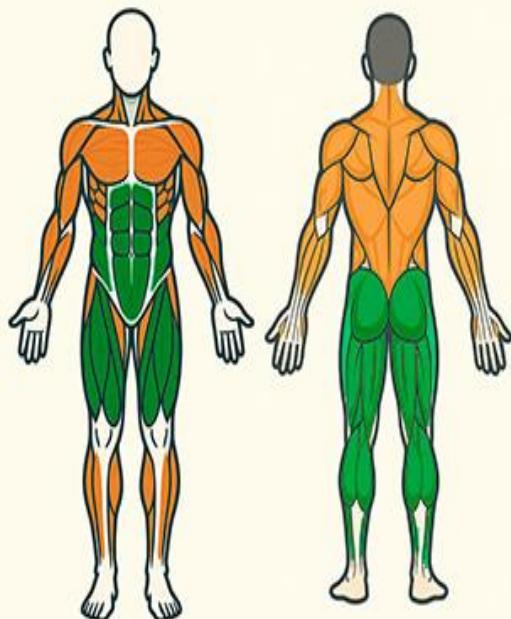


SENTADILLAS CON BRAZOS EN EL PECHO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos, aductor y core de estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los brazos cruzados sobre el pecho manteniendo el tronco erguido y el core activado. Adoptar una postura estable con los pies a la anchura de los hombros. Descender llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con los pies. Bajar con control hasta una profundidad cómoda sin perder la técnica. Desde abajo, empujar contra el suelo para volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con apoyo a una caja o banco.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla con brazos en el pecho manteniendo control.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla con brazos en el pecho con tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio esencial para mejorar la técnica básica de sentadilla, reforzar el control postural y trabajar la estabilidad del core sin carga externa. Muy útil para principiantes, calentamientos o como ejercicio en programas de fuerza general. Ideal para transferir hacia variantes cargadas como la sentadilla frontal o trasera.