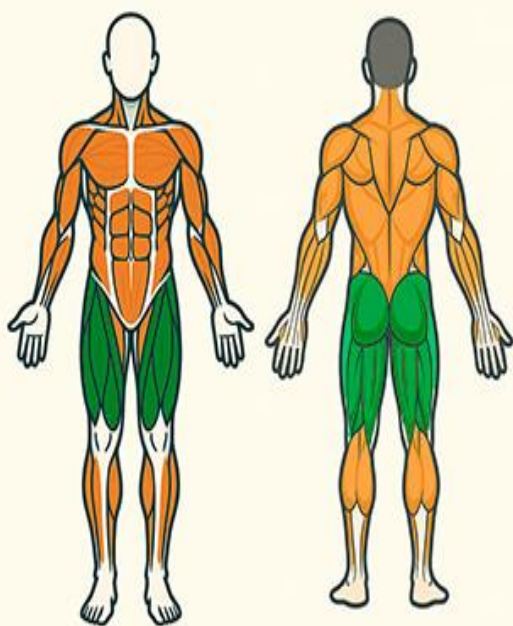
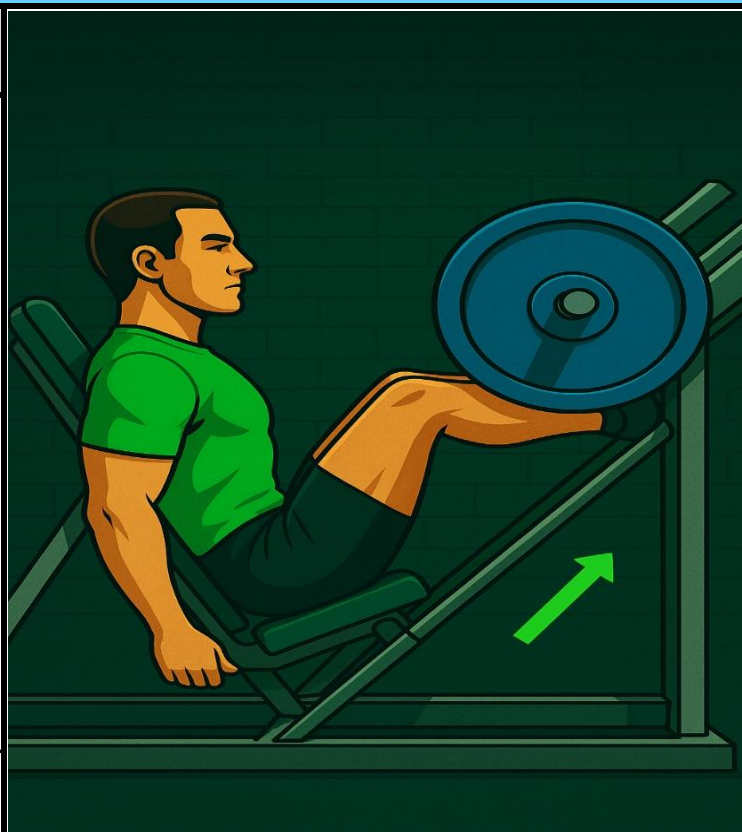


PRENSA DE PIERNAS INCLINADA (LEG PRESS INCLINADO)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, aductores y estabilizadores de cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies en la plataforma a la anchura 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.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Prensa con poco peso, enfocándose en el control del recorrido.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Prensa con carga moderada, manteniendo técnica y rango completo.
- 3-4 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Prensa pesada, tempo lento o pausa al final del descenso.
- 4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

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.