



JACA EJERCICIO | Esta máquina del gimnasio será tu favorita a partir de ahora

Descripción

La sentadilla hack, también conocida como jack squat, es un ejercicio de levantamiento de pesas que ha demostrado ser una herramienta excelente para desarrollar la fuerza de las piernas y el torso. Usando una máquina especial que asegura una postura correcta y alivia la espalda, el pony se enfoca en contraer y estirar los músculos de las piernas y los glúteos mientras mantiene activos los músculos centrales.

Los beneficios y las partes del cuerpo se fortalecen con el jack squat

El principal grupo muscular que interviene en la sentadilla jack es el cuádriceps, aunque también trabaja los glúteos, los isquiotibiales, las pantorrillas y el core. La naturaleza del movimiento permite una carga significativa en estos músculos, lo que puede conducir a una mayor ganancia muscular y una mayor fuerza y ??resistencia en las piernas.



El ejercicio para adelgazar piernas y muslos en tiempo récord: parece magia

Uno de los beneficios más notables de la sentadilla es que el uso de una máquina minimiza la presión en la parte baja de la espalda, lo que la hace más segura para las personas con problemas de espalda o principiantes que aún no han desarrollado una técnica de sentadilla segura. Además, al activar múltiples grupos musculares a la vez, se convierte en un ejercicio efectivo para quemar calorías y, por lo tanto, puede ser útil en los programas de pérdida de peso.



La máquina de la que no puedes prescindir en el gimnasio si quieres unas piernas perfectas

Cómo practicar la pony squat en el gimnasio

Para practicar la sentadilla de forma segura y eficaz, sigue estos pasos:

1. Siéntate en la máquina de sentadillas y apoya la espalda y los hombros en el respaldo. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros y apuntando ligeramente hacia afuera.
2. Tome las manijas de la máquina y desbloquee el mecanismo de seguridad.
3. Manteniendo la mirada al frente, baja lentamente, doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás como si estuvieras sentado en una silla. Su espalda siempre debe estar plana contra la parte trasera de la máquina.

4. Baje la posición hasta que sus rodillas formen un ángulo de 90 grados, luego deslícelas a través de sus talones para volver a la posición inicial.
5. Asegúrese de controlar el movimiento y evite saltar al final del movimiento.

Recuerda siempre calentar adecuadamente antes de comenzar cualquier entrenamiento para minimizar el riesgo de lesiones, y considera trabajar con un entrenador personal o un profesional del acondicionamiento físico si eres nuevo en este tipo de equipo. Además, no te abrumes demasiado con la carga de peso al principio. El objetivo principal debe ser dominar la técnica antes de aumentar la intensidad del ejercicio.

Fecha de creación

julio 2023