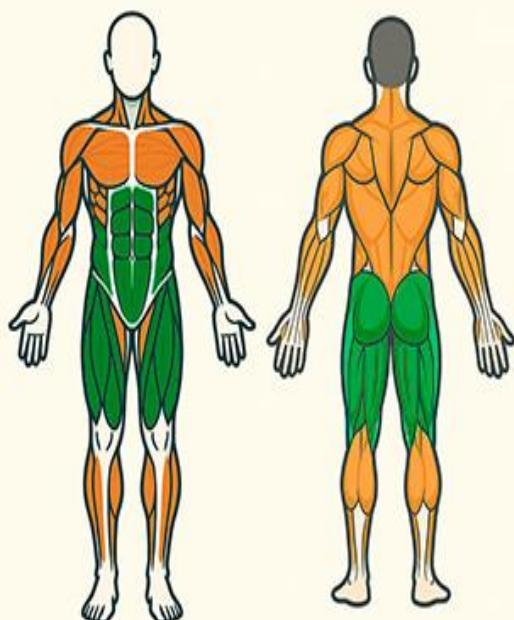


MEDIA SENTADILLA A UNA PIerna

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, aductores y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el peso sobre una pierna manteniendo el tronco erguido y el core activado. Flexionar la pierna de apoyo de forma controlada realizando una media sentadilla, manteniendo la rodilla alineada con la punta del pie y la pelvis estable. Extender la pierna de apoyo para volver a la posición inicial sin perder equilibrio.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Media sentadilla a una pierna con apoyo ligero en pared o barra.
- 2-3 series x 6-8 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Media sentadilla a una pierna sin apoyo, manteniendo estabilidad completa.
- 3-4 series x 8-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Media sentadilla a una pierna con carga ligera (mancuerna o balón) o tempo lento.
- 3-4 series x 8-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio unilateral ideal para mejorar fuerza, control y estabilidad en el tren inferior. Muy útil para corregir asimetrías, reforzar la musculatura estabilizadora de cadera y tobillo y preparar el patrón para variantes más avanzadas como Sentadillas Pistol (Pistol Squats). Gran ejercicio para trabajo funcional y prevención de lesiones.