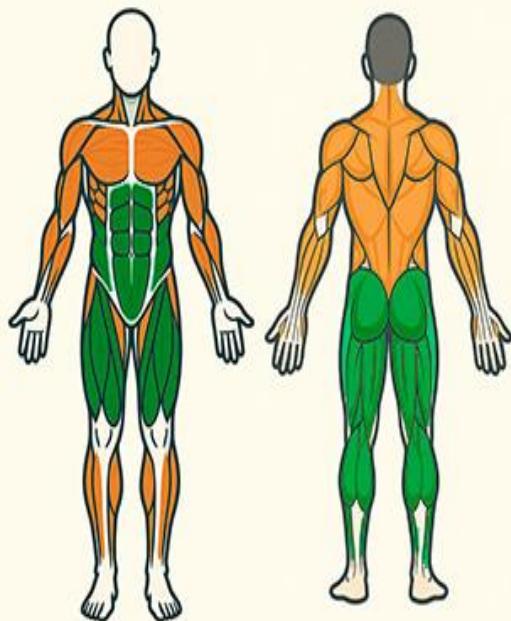


# SENTADILLA BÚLGARA

## 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.