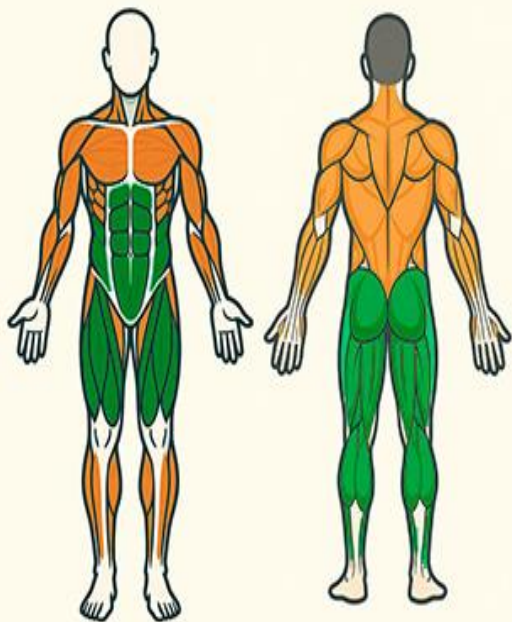


SENTADILLA BÚLGARA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el empeine del pie trasero apoyado en el banco y el pie delantero firme en el suelo. Mantener el core activado y la columna neutra. Descender flexionando la rodilla delantera de forma controlada, manteniendo la cadera alineada y evitando que la rodilla colapse hacia dentro. Empujar con la pierna frontal para volver a la posición inicial sin perder estabilidad.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancada estática sin banco o con apoyo trasero bajo.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla búlgara con buena profundidad y control del equilibrio.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla búlgara con carga (mancuernas/kettlebell) o tempo lento.
- 3-4 series × 6-10 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio clave para el trabajo unilateral del tren inferior, muy eficaz para mejorar fuerza, estabilidad de cadera y control neuromuscular. Excelente para corregir asimetrías, prevenir lesiones y potenciar el rendimiento en deportes con apoyos alternos como carrera, cambios de dirección o saltos.