

Colegio científico Montessori
Glendy Sosa

Física
Tren inferior

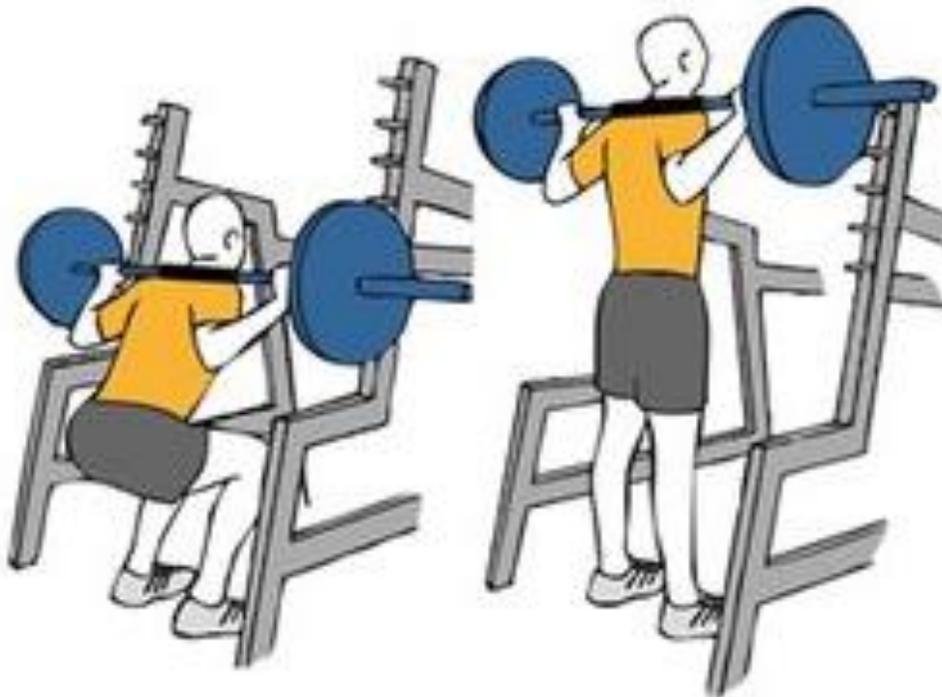
Lízbeth Zurisadaí Rosales Barrios
Segundo básico sección B

Tren inferior

El entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal. Mejora la potencia y velocidad.

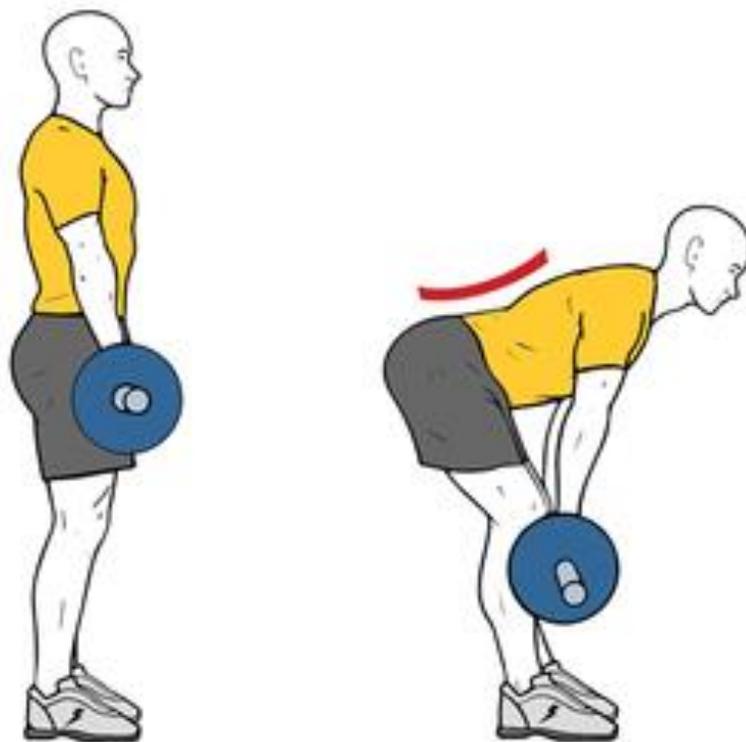
Sentadilla con barra

En este ejercicio podemos utilizar dos variantes que hacen referencia a si ubicamos la barra por delante o por detrás de la cabeza. Aunque probablemente lo mejor sea incorporar ambas porque, esa simple variación producirá un desarrollo más completo de los músculos objetivo.



Peso muerto rumano

Se trata de una variante del tradicional *deadlift* que se caracteriza por la posición de las piernas ya que en esta ocasión las rodillas se flexionan mínimamente para intentar ejecutar el ejercicio con las piernas lo más estiradas posibles.



Webgrafía:

https://as.com/deporteyvida/2018/08/19/portada/1534668730_462733.html