

## 6 Cosas Que Realmente Me Desagradan

por Mike Boyle

Iba a nombrar este artículo “6 Cosas Que Odio.”, luego me di cuenta que hubiera sido hipócrita. Le digo a mi hija de siete años todo el tiempo que odio es una palabra fuerte y debe usarse con cautela. Por eso el nuevo título.

Como siempre digo, las respuestas a los artículos que escribo siempre parecen producir la siguiente idea. Un foro abierto es un maravilloso incubador. Con suerte podemos producir un diálogo provechoso.

Okay. Pensar esta bien, y un poco de controversia es bueno para la cabeza. Busquemos algo de eso ahora!

### Desagrado #1: Gente que busca excusas para sus sentadillas altas

Mucha gente dice que hace sentadilla “al paralelo”, pero ni siquiera se acercan! Esto sería como hablarle a un sordo, pero aun así necesita decirse.

Hable con Eric Cressey el otro día y me decía, “Todos los que leen nuestra página saben que se debe hacer sentadilla profunda.” Si es así, por qué todavía vemos tantos universitarios y atletas colegas haciendo media-sentadilla usando enormes kilajes? Nuestros lectores no están entrenando gente en los gimnasios, entrenando a estos chicos y a ellos mismos?

Es como la orientación de grado en la escuela. Nos volvemos tan orientados hacia los números que tiramos la técnica por la ventana. El hecho es que una sentadilla con el doble del peso corporal hecha a la profundidad del powerlifting sin ayuda de vendas ni mallas es realmente un muy buen levantamiento. Tenemos tanta orientación hacia los números usando vendas y mallas que hace que todo el mundo quiera alcanzar el cielo con las manos.

AJ Roberts, un gran entrenador de fuerza joven y excelente powerlifter, ganó la categoría de 138kg en el WPC World Powerlifting Championships. AJ era lo suficientemente amable para darme sus números crudos versus las marcas con equipo. Decir que me quede shoqueado es comprensible. Aun con mi nivel de experiencia, debo admitir que no creía que fuera tan significativo el nivel de ayuda del equipo de soporte (zapatos, mallas, vendas, cinturones, etc). Fijense en esto:

Sentadilla: 427,5 kg con equipo, 292,5 kg sin equipo—135kg de ayuda

Banco: 315kg con equipo, 205 sin equipo—110 kg de ayuda

Despegue: 317,5 kg, 297,5 kg sin equipo—20 kg de ayuda

(Nota: AJ mencionaba que en los tres últimos años de powerlifting no entrenaba para máximos sin equipo. Los máximos sin equipo se hacían en un día cualquiera cuando se sentía realmente fuerte en los calentamientos. AJ también decía que pesaba en ese momento 124 kg)

Si usted es un tipo de sentadillas frontales como yo o de sentadillas por detrás como muchos otros entrenadores, hay una sola profundidad aceptable: la del powerlifting. Tres luces blancas. Correcto. No paralelo, no isquiotibiales paralelos, y definitivamente no me digan que bajan “hasta los 90.”

Todo esto es bosta dicha por malos sentadilleros que quieren poner más peso en la barra, o excusas puestas por aquellos débiles que no quieren trabajar la flexibilidad y movilidad. Sea como sea, pienso que debemos tomar una cruzada personal para bajar a la tierra de vuelta esos números locos.

Cuando todavía era entrenador de fuerza de fútbol americano universitario, tenía un dicho. Les decía a los entrenadores de fútbol americano cuando reclutaban un chico que “dividan su sentadilla por dos.” Un universitario que decía mover 225kg usualmente lograba manejar un poquito más de la mitad el día del testeo.



Figura 1—Si usted mide el ángulo de rodilla al final, es 90 grados en una media sentadilla. La foto de arriba es una profundidad legítima, ángulo de rodilla cercano a 45°.

Todas las descripciones—paralela, femorales paralelos, y noventa grados—son excusas y eufemismos para malisimas sentadillas hechas por asquerosos piojos (o peor aun) por sus entrenadores. He tenido entrenadores de fuerza diciendome cosas como, “Mis chicos tienen problemas para bajar mas.” Bueno, arreglen ese problema!

Saque peso de la barra y hagalo correctamente. La sentadilla no es una habilidad que se gana, es una habilidad que se pierde.

Fijese en un bebe levantando algo del piso. Observe la perfecta movilidad. Sentadillas perfectas.



Sentadillas Perfectas. Quien le enseñó?

Me encanta cuando alguien me dice que bajan “hasta el paralelo” y luego me voy al gimnasio y los observo. Pienso, “Dios mio, quien le enseñó geometría a este tipo?” Paralelo a que? Empiezo a pensar si hay una linea en la pared que baja en 45°. Estan paralelos a *eso*?

Para el record, paralelo significa en realidad el fémur paralelo al piso. Visualice su fémur y vea si esta paralelo al piso. Es impresionante ver cuanta gente dice paralelo y ni siquiera se acerca a ese punto. La diferencia entre fémur paralelo al piso y la parte inferior del muslo paralelo al piso es aproximadamente de 45 kg en mi experiencia. Eso significa que un tipo que mueve 180 en sentadillas completas, puede manejar 225 con femorales paralelos al piso. Tambien significa reduccion de movilidad y 45 kg mas de carga compresiva en la columna.

Para eliminar eso, sugiero utilizar un cajon de 30 cm para la mayoria de los atletas. Nosotros actualmente realizamos “sentadillas en cajon” de varios tipos.

Nuestro cajon lo usamos para fijar profundidad. Tenemos pads para ajustar la altura del cajon para atletas mas altos, pero doce pulgadas funciona sorprendentemente bien para la mayoria de los tipos de “1,70 a 1,80”. Hacemos pequeños ajustes para personas mas bajas o mas altas.

Bajamos hasta un ligero toque de gluteos con el cajon. Sin rebotes, sin sentarse. Claramente esto no es una sentadilla al estilo Westside. Solamente es un elemento para lograr una profundidad consistente. Se va a sorprender de cuantos atletas estaran bien orientados con una verdadera sentadilla completa con 12 pulgadas de altura.

Lo que me di cuenta es que hay mas similitud en longitud de tibia que en longitud de fémur en la mayoría de atletas. La longitud de tibia realmente determina la distancia necesaria para el descenso, y en realidad solo varia dos pulgadas de una persona alta a una baja.

Otra cosa que hace el cajon es animar a sentarse hacia abajo y atrás. Luego de añadir el cajon, me sorprendi de cuantos atletas cambiaron la distribución del peso durante la serie. A medida que aumenta la fatiga, muchos atletas cambian el peso hacia las bolas del pie y como resultado bajan menos.

La cosa buena de mis “sentadillas con cajon”? No hay argumentos. O se toca o no se toca el cajon.

### Desagrado #2: Gente que dice no poder hacer sentadilla por tener rodillas en mal estado

Esto es una debil excusa de los que no pueden o no quieren hacer sentadilla. Todos los centros de rehabilitación se centran alrededor de las sentadillas o movimientos similares a la sentadilla. Cualquiera que le diga que no puede hacer sentadilla porque tiene mal las rodillas es muy probable que este verseando, mintiendo o poniendo excusas.

Lo que en realidad estan diciendo es, “Nunca hice bien las sentadillas. Siempre las hice mal y, como resultado, mis rodillas duelen.” Tambien conozco doctores que dicen cosas como, “No haga mas sentadillas, solamente estocadas.” Perdon, en que es diferente una estocada a una sentadilla? El rango de movimiento de la rodilla es el rango de movimiento de la rodilla.

Realmente hay alguna evidencia de que las sentadillas sean malas para la rodilla? Nop, ninguna que haya visto. Actualmente hay mas evidencia de aumento de compresión patelo-femoral con extensiones en camilla de las que hay de evidencia de peligrosidad de sentadillas.

Si todo este asunto de “las sentadillas son malas” no es cierto, adonde comenzo este asunto? La excusa “sentadillas malas para las rodillas” comenzo en 1969 con un libro llamado *The Knee in Sports* de Kart Klein y Fred Allman. Muchos criticos de las sentadillas dicen que este libro contiene fuerte evidencia del daño de las sentadillas en la articulación de la rodilla. Saben porque piensan eso? Porque nunca leyeron el libro! Bueno, yo tengo una copia original del libro justo aquí en mi escritorio y esto es lo que dice:

“Si han de usarse ejercicios del tipo sentadillas, el peso debe mantenerse en frente. Aun cuando no sea posible usar mucho peso, el ejercicio es mas seguro y pone mucho menos stress en la espalda.”

Que conocimiento! Donde escuche eso antes? El autor continua:

“La profundidad de la sentadilla debe controlarse, con los muslos rebasando la línea del paralelo.”

La foto que acompaña al texto muestra una buena sentadilla al estilo profundidad del powerlifting. El concluye:

“Mas allá de este punto, la reaccion entre musculos isquiotibiales y gastrocnemios comienzan a actuar como palanca forzando a la articulación a separarse...estresando los ligamentos.”

En otras palabras, el Dr. Klein y Mr. Allman recomiendan sentadillas completas, pero no abogan romper el paralelo. Lo que Klein y Allman previenen es lo que ellos denominan “sentadillas profundas”. Las sentadillas profundas son las que se hacen mas abajo del paralelo como puede verse en la porcion de captura del arranque y envion en el Levantamiento Olimpico.



Como dice siempre mi amigo Alwyn Cosgrove, esto produjo una reaccion masiva. Aquellos que no se tomaron el tiempo de leer el libro o al menos mirar las fotos empezaron a hablar mal de la sentadilla, diciendo que era peligroso y malo para las rodillas. Un viejo rumor dice que hay gimnasios fueron tan lejos y prohibieron realizar sentadillas completas!

El asunto final, aunque algunos pueden estar en desacuerdo, es que no hay evidencia de que la profundidad al estilo powerlifting de la sentadilla completa sea mala para las

rodillas, pero hay alguna evidencia de que la sentadilla por debajo del paralelo (que muchos describen como CAP o “culo al piso”) puede ser dañino al ligamento colateral o al cuerno posterior del menisco.

Esto importa? Muy poco. Mucha gente jamas se aproxima a la zona de riesgo en profundidad de la rodilla. Con mis atletas estoy mas preocupado con el stress lumbar que con el stress de rodillas.

De paso, tampoco me gustan las vendas de rodilla. Si usted me viene a visitar, por favor no traiga guantes ni vendas en su bolso. Las vendas de rodilla no son un elemento de prevencion de lesiones; son una ayuda elastica para mover mas peso. Ademas, magnifican el efecto de fulcrum que describen Klein y Allman.



### Desagrado #3: Gente que puede hacer dominadas pero aun hace jalones en polea

Todos los articulos sobre entrenamiento de la espalda escritos desde el inicio de los tiempos dicen que las dominadas son muy superiores a los jalones en polea. Entonces por que la gente sigue haciendo jalones? Una razon: Son mas faciles.



Mis chicas son mejores que muchos muchachos que conozco haciendo dominadas. Saben por que? Porque hemos aceptado la realidad de que es mejor traccionar para *subir* que traccionar para *bajar*. No hay excusas en mi libro.

Cuando le hable a Eric Cressey me advirti6 de que no hiciera que esto se vea como una queja. De nuevo, probablemente muchos lectores esten diciendo, “ya se que las dominadas son mejores que los jalones.” Si ya lo sabe, porque no las hacen? Por que no hacen que sus clientes y atletas las hagan? Estoy escribiendo lo mismo que se escribia hace 20 a~os atr6s. Necesitamos crear un cambio y el cambio empieza desde la cima. Los lectores de esta pagina son algunos de los mas sofisticados, entonces les hablo a ustedes!

Dicho sea de paso, tambien odio escritores que se refieren a los jalones en polea como jalones laterales, “lat” es abreviatura de latissimus dorsi, no de laterales. Es una impresionante demostraci6n de ignorancia y mala edici6n cuando veo un libro o articulo que se refiere a jalones “laterales”.

Tercero, desprecio a aquellos que hacen jalones por detr6s de la nuca. La unica forma en que alguien puede necesitar hacer jalones por detr6s de la nuca es si dicen que es una combinaci6n de trabajo de dorsales y recto abdominal.

### Desagrado #4: El press de banco de a dos personas

Usted sabe a lo que me refiero. Ese ejercicio donde un tipo baja la barra y el otro hace despegue con ella, todo el tiempo gritando, “subiste solo, subiste solo amigo!”



El press de banco de a dos personas por desgracia se ha vuelto una norma en muchos programas de fuerza universitarios porque los entrenadores de fuerza buscan aumentar los numeros para mantener al director tecnico contento. Realmente he hablado con atletas que describen cuanto han movido en el press de banco “con ayuda.” Que joda! Eso es como decir que usted tiene un salto vertical de 90 cm, pero en “cama elastica”. Corten las excusas.

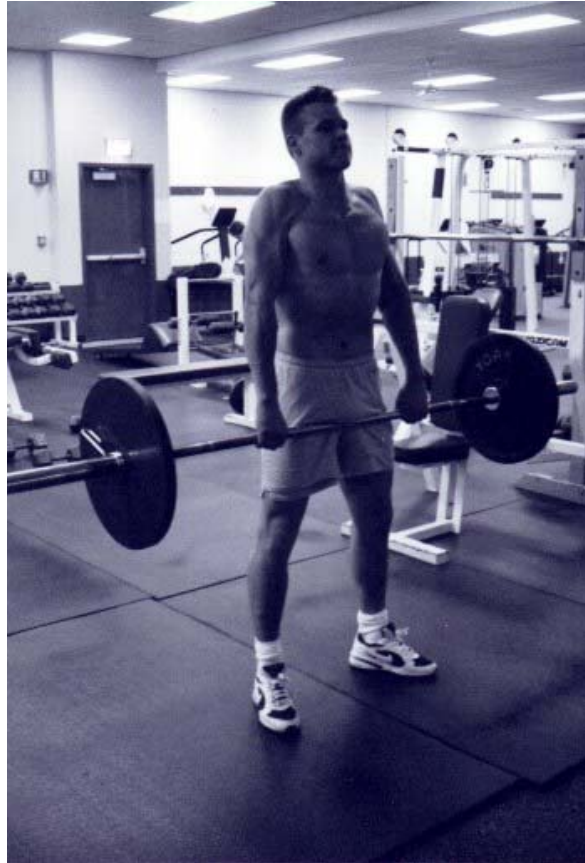
He visto entrenadores que muestran videos de entrenamientos de los jugadores mas fuertes entrenando salvajemente mientras otros jugadores los ayudan tocando la barra en los levantamientos. He oido rumores de programas universitarios con veinte o mas tipos que hacen press de banco con 180 kg o mas. O tienen el mejor entrenador de fuerza del mundo o estan mintiendo y haciendo trampa.

De todas maneras, si usted es un entrenador de fuerza de un equipo universitario de futbol americano o rugby y tiene veinte tipos limpios de droga que pueden hacer un press de banco legitimo, “toco y me voy”, me saco el sombrero ante ustedes...y quiero una copia de su programa de entrenamiento.

Repasemos las reglas de nuevo. Las reglas del press de banco son simples: es un toque del pecho y subir. La barra se baja controladamente, debe tocar el pecho y retornar al soporte *sin* asistencia externa. *Cualquier* toque en la barra invalida el ejercicio. Simple. Sin preguntas, sin discusiones.

### [Desagrado #5: Encogimientos](#)

No me gustan los encogimientos. La verdad es que, la mayoría de la gente no necesita mas ejercicios especificos de trapecio superior. Asi tambien, la mayoría de la gente tiene grandes desbalances en cuanto a trapecios superiores versus inferiores. Los encogimientos refuerzan el problema.



Quieren saber que es peor? Encogimientos con trampa e impulso. Tengo dolor de cuello todos los días. He pasado años tratando de poner bien mi cuello. Cada vez que me duele pienso en esos días de los `70 y `80 donde hacia encogimientos con impulso. 185 kg en la barra , un golpecito de cadera y un encogimiento con trampa. Parecia tan buena idea en ese tiempo.

Asi tambien las medias sentadillas con mucho peso, sentandose en un cajon, que soliamos hacer. Mi dolorida articulación S1 esta reducida al menos a la mitad debido a esos entrenamientos brutos. Como dije antes, estuve ahí antes; ya se. Tambien se, que si me ve hoy en día, es muy probable que crea que he levantado alguna vez en mi vida.

#### Desagrado #6: Gente que hace curl de bíceps en una jaula de sentadilla

Voy a finalizar con la idea que me impulsó a pensar en este artículo: curl de bíceps en la jaula de sentadilla. Esto es sacrílego para mí y a usted lo identifica como alguien que no tiene respeto por la etiqueta del gimnasio. Si usted quiere ser respetado por aquellos que mueven grandes kilajes, por favor levante la barra desde el piso.



Es una jaula de sentadilla, no una estacion de curl!

Hace poco leí un comentario sobre uno de mis últimos artículos que decía: “Donde carga usted las barras para curls de bíceps? No puede hacerse en el piso.” Por que no? Parece funcionar bien para el despegue. No me interesa cuanto mueve en el curl; si sus bíceps pueden moverlo, usted debe ser capaz de hacer despegue al menos tres veces con ese peso.

Para finalizar mi catarsis, por favor no toque las barandas del escalador o la cinta de correr si esta haciendo trabajo cardiovascular. Ya se que me va a decir que si intenta mantenerse deberá ajustar el nivel o bajar la velocidad. Bien. No use sus manos. Eso tambien es hacer tampa.

Me siento mejor. Acepto sus criticas si lo desean!

### Sobre el autor

Michael Boyle es entrenador de fuerza en Boston y dueño de Michael Boyle Strength and Conditioning en Winchester, Ma. Para leer mas artículos de Mike, visite <http://www.michaelboyle.biz> o tambien <http://www.functionalstrengthcoach.com>

(Traducción al español: Dr. Javier Sáez)