

Cómo Hacer el Ejercicio de Sentadilla Con la Espalda en la Pared

La sentadilla con la espalda en la pared fortalece los músculos del tronco, la parte superior de las piernas y los glúteos.

Así es como se hace.

Párese con la espalda contra la pared.

Ahora, dé un pequeño paso hacia adelante.

A continuación, apóyese contra la pared.

Extienda las manos hacia atrás si necesita estabilizarse.

Luego, presione la parte baja de la espalda contra la pared y deslícese lentamente hacia abajo hasta que las rodillas estén ligeramente dobladas.

Mantenga la posición unos 6 segundos y luego deslícese hacia arriba.

Haga esto de 8 a 12 veces.

Recuerde que, si un ejercicio hace que tenga más dolor, deje de hacerlo.