

Ejercicio de la Semana: SOSTEN PESADO

Algunas veces lo único que le impide lograr nuevos records personales en la sentadilla, es el miedo.

De hecho, contrariamente a lo que todos creen, cuando el Presidente Roosevelt dio su famoso discurso donde dijo “No tenemos nada que temer, salvo el miedo mismo”, en realidad estaba hablando de las sentadillas. No importa que haya tenido poliomielitis, no dejaba que una pequeñez como esa lo frenara.

No señor, el hombre tenía *decisión*.

Usted puede discutir la veracidad de esa historia todo lo que quiera, no nos importa. Lo que importa ahora es como superamos este miedo.

Apretar “*Enter Soportes Pesados*”

En realidad no es un ejercicio, sino un método. Creemos que se va a olvidar del problema semántico una vez que lo pruebe.

El método se le atribuye al ex Mr America Chuck Sipes, pero vino a nuestras manos por cortesía de Charles Poliquin.



Sipes decía que el método sencillamente aumentaba la fuerza de los tendones y eso le permitía levantar mucho mas Kg. en la sentadilla. Sin embargo, Poliquin cree que

aumenta el umbral del Órgano del Tendón de Golgi (OTG), que es un receptor de tensión/estiramiento ubicado en el tendón.

De acuerdo a Poliquin, “El efecto inhibitorio del OTG puede verse cuando dos personas con diferente fuerza, juegan una pulseada de brazos. Cuando la persona mas débil pierde, parece como que repentinamente pierde y abandona y la otra persona aplasta su brazo y su muñeca contra la mesa. Lo que en suceso en realidad es que el OTG percibe un rápido nivel de estiramiento durante la contracción excéntrica, a tal punto que le grita al cerebro, “apaga el motor, o este muchacho se va a abrir el bíceps en cuatro partes!” El cerebro entonces manda una rápida señal inhibitoria de la contracción a fin de prevenir la ruptura muscular.”

Aparentemente lo mismo sucede con sus piernas cuando hace sentadilla. Sin embargo, usted puede elevar el umbral del OTG interponiendo series isométricas de 8 segundos, o sea, “soportando”, durante las series regulares.

Así es como incorporamos los Sostenes Pesados:

Serie 1: Sentadillas completas 5RM al 85% del máximo (descanse 3 min luego de cada serie)

Serie 2: Un sostén pesado de 8 seg al 200% del max. Básicamente, es 1/16 parte de sentadilla. Usted saca la barra del rack y la mantiene en posición, con las rodillas casi bloqueadas. El peso debe ser suficientemente pesado como para que sus rodillas comiencen a temblar como la panza de un hombre gordo cuando se ríe.

Serie 3: Sentadillas completas 5 RM al 85% del max

Serie 4: Sostén pesado por 8 seg al 210% del max.

Serie 5: Sentadillas completas 5 RM al 85% del max.

Serie 6: Sostén pesado por 8 seg al 220% del max.

Poliquin mantiene que la carga que usted utiliza durante el sostén pesado sube dramáticamente (recién comenzamos a experimentar con este método así que por ahora vamos a creerle).

Aunque los porcentajes indicados generalmente son adecuados, quizás usted quiera utilizar mas carga de las sugeridas, aun. No tema.



Ya sea que el método mejore sus kilajes en la sentadilla por mejorar la fuerza del tendón, o inhibir el OTG, o simplemente eliminando el miedo, funciona.

(Traducción al español: Dr. Javier Saez)