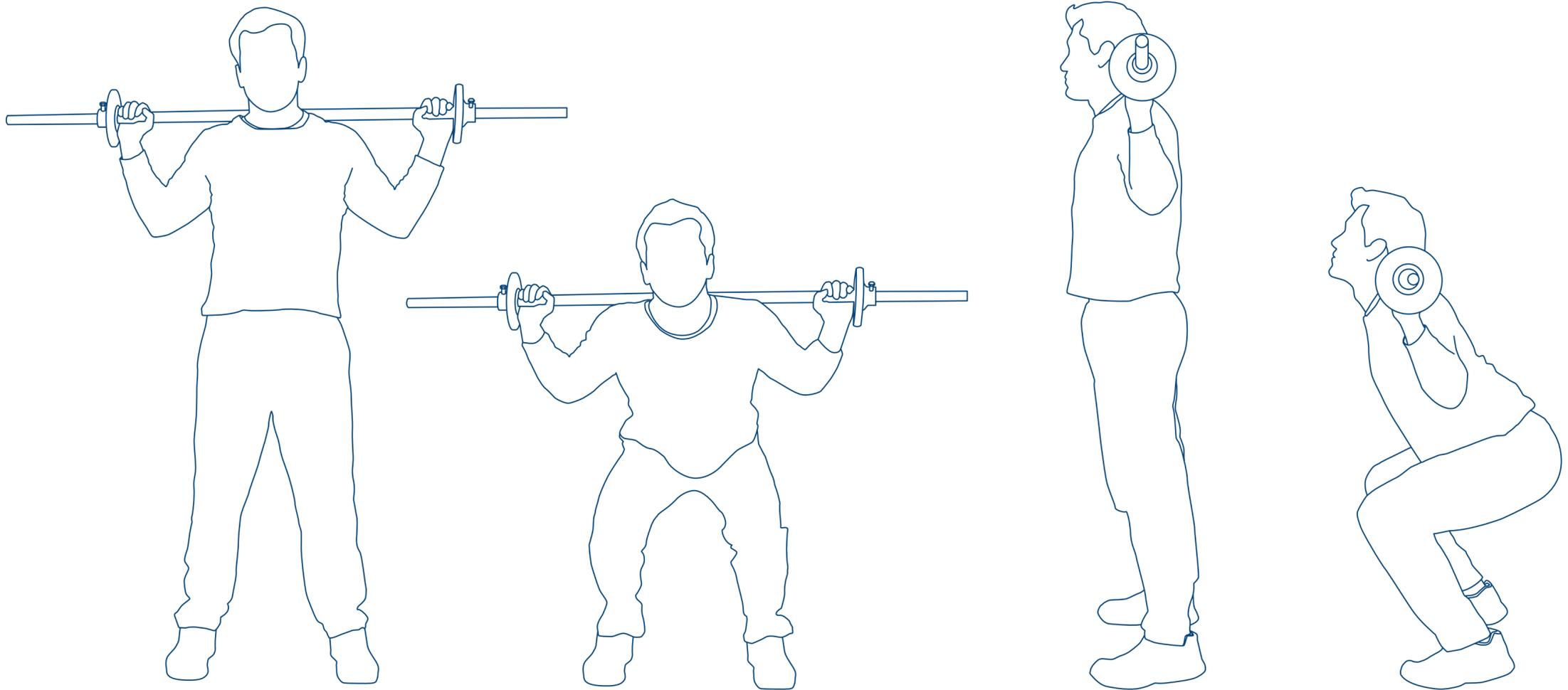




Sentadilla con barra



De pie, con los pies separados una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros, barra cogida con las manos en pronación, apoyada sobre la parte alta de la espalda.

Realizar una inspiración profunda, arquear ligeramente la zona lumbar, contraer la banda abdominal y flexionar las rodillas hasta que alcancen la horizontal. Regresar a la posición inicial y espirar al final del movimiento.

Principiantes: 3 series de 6 repeticiones.

Intermedios: 4 series de 8 repeticiones.

Avanzados: 6 series de 12 repeticiones.