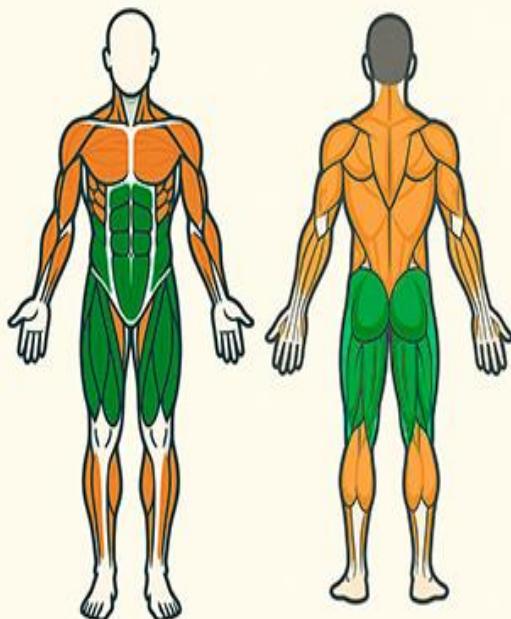
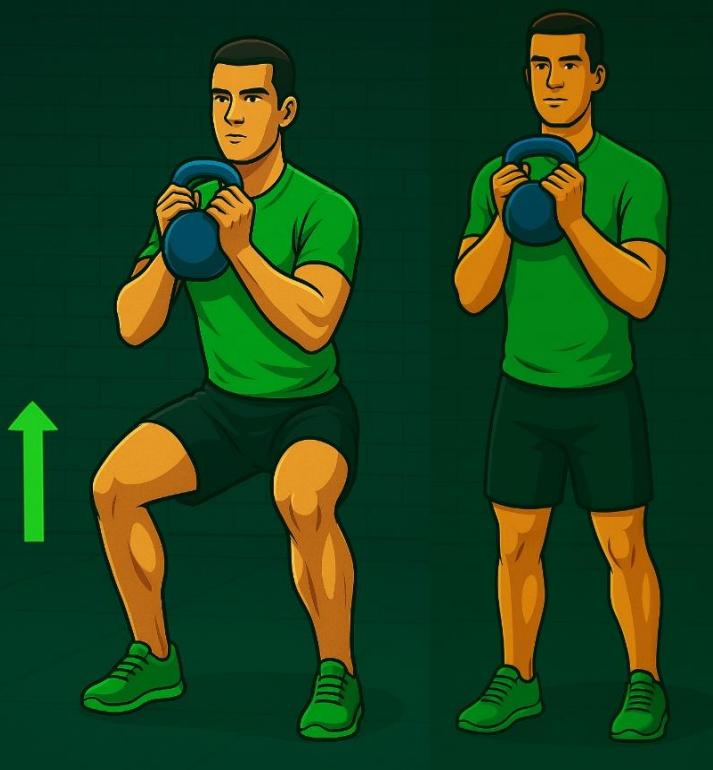


GOBLET SQUAT CON KETTLEBELL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core aductores, estabilizadores cadera y rodilla.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el kettlebell pegado al pecho sujetándolo por las asas. Separar los pies a la anchura de los hombros y mantener el tronco erguido con el core activado. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo las rodillas alineadas con la punta de los pies y los codos cerca del cuerpo. Llegar hasta una profundidad cómoda sin perder la neutralidad de la columna. Desde abajo, empujar con firmeza el suelo para volver a la posición inicial de forma controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla sin peso o con kettlebell muy ligera.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Goblet squat con kettlebell moderada manteniendo buena técnica y rango de movimiento completo.
- 3 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Goblet squat con kettlebell pesado, tempo lento o pausa isométrica en la parte baja.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio básico y muy versátil para mejorar la técnica de sentadilla, fortalecer tren inferior y desarrollar estabilidad del core. Perfecto tanto para principiantes como para avanzados, y muy utilizado en entrenamientos funcionales y fuerza general. Excelente para transferir la técnica hacia sentadillas con barra.