

# Beneficios de las sentadillas



Si tuviera que elegir un ejercicio para trabajar el tren inferior, elegiría sin dudar las sentadillas, pero con diferencia respecto a los demás ejercicios para piernas. Es un ejercicio que debería formar parte de cualquier rutina para la gran mayoría de las personas, independientemente de los objetivos, edad o sexo.

Las sentadillas es un ejercicio relativamente sencillo de hacer, no necesitamos ninguna maquina, lo podemos hacer en cualquier lugar y tenemos infinidad de formas de hacerlo. Aunque es un ejercicio que fortalece principalmente los músculos de las piernas, aporta muchos más beneficios para nuestro cuerpo como veremos en este artículo.

Ejercicios como las sentadillas y el peso muerto han sido injustamente relegados durante algunas décadas por las máquinas de fitness.

- Las maquinas son mucho más sencillas de hacer.
- No tienes que cargar y descargar el peso.

- No hace falta tanta supervisión por parte del monitor.
- Se pierde menos tiempo en hacerlos.

A esto hay que sumarle que hay un cierto miedo a estos ejercicios con la idea equivocada de que son malos para la rodilla o la espalda. Nada mas lejos de la realidad.

Si que es cierto que son ejercicios que necesitan de una buena supervisión por parte del entrenador y es fundamental realizar una buena técnica. Estos ejercicios bien ejecutados son totalmente seguros y nos van aportar muchos más beneficios que cualquier otro ejercicio guiado o en maquina. Gracias a la moda del entrenamiento funcional, al entrenamiento tipo Hiit, el crossfit y otro tipo de actividades basadas en el entrenamiento con nuestro propio peso corporal, este tipo de ejercicios han vuelto a formar parte de las rutinas de entrenamiento y a recuperar el sitio que merecen. Cualquier deportista del tipo que sea emplea la sentadilla o debería emplearla para mejorar el rendimiento en su deporte, es un ejercicio básico. No hablo solamente del deportista de alto rendimiento, también del amateur, del deportista de ocio o del fin de semana. Ciclistas, esquiadores, jugadores de padel, patinadores, corredores, futbolistas....., todos se benefician de la practica de este ejercicio.

Pero como vamos a ver en este artículo, los beneficios que nos aportan la sentadillas no sólo son de cara al rendimiento, son importantes también para el entrenamiento de la salud y la estética corporal.

Veamos ahora los beneficios de este fantástico ejercicio.

## ***Ejercicio funcional***

La sentadilla es uno de los mejores ejercicios funcionales que existen. Los seres humanos llevamos haciendo sentadillas desde el inicio de



nuestros días. Este movimiento es esencial para realizar muchas de nuestras actividades cotidianas, sentarse, levantarse, agacharse, ponerse de pie, cargar pesos sin forzar la espalda, etc. Cuando hacemos sentadillas fortalecemos los músculos de las piernas (entre otros), mejora el equilibrio y la estabilidad, además de mejorar la

movilidad. Nuestra vida cada vez más sedentaria y mecanizada nos esta haciendo perder este movimiento tan esencial. El uso regular de este ejercicio y con cargas adicionales tiene una trasferencia directa a nuestras actividades diarias. Ejercicio tambien fundamental para nuestros mayores para mejorar su independencia.

### ***Fortalece los músculos de todo el cuerpo***

A parte de trabajar los músculos del tren inferior, cuádriceps, gluteos, isquiotibiales, gemelos, aductores, etc, fortalecen también los músculos de la zona media del cuerpo como son los abdominales y los músculos de la espalda. Cuando se hacen con carga añadida e intensas activan las hormonas anabólicas como la testosterona y la hormona del crecimiento, que son vitales para el crecimiento muscular y también ayudarán a aumentar la masa muscular de otras zonas del cuerpo. Si aumentas tu fuerza en las piernas estimulas el aumento de fuerza en el resto del cuerpo, muchos estudios así lo demuestran.

## ***Queman más calorías***

Las sentadillas consumen una gran cantidad de calorías al utilizar grandes y muchos grupos musculares, las pulsaciones se elevan y aumenta el consumo de oxígeno. Por otro lado si aumentamos la masa muscular de nuestras piernas aumentamos también nuestro metabolismo basal

## ***Mantiene la movilidad y el equilibrio***



Lo cometamos en el apartado del entrenamiento funcional. Las sentadillas mejoran la movilidad de la cadera, rodillas y tobillos, fortalece los músculos abdominales y lumbares dándole estabilidad y fuerza a nuestra columna, mejora el equilibrio previniendo las caídas. Las sentadillas es uno excelente ejercicio para mantener nuestra densidad ósea en las caderas y prevenir la osteoporosis.

## ***Previene lesiones***

Una cosa nos lleva a la otra. Si tengo las piernas más fuertes mis articulaciones sufren menos y están más protegidas, retraso la fatiga muscular y evito las lesiones típicas de cuando las piernas están

cansadas. La mejora de la flexibilidad de las piernas también va influir de forma positiva en la prevención de lesiones. La mejora del equilibrio y la estabilidad previene caídas y fracturas óseas. El aumento y mantenimiento de la densidad ósea gracias a este ejercicio, ayudará a prevenir también fracturas de hueso.

### ***Mejora el desempeño deportivo***

Como decíamos al inicio, ejercicio básico si queremos mejorar nuestro rendimiento deportivo. Si quieres correr mejor y más rápido, saltar más alto, aumentar tu potencia, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación, debes incluir este ejercicio en tu programa de entrenamiento.

### **El mejor ejercicio de gluteos**

Si quieres tener unos glúteos fuertes y bien tonificados, que sepas que este ejercicio y sus infinitas variantes es lo mejor que puedes hacer para conseguirlo.



En función de la carga y las repeticiones que emplees, puedes conseguir uno u otro objetivo, aumentar su tamaño o solo endurecerlo y darle forma. Los ejercicios analíticos con altas repeticiones con poco peso son

muy poco efectivos para los glúteos y más cuando los comparamos con las sentadillas.

Si quieres tener unos buenos gluteos, este es tu ejercicio. Corriendo maratones y haciendo altas repeticiones con poco peso no conseguirás unos glúteos fuertes, duros y bonitos.

Emmanuel Almela Bendicho  
Entrenador Personal  
<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

E:manuelalmela@me.com  
M: 659 591717