

Sentadillas

Las sentadillas son quizás el mejor ejercicio para tener las mejores piernas y la mejor cadera. Fuertes, firmes y tonificadas. El objetivo con las sentadillas es moldear y dar contorno. De tal modo que lo que usted tiene se vea agradable y usted se sienta muy bien de llevar un pantalón corto o una mini.



Realizar las sentadillas aunque parece algo muy sencillo exige demasiado cuidado. Puesto que de no realizarse bien se pueden generar daños o dolores en las rodillas o en la espalda. En primer lugar como antes de cualquier ejercicio se debe realizar un estiramiento, definir bien qué tipo de sentadillas se van a realizar y si va a emplear peso en el ejercicio. Las sentadillas se pueden hacer cargando una pesa en los hombros o cargando una mancuerna en cada mano para intensificar el ejercicio.

Las sentadillas son un ejercicio que puede realizarse en cualquier lugar y que sin lugar a duda puede ser realizado por cualquier persona lo importante es saber hacerlo de la forma correcta. El gran beneficio de las sentadillas es que no solo trabaja las piernas y las caderas sino que muchos músculos del cuerpo intervienen en este ejercicio. Está claro por supuesto que el trabajo es básicamente de cintura hacia abajo.

Cuando se realizan las sentadillas es necesario tener el abdomen comprimido al máximo, prácticamente ombligo pegado a la espina. El cuerpo debe estar en una posición cómoda, las piernas separadas al nivel de los hombros y el cuerpo ligeramente balanceado hacia adelante. Al bajar, la cadera debe ir completamente salida, de tal modo que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies al momento de flexionarlas del todo.

El movimiento en las sentadillas es hacia abajo y hacia arriba, al descender las caderas y los muslos deben quedar paralelos al piso pero sin tocar el piso con la cadera. Los pies deben permanecer apoyados en el suelo sin levantar los talones. Al subir, el cuerpo debe estar completamente erguido.



La mirada siempre debe ir al frente, concentrado o concentrada en el ejercicio. Mucho más aun si tiene algún peso sobre sus hombros o está haciendo uso de las mancuernas. Cuando se maneja peso hay que tener demasiado cuidado al subir para no lastimar la columna y tener apoyo para la pesa a la altura de los hombros en caso de requerir soltarla.



Cuando las sentadillas se realizan sin peso simplemente se mantienen los brazos al frente erguidos horizontalmente. Esto le brinda un mayor equilibrio al cuerpo. También se pueden colocar apoyados a los lados de la cintura o utilizar mancuernas como se había dicho anteriormente.

Este tipo de entrenamiento se puede realizar todos los días e incluso se recomienda hacer varias repeticiones con el fin de lograr mejores resultados.

Las sentadillas son para realizarse lentamente de forma coordinada y concentrada, nunca deben hacerse en forma rápida y menos dejando caer el cuerpo sin ningún control sobre el movimiento pues esto es lo que ocasiona problemas de cadera, espalda y de rodillas.

Fuente: Spain Fitness

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)