

Músculos implicados

Principales. Cuádriceps, glúteo mayor

Secundarios. Isquiotibiales, aductores, gastrocnemios, lumbares y paravertebrales

Antagonistas. Psoas, iliaco, sartorio

Ejecución



Nos situamos de pie con la mirada al frente, con los pies orientados ligeramente hacia fuera (en rotación lateral de la pierna de unos 20-30°) y con una separación entre ellos ligeramente mayor a las caderas. Se sujeta la barra en pronación detrás de la cabeza, sobre el trapecio y deltoides (se recomienda una barra acolchada en su zona central). Los brazos deben estar flexionados para un fuerte agarre, con los antebrazos perpendiculares al suelo.

Se baja el cuerpo flexionando las rodillas en dirección a los pies hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo. Durante todo el tiempo, abdomen y lumbar deben estar fuertemente contraídos, para hacer de sostén natural del cuerpo. La espalda permanece recta, si bien el tronco se lleva ligeramente hacia delante para mantener el equilibrio.

Se debe procurar no levantar los talones, las personas que tengan dificultad para evitarlo pueden colocar un pequeño taco de madera o un disco bajo ellos.

Se inspira profundamente al comenzar la bajada, se bloquea la respiración y se espira al ir terminando la subida. Si la carga es pesada, realizar una ventilación completa (inspiración + espiración) antes de repetir el movimiento.

Comentarios

Estamos ante uno de los principales y más efectivos movimientos de musculación y tonificación para toda la pierna, pero cuando se trabaja con cargas es también uno de los que requieren una técnica más depurada si se desean evitar lesiones.

No se recomienda bajar mucho durante el movimiento, lógicamente el riesgo de lesión aumenta cuando mayor es la flexión y peso utilizado, así como la repetición del movimiento. Si la rodilla no está alineada, y para ello los pies nos servirán de referencia, el riesgo de lesión es mucho mayor. En este último caso son los ligamentos, e incluso los meniscos, los más propensos a lesionarse. Para activar más el glúteo, es necesario realizar una Sentadilla más profunda, por lo tanto es recomendable utilizar máquinas o variantes que produzcan una profunda flexión de cadera, pero no tanto de rodilla (y no comprometer esta última articulación).



Errores frecuentes: arquear la espalda en uno u otro sentido, dirigir las rodillas fuera de su eje de movimiento natural, bajar demasiado, realizar el ejercicio pesado sin ayuda de un compañero, extender los brazos a lo largo de la barra, apoyar la barra en partes óseas y no musculares, rebotar al bajar, bloquear al subir, sacar/dejar la barra del soporte forzando la espalda, adelantar mucho más las rodillas que los pies en la bajada, etc.

Variantes

1.2 ...Piernas separadas



Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales, aductores

Ejecución. Nos colocamos abriendo más las piernas al bajar, con los pies apuntando hacia fuera. Aunque provoca un poco más de trabajo de los aductores, no aporta diferencias significativas.



1.3 ...Frontal



Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales

Ejecución. Colocamos la barra sobre los deltoides anteriores y los antebrazos cruzados o no sobre el pecho, tórax ensanchado y codos elevados. Se utiliza menos peso y se evita flexionar la espalda hacia delante, prácticas, ambas, que sirven para protegerla. La sollicitación del cuádriceps es intensa pero similar al ejercicio básico. Está en desuso por no aportar ninguna ventaja sobre la Sentadilla clásica.

1.4 ...A una pierna / rumana



Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales, psoas-iliaco

Ejecución. Se flexiona una rodilla para colocar el empeine en un banco tras nosotros, la pierna sobre el suelo es la que recibirá casi todo el peso al bajar. Ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio, pero no es superior en cuanto a trabajo muscular.



1.5 ...Con mancuernas

Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales

Ejecución. Para personas con problemas de columna, especialmente cervical, flexibilidad para sujetar con seguridad la barra o que busquen variedad. Las mancuernas se sujetan en agarre neutro a los lados del cuerpo. Si se desea realizar un trabajo pesado, es preferible elegir la barra.

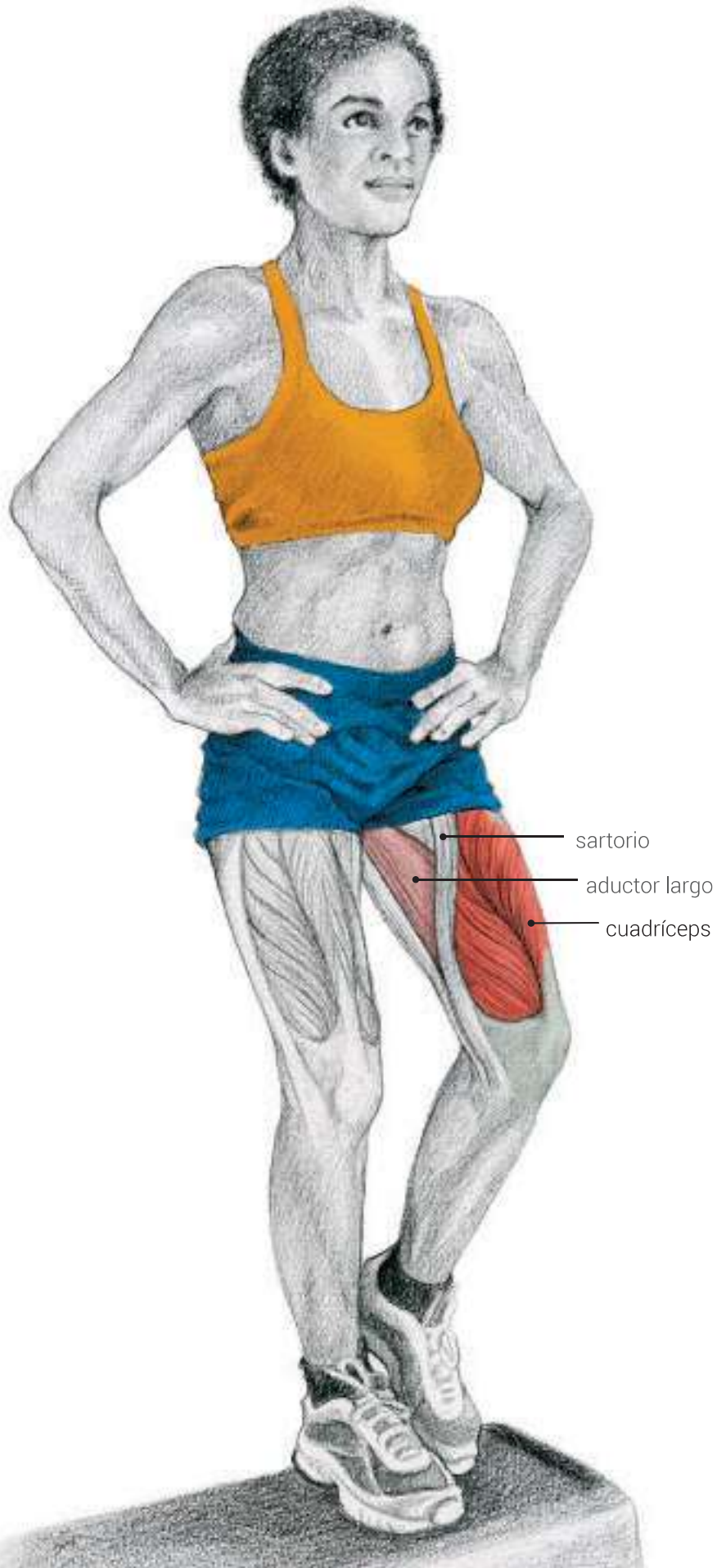


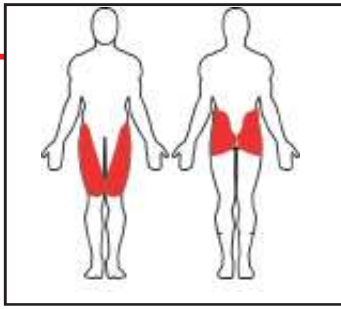
1.6 ...Por detrás / hack con barra

Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor

Ejecución. A este ejercicio se lo llama erróneamente «Sentadilla Sissy». Nos colocamos la barra por detrás del cuerpo, generalmente con agarre cambiado, y se desciende elevando un poco los talones, sin despegar la barra del glúteo. Es algo más incisivo en todo el cuádriceps y menos en los isquiotibiales y aductores (según técnica).







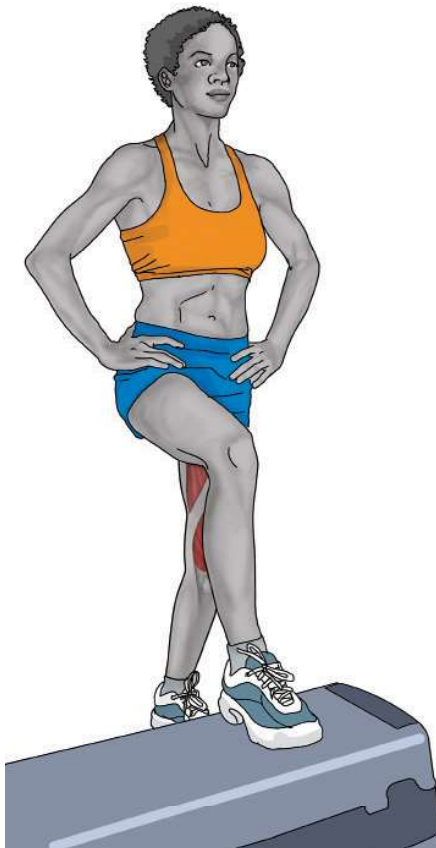
Músculos implicados

Principales. Glúteo mayor, cuádriceps

Secundarios. Isquiotibiales, aductores...

Antagonistas. Psoas, iliaco, sartorio...

Ejecución



Ejecución. Nos situamos de pie frente a un escalón o **step** de una altura algo menor a nuestra propia rodilla. Con una mano se sujeta una mancuerna, mientras la otra permanece en la cintura o tocando algún soporte para guardar el equilibrio. Con la pierna elevada, nos impulsamos para subir al escalón, para inmediatamente regresar siguiendo el mismo recorrido. Al llegar abajo se cambia de pierna y se repite el movimiento. Se respira de forma natural, aunque con cargas pesadas se toma aire justo al iniciar el esfuerzo y se espira al terminarlo.

Comentarios

Se trata de un buen ejercicio, y además sencillo, en el que, si la técnica es correcta, el trabajo del glúteo será intenso. Los principiantes lo realizarán sin lastre y/o con un escalón/**step** bajo, caso en el que las dos manos pueden colocarse en la cintura. Subir una escalera lentamente con carga es un buen ejercicio alternativo, aunque eliminamos la parte excéntrica (de bajada) que también es útil.



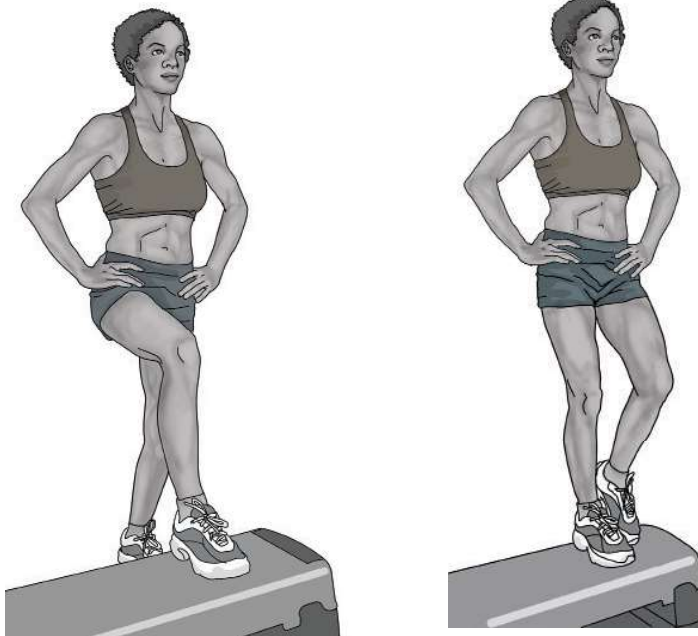
Errores frecuentes: ayudarse del pie de abajo (tríceps sural) para el impulso o de la mano que guarda el equilibrio en el soporte, dar rebotes antes de subir para conseguir inercia, inclinar mucho el tronco hacia delante durante la subida, desequilibrios.

Variantes

2.2 ...Siempre con el mismo pie

Músculos implicados. Glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales

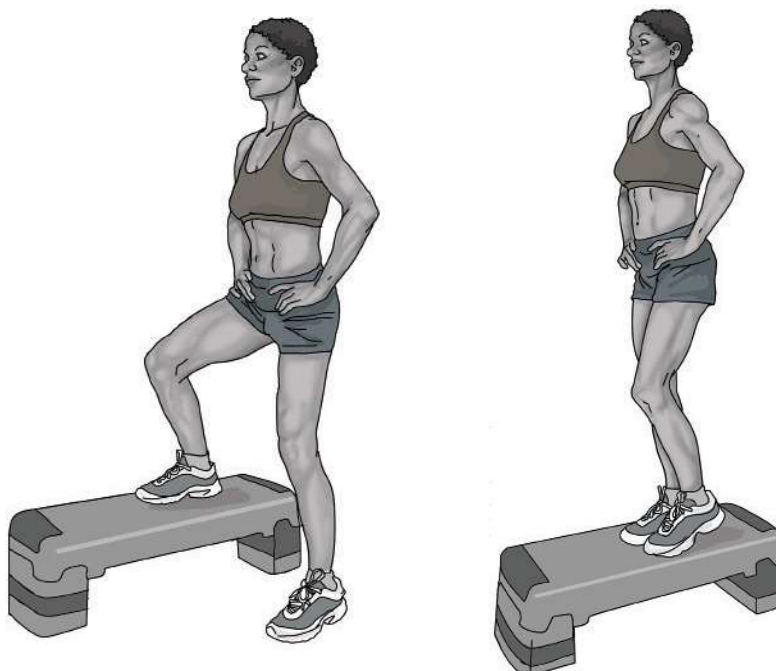
Ejecución. Exactamente igual al anterior, si bien no se cambia de pie al bajar, sino que se mantiene arriba hasta completar la serie. Lógicamente es un poco más exigente al eliminar la alternancia y, por consiguiente, los breves tiempos de descanso.



2.3 ...Lateral

Músculos implicados. Glúteo mayor y medio, aductores, cuádriceps, isquiotibiales, deltoides glúteo (fibras superficiales del glúteo mayor y tensor de la fascia lata)

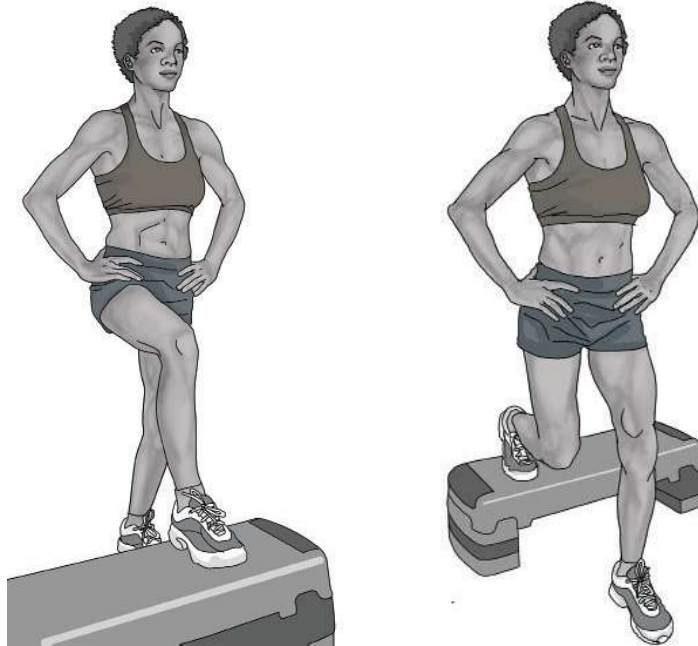
Ejecución. Muy similar a los anteriores, pero ahora se sube de lado, llevando la pierna primero en abducción y luego juntando la otra arriba. Hay mayor trabajo de los aductores y músculos de la abducción que en los otros.

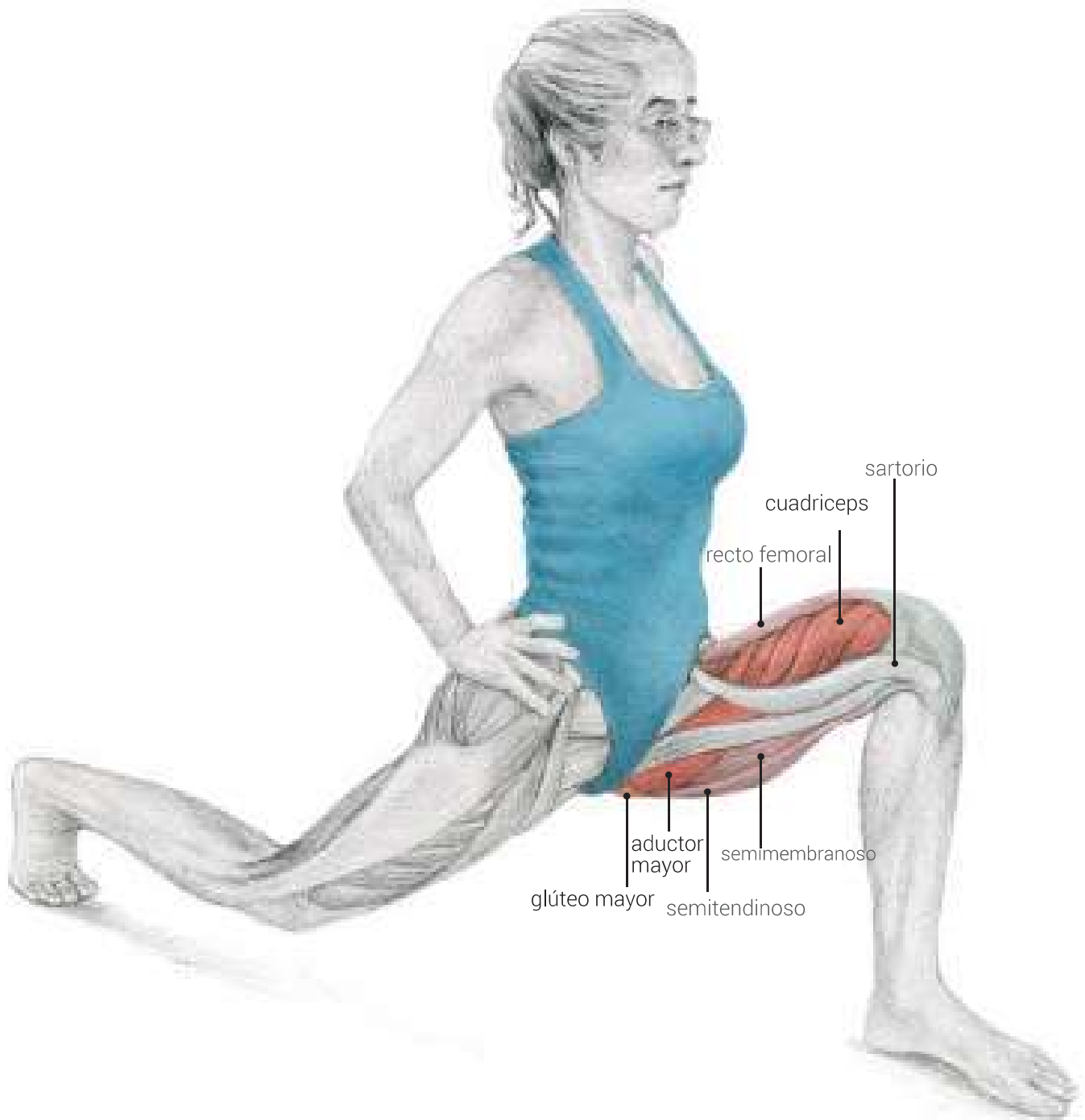


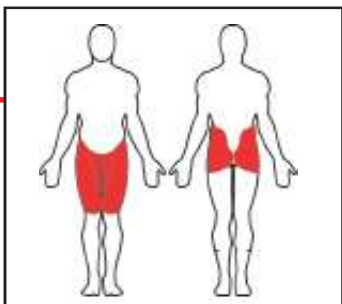
2.4 ...Pasando al otro lado

Músculos implicados. Cuádriceps, glúteo mayor

Ejecución. Igual al básico, pero se continúa el movimiento hasta bajar al otro lado y se retrocede por el mismo camino deshaciendo el movimiento hacia atrás. Si se realiza muy despacio será bastante duro para los cuádriceps, y se desaconseja en caso de tener problemas en la rodilla. El escalón debe estar aproximadamente a media altura entre el suelo y la rodilla.







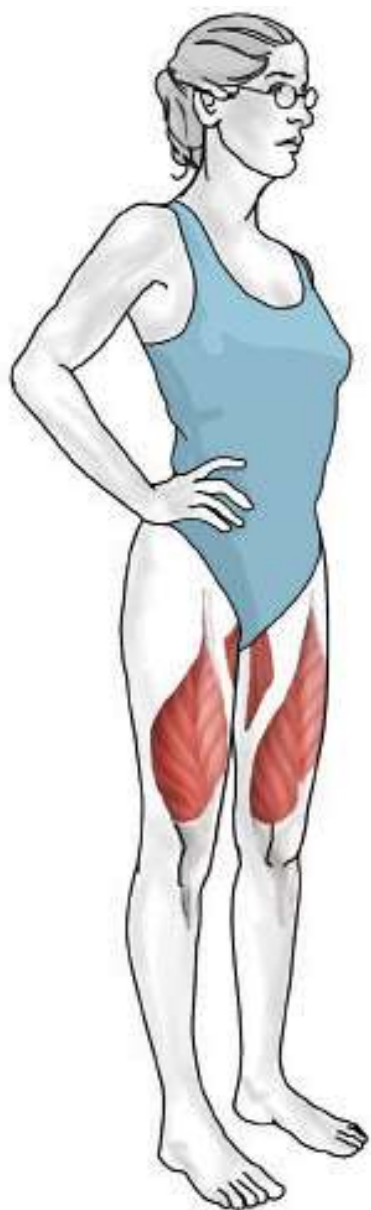
Músculos implicados

Principales. Cuádriceps, glúteo mayor, aductores

Secundarios. Isquiotibiales, recto femoral del cuádriceps

Antagonistas. Psoas, iliaco, sartorio

Ejecución



Comenzamos de pie con la barra o pica de madera sobre el trapecio y los deltoides sujetos en pronación (como en Sentadilla). Se avanza dando un paso más largo de lo habitual y se deja caer el peso sobre esa pierna adelantada mientras la de atrás se flexiona acercando la rodilla al suelo, pero sin llegar a tocarlo. La espalda permanece recta procurando mantener el equilibrio.

El pie adelantado debe estar en la vertical de la rodilla. Luego se devuelve el cuerpo hacia atrás con un impulso de la pierna adelantada. Se inspira en el comienzo de la bajada y se espira al terminar de subir.

Comentarios

Ejercicio que requiere cierta coordinación y equilibrio, y que no admite cargas tan pesadas como la Sentadilla o similares. Mirar a un punto fijo ayudará a mantener el equilibrio. Se pueden usar indistintamente pica de madera, barra metálica o mancuernas, las primeras facilitan que el tronco permanezca erguido todo el tiempo. Los principiantes deben realizarlo tan solo con la pica, con las manos en la cintura o ayudándose a retener la bajada colocando las manos sobre la rodilla adelantada. La sollicitación muscular depende de la técnica de ejecución, si el paso es largo la implicación del glúteo parece ser mayor, y si es corto lo será el cuádriceps. El equilibrio adecuado está en que la rodilla se sitúe sobre la vertical del pie en la bajada, que a su vez deberá apoyarse con toda la planta sobre el suelo.

Un truco para procurar una mejor técnica es sentir que el impulso se realiza con toda la planta del pie, no sólo con los dedos.



Errores frecuentes: adelantar más la rodilla que el pie, arquear la espalda al bajar, producir rebotes, bajar poco.

Variantes

3.2 ...Retrasando el pie

Músculos implicados. Glúteo mayor, cuádriceps, aductores, isquiotibiales

Ejecución. Similar al anterior, pero ahora la pierna que trabaja se queda en el sitio y se retrasa la otra. Al llevar el peso hacia delante al subir y no hacia atrás es posible localizar algo más de esfuerzo en los glúteos (si la técnica es adecuada). Esta variante se puede hacer atando una cuerda desde la polea baja a la cintura, pero suele ser más incómodo que con el peso libre.



3.3 ...Avanzando

Músculos implicados. Glúteo mayor, cuádriceps, aductores, isquiotibiales

Ejecución. Ahora no se retrocede, sino que se avanza en largos pasos. Por lo tanto, igual que en el caso de la variante anterior retrasando el pie, el trabajo de los glúteos es algo mayor que el ejercicio convencional si el empuje es vertical. Es de utilidad ponerse una meta en la recta que pretendemos cubrir con el avance de las zancadas, fijar allí la mirada para mantener mejor el equilibrio, y descansar al llegar antes de continuar con la siguiente serie. Es un buen ejercicio.

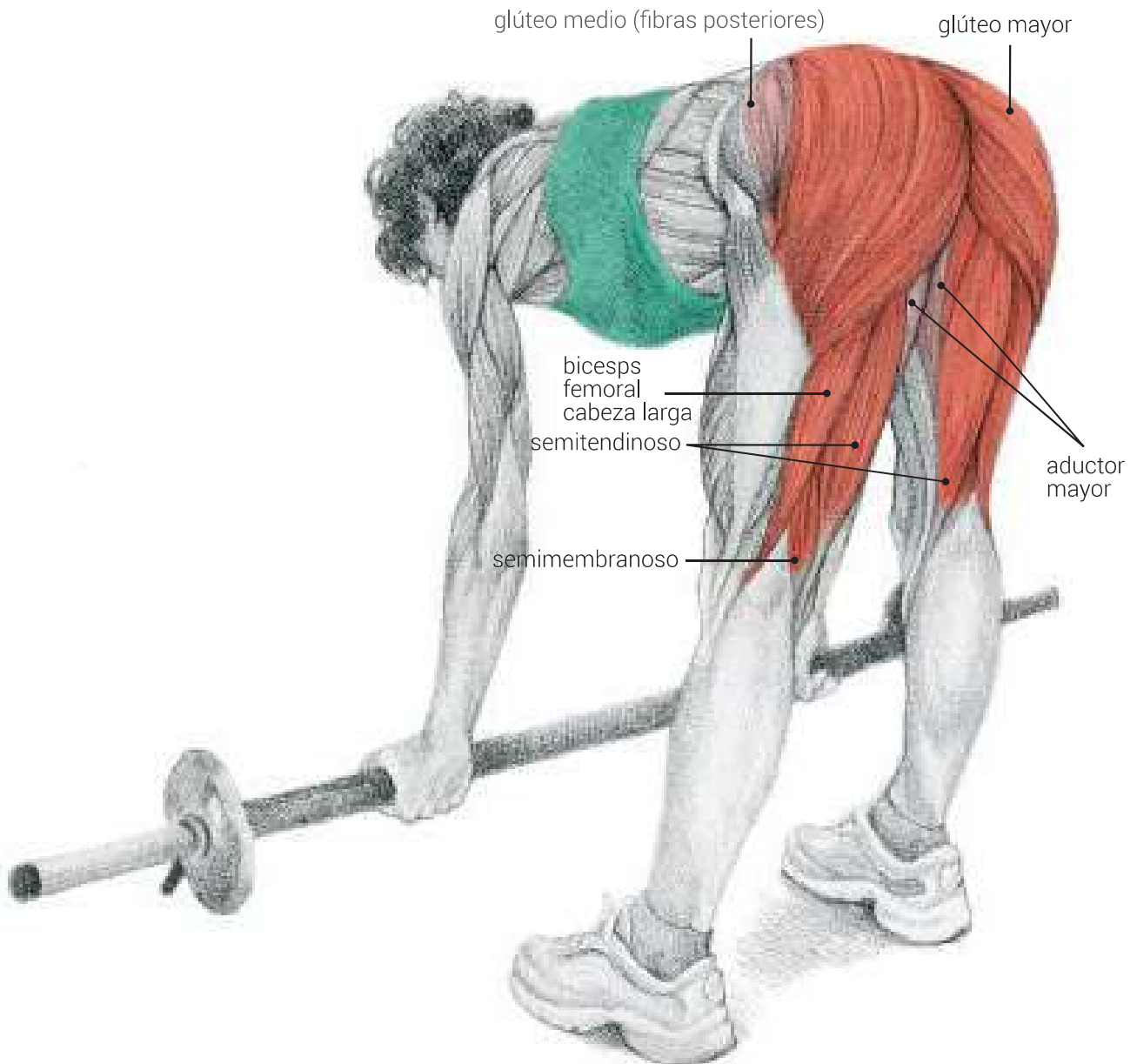


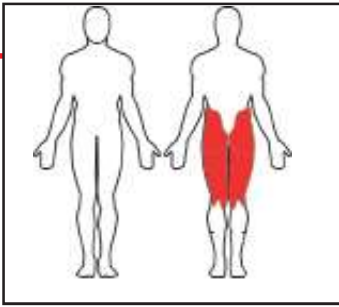
3.4 ...Lateral

Músculos implicados. Cuádriceps, deltoides glúteo (fibras superficiales del glúteo mayor y tensor de la fascia lata), glúteo medio, aductores, isquiotibiales

Ejecución. Igual posición inicial y final, pero el movimiento es lateral, primero se lleva la pierna en amplia abducción y se descarga el peso sobre ella. Luego se retrocede con un impulso sobre ella hasta el principio. Esta variante hace más hincapié en los músculos abductores, si bien requiere aún mayor grado de coordinación.







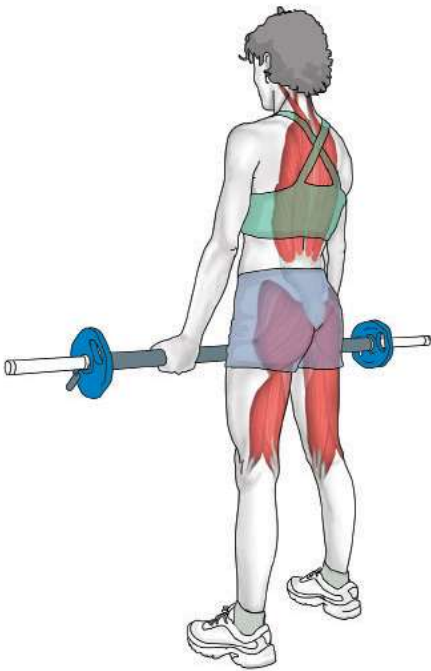
Músculos implicados

Principales. Glúteo mayor, isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y cabeza larga del bíceps femoral), (lumbares y paravertebrales)

Secundarios. Glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor, aductor menor, piriforme

Antagonistas. Psoas, iliaco, recto anterior del cuádriceps, tensor de la fascia lata, pectíneo, sartorio

Ejecución



Situados de pie con las piernas casi rectas y ligeramente separadas, sujetamos la barra en pronación y la apoyamos sobre los muslos (las palmas hacia ellos), o bien con agarre cambiado (mixto), y con la mirada al frente. Se deja caer el tronco con técnica de bloqueo hacia delante sin separar nunca demasiado la barra del cuerpo, flexionando la cadera al tiempo que se lleva un poco hacia atrás, pero sin arquear la espalda. Al terminar de bajar los discos no llegarán a tocar el suelo. La presión en los pies se debe notar sobre los talones, no sobre los dedos. El esfuerzo ha de localizarse mentalmente en los músculos extensores de la cadera de la zona posterior del muslo, pero no tanto en la espalda. Inspirar al comenzar a bajar, retener el aire y espirar al terminar de subir. Ventilar antes de repetir.

Comentarios

Los isquiotibiales biarticulares y los glúteos deben realizar un giro de la cadera para enderezarla tras bajar. El bloqueo en inspiración y la contracción de la zona lumbar y abdominal crean una faja natural, imprescindible para prevenir lesiones y ayudar a guardar el equilibrio. Aunque no hay que desestimar las ganancias en flexibilidad, existen variantes más efectivas de estiramiento que no implican carga ni rebotes durante su práctica (dificultada al dispararse el reflejo miotático).

Existen dos tendencias en el Peso muerto, la que se realiza con flexión de rodillas y la que no. La primera se llama Peso muerto rumano y admite más peso aunque puede resultar menos específica respecto a los isquiotibiales.

Nunca se debe realizar este ejercicio con grandes pesos, pues posee un componente lesivo, incluso con buena técnica, dado que las presiones desarrolladas en la columna pueden desaconsejarlo, además de no ser el más apropiado para el desarrollo muscular de los isquiotibiales. El agarre cambiado, también llamado mixto o *power invertido*, se utiliza para evitar que ruede la barra, pero pone en compromiso el bíceps del antebrazo que esté en supinación (en especial en su inserción monotendinosa distal, la cercana al codo).



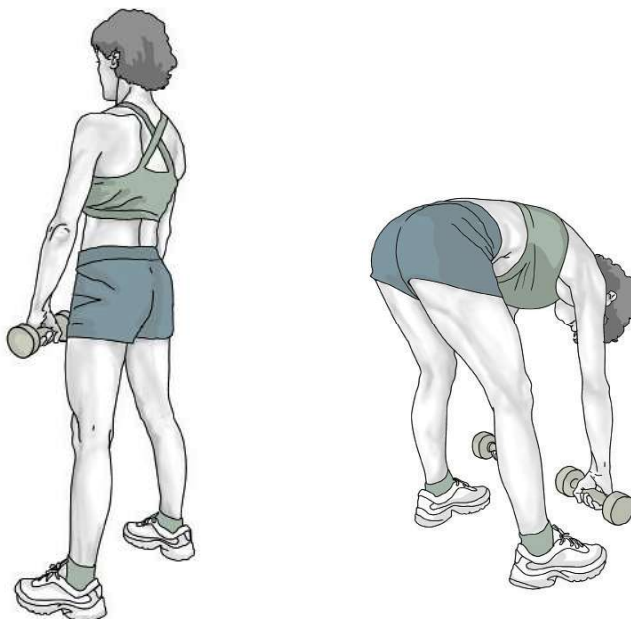
Errores frecuentes: arquear la espalda al bajar, peso inadecuado, respiración incorrecta (muy peligroso).

Variantes

4.2 ...Con mancuernas

Músculos implicados. Glúteo mayor, isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y cabeza larga del bíceps femoral), (lumbares y paravertebrales)

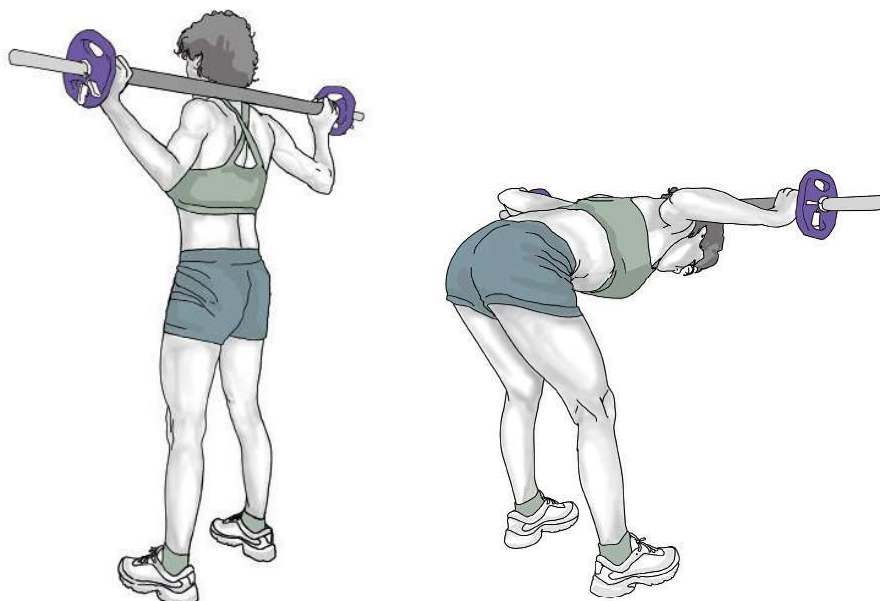
Ejecución. La única diferencia es la utilización de una o dos mancuernas; si es con sólo una se sujeta con ambas manos. La variante que lleva la mancuerna de un lado hacia el pie contrario (rotando el tronco) está totalmente desaconsejada.



4.3 ...Buenos días

Músculos implicados. Lumbares y paravertebrales, glúteo mayor, isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y cabeza larga del bíceps femoral)

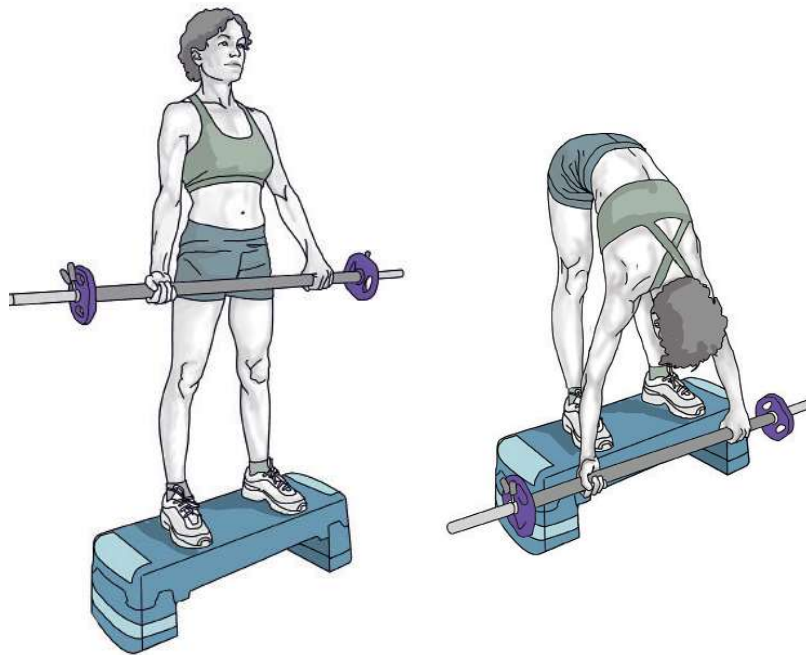
Ejecución. El movimiento es similar, aunque técnicamente un poco más complicado y algo más peligroso. La barra se sitúa como en la Sentadilla aunque el peso es muy inferior, pues el punto de aplicación de la carga está muy alejado del eje del movimiento.



4.4 ...Sobre escalón

Músculos implicados. Glúteo mayor, isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y cabeza larga del bíceps femoral), (lumbares y paravertebrales)

Ejecución. Es posible que se toque con los discos (o la barra) el suelo al bajar, para evitarlo hay que subirse a un escalón. El peso utilizado será menor puesto que aquí lo que se busca es más una amplitud articular del movimiento. Esta variante está desaconsejada con cargas altas, además, si lo que se busca es lograr ampliar el recorrido de cadera y flexibilidad de los isquiotibiales, se han de realizar ejercicios específicos de estiramientos, pero no Peso muerto.



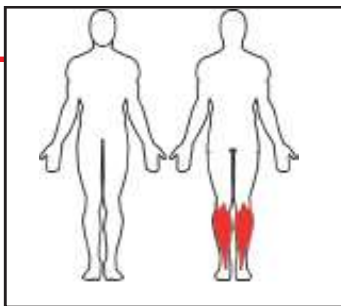
4.5 ...Flexiones femorales en banco abdominal

Músculos implicados. Isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y cabeza larga del bíceps femoral), glúteo mayor (lumbares y paravertebrales)

Ejecución. De rodillas en una tabla plana de abdominales, sujetos bajo los rodillos por los tobillos (o bien con un compañero sentado sobre estos) las manos cruzadas en el pecho; se deja caer el cuerpo lentamente, acercando el torso al suelo, luego se regresa. Es un ejercicio infrecuente pero interesante, sólo para avanzados. Hay que recordar que los isquiotibiales tienen una función excéntrica muy importante en muchas actividades deportivas y cotidianas, y su falta de fuerza y flexibilidad puede provocar lesiones (bastante frecuente). Se puede sostener un lastre con las manos para añadir intensidad. Es indispensable que la superficie sobre la que se está arrodillado esté acolchada. Existe un banco específico para este ejercicio, frecuente en algunos países y casi inexistente en otros, llamado *Glute Ham Raise*; la ventaja es su forma en V invertida, que facilita el trabajo.







Músculos implicados

Principales. Tríceps sural (sóleo y gemelos)

Secundarios. Peroneos largo y corto, tibial posterior, flexor largo de los dedos

Antagonistas. Tibial anterior, extensores de los dedos

Ejecución



Nos colocamos de pie con el metatarso apoyado en el borde de un escalón, y los pies separados a una distancia similar a la de las caderas. Desde la posición más baja se efectúa una flexión plantar para elevar los talones y con ellos todo el cuerpo hasta la máxima altura. Luego se desciende de forma controlada. Las rodillas permanecen en muy leve flexión para protegerlas, es decir, se debe evitar el bloqueo en total extensión. La respiración se realiza de forma natural, aunque ayuda a mantener una cadencia adecuada inspirar al bajar el cuerpo y espirar al terminar de subir.

Comentarios

Este ejercicio trabaja un grupo muscular fuerte y resistente a la fatiga, pues es muy demandado en la marcha y carrera, acciones que el ser humano lleva realizando durante milenios.

Se recomienda no realizar ningún giro ni inclinación de los tobillos, sino trabajar en los planos y ejes naturales de movimiento.

Es recomendable utilizar un escalón de pocos centímetros (tres o cuatro) que permita apoyar el talón en caso de descender demasiado, además esto evitará problemas mayores en caso de perder el apoyo.



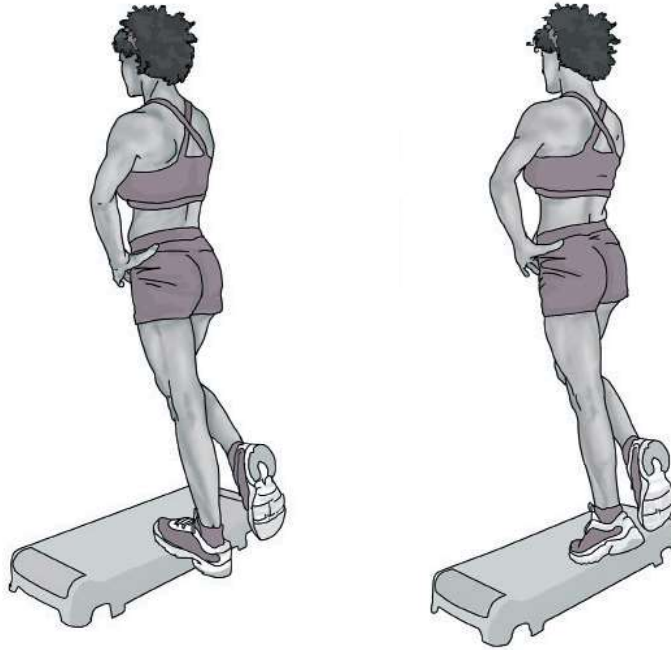
Errores frecuentes: dar rebotes sin llevar el peso controlado, repeticiones y/o carga insuficientes, apoyar poca superficie del pie, giros del pie y cambios de apoyo.

Variantes

5.2 ...A un pie

Músculos implicados. Tríceps sural

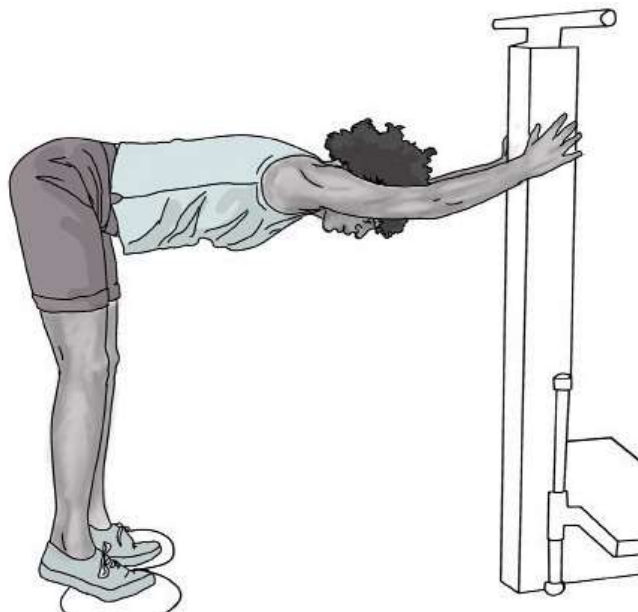
Ejecución. Es un paso intermedio en intensidad entre el ejercicio a dos pies y la utilización de lastre, dado que ahora levantamos nuestro cuerpo con una sola pierna. El resto es idéntico.



5.3 ...Tipo «burro»

Músculos implicados. Tríceps sural

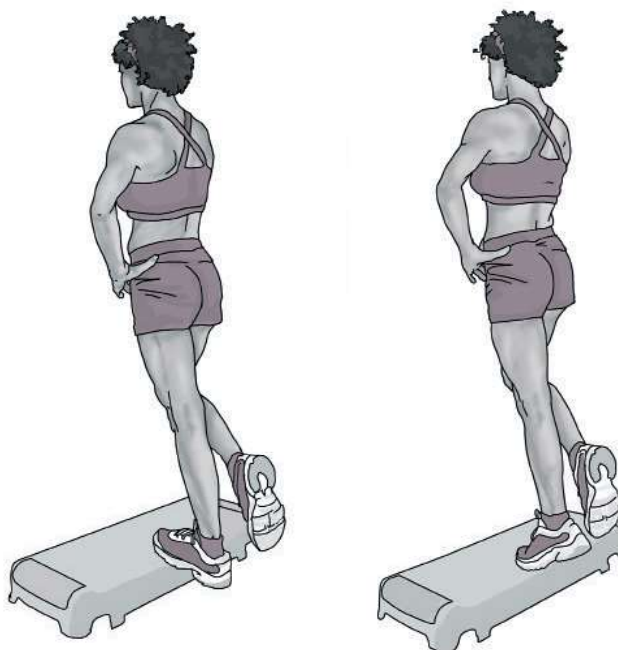
Ejecución. En este tradicional ejercicio culturista un compañero hará de lastre sentándose sobre las caderas (no espalda) del que trabaja, el cual habrá flexionado el tronco casi 90° y se habrá sujetado a un soporte para guardar el equilibrio. La posición del tronco en flexión no modifica en absoluto la implicación muscular del tríceps sural.



5.4 ...A un pie «de 1 a 15»

Músculos implicados. Tríceps sural

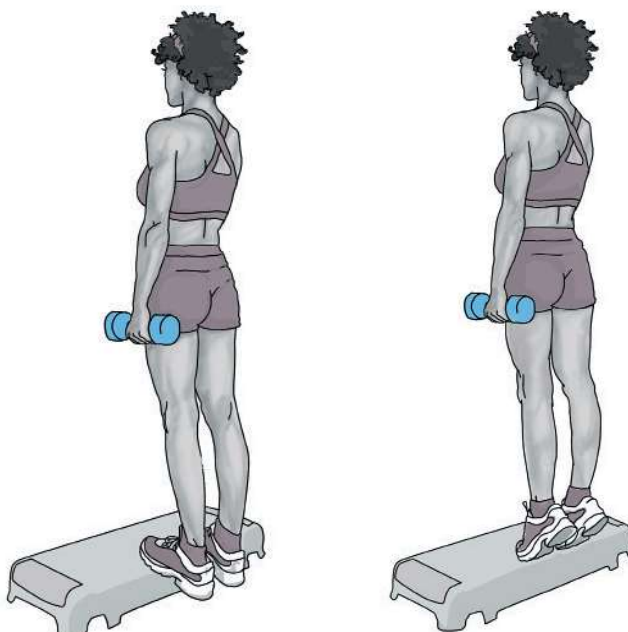
Ejecución. Ejercicio encaminado a la «fuerza-resistencia» mediante elevaciones de talones a un pie de forma alterna. Se realiza una repetición estricta con uno mientras el otro permanece en el aire, se cambia de pie para hacer lo mismo con él. Luego se vuelve al primer pie y se hacen dos repeticiones, dos con el otro... hasta quince y quince. Después catorce y catorce... hasta una y una. Las personas menos entrenadas pueden elegir una cifra menor (ocho o diez, por ejemplo).



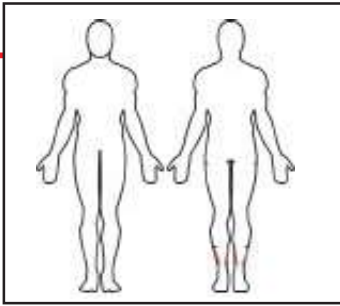
5.5 ...Con lastre

Músculos implicados. Tríceps sural

Ejecución. Idéntico al ejercicio básico, pero en el tronco colgamos un lastre del cinturón (preferiblemente por detrás de la espalda, no por delante del vientre). Es la alternativa individual al ejercicio tipo «burro», con la ventaja de poder elegir los kilos empleados. Un exceso de lastre podría dañar la zona que se apoya.







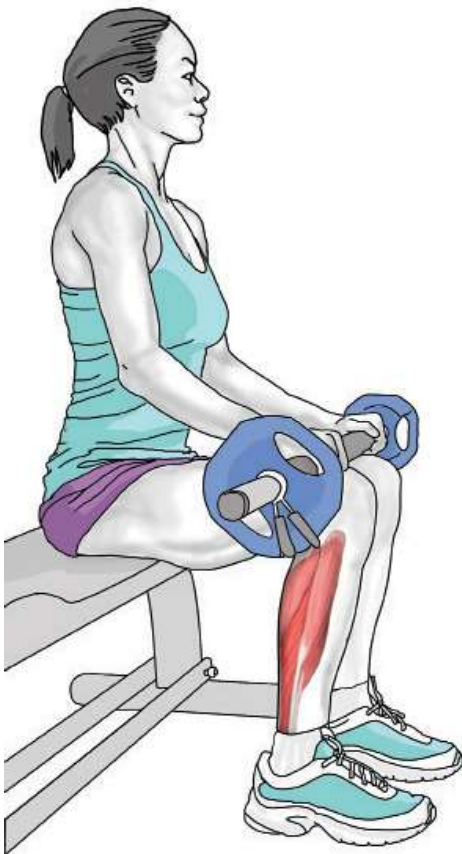
Músculos implicados

Principales. Sóleo

Secundarios. Peroneos largo y corto, gemelos, tibial posterior, flexores plantares

Antagonistas. Tibial anterior, extensores de los dedos

Ejecución



Sentados con las rodillas flexionadas 90°, los pies situados sobre un escalón dejando el talón libre. Se sostiene una barra acolchada con más o menos peso sobre la parte inferior de los cuádriceps y se elevan los talones hasta el máximo recorrido posible, se sostiene un instante y se desciende de nuevo sin llegar a descansar el peso en el suelo. La respiración se hace de forma natural.

Comentarios

Este ejercicio y sus variantes están entre los más específicos para el trabajo del sóleo, ya que al mantener la rodilla flexionada se resta trabajo a los gemelos. Se recomienda utilizar un escalón de pocos centímetros que permita apoyar el talón en caso de descender demasiado en el movimiento —tres o cuatro centímetros suelen bastar— y descargar el peso antes de retirar un pie.

Se trata de un ejercicio recomendado especialmente para personas con el llamado «gemelo alto», que en la mayoría de los casos corresponde con unos gemelos hipertrofiados en comparación con el sóleo.



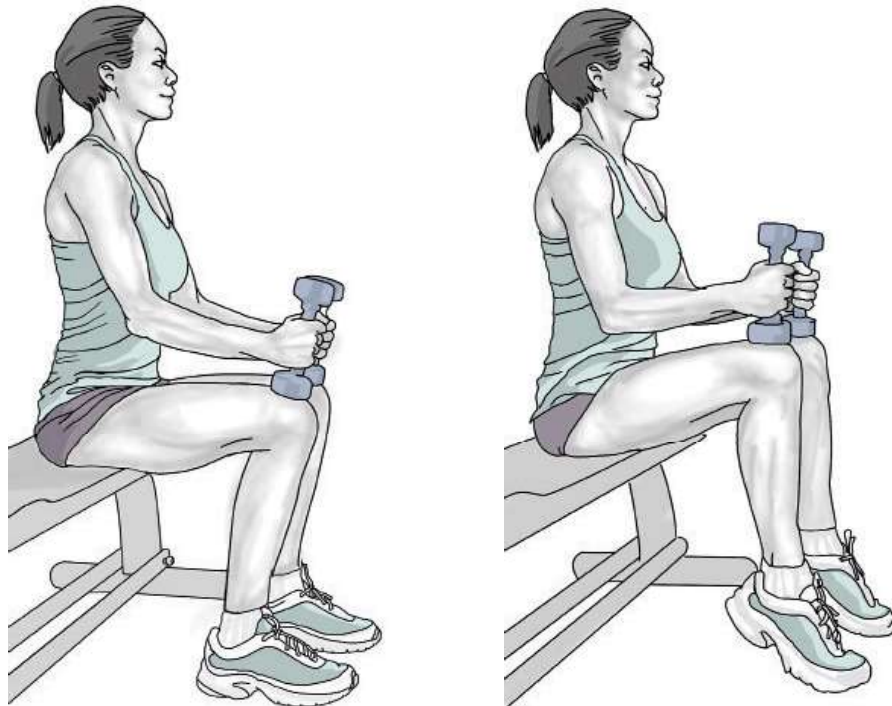
Errores frecuentes: dar rebotes sin llevar el peso controlado, repeticiones y/o carga insuficiente, apoyar poca superficie del pie.

Variantes

6.2 ...Con mancuernas

Músculos implicados. Sóleo

Ejecución. El movimiento es idéntico al ejercicio con barra, pero algunas personas prefieren mancuernas porque les resulta más cómodo y menos doloroso en el momento de apoyarlas sobre la pierna. En este caso, las mancuernas se sujetan en agarre neutro (semipronado), apoyando la cara inferior del disco de la mancuerna sobre la misma zona de la pierna que en el ejercicio antes comentado, el extremo inferior del cuádriceps.



6.3 ...A un pie

Músculos implicados. Sóleo

Ejecución. Exactamente igual al anterior, pero empleando una sola mancuerna y un solo pie, que se alterna con el otro. Obviamente el trabajo muscular es idéntico, y las diferencias han de ceñirse a la concentración de una parte del cuerpo para luego pasar a la otra.

No se explican aquí las variantes con giro de rodilla por no trabajar una zona del sóleo sustancialmente distinta que en los ejercicios explicados.



