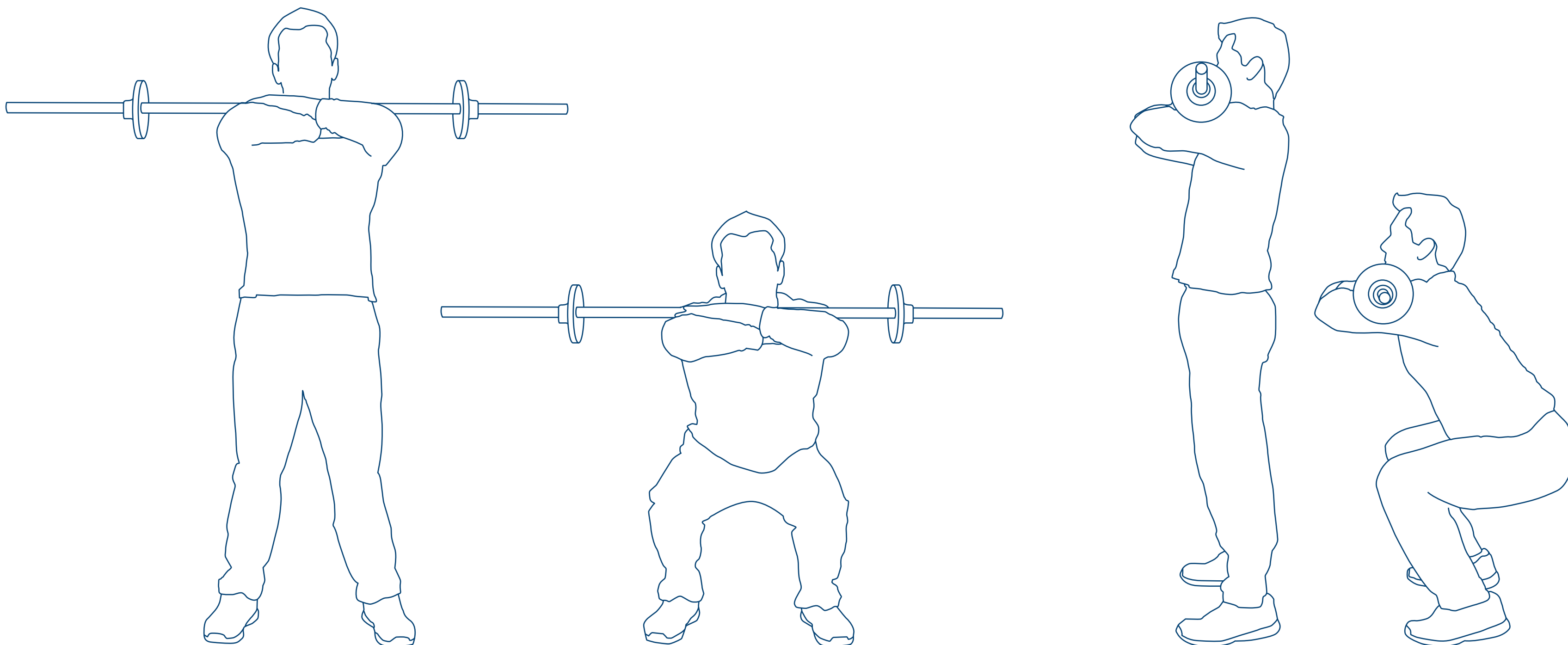




Sentadilla frontal con barra



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 los músculos pectorales y sobre los deltoides anteriores.

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.