

Clínica de sentadillas... (continúa)

### Sentadilla libre

- Espalda arqueada
- Mirada hacia adelante
- Peso sobre los talones
- Buena profundidad = debajo del paralelo
- Pecho alto
- Torso medio firme

Las sentadillas son esenciales para el movimiento del ser humano, mejoran el rendimiento y constituyen el mejor ejercicio para la fuerza y el acondicionamiento físico.



### Sentadilla frontal

- La barra se apoya en el pecho y en los hombros y se sostiene sin apretar en posición "rack" o de estante
- La mecánica es igual que en las otras sentadillas

La parte más difícil de la sentadilla frontal es la posición de "rack" o estante. Practiquen hasta que sus muñecas lo sientan cómodo. Ejercitar la vertical puede resultar útil. Este movimiento ejercita la flexibilidad de hombros y de muñecas.

