los ángulos del movimiento y fuerza mas stress en las rodillas. Tambien afecta el mecanismo necesario para producir balance durante el movimiento. NUNCA permita que sus rodillas pasen excesivamente sobre sus dedos del pie (tensiona mucho el Ligamento Cruzado Anterior y el Tendón Patelar). No mueva las rodillas hacia adentro o afuera, eso causa stress inapropiado en ligamentos internos/externos de la rodilla. La rodilla SIEMPRE debe trabajar en línea con el pie. No doble la espalda o baje la cabeza.

Nunca utilice una maquina Smith (multifuerza) para hacer sentadillas. Quita gran cantidad de trabajo de estabilización y no es tan exigente como lo son los pesos libres en sentadilla. Para lo único que sirve la maquina Smith es para colgar las toallas!

### **Recomendaciones para sentadillas sin problemas**

Problema: las rodillas van más allá de los pies.

Solución: técnica pobre. Músculos de espalda baja débiles y problemas de flexibilidad articular. Aumente la estimulación de los músculos de espalda baja dejando de utilizar cinturón. Ataque al problema de flexibilidad dedicándose a un programa de stretching para

pantorrillas, flexores de caderas, glúteos, cuádriceps, ingle, femorales y espalda baja.

Problema: los talones se levantan del piso.

Solución: no utilice soporte bajo los pies para solucionar este problema! Solamente ignora el problema en vez de solucionarlo. Esto ocurre principalmente debido a inflexibilidad de tobillos y pantorrillas. Estire las pantorrillas con un protocolo PNF. Mantenga los ojos al nivel del horizonte, mantenga el pecho elevado, y tírese ligeramente hacia atrás para mantener el peso sobre los talones.

Problema: redondeo de la espalda baja, doblar la espalda baja.

Solución: la barra esta viniendo mucho hacia delante cuando baja. Usualmente esta es una característica de los que inician el movimiento con la espalda baja y caderas. Fortalezca la espalda baja con hiperextensiones. Mantenga la espalda ligeramente arqueada a través del movimiento con el pecho arriba y afuera. Levante los dedos de los pies dentro del calzado cuando baje—pero asegurese de tener un ayudante cerca en caso de que pierda el equilibrio. Mantenga el agarre cercano a los hombros.

Problema: falta de profundidad al bajar

Solución: reducir el peso y moverse con un recorrido completo de movimiento. Haga stretch para todo (cuádriceps, glúteos, flexores de caderas, femorales, pantorrillas, abdominales superiores, espalda baja, pelvis,). Separe más los pies y apunte los dedos de pies hacia fuera un poco. Mantenga las rodillas sobre los pies.

No hay sustituto para estar preparado mentalmente para las sentadillas. Debe meterse a hacerlas con una actitud asesina, lisa y llanamente. Visualícese a ud mismo, explotando a través de la serie, visualícese usando una forma perfecta, elimine los comentarios negativos, focalize en dar su mejor esfuerzo posible. La diferencia que esto produce en cuán bien lo hace es increíble. Mire en la sección de Tácticas Mentales en el futuro.

Estoy muy cansado de ser elocuente y remarcarle cosas. Las sentadillas son buenas. Hacen doler las piernas. El dolor te hace grande. Grande significa fuerte.

Las sentadillas son buenas.