La sentadilla

Quizás estés pensando que este ejercicio es uno de los más repetidos en clases y que ya lo dominas de sobra, pero déjame decirte que no es tan sencillo como parece ser. Por esto, las veces que he pedido en clases que demuestren cómo se hace una sentadilla, generalmente hay un gran porcentaje de estudiantes que **no la ejecuta bien,** y, ¿qué puede pasar con esto? Pues podrías lesionarte o no sacar el provecho debido al ejercicio.

Mientras más pura esté la técnica de un ejercicio, menor riesgo tenemos de lesionarnos y mayores serán los beneficios que tendremos. Es por esto que es necesario que aprendas bien la técnica de cada ejercicio para obtener mejores resultados con menores probabilidades de lesionar tu cuerpo.

La sentadilla es uno de los ejercicios clave para aumentar la fuerza o resistencia (o ambas) de los músculos de las piernas, además de trabajar un gran conjunto de músculos que provocará que consumas más energía y reduzcas más el porcentaje de grasa si ese es tu objetivo. Y si te preguntas si es mejor que los abdominales para tener menos grasa en esa zona, la respuesta es sí, ya que al utilizar una mayor cantidad de energía será mayor la pérdida de grasa corporal. Habrá otra guía destinada a esta información.

Entre los principales músculos que trabajan en la sentadilla encontramos los cuádriceps y los glúteos, con menor participación de

isquiotibiales, gemelos, músculos de la espalda y los demás músculos del cuerpo que mantendrán la postura.

Te dejaré unos enlaces donde podrás aprender mejor la técnica de la sentadilla, y aunque creas que las haces bien, míralos por si aparece un pequeño error que puedas estar cometiendo. Si aún así sigues haciéndolas bien: ¡felicidades! Podrás entrenar sin inconvenientes y pasar a ejercicios de mayor dificultad.

Aquí te dejo los enlaces que deberás revisar para tener una buena técnica:

1.- Cómo hacer sentadillas correctamente

https://www.youtube.com/watch?v=1mg6ZREEQIY&t=34s

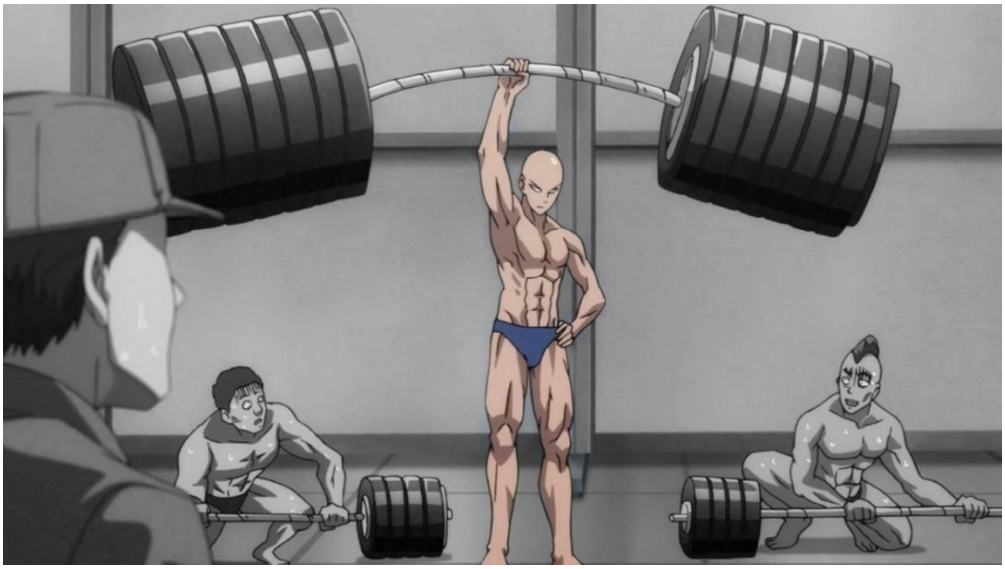
2.- Sentadillas con silla

https://www.youtube.com/watch?v=qOwGPbSpW9w

2.- Nunca hagas SENTADILLAS ASÍ: los 6 ERRORES al hacer sentadillas.

https://www.youtube.com/watch?v=ZzU6NRFfUng&t=146s

Paréntesis: no hay evidencia científica que demuestre que entrenar demasiado te pueda dejar calvo (comentario solo para los que han visto la serie)



Te recomiendo no seguir rutinas de entrenamiento de dibujos animados o de algún otro programa de televisión, a no ser que esté aconsejado por un profesional (y este no es el caso).

Instrucciones para realizar correctamente la sentadilla

Cómo hacer las sentadillas correctamente

Separación de pies

Los pies deben estar separados a la altura de la cadera o los hombros, con la punta de los pies apuntando hacia el frente o ligeramente hacia afuera, y SIEMPRE bien pegados al suelo. Busquen una posición cómoda que no les haga perder la alineación del ejercicio (yo debo apuntar hacia afuera y no es poco debido a una desalineación de mis rodillas).

Posición de los brazos

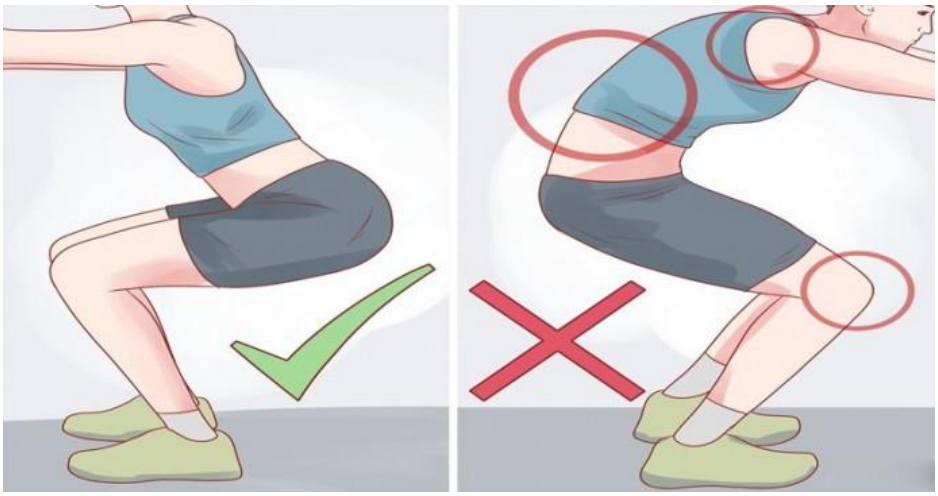
Las manos pueden ir adelante como en la imagen de arriba, o como ven en la imagen de abajo.

En esta posición quizás se les haga un poco más complicado a quienes no dominen la técnica y se inclinen hacia atrás en el ejercicio.

Es importante mantener la vista al frente. No lo olvides.

Posición de bajada

En esta imagen como en la de más arriba, puedes ver que la espalda desciende recta sin encorvarse y la cadera llega a la altura de las rodillas (o un poco menos si te cuesta). Abajo te dejo una imagen de lo que está bien y lo que debes evitar.



Posición de las rodillas al bajar

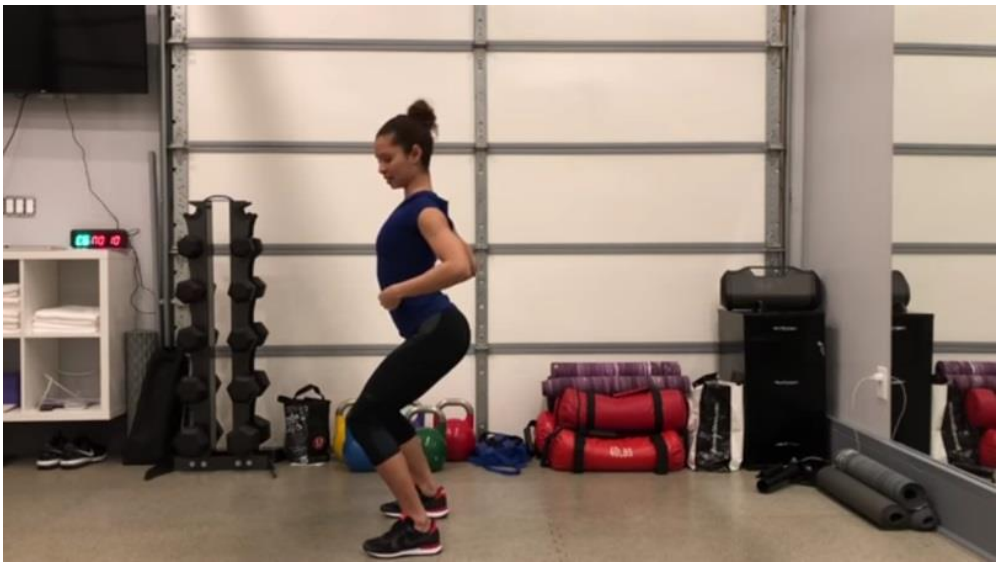
Las rodillas deben apuntar hacia la punta de los pies. Abajo dejo una imagen con un error muy común que te podría pasar.

Aquí puedes ver claramente cómo las rodillas se van hacia adentro. Evita que te pase lo mismo.

Postura de la espalda

En esta imagen se puede apreciar otro error común que es encorvar la espalda. Intenta grabarte para que a ti no te pase. Cuando comiences a bajar, preocúpate de que sea la cadera la que se vaya hacia atrás y tu espalda baje inclinada pero sin encorvarse.

¡Importante! En este video se explica que las rodillas no pueden pasar la punta de los pies, y en personas que están iniciando el ejercicio es un muy buen consejo. Como verás en el tercer video, se explica que sí se puede pasar en cierta medida, aunque no exagerado. Por eso es importante que veas todos los videos.



Aquí tienes otro error que debes evitar, y es arquear la espalda. Para evitarlo debes mantener el abdomen apretado. Recuerda grabarte y revisar cómo estás haciendo el ejercicio.

En el video se explican las sentadillas hasta el minuto 4 aproximadamente. Puedes continuar viéndolo y aprender lo que viene, aunque las estocadas también tendrán una guía a más detalle. También puedes saltarte al minuto 5:28 para observar una ejecución bien hecha de la sentadilla.

¿Todavía te cuesta hacer las sentadillas? Ejercicio previo a las sentadillas

Ahora te dejaré con un corto video de una sentadilla sobre una silla (el mismo link de arriba). Este ejercicio te ayudará mucho si sientes que te vas a caer y pierdes el equilibrio, o también si nunca te resultaron

bien y quieres comenzar desde cero. Este ejercicio es fundamental y se debe realizar antes que la sentadilla convencional en todos los que antes no hayan realizado el ejercicio.

https://www.youtube.com/watch?v=qOwGPbSpW9w

Aquí tienes las explicaciones en texto y de forma muy explícita. Como ves, aquí llegas a sentarte, entonces no te preocupas de que puedas perder el equilibrio y caerte.

Si aún este ejercicio te complica, siéntate una y otra vez como se ve en la imagen a continuación, pero solo durante una o dos semanas y luego pasas a hacerlo como en la imagen de arriba. Puedes apoyar la espalda en la silla.

Errores comunes al hacer sentadillas

El video del que te dejo el enlace a continuación (también está arriba) es de un profesional que se dedica por completo al entrenamiento y tiene un equipo de profesionales que trabajan con él en *Powerexplosive.* Sus videos son de la más alta calidad, así que si quieres puedes ir a su canal para aprender algunas cosas, pero ya es para personas más avanzadas.

Conocer los errores comunes te ayudará a no cometerlos, así que por favor presta atención a los errores que se puedan dar y corrígelos si a ti te pasa.

https://www.youtube.com/watch?v=ZzU6NRFfUng&t=146s

Consideraciones finales

Espero que esta guía te sirva de ayuda si estabas cometiendo errores al aplicar el ejercicio y me escribas si tienes dudas sobre esto o algo más. Continuaré enviándote guías para que puedas trabajar en casa y aprender algo de entrenamiento, y ante cualquier petición o sugerencia estaré atento.

Si se les está haciendo fácil el entrenamiento y cumplieron 2 semanas sin aumentar la cantidad inicial (deben mantener la misma cantidad por 2 semanas), pueden aumentar entre 1 y 3 repeticiones el ejercicio. En la próxima guía hablaré más a profundidad de esto.

Contacto: davidgodoystmf@gmail.com