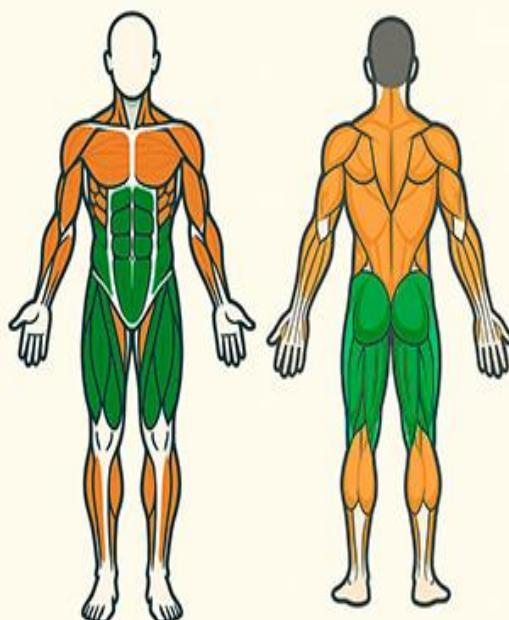


MEDIA SENTADILLA CON KETTLEBELL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar el kettlebell pegado al pecho manteniendo el tronco erguido y el core activado. Separar los pies a la anchura de las caderas o los hombros. Flexionar rodillas y caderas realizando una media sentadilla controlada, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta del pie. Extender las piernas para volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Media sentadilla sin peso o con kettlebell muy ligero.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Media sentadilla con kettlebell moderado manteniendo buena técnica.
- 3–4 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Media sentadilla con kettlebell pesado, tempo lento o pausa abajo.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar fuerza del tren inferior y estabilidad del core manteniendo un rango parcial de sentadilla. Muy útil como variante para enseñar técnica, trabajar seguridad al descender menos profundo o añadir volumen sin tanta fatiga. Perfecto en rutinas de fuerza general o progresión hacia sentadillas más completas.