

Starting Strength

Sentadillas, Presses y Pesos Muertos: Porque los Gimnasios No Te Enseñan los Únicos Ejercicios que Necesitas

by

Mark Rippetoe

Translation by [Harilaos Fafutis](#)

Hoy en día, el entrenamiento para fuerza es bastante popular, y cada vez se vuelve más porque la gente se da cuenta de los beneficios que conlleva enfocar su programa de ejercicio con un objetivo definitivo en mente. Más fuerte es más útil. Más fuerte es mejor. Más fuerte incluso se ve mejor. Y más fuerte es un proceso sencillo – levanta un poco más peso del que usaste la última vez y sigue haciéndolo así por el mayor tiempo posible.

Pero aunque el proceso sea tan simple, puede volverse innecesariamente complicado sin un entendimiento básico de la naturaleza de los ejercicios que te fortalecen de la manera más eficiente. Los mejores ejercicios a utilizar son aquellos que involucren la mayor masa muscular, la mayor cantidad de articulaciones, y los que requieren que te balances al hacerlos. Ponte una barra sobre la espalda y haz una sentadilla debajo del plano paralelo, levanta una barra por encima de tu cabeza, levanta una barra del piso y bájala. Estos son patrones de movimiento humanos normales que pueden convertirse progresivamente en ejercicios más pesados que te harán más fuerte dado que se realizan del mismo modo en el que tu cuerpo se mueve naturalmente.



Normalmente utilizas tu fuerza cuando estás parado y empujas algo con tus manos y cuerpo. La cadera y las piernas generan la fuerza, misma que es transmitida hacia arriba a tu torso y finalmente hacia afuera a través de tus brazos. El press y el peso muerto son ejemplos perfectos de esta precisa aplicación, y la sentadilla es la mejor manera de construir fuerza en la cadera, espalda y piernas. Añade el bench press para fuerza en la parte superior del cuerpo y dominadas para los brazos y la espalda superior, y tienes todas las bases cubiertas.

Sentadillas, Presses y Pesos Muertos

Pero si esto real, entonces ¿Por qué cuando vas al gimnasio te enseñan dos horas de movimientos que no son ni pesos muertos, ni presses ni sentadillas? ¿Por qué te enseñan una serie de ejercicios en máquinas que dividen el cuerpo en grupos pequeños de músculos y se trabajan por separado, cuando el cuerpo en realidad los usa todos al mismo tiempo? Y cuando los instructores certificados te llevan a dónde están las pelotas grandes de colores y te enseñan a hacer trucos de balanceo sobre ellas, un pie a la vez, ¿Realmente generan mejoras?

No, no lo hacen. Este es el porqué:

1. Pesos muertos, presses y sentadillas son ejercicios de barra fundamentales, pero son percibidos como peligrosos, complicados y difíciles de aprender – y por lo tanto difíciles de enseñar. Sí, se requiere de cierta experiencia personal con el uso de barras para enseñar los ejercicios, pero esto es lógico y es lo mínimo que cualquier persona espera de un consultor a quién se le paga por sus conocimientos en entrenamiento para fuerza. Los movimientos son simples de aprender y perfectamente seguros cuando se hacen correctamente. Más importante aún, son mucho más efectivos que los ejercicios de aislación, en lo cuales realmente estás desperdiciando tu tiempo y dinero si tu programa no es basado en entrenamiento con barras.

Cuando desarrollas la habilidad de hacer sentadillas, presses y pesos muertos, estas desarrollando un *patrón de movimiento* con cierta complejidad, uno que debe ser practicado y perfeccionado. El patrón de movimiento que haces es controlado solamente por ti. Es importante tomar en cuenta que cuando haces un ejercicio de barra estando parado, *te puedes caer* – aprender a balancearte es quizás la parte más importante y benéfica de las fases iniciales del ejercicio.

2. Por otra parte, las máquinas no involucran el componente del balance, porque el único patrón de movimiento que puedes hacer es aquel que la máquina está diseñada para producir – una o dos articulaciones moviendo la carga y siguiendo una trayectoria predeterminada. El balance no es entrenado con máquinas de ejercicio, y usar tu fuerza en una situación donde el balance también es requerido es precisamente lo que pasa cuando usas tu cuerpo. Las barras te obligan a controlar el patrón de movimiento y el peso en la barra, mientras que las máquinas solamente te permiten controlar el peso.

Pero las máquinas de ejercicio son mucho más fáciles para los instructores o el gimnasio. Cualquier ejercicio que use una articulación a la vez es menos complicado de enseñar que un patrón de movimiento que usa la mayoría de articulaciones y músculos del cuerpo al mismo tiempo.

De hecho, el desarrollo de la industria moderna del fitness fue posible gracias al desarrollo de las máquinas modernas de ejercicio. Estos aparatos lograron llenar el gimnasio de gente joven, atractiva, y sobre todo *asequible*. De esta manera, el gimnasio basado en máquinas se convirtió en un modelo de negocios viable. Instructores con suficiente experiencia para enseñar entrenamiento con barras *no son baratos*, y de esta manera el modelo de la industria del fitness



Sentadillas, Presses y Pesos Muertos

ha favorecido consistentemente los ejercicios de aislación, y todo un cuerpo de literatura popular se ha escrito para respaldar este concepto.

3. La última iteración de los ejercicios de aislación es conocida como “entrenamiento funcional”, mejor descrito como un intento de aumentar tu fuerza con pesos ligeros y distintos instrumentos de balanceo. El equipo es barato, es percibido como innovador y altamente avanzado, y es mucho más fácil de enseñar que las barras. Una posición de inestabilidad (por ejemplo, sentado en una pelota colorida de hule) requiere del uso de pesos más ligeros y rangos de movimiento limitados, y esto es explicado como benéfico debido a la gran cantidad de trabajo que supuestamente es necesaria para contrarrestar la inestabilidad.

Por favor recuerda: *te puedes caer con una barra, y el hecho de que no te caigas significa que también trabajaste tu balanceo.* Sentadillas, presses y pesos muertos trabajan muchos músculos al mismo tiempo, y como se usa mucha masa muscular, estos ejercicios tienen mucho más potencial de aumentar tu fuerza. Después de todo, el récord mundial del peso muerto es de más de 1000 libras. ¿Cuál es el récord de la sentadilla a una pierna con la Pelota Suiza?

La fortaleza física es la habilidad de producir fuerza, y para incrementarla se requiere del uso de pesos progresivamente mayores. Pesos ligeros no pueden incrementar tu fortaleza. Realmente es así de simple. Cuando haces tus sentadillas más pesadas cada vez que entrenas, por semanas, meses, e incluso años, tu fuerza y balanceo mejoran. Como los ejercicios de aislación en pocos músculos y los de balancearte con pesos ligeros no tienen el potencial para este tipo de mejoras, tu tiempo es mejor empleado con ejercicios que involucran barras.

[Starting Strength](#) : [Resources](#) : [Articles](#) : [Forums](#) : [Discuss This Article](#)

Copyright 2017 The Aasgaard Company. All Rights Reserved

This copy is for your personal, non-commercial use only. Distribution and use of this material are governed by copyright law.