

SCM Fit

PRENSA DE PIERNAS INCLINADA (LEG PRESS INCLINADO)

MÚSCULOS IMPLICADOS	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	PROGRESIONES	APLICACIÓN PRÁCTICA						
<p>Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, aductores y estabilizadores de cadera.</p>	<p>Colocar los pies en la plataforma a la ancho de las caderas o los hombros, manteniendo el tronco apoyado en el respaldo y el core activado. Flexionar rodillas y caderas de forma controlada llevando la plataforma hacia el cuerpo, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta del pie. Empujar la plataforma extendiendo las piernas sin bloquear completamente las rodillas.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>NIVEL 1 - PRINCIPIANTE</th> <th>NIVEL 2 - ESTÁNDAR</th> <th>NIVEL 3 - AVANZADO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Prensa con poco peso, enfocándose en el control del recorrido. <p>- 2–3 series × 10–12 rep.</p> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Prensa con carga moderada, manteniendo técnica y rango completo. <p>- 3–4 series × 10–15 rep.</p> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Prensa pesada, tempo lento o pausa al final del descenso. <p>- 4 series × 8–12 rep.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO	<ul style="list-style-type: none"> - Prensa con poco peso, enfocándose en el control del recorrido. <p>- 2–3 series × 10–12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prensa con carga moderada, manteniendo técnica y rango completo. <p>- 3–4 series × 10–15 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prensa pesada, tempo lento o pausa al final del descenso. <p>- 4 series × 8–12 rep.</p>	<p>Ejercicio muy eficaz para trabajar el tren inferior con estabilidad y mínima demanda técnica. Ideal para añadir volumen de trabajo, aumentar fuerza en cuádriceps y glúteos, y como alternativa o complemento a sentadillas. Muy útil para principiantes, trabajo de hipertrofia y etapas de mayor carga sin comprometer la técnica.</p>
NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO							
<ul style="list-style-type: none"> - Prensa con poco peso, enfocándose en el control del recorrido. <p>- 2–3 series × 10–12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prensa con carga moderada, manteniendo técnica y rango completo. <p>- 3–4 series × 10–15 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prensa pesada, tempo lento o pausa al final del descenso. <p>- 4 series × 8–12 rep.</p>							