

Sentadillas de pared

Este ejercicio sirve para estirar y fortalecer la parte inferior del cuerpo a fin de mejorar problemas en la espalda. No se apresure ni haga esfuerzos mientras hace el ejercicio.

Estos son los pasos para hacer sentadillas de pared:

- Póngase de pie con las caderas y los hombros tocando la pared. Mantenga los pies separados al ancho de las caderas y alinee las orejas, los hombros, las caderas y los pies. Si es necesario, coloque una toalla enrollada detrás de la parte baja de la espalda.
- De un paso de unos 15 a 30 cm (6 a 12 pulgadas). Mantenga la espalda contra la pared. Deslice el cuerpo y logre una posición de sentado. La cadera no debe bajar más allá de las rodillas.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego, suba. A medida que gane más fuerza, manténgase en la posición más tiempo.
- Repita el ejercicio ____ veces al día.

