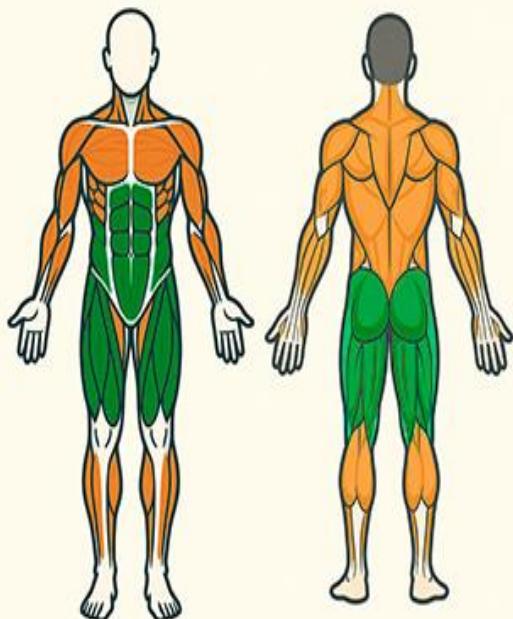
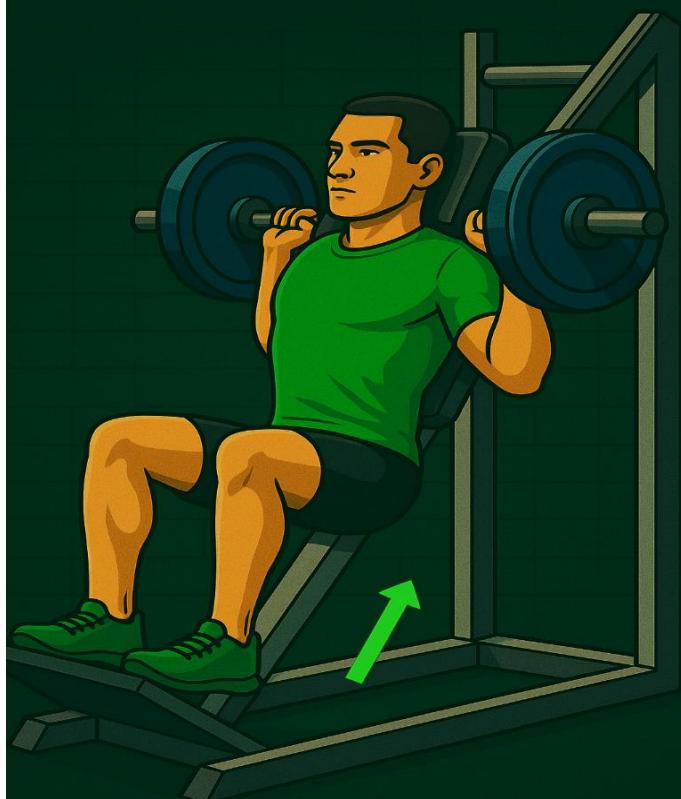


HACK SQUAT (PRENSA JACA)

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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Hack squat con poco peso, centrado en aprender técnica y rango de movimiento. <p>- 2–3 series × 10–12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hack squat con carga moderada, incluyendo fases controladas en descenso. <p>- 3–4 series × 8–12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hack squat pesado, tempo lento (3–4 segundos bajada) o pausa isométrica al final del recorrido. <p>- 4 series × 6–10 rep.</p>

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.
----------------------------	--