

QUIÉN LES TEME A LAS SENTADILLAS

MUCHOS HOMBRES CREEN QUE ESTE EJERCICIO ES EXCLUSIVO PARA MUJERES QUE LUCHAN CONTRA LA FUERZA DE GRAVEDAD. ERROR: DESCUBRÍ POR QUÉ SON NECESARIAS PARA FORTALECER LAS PIERNAS. **POR CAROLINA ROSSI***

► POCOS HOMBRES SABEN DE LA EFICACIA DE LAS

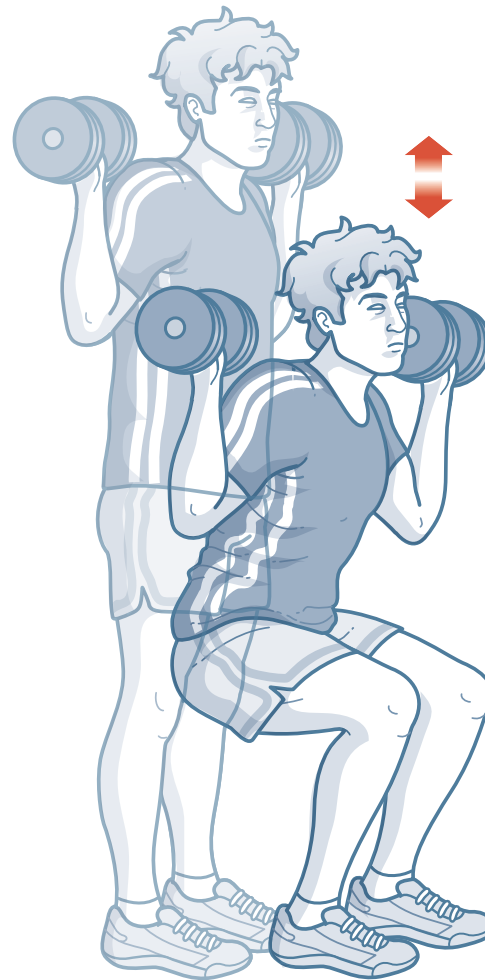
sentadillas, algunos hasta las consideran demasiado femeninas y se limitan a realizar solo los típicos trabajos de piernas en la prensa u otras máquinas, perdiéndose la posibilidad de mejorar considerablemente su fuerza y lograr una armonía corporal tanto estética como saludable. Pero las sentadillas son el mejor ejercicio para el tren inferior si buscamos aumentar los niveles de fuerza máxima, aunque no todas las personas pueden realizarlas: no son recomendadas para quienes tengan lesiones en la columna vertebral como hernias discales o escoliosis graves, asimetrías en los miembros inferiores o debilidad abdominal y lumbar. Además, se deben cumplir varios requisitos técnicos para poder practicarlas en forma correcta. Su principal beneficio y lo que las diferencia de otros ejercicios es el nivel de reclutamiento muscular que alcanza en el tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y aductores).

Como decíamos, se debe prestar particular atención a la forma en que se practique: es un ejercicio tan recomendable como digno de respeto por su grado de exigencia (no apto para desentrenados o principiantes) y, por eso, si no estamos lo suficientemente familiarizados con el ejercicio, se torna imprescindible contar con el asesoramiento y la supervisión de un entrenador. Muchos las descartan por considerarlas nocivas o riesgosas para la espalda, la cintura o las rodillas, pero lo cierto es que, si se hacen de manera adecuada, las personas en forma no deberían tener ningún temor. Hay mucha controversia en cuanto al ángulo hasta el cual se debe bajar en la flexión, y algunos afirman que la sentadilla profunda no está recomendada para nadie. Este tipo de sentadilla se da justamente cuando pasamos el ángulo de 90 grados, cuando la cadera queda por debajo de las rodillas y los muslos ya no permanecen paralelos al piso.

¿Hasta dónde se debe bajar entonces, exactamente? Esto dependerá de la capacidad de cada persona de mantener la espalda sin curvatura: en cuanto empiece a redondearse, ese es el momento de no seguir bajando. Pero la sentadilla siempre debería ser profunda, porque de esta manera prevenimos la sobrecarga que se produce en los ligamentos de la rodilla al frenar a 90° o antes, y respetamos así la anatomía de la rodilla (su flexo-extensión). Se recomienda primero fortalecer las piernas con ejercicios más simples antes de aprenderlas, realizar una entrada en calor con fortalecimiento de abdominales y lumbares antes de empezar las series, y arrancar con cargas muy bajas, y luego sí agregar el peso con el que se va a trabajar.

¿Cuántas series y repeticiones realizar y con qué cargas? En cualquier ejercicio esto dependerá del nivel de la persona y del objetivo buscado, que puede ser ganar fuerza, potencia, resistencia o hipertrofia (aumentar el tamaño de los músculos), pero, en este caso particular, según Luis Sánchez Marín, profesor de educación física y maestro de entrenadores especialista en fuerza (a mi entender, el "especialista en sentadillas" del país), no se deberían superar nunca las seis repeticiones. Si buscamos volumen muscular (hipertrofiar), realizar menos de seis, con cargas elevadas combinadas con estocadas, y en trabajos específicos de cuádriceps, ahí sí, más de diez repeticiones. Sánchez Marín también recomienda, para deportistas que busquen entrenar la fuerza reactiva, combinarlas con trabajos de saltos.

SENTADILLA COMPLETA O PROFUNDA



La posición inicial es de pie, con una separación de piernas de aproximadamente el ancho de caderas y una leve rotación externa de los pies (puntas mirando un poco hacia afuera). Puede realizarse sin peso, con mancuernas o con una barra. De hacerlo con barra con discos pesados, lo ideal es realizarlo en una jaula (en gimnasio) para mayor seguridad. En ese caso, con una ligera flexión de piernas nos colocamos debajo de la barra (la barra debe estar protegida por una almohadilla especial para apoyarla

sobre los hombros), sacamos la barra del soporte, con la espalda recta, la cabeza erguida, y la sujetamos con las manos con un agarre ancho. Inspiramos y realizamos una flexión de caderas y rodillas para bajar hasta llegar a que los glúteos se acerquen a las pantorrillas, así la cadera descenderá por debajo de la altura de las rodillas, siempre y cuando no curvemos la espalda. Desde esa posición, realizamos una extensión de caderas y rodillas para subir y volver a la posición inicial. Inspiraremos al bajar y expiraremos al subir.

ERRORES MÁS COMUNES

NO BAJAR LO SUFICIENTE

La sentadilla siempre debe ser profunda, bajando más de 90°. Realizarla por la mitad produce un frenado brusco que sobrecarga las rodillas.



BAJAR CON LAS RODILLAS DEMASIADO HACIA ADELANTE

Las rodillas nunca deben pasar la línea recta imaginaria que forman la punta de los pies hacia arriba. Debemos pensar en ir hacia atrás con la cadera, como sentándonos en una silla que se encuentra lejos.



MANTENER LAS PIERNAS MUY JUNTAS O MUY SEPARADAS

La separación de las piernas debe coincidir aproximadamente con el ancho de caderas; no abrirlas ni cerrarlas mucho más allá de eso.

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRAN
COM

CURVAR LA ESPALDA

Mantener la mirada al frente y la espalda recta; cuando esta empieza a redondearse, será el momento de no seguir bajando.



• Carolina Rossi es capitana del *running team* FLA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó del maratón de Malvinas en 2012, y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron man.

www.carolinarossi.com.ar