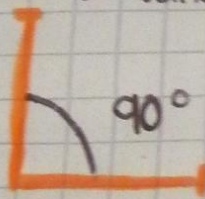


• SENTADILLA CON SALTO •

- las sentadillas comienzan con poner los pies fuera de las caderas y las rodillas en la misma dirección teniendo los pies en punta, así cuando descendemos el impacto genera una postura entre la cadera y las rodillas de 90° y así vuelve a ejecutar el ejercicio, obviamente con un salto al final.



- las sentadillas con salto favorece a la potencia muscular, este tiene transferencia directa con otros deportes como voleibol, baloncesto o fútbol. Este ayuda al fortalecimiento de huesos y evita enfermedades como la osteoporosis.