

Su Rutina de Ejercicio: De Sentado a Parado

Este ejercicio se llama de Sentado a Parado en una silla. Va a necesitar una silla sólida, que tenga o no tenga antebrazos porque va a ejecutar este ejercicio sin empujarse con los brazos para ayudarse.

Es parecido a las sentadillas, pero en vez de detener la posición baja, vamos a sentarnos en la silla y después pararnos de nuevo.

Vamos a hacer 10 repeticiones seguidas como las sentadillas y después vamos a descansar.

Se debe parar con los pies separados a lo ancho de la cadera o de los hombros, similar a las sentadillas, los hombros hacia abajo y atrás, después va a bajar el trasero hacia atrás y hacia la silla, sentarse por completo y volverse a parar, empujándose con los talones y la parte media de sus pies.

¿Está listo? Vamos a hacerlo juntos. Siéntese por completo y vuélvase a parar. Muy bien. Siéntese. Debe mantener buena postura a través de todo el ejercicio. Debe empujarse con los talones para pararse. Le faltan 5 más. Está haciendo buen trabajo.

Está reforzando los cuádriceps, los músculos de la corva y sus glúteos.

Una progresión de este ejercicio, si al principio necesitara ayudarse con las manos no importa, pero lo que va a tratar es de no necesitar ayuda de esta manera. Una más. Muy bien. Muy buen trabajo.