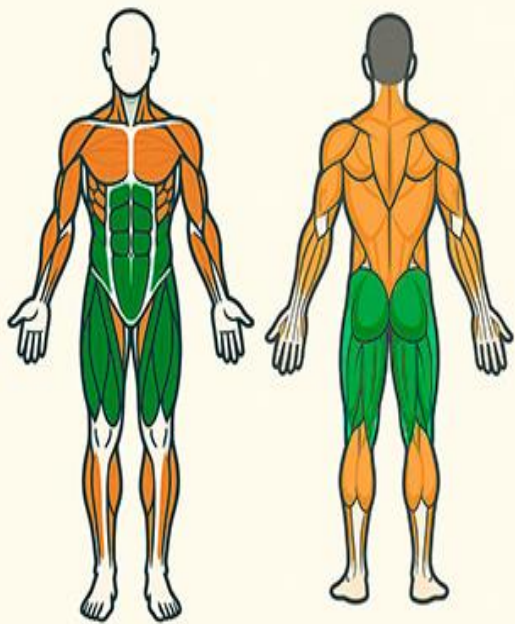


HACK SQUAT (PRENSA JACA)

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, aductores y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse situando los pies a una anchura a la altura de los hombros, con las puntas alineadas o ligeramente abiertas. Activar el core y mantener la columna neutra. Descender flexionando rodillas y caderas de forma controlada, manteniendo las rodillas alineadas con las puntas de los pies y evitando que los talones se levanten. Desde abajo, empujar con fuerza extendiendo las piernas hasta volver a la posición inicial sin bloquear completamente las rodillas.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Hack squat con poco peso, centrado en aprender técnica y rango de movimiento.

- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Hack squat con carga moderada, incluyendo fases controladas en descenso.

- 3-4 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Hack squat pesado, tempo lento (3-4 segundos bajada) o pausa isométrica al final del recorrido.

- 4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio guiado para trabajar con intensidad el tren inferior, especialmente cuádriceps, manteniendo una técnica estable y segura. Ideal para progresiones de fuerza, sesiones de volumen y para quienes quieren minimizar la carga en la espalda respecto a una sentadilla libre. Muy útil en rutinas de hipertrofia y fuerza general.