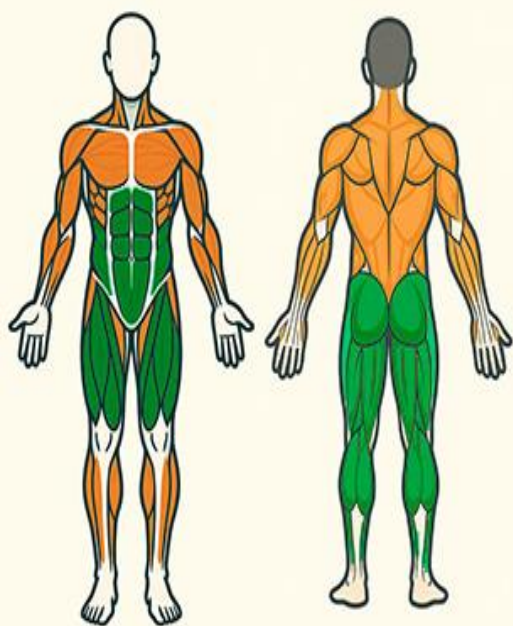
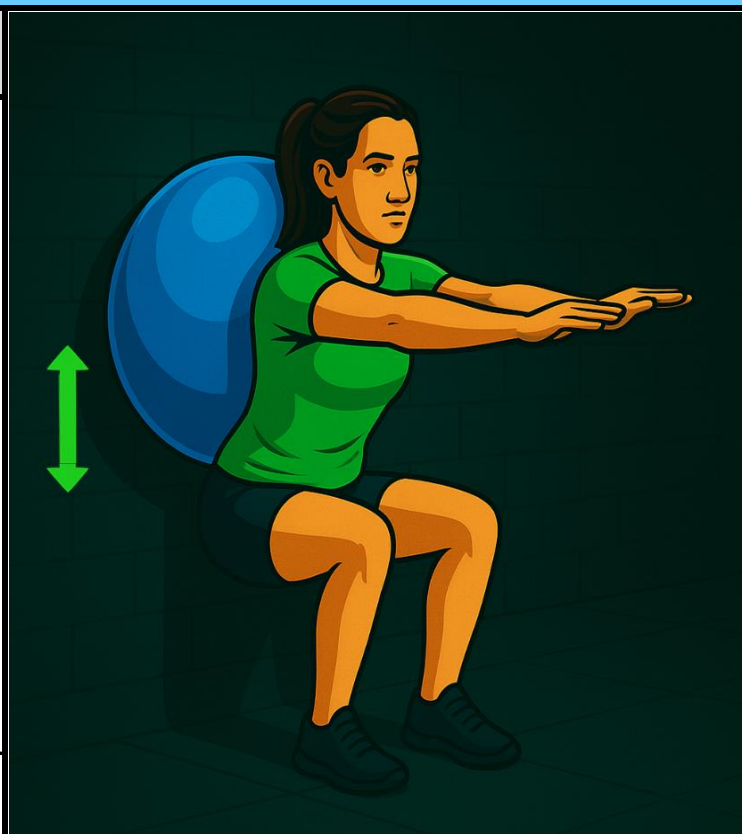


# SENTADILLA CON FITBALL EN LA PARED

## 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.