

## Los 7 beneficios de las sentadillas

---

La sentadilla es un ejercicio básico del entrenamiento de fuerza consistente en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo. Durante su transcurso la espalda ha de permanecer completamente recta y, a continuación, se debe regresar a la postura inicial. Las sentadillas resultan muy beneficiosas para la salud, ya que mediante ellas se ejercitan diferentes partes del cuerpo, como los extensores de la rodilla, la cadera y el tobillo, entre otros. A continuación, Fisioserv, la clínica líder en fisioterapia a domicilio, te explica los 7 beneficios de esta popular actividad, a la vez que presenta las pautas para realizarla correctamente ¡Toma nota! [www.fisioserv.com/](http://www.fisioserv.com/)



1. **Queman calorías:** las sentadillas queman un gran número de calorías, y no solo mientras se realizan, sino que se siguen quemando durante las 24 horas siguientes, gracias a su intensidad; debido a esto último también **estimulan el sistema cardiovascular.**
2. **Aumentan la fuerza:** las sentadillas son un ejercicio muy completo que destaca, principalmente, por aumentar la fuerza de los músculos. Las sentadillas

afectarán, especialmente, a los grupos musculares de las extremidades inferiores (muslos, piernas, rodillas, tobillos, etc.)

3. **Tonifican los glúteos:** si se realiza una buena cantidad de repeticiones, las sentadillas colaborarán a aportar dureza a los glúteos y también a tonificarlos.
4. **Previenen la osteoporosis, especialmente en mujeres:** las sentadillas, al trabajar los músculos más largos del cuerpo, incrementan la densidad ósea de la espina dorsal, caderas y piernas, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una disminución de la densidad del tejido óseo.
5. **Mejoran la postura:** las sentadillas perfeccionan la postura debido a que, al realizarlas, también se ejercitan los abdominales y los espinales, que trabajan como sostén para mantener la posición correcta de la espalda.
6. **Ayudan a mejorar el equilibrio:** al realizar sentadillas, se mejorará la coordinación y el equilibrio general de una manera muy simple.
7. **Incrementan la flexibilidad:** las sentadillas también mejorarán la flexibilidad, especialmente de la espalda baja y de las rodillas.



### **Pasos para realizar sentadillas:**

1. **Quedarse quieto con los pies separados al ancho de las caderas**, ni muy juntos, ni muy distantes. La espalda debe estar completamente recta, la mirada ha de mantenerse al frente y el abdomen contraído.
2. **Colocar las manos al frente, al mismo nivel que los hombros**. Se han de mantener los brazos estirados sin que lleguen a tensarse, también se pueden poner las manos en las caderas si se tiene suficiente control del cuerpo.
3. **Flexionar las rodillas**: ahora se debe comenzar a bajar el cuerpo, como si uno se estuviese sentando en una silla imaginaria. Los muslos deben quedar horizontales y las pantorrillas formando un ángulo de 90 grados.
4. **Regresar a la posición inicial**: durante este proceso la espalda debe continuar completamente recta, el abdomen contraído y la mirada al frente. Por último, uno tiene que concentrar siempre la energía en el abdomen, glúteos y muslos.
5. **Por último, la dosificación y número de repeticiones** ha de ser progresiva y siempre controlada por un experto.

### **Acerca de Fisioserv:**

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 hora al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

**Tfno. :** 915 04 44 11

**Móvil:** 639 66 89 65

**Fax:** 91 574 22 28

[www.fisioserv.com](http://www.fisioserv.com)

[sara@fisioserv.com](mailto:sara@fisioserv.com)