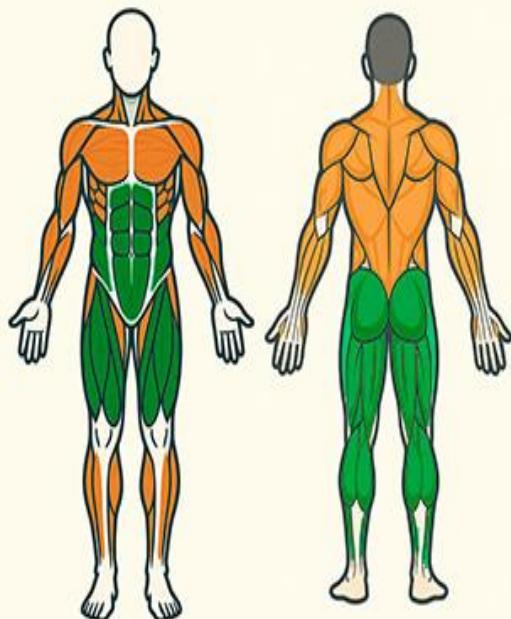


# SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la altura de los hombros y sostener el balón medicinal pegado al pecho. Activar el core y mantener la columna neutra. Descender flexionando rodillas y caderas manteniendo las rodillas alineadas con la punta de los pies y los talones apoyados. Desde abajo, extender las piernas empujando con fuerza hasta volver a la posición inicial sin bloquear completamente las rodillas.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla sin carga o con balón muy ligero.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla con balón medicinal manteniendo buena profundidad y técnica.
- 3–4 series × 10–15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla con balón más pesado, tempo lento o pausa en el punto más bajo.
- 3–4 series × 8–12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar fuerza general del tren inferior y activar el core sin sobrecargar la zona lumbar. Útil en entrenamientos funcionales, iniciación al trabajo con carga y como variante segura para mejorar la técnica de la sentadilla antes de pasar a cargas más altas.