

Nombre: Marcos Alexander Bocel Chiroy

Grado: Segundo Básico

Sección: B

Curso: Educación Física

6 ejercicios básicos para fortalecer el tren inferior

- Sentadillas con Rebote.
- Zancadas con Rebote.
- Sentadillas Búlgaras.
- Isométrico de Sentadilla en Pared.
- Goblet.
- Elevación de Gemelos.

El entrenamiento de los grupos musculares que comprenden el tren inferior, es decir, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales o gemelos, es una parte fundamental del ejercicio físico ya que su desarrollo y fortalecimiento, más allá de consideraciones estéticas para lograr un conjunto más equilibrado, conlleva innumerables beneficios.

