



(5) Sentadillas

Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Postura al ancho de hombros
- ii. Extensión total de caderas y rodillas

b. Ejecución

- i. Peso sobre talones
- ii. Curvatura lumbar mantenida
- iii. Pecho arriba
- iv. La cadera va hacia atrás y hacia abajo
- v. Profundidad de la sentadilla hasta romper el paralelo (rodillas) con el pliegue de la cadera
- vi. Volver a extensión total de caderas y rodillas empujando desde los talones
- vii. Posición de la cabeza neutral
- viii. Volver a la posición inicial y continuar con otra repetición

iii. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Curvatura lumbar mantenida
- ii. Peso sobre los talones
- iii. Pliegue de la cadera bajo la rótula
- iv. Empujar desde los talones

iv. Corregir el movimiento

a. Error - Mala curvatura lumbar o pérdida de curvatura

- i. Elevar el pecho mientras se traban los flexores de cadera, rotando fuertemente la pelvis antes o elevar los brazos a medida que se desciende a la parte más baja de la sentadilla.

b. Error - El peso se transfiere hacia la punta de los pies



- i. Exagerar el peso en los talones elevando un poco los dedos del pie durante todo el movimiento

***Variante Vikinga:** Se aplican todos los parámetros de la sentadilla, pero se utiliza un mazo de la siguiente manera:

- Se sujeta un mazo desde el extremo del mango, con la cabeza hacia arriba y los brazos extendidos.
- Luego de levantarse de cada sentadilla, se lleva el mazo por sobre la cabeza hacia atrás y de regreso al frente para una nueva sentadilla.