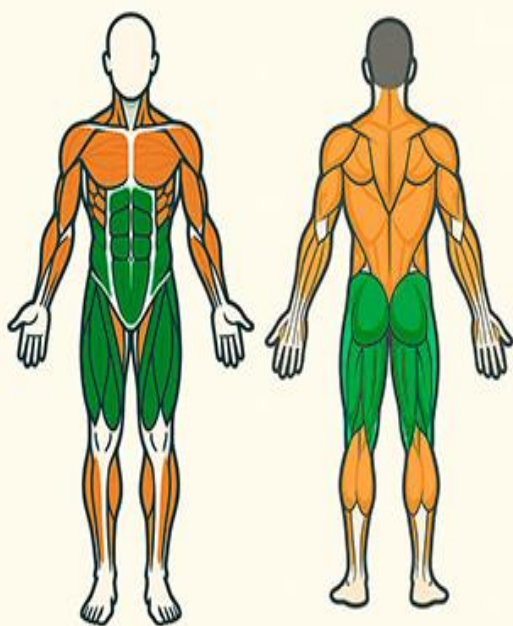


SKATER SQUAT

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre una pierna, con las manos en la cintura o extendidas para equilibrar. Activar el core y mantener el tronco erguido. Flexionar la pierna de apoyo llevando la cadera hacia atrás y abajo mientras la pierna libre se desplaza ligeramente hacia atrás sin tocar el suelo. Mantener la columna neutra y la rodilla alineada con la punta del pie. Bajar con control y empujar contra el suelo para volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Skater squat asistido con un apoyo o tocando ligeramente el pie trasero en el suelo.
- 2-3 series × 6-8 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Skater squat sin apoyo, manteniendo buena alineación y equilibrio.
- 3 series × 6-10 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Skater squat con tempo lento, pausa en la parte baja o carga ligera en las manos.
- 3-4 series × 6-10 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza unilateral, control motor y estabilidad de rodilla y tobillo. Muy útil para mejorar la simetría, reforzar patrones unilaterales y aumentar la transferencia hacia movimientos deportivos. Ideal en rutinas avanzadas de tren inferior, calistenia y trabajo de estabilidad.