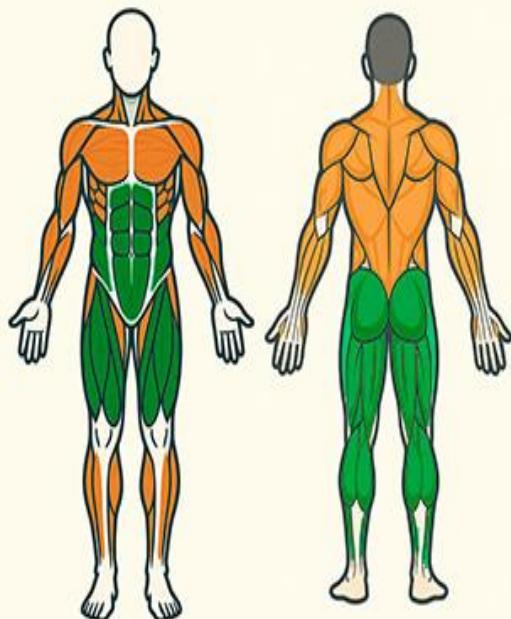


SENTADILLA CON FITBALL EN LA PARED

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos, aductor y core de estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la fitball entre la espalda y la pared, manteniendo los pies por delante de las caderas. Activar el core y mantener el tronco erguido. Iniciar el descenso dejando que la pelota ruede suavemente mientras la cadera baja hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra. Bajar con control y, desde abajo, empujar contra el suelo para volver de forma firme y estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con fitball bajando a media altura.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla con fitball con rango completo manteniendo técnica correcta.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla con fitball con tempo lento o pausa en el punto más bajo.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para aprender patrones básicos de sentadilla, mejorar la alineación y reducir la carga sobre la zona lumbar. Muy útil para principiantes, personas con limitaciones de movilidad o como ejercicio preparatorio antes de variantes más avanzadas con peso. Favorece el trabajo técnico y el control postural.