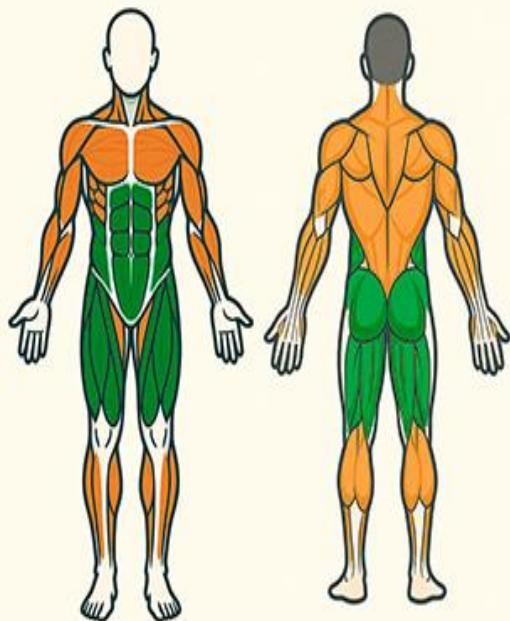


SENTADILLA Y ELEVACIÓN CON MANCUERNAS (DUMBBELL THRUSTER)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y core.
Deltoides y tríceps (según peso mancuerna).



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las mancuernas a la altura de los hombros con el tronco erguido y el core firme. Realizar una sentadilla completa manteniendo las rodillas alineadas. Al subir, aprovechar la extensión de cadera y rodilla para impulsar las mancuernas hacia arriba, extendiendo los codos por encima de la cabeza. Bajar de forma controlada hasta la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con mancuernas ligeras + press por separado.
- 2–3 series × 8–10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mancuernas de carga moderada.
- 3–4 series × 6–10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Mancuernas pesadas.
- 3–5 series × 4–8 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio global que combina tren inferior y superior, ideal para mejorar potencia, resistencia muscular y eficiencia en patrones de empuje. Muy útil en entrenamientos funcionales, cross training y preparación física general.