

Sentadilla en Cajón

Por: Louie Simmons

Las sentadillas en cajón son el método más efectivo para producir una sentadilla de primer nivel. Este es, en mi opinión, la forma más segura de hacer sentadilla porque no se usa tanto peso como lo haría en una sentadilla regular.

Permítanme decir primero que, no van a lesionar su espalda, no se usan 400 kg con un cajón de 10 cm de alto, no se sienta de golpe en el cajón, no se hace el “toco y me voy”, y no hay necesidad de hacer sentadillas de potencia regularmente antes de un torneo. No se usan vendas de rodilla ni se suben los tirantes de la malla.

Al hacer series de 2 reps al menos durante 8 series con periodos cortos de descanso, obtendrá una transferencia de 90 kg a su sentadilla regular. Dos de nuestros powerlifters terminaron su ciclo de entrenamiento previos a un torneo con 8 series de 2 reps con 227 kg en un cajón ligeramente mas bajo que el paralelo, y ambos movían 315 kg en torneo. Uno competía con 108 kg de peso corporal y el otro con 123. Dos años antes, en su primer torneo, nuestro atleta de 123 kg hizo 240 kg en torneo—semejante mejoría!

Hay varias ventajas de la sentadilla en cajón. Una de las más importantes es la recuperación. Se puede entrenar mas a menudo con el cajón que con la sentadilla regular. Los chicos originales de Westside (Culver City, CA) las hacen tres veces por semana, lo cual me parece un poco extremo, pero ellos vienen trabajando hace rato con este tipo de entrenamiento. Nosotros las hacemos para nuestra parte de sentadilla de los viernes y ocasionalmente los lunes, para desarrollar potencia de caderas y espalda baja para el despegue. Los jugadores de la NBA del Utah Jazz hacen sentadilla en cajón por la misma razón—recuperación. Greg Shepherd, su preparador físico, es miembro del gimnasio de Culver City.

La segunda razón es igualmente importante. En powerlifting generalmente es aceptado que usted debe mantener las tibias perpendiculares al piso en la sentadilla. Con las sentadillas en cajón, ud puede pasar ese punto (esto es, una línea imaginaria desde el tobillo a la rodilla que apunta hacia su cuerpo), lo cual pone todo el stress en los músculos principales de la sentadilla—caderas, glúteos, espalda baja, e isquiotibiales. Esto es una tremenda ventaja.

Tercero, usted no tiene que preguntarle a nadie si bajó hasta el paralelo. Una vez establecida la altura por debajo del paralelo, todas las sentadillas serán iguales—por debajo del paralelo. Lo veo día tras día. A medida que suben el peso, la sentadilla se hace mas alta. Esto no puede suceder con las sentadillas en cajón.

Si sus caderas son débiles, use un cajón por debajo del paralelo con una postura amplia. Si necesita mas poder de espalda baja, use una posición de pies más cerrada, por debajo del paralelo. Si sus cuádriceps son débiles, trabaje en un cajón paralelo. Si tiene un punto de estancamiento 10 cm por encima del paralelo, como es común, entonces trabaje en un cajón 10 cm por encima del paralelo. Nuestros atletas avanzados usan

cajones por debajo del paralelo. Esto construye tanto poder en la salida del fondo que no habrán puntos de estancamiento.

Como agregado, las sentadillas en cajón mejoran el despegue porque sobrecargan las caderas y músculos de espalda baja. Su habilidad de despegar del piso mejorará notablemente. Uno de nuestros powerlifters de hasta 123 kg, Jerry Obradovich, agregó 22,5 kg en su despegue en 3 meses haciendo sentadilla en cajón extras durante ese periodo de tiempo, yendo de 302,5kg, a 325kg en el Nacional APF Junior en 1994. Chuck Vogelpohl trabaja el despegue una vez en 8 semanas, aun así pesando 100 kg, tironea 357kg del piso. Chuck se basa en sentadillas en cajón de postura amplia en un cajón bajo de 30 cm y hace muchas hiperextensiones reversas, y remos con apoyo de pecho.

Ahora, como se hacen las sentadillas en cajón? Se hacen como las sentadillas regulares. Llène su abdomen de aire, empuje contra el cinturón. Empuje las rodillas hacia fuera tanto como pueda hacia los costados y con la espalda bien arqueada, baje hacia atrás, no hacia abajo, hasta que se siente por completo en el cajón. Cada músculo se mantiene tenso mientras esta sentado en el cajón excepto los flexores de cadera. Relajándolos y contrayendo los flexores de cadera y espalda alta, va a salir empujado hacia arriba del cajón, construyendo tremenda fuerza inicial. Recuerde sentarse hacia atrás, no hacia abajo, no directamente hacia abajo. Los isquiotibiales serán fortalecidos en gran medida, lo cual es esencial.

Muchos no saben esto, pero los isquiotibiales son extensores de cadera. Muchos grandes “sentadilleros” tienen grandes cuádriceps, otros no, pero todos ellos tienen grandes femorales donde se unen al glúteo. Recuerde sentarse completamente en el cajón y cortar la tensión.



Ahora, como sabe cuanto puede mover en sentadilla completa si siempre hace sentadilla en cajón? Bueno, digamos que su 1 Rm es 270kg en torneo y decide entrenar la sentadilla en cajón. Digamos que puede hacer 247kg en un cajón al paralelo, eso es una transferencia de 22 kg. Ahora que hace solo sentadillas en cajón utiliza un peso 4-6 semanas en un ciclo. Usted alcanza 257kg en la sentadilla, una mejora de 10 kg en ese cajón en particular. Eso se transfiere a su mejor sentadilla de 270kg en torneo. Entonces ahora aspire a 280 en su próximo torneo.

Recomiendo que entrenen solamente con el 65 al 82% *de su record en cajón en cada altura en particular del cajón que usen*. Cambie las alturas del cajón cada 3-4 semanas. No base el peso del entrenamiento en su record de sentadilla completa! Las sentadillas en cajón son mucho más duras que una sentadilla completa! Haga 8-12 series de 2 reps con 1 minuto de descanso entre series. Esto es un entrenamiento áspero! La semana que alcance el 82%, reduzca las series a 6. No entrene con mas del 82%. Si está por competir en torneo, tome un peso 2 semanas antes del torneo. La semana anterior al torneo utilice 70% para 6-8 series.

Esta forma de hacer sentadilla es un trabajo duro, pero cada repetición no debe ser difícil. No se traumatice para hacer las series. Hemos visto que 2 reps son ideales porque más de eso puede causar tendinitis bicipital y si hace 12 series, esta haciendo 12 primeras reps por entrenamiento. Después de todo, la primer rep es la más importante. Esto hará su sentadilla de torneo mucho mejor. Nuestros levantadores más talentosos lo hacen mejor en su primera rep y luego se cansan rápidamente, mientras que las personas menos habilidosas hacen mejor luego de la primera rep porque usan la primer rep como una herramienta para despertarse. Cuando se vuelven más habilidosos, su primer rep será la mejor.



Ya sé que la sentadilla en cajón no es común, principalmente porque nadie sabe como hacerlas. Luego de leer esto o ver mi video tape usted debe ser totalmente consciente de sus beneficios. Muchos grandes “sentadilleros” han hecho sentadillas en cajón incluyendo Marv Phillips, Larry Kidney, Roger Estep, Matt Dimel, y por supuesto George Fern, que hizo una sentadilla con 382,5kg con pantaloncitos cortos de atletismo en 1970. Si las sentadillas en cajón no funcionaran, no las haríamos. Tenemos 20 powerlifters que han hecho sentadilla con mas de 315 kg en torneo incluyendo uno de 98 kg que hizo 360 kg. Espero que este articulo aclare algunos conceptos erróneos y lleve a grandes éxitos en la plataforma de levantamiento.

(Traducción al español: Dr. Javier Sáez)