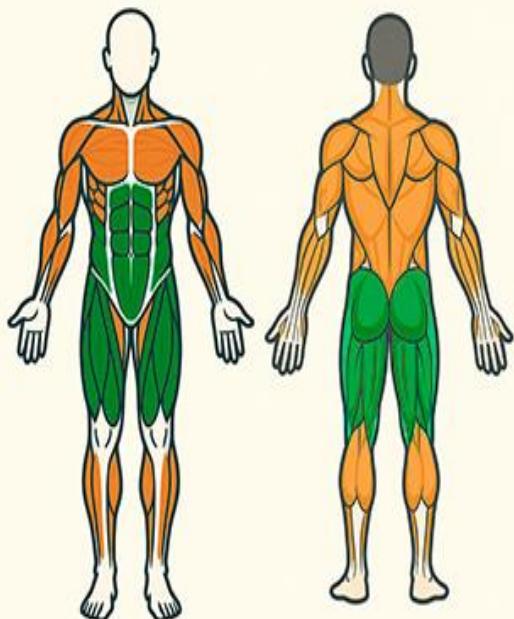


SENTADILLA ISOMÉTRICA CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una postura estable con los pies a la altura de los hombros y sujetar el balón medicinal cerca del pecho. Activar el core y mantener el tronco erguido. Flexionar cadera y rodillas hasta una posición de sentadilla cómoda, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta de los pies. Mantener la posición isométrica sin moverse, controlando la respiración y la tensión corporal.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla isométrica sin balón o con balón muy ligero.
- 2-3 series × 15-20 segundos

- Sentadilla isométrica con balón moderado manteniendo buena alineación.
- 3 series × 20-30 segundos

- Sentadilla isométrica con balón pesado o aumentando el tiempo de tensión.
- 3-4 series × 30-45 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar la resistencia muscular del tren inferior, aumentar la estabilidad del core y reforzar la postura en sentadilla. Muy útil en fases de readaptación, como plan de un trabajo de fuerza o en circuitos donde se busque incrementar la tensión muscular sin movimiento dinámico.