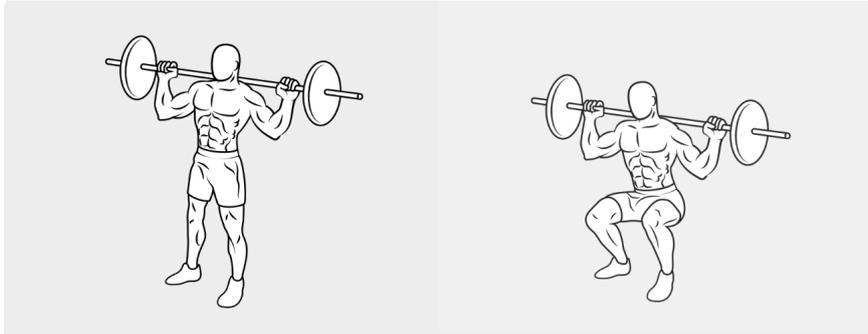
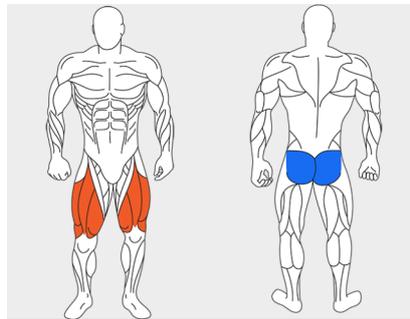


SENTADILLA CON BARRA

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Las sentadillas con barra son uno de los ejercicios más potentes, usado para aumentar la masa muscular y fortalecer los cuádriceps.

A menos que estés haciendo sentadillas con muy poco peso, te recomendamos utilizar un soporte para sentadillas que te ayude con este ejercicio. Comienza por establecer el peso deseado en la barra sobre el soporte para sentadillas. Coloca la barra de tal forma que descansa sobre tu trapecio, luego levántala del soporte. Mantén tu cabeza mirando ligeramente hacia arriba. Ahora flexiona tus rodillas y empuja hacia atrás tus caderas. Mantén tu espalda recta mientras bajas tu cuerpo. Continúa hasta que tus cuádriceps queden paralelos al suelo. Mantén la posición baja por un momento, después levanta tu cuerpo otra vez. Una repetición termina cuando te pone de pie nuevamente.

CONSEJOS

Mantén tu cabeza mirando ligeramente hacia arriba. Esto te ayudará a evitar arquear tu espalda. Mantén tu abdomen contraído para aliviar la presión de tu espalda. Antes de comenzar a usar un peso mayor, asegúrate de que tu espalda sea lo suficientemente fuerte para resistir la presión.