

# Su Rutina de Ejercicio: Sentadillas de Flanco

Este siguiente ejercicio se conoce por Sentadillas de Flanco. Es básicamente una sentadilla, pero antes de hacerla vamos a movernos a un lado, vamos a dar el paso de lado y después hacer la sentadilla y después regresar a nuestra posición inicial.

La manera en que lo hacemos es pararnos con los pies separados a lo ancho de la cadera, los hombros están hacia atrás y abajo y vamos a dar un paso de lado, a la derecha, vamos a bajar directamente a la posición de la sentadilla, y regresar al centro. Directamente hacia abajo y regresar al centro. El beneficio de hacer las sentadillas de flanco es que estamos reforzando el trasero, cuádriceps y el músculo de la corva, y también la parte de apoyo interna y externa de las rodillas y de los tobillos.

Igual que los otros ejercicios, vamos a hacer 10 de éstos; 5 de un lado y 5 del otro. Vamos hacia la otra dirección. Dé el paso a un flanco, regrese al centro. Dé el paso a un lado, hacia abajo, regrese al centro. Dé el paso a un lado, hacia abajo, regrese al centro. 2 más. Regrese al centro. La última, muy bien. Fantástico. Bien hecho.