



"desajustarte"

LA *Revista CrossFit*

© 2002 Todos los derechos reservados

Clínica de Sentadillas

¿Por qué hacer sentadillas?

La sentadilla es esencial para tu bienestar. Puede mejorar enormemente tu atletismo y mantener tus caderas, espalda y rodillas en buen estado y funcionamiento en tus años de mayor edad.

No solo la sentadilla no es perjudicial para las rodillas, sino que es sorprendentemente rehabilitadora para rodillas sensibles, dañadas o delicadas. De hecho, si no haces sentadillas, tus rodillas no están saludables, independientemente de lo libres de dolor o molestias que estén. Esto es igualmente cierto para las caderas y la espalda.



La sentadilla no es más una invención de un entrenador que el hipo o el estornudo. Es un componente vital, natural y funcional de tu ser.

La sentadilla, en su posición más baja, es la postura natural para sentarse (las sillas no son parte de nuestra composición biológica), y levantarse desde abajo hasta ponerse de pie es el método biomecánicamente correcto para levantarse.

La mayoría de los habitantes del mundo se sientan no en sillas, sino en cuclillas. Las comidas, ceremonias, conversaciones, reuniones y hasta la defecación se realizan sin sillas o asientos. Solo en el mundo industrializado encontramos la necesidad de sillas, sofás, bancos y taburetes, lo que lleva a una pérdida de funcionalidad que contribuye enormemente a la decrepitud.

Frecuentemente, encontramos personas a quienes su médico o quiropráctico les ha dicho que no hagan sentadillas. En casi todos los casos, esto es pura ignorancia por parte del profesional. Cuando se le pregunta a un médico que no le gusta la sentadilla, "¿de qué manera debería su paciente levantarse del inodoro?" se quedan sin palabras.

De manera igualmente desinformada, hemos oído a entrenadores y proveedores de salud sugerir que la rodilla no debe doblarse más de 90 grados. Es entretenido pedir a los defensores de esta opinión que se sienten en el suelo con las piernas extendidas frente a ellos y luego se levanten sin doblar las piernas más de 90 grados. No se puede hacer sin algún movimiento forzado y grotesco. La verdad es que levantarse del suelo implica una fuerza sobre al menos una rodilla que es sustancialmente mayor que la sentadilla.

Nuestra suposición es que quienes aconsejan en contra de la sentadilla están repitiendo tonterías que han oído en los medios o en el gimnasio, o en su práctica clínica han encontrado personas que se han lesionado haciendo sentadillas incorrectamente.

Es completamente posible lesionarse haciendo sentadillas incorrectamente, pero también es muy fácil llevar la sentadilla a un nivel de seguridad similar al de caminar. En el artículo adjunto explicamos cómo se hace.

En el ámbito atlético, la sentadilla es el ejercicio por excelencia para la extensión de cadera, y la extensión de cadera es la base de todo buen movimiento humano. Una extensión de cadera potente y controlada es necesaria y casi suficiente para un atletismo de élite. "Necesaria" en el sentido de que todos los que hemos conocido con la capacidad de abrir la cadera explosivamente también podían correr, saltar, lanzar y golpear con una fuerza impresionante.

En segundo lugar, pero no menos importante, la sentadilla es uno de esos ejercicios que provocan una potente respuesta neuroendocrina. El beneficio es razón suficiente para incluir un ejercicio en tu rutina.

Cómo Hacer Sentadillas

Aquí tienes algunos consejos valiosos para una sentadilla sólida. Muchos animan comportamientos idénticos.

1. Comienza con los pies a la altura de los hombros y ligeramente hacia afuera.
2. Mantén la cabeza levantada mirando ligeramente por encima del paralelo.
3. No mires hacia abajo en absoluto; el suelo está solo en la visión periférica.
4. Acentúa el arco normal de la curva lumbar y luego retira el exceso de arco con los abdominales.
5. Mantén la sección media muy firme.
6. Envía tus glúteos hacia atrás y hacia abajo.
7. Tus rodillas deben seguir la línea del pie.
8. No dejes que las rodillas se muevan hacia adentro del pie.
9. Mantén la mayor presión posible en los talones.
10. Evita estar sobre las puntas de los pies.
11. Retrasa el avance de las rodillas hacia adelante tanto como sea posible.
12. Levanta los brazos hacia afuera y hacia arriba mientras descendes.
13. Mantén el torso elongado.
14. Envía las manos lo más lejos posible de tus glúteos.
15. De perfil, la oreja no se mueve hacia adelante durante la sentadilla, se desplaza directamente hacia abajo.
16. No dejes que la sentadilla simplemente caiga, sino húndete con la ayuda de los flexores de la cadera.
17. No permitas que la curva lumbar se rinda mientras te acomodas en la parte inferior.
18. Detente cuando el pliegue de la cadera esté por debajo de la rodilla: rompe el paralelo con el muslo.
19. Aprieta los glúteos y los isquiotibiales y levántate sin inclinarte hacia adelante ni cambiar el equilibrio.
20. Vuelve por el mismo camino exacto por el que descendiste.
21. Utiliza toda la musculatura que puedas; no hay parte del cuerpo que no esté involucrada.
22. Al levantarte, sin mover los pies, ejerce presión hacia el exterior de tus pies como si intentarás separar el suelo bajo tus pies.
23. Al final del movimiento, ponte tan erguido como te sea posible.

La Sentadilla Libre

Todos nuestros atletas comienzan sus sentadillas con la “sentadilla libre”, es decir, sin ningún peso adicional al del propio cuerpo. Cuando hablamos de “sentadilla”, nos referimos a una sentadilla sin carga, solo con el peso corporal. Cuando queremos hablar de una sentadilla con peso, entrenamos con las sentadillas frontal, trasera y sobre la cabeza, o la sentadilla frontal refiriéndonos a esas sentadillas específicas con peso. La seguridad y eficiencia de entrenar con sentadillas frontal, trasera y sobre la cabeza, antes de haber dominado la variante sin peso, limita el potencial atlético.

¿Cuándo se ha dominado la sentadilla? Es una buena pregunta. Se puede decir que la sentadilla está dominada cuando tanto la técnica como el rendimiento son superiores. Esto sugiere que ninguno de los veintitrés puntos anteriores presenta deficiencias y es posible realizar múltiples repeticiones rápidas. Nuestro estándar favorito para múltiples repeticiones rápidas sería la Sentadilla Tabata (20 segundos de ejercicio/10 segundos de descanso repetidos 8 veces) con la más débil de las ocho series entre 18-20 repeticiones. No te equivoques: buscamos 18-20 sentadillas perfectas en veinte segundos, descansa diez y repite siete veces más para un total de ocho series.

Los errores más comunes a vigilar son la pérdida de la curvatura lumbar en la parte inferior, no romper el plano paralelo con los muslos, encorvar el pecho y los hombros, mirar hacia abajo, levantar los talones y no extender completamente la cadera en la parte superior. No pienses en las sentadillas con peso hasta que ninguno de estos errores te pertenezca.

Errores Comunes o Anatomía de una Mala Sentadilla



No Romper el Plano Paralelo



Rodillas que Se Inclinan Hacia Dentro



Cabeza Caída



Pérdida de Extensión Lumbar (curvatura de la espalda - esto puede ser lo peor)



Hombros Caídos



Talones Despegados del Suelo

Un ángulo relativamente pequeño de extensión de cadera (espalda recta), aunque indica una sentadilla de principiante o débil y es causada por extensores de cadera débiles, no se considera estrictamente un error siempre que la columna lumbar esté en extensión.

Terapias para Fallos Comunes

Causas de una Mala Sentadilla

1. Glúteos y hamstrings débiles. Los glúteos y hamstrings son responsables de una poderosa extensión de cadera, que es clave para el rendimiento atlético.
2. Mal compromiso, control débil y falta de conciencia de glúteos y hamstrings. El camino hacia una extensión de cadera poderosa y efectiva es una odisea de tres a cinco años para la mayoría de los atletas.
3. Intento de sentadilla con los cuádriceps. La dominancia de la extensión de piernas sobre la extensión de cadera es un obstáculo principal para el rendimiento de élite en atletas.
4. Inflexibilidad. Con hamstrings súper tensos estás en problemas. Esto contribuye significativamente a perder la extensión lumbar y caer en flexión lumbar, el peor fallo de todos.
5. Trabajo descuidado, falta de enfoque. Esto no saldrá bien por accidente. Requiere un esfuerzo increíble. Cuanto más trabajes en la sentadilla, más conciencia desarrollarás sobre su complejidad.



No Terminar la Sentadilla - no completar la extensión de la cadera

Sostener la Barra: Agarra una barra colocada más alta y cerca de lo que alcanzas normalmente al hacer una sentadilla, luego ajusta tu postura en la parte inferior con el pecho, cabeza, manos, brazos, hombros y espalda más altos de lo habitual. Encuentra el equilibrio, suelta, repite más cerca y más alto, etc. Levanta la sentadilla (levanta cabeza, pecho, hombros y torso) colocando más carga en los talones y glúteos/hamstrings. Esto inmediatamente te obliga a una postura sólida en el fondo desde la cual puedes sentir las fuerzas necesarias para equilibrarte en buena postura. Es un estiramiento razonable para los hombros, pero no tan bueno como la sentadilla de arranque. Consulta más abajo. Esta es una terapia muy efectiva.

Sentadillas con Caja: Haz una sentadilla hasta una caja de diez pulgadas, descansa en el fondo sin alterar la postura, luego aprieta y sube sin balancearte hacia adelante. Mantén una postura perfecta en el fondo. Esta es una técnica clásica perfeccionada en el Westside Barbell Club. Visita su sitio y enlaces.



Errores	Causas	Terapias
No bajar lo suficiente (no alcanza la profundidad necesaria)	Extensores de cadera débiles, falta de esfuerzo, dominancia de los cuádriceps	Sentadillas con pausa, sostener la barra, sentadillas con caja
Rodillas girando hacia adentro	Problemas de estabilización de la rodilla, compensar con cuádriceps	Empujar los pies hacia el exterior del zapato, intentar separar el suelo bajo los pies
Cabeza inclinada hacia abajo	Falta de concentración, parte superior de la espalda débil, falta de control en la parte superior de la espalda	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza,
Pérdida de extensión lumbar	Falta de concentración, isquiotibiales tensos, compensar el equilibrio por debilidad de glúteos/isquiotibiales	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza
Hombros caídos	Falta de concentración, parte superior de la espalda débil, falta de control en la parte superior de la espalda, hombros tensos	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza
Talones levantados del suelo	Compensar el equilibrio por debilidad de glúteos/isquiotibiales	Enfoque, sostener la barra
Extensión incompleta de la cadera	Compensación, establece un patrón neurológico incorrecto evitando la parte más importante de la sentadilla	Toque de cuerda