

Velocidad y coordinación

Sentadilla

Ejercicio fundamental para trabajar la parte inferior del cuerpo logrando el desarrollo de la fuerza máxima, explosiva, resistencia, hipertrofia o el fortalecimiento muscular, siendo un ejercicio básico en el deporte y en la actividad física, para el entrenamiento es necesario tener en cuenta variables intrínsecas como las características morfo funcionales y genéticas del practicante y otras extrínsecas como la nutrición, el medio y la estimulación, las cuales afectan el desarrollo de esta capacidad condicional, para trabajar la sentadilla se debe tener en cuenta factores entre los que se destacan la flexibilidad, fuerza, técnica, postura, experiencia del usuario, entre otros, sin embargo, son muchos los entrenadores que no tienen en cuenta estas y otras variables, generándose la posibilidad de producir lesiones, o alteraciones a nivel funcional.