

Reto Mensual: Reto 30 Dias Sentadilla de pared

¿Está buscando un ejercicio físico que pueda realizar mientras está viendo la televisión? Pues bien, usted debe probar la sentadilla de pared. Una sentadilla de pared es un ejercicio que aumenta la fuerza y la resistencia en las piernas, los glúteos y la espalda. Este ejercicio se puede realizar prácticamente en cualquier lugar.



¿Cómo efectuar la sentadilla de pared perfecta?

1. Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Deslice la espalda por la pared hasta que las caderas y las rodillas doblan en un ángulo de 90 grados.
3. Mantenga los hombros, parte superior hacia atrás y atrás de la cabeza contra la pared. Los pies también deben estar planos en el suelo.
4. Mantenga la posición durante el tiempo deseado.

Nota: Si es muy doloroso llevar a cabo la sentadilla de pared en un ángulo de 90 grados, comience el ejercicio en un ángulo con que usted se siente cómodo. Para aumentar la dificultad, sostenga una pesa en cada mano hacia debajo de su lado o coloque una pelota entre las rodillas y apriete suavemente para trabajar los muslos internos un poco más.

Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 (F) 10 sec (D) 20 sec
2 (F) 20 sec (D) 40 sec	3 (F) 30 sec (D) 1 min	4 (F) 40 sec (D) 1:20 min	5 (F) 50 sec (D) 1:40 min	6 (F) 1 min (D) 2 min	7 (F) 1:10 min (D) 2:20 min	8 (F) 1:20 min (D) 2:40 min
9 (F) 1:30 min (D) 3 min	10 (F) 1:40 min (D) 3:20 min	11 (F) 1:50 min (D) 3:40 min	12 (F) 2 min (D) 4 min	13 (F) 2:10 min (D) 4:20 min	14 (F) 2:20 min (D) 4:40 min	15 (F) 2:30 min (D) 5 min
16 (F) 2:40 min (D) 5:20 min	17 (F) 2:50 min (D) 5:40 min	18 (F) 3 min (D) 6 min	19 (F) 3:10 min. (D) 6:20 min.	20 (F) 3:20 min (D) 6:40 min	21 (F) 3:30 min (D) 7 min	22 (F) 3:40 min (D) 7:20 min
23 (F) 3:50 min (D) 7:40 min	24 (F) 4 min (D) 8 min	25 (F) 4:10 min (D) 8:20 min	26 (F) 4:20 min (D) 8:40 min	27 (F) 4:30 min (D) 9 min	28 (F) 4:40 min (D) 9:20 min	29 (F) 4:50 min (D) 9:40 min
30 (F) 5 min (D) 10 min						