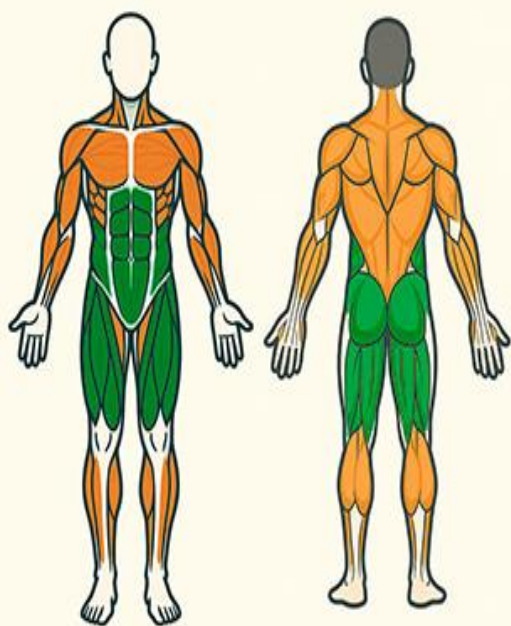


# SENTADILLA Y ELEVACIÓN CON MANCUERNAS (DUMBBELL THRUSTER)

## 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.