

Su Rutina de Ejercicio: Sentadillas

Uno de los ejercicios más importantes que puede hacer son las sentadillas.

Una sentadilla es básicamente bajar su cuerpo a una posición sentada, deteniéndola por un segundo y volver a pararse. Es uno de los movimientos más naturales que hace el cuerpo. Empezamos la sentadilla parados con los pies separados a lo ancho de la cadera, hombros relajados y hacia atrás, el ombligo hacia adentro; transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás, muévase hacia abajo solo a la mitad, y después empújese hacia arriba con los talones para pararse. Debe enfocarse en empujarse con los talones.

Vamos a completar 10 repeticiones de este ejercicio y después descansar.

Ahora párese. Muy bien. Y empuje hacia arriba. Muy bien. Hasta arriba.

Siempre debe mantener un rango de movimiento seguro para evitar dolor de rodillas o de espalda, así que, si debe modificar este movimiento y no bajar tanto, sus músculos siguen recibiendo el beneficio.

Dos más.

Última.

Bien hecho. Muy bien.

Page 1 of 1

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

