

# SENTADILLAS.

## EJERCICIO DE POTENCIA:

Las sentadillas son un ejercicio de potencia ya que trabajan la zona media del tronco donde están haciendo un esfuerzo que se puede implementar durante una sola tensión muscular y estaría aplicando la capacidad de soportar la fatiga.

## QUE TIPO DE POTENCIA:

La sentadilla trabaja la parte inferior del cuerpo eso quiere decir que la potencia que estaría desarrollando sería la fuerza máxima, explosiva, resistencia y el fortalecimiento muscular.

## DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Una sentadilla es un ejercicio físico básico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y

fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas.

## MUSCULOS QUE SE TRABAJAN:

Músculos abdominales, los dorsales y los de las caderas, además de dotarlos de una mayor flexibilidad.

## BENEFICIOS DE LAS SENTADILLAS:

Las sentadillas constituyen un movimiento fisiológico, nos explica, trabaja la flexión y extensión de las articulaciones principales del miembro inferior, como cadera, rodillas y tobillos.

## EN QUE CONSISTE:

El ejercicio en si consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad del tronco, para luego regresar a una posición erguida.