

Hasta una silla sirve para fortalecer la musculatura, según Diego González, magíster en Medicina y Ciencias del Deporte

Sentadilla búlgara o estocada: qué ejercicios hacer para tener los cuádriceps más firmes en cuarentena

TERESA VERA

Moldear las piernas y lucir cuádriceps firmes como lo hace la actriz Francisca Merino es una tarea del día a día. "Estoy haciendo 120 sentadillas diarias y eso ayuda mucho para afirmar las piernas y las caderas", cuenta de sus piernas contorneadas. "Una rutina para tener las piernas de Francisca Merino no es necesario ir a un gimnasio, se puede perfectamente conseguir en casa", cuenta Diego González, profesor de Educación Física, magíster en Medicina y Ciencias del Deporte (Instagram: @desudordietasycardio).

Dice que "lo básico son ejercicios como estocada lateral, sentadilla búlgara, estocada alternada, subir banco a un pie y sentadilla. La persona que quiera empezar con la rutina debe partir trabajando con el peso de su cuerpo y paulatinamente incorporar mancuernas y barras, por ejemplo, para aumentar la dificultad".

Ejercicios

González explica cada uno de los ejercicios que ayudan a tonificar y fortalecer las piernas y que en seis semanas ya hay resultados.

Sentadilla: explica González que "la gente sabe lo que es". Es el ejercicio con las piernas separadas y los pies ponerlos en una superficie dura a la altura de los hombros. Los brazos extendidos con las palmas hacia abajo. Luego, bajar y subir contrayendo los músculos. Se baja hasta que las caderas queden alineadas con nuestras rodillas. Hay fuerza en piernas y glúteos.

Pie al cajón: "Subir y bajar un banco a un pie de unos 40 centímetros de alto. También sirve una silla. Este ejercicio puede ser subir banco alternando los pies". Otra opción, dice González "es la **sentadilla búlgara**, es poner un pie arriba del banco, de espalda a este". Este último está centrado en la activación de extensores de rodilla que implica el cuádriceps y enfatiza el trabajo de estabilidad.

Estocada lateral y alternada: dirigidas a trabajar los glúteos superiores, los ligamentos de la corva (músculos localizados detrás del muslo), los flexores de la cadera y los cuádriceps (músculos de la parte delantera del muslo). En menor medida también es un ejercicio que permite trabajar pantorrillas, abdominales y espalda.

Magistral sentadilla profunda

Rodolfo Erdmann, director de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad Mayor, estima que previo a los ejercicios para trabajar cuádriceps y gemelos "hay que pensar que el cuerpo es como un edificio y si este lo cargo más de un lado o lo descargo de otro, el edificio va a perder estabilidad, por lo tanto debiéramos ejercitar de forma armónica todos los músculos del cuerpo para mantenernos sanos".

Comenta que "el cuádriceps es el principal músculo extensor de la rodilla y flexor de la cadera, pero tenemos músculos laterales, por dentro y por detrás del muslo que tam-



"Desde el punto de vista mecánico y estético, hay que trabajar los diversos grupos musculares", dice Rodolfo Erdmann, especialista en educación física.



En la foto principal, la sentadilla búlgara y en la foto inferior, un clásico ejercicio de estocada lateral.

lumen de trabajo debe ser acorde a su capacidad. Mucha gente parte con entusiasmo y se lesiona". Afirma que "uno habla de sentadilla y principalmente de cuádriceps, pero en realidad está involucrado una sincronización de distintos grupos musculares. Una persona que nunca ha entrenado, en dos semanas puede observar un aumento en la fuerza dado principalmente por la organización del Sistema Nervioso".

"Lo que hace ella (Francisca Merino) con 120 sentadillas es un trabajo de fuerza resistente. Estimula al sistema que resintetiza energía para que el músculo siga funcionando. Uno puede obtener grandes volúmenes del músculo con las repeticiones, pero no necesariamente ese aumento de la sección transversal se correlaciona con el de fuerza".

Jorge Flández, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física, Deportes y recreación de la Universidad Austral, anexa que lo primero que se debe hacer al empezar a ejercitar es "usar el peso corporal con autocarga usando accesorios que están en casa. Con ellos trabajar y sistematizar el fortalecimiento de cuádriceps y musculatura, en general de la extremidad inferior". Y en una segunda etapa, utilizar palanqueta (barra) y banda elástica, como ejemplo. "Cada persona debe incorporar la importancia de activar los distintos grupos musculares y no solo por un factor estético".

bién hay que estimularlos. Imagínese unas piernas estéticamente bonitas con unos tremendos cuádriceps, pero sin desarrollo de la musculatura posterior (isquiones femorales), se vería fea. Desde el punto de vista mecánico y estético, hay que trabajar los diversos grupos musculares".

¿Qué sencillo ejercicio se puede hacer en casa? "La sentadilla es el ejercicio magistral. Algunos dicen es perjudicial para los meniscos, rodillas. Pero todos los ejercicios mal hechos generan lesiones. Cuando se

respetan los grados de la movilidad de las articulaciones y los planos con los que están diseñados para trabajar las articulaciones no hay problemas. El problema es cuando se hacen sentadillas con harta carga y llegando con velocidad a la fase profunda. Y hay problemas".

120 sentadillas

Erdmann recuerda que quienes piensan seguir el estilo Pancho Merino y hacer 120 sentadillas para fortalecer las piernas, "el vo-