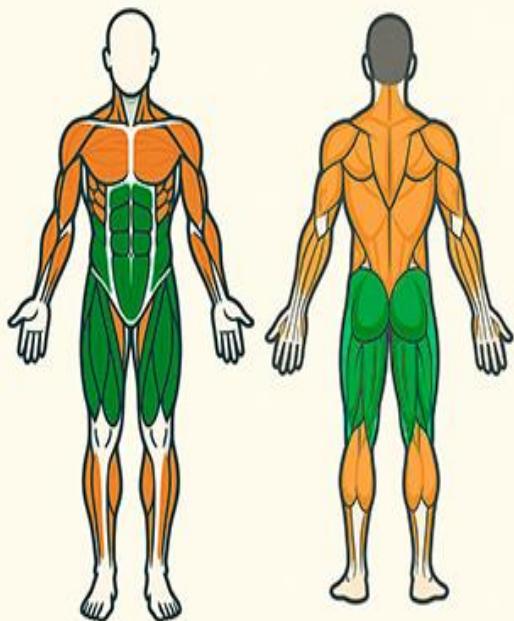
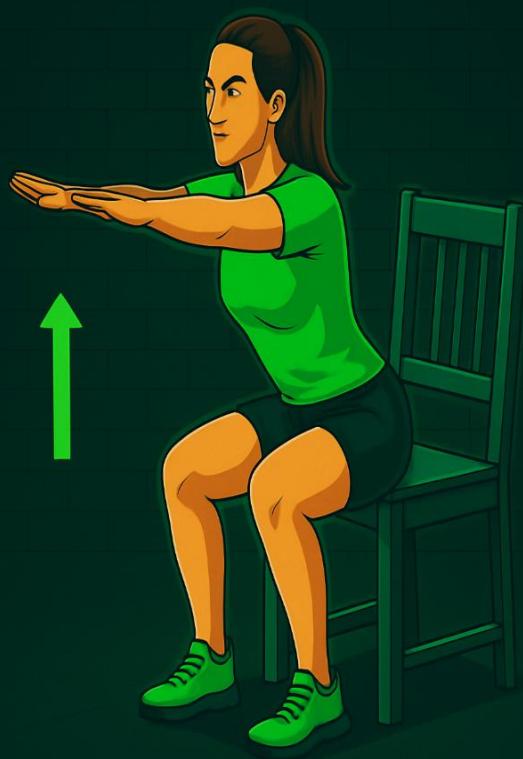


SENTADILLA EN SILLA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie frente a una silla, con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos extendidos al frente. Activar el core y mantener el tronco erguido. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo hasta tocar suavemente la silla sin dejarse caer. Mantener la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta de los pies. Empujar contra el suelo para volver de forma firme y estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla a silla sentándose por completo.
- 2–3 series × 10–12 rep.

- Sentadilla a silla tocando ligeramente sin perder tensión.
- 3 series × 12–15 rep.

- Sentadilla a silla con tempo lento o pausa antes de retorno.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio básico y muy útil para aprender el patrón de sentadilla, mejorar la posición de la cadera y controlar la profundidad de forma segura. Ideal para principiantes, personas con movilidad limitada o como ejercicio de calentamiento previo a variantes más técnicas de sentadilla.