Sentadilla en la pared

Este ejercicio trabaja potencia ya que la mayor parte del esfuerzo la realizan los cuádriceps, mientras que el resto de **músculos** de las piernas y trono tienen cierta activación, pero mucho menos que en otro tipo de **sentadillas** con mayor intensidad.

Para realizar este ejercicio tenemos que pararnos al lado de una pared dándole la espalda, luego nos hacemos como si nos fuéramos a sentar y apoyamos la espalda en la pared y tenemos que resistir cierta cantidad de tiempo.

Este ejercicio trabaja Potencia de resistencia ya que en este ejercicio no tenemos que hacer algún esfuerzo activo, si no que es pasivo ya que mantenemos nuestra postura sin cambiar la fuerza ni movernos energéticamente.

Javier Esteban Ortiz López - Decimo