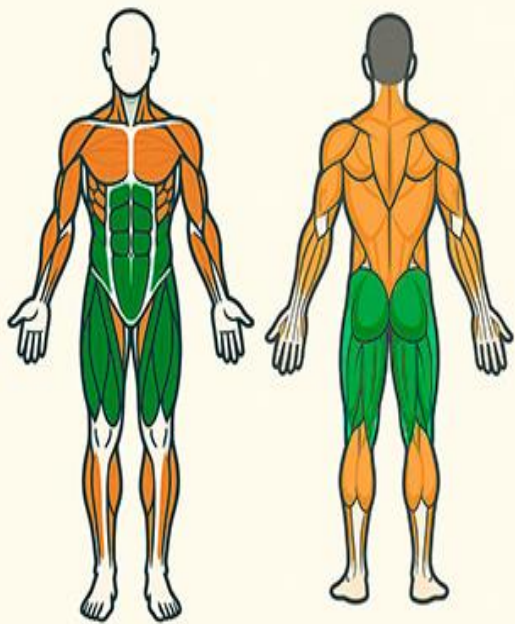


SENTADILLA ISOMÉTRICA CON FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la fitball entre la espalda y la pared, situando los pies ligeramente por delante de la línea de las caderas. Activar el core y mantener el tronco erguido. Bajar hasta una posición de sentadilla cómoda mientras la pelota rueda suavemente por la espalda, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta de los pies. Mantener posición isométrica sin moverse, controlando respiración y la tensión corporal.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla isométrica con fitball en un rango parcial.
- 2-3 series × 15-20 segundos.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla isométrica con fitball a 90° o rango completo.
- 3 series × 20-30 segundos.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Isométrico con fitball subiendo el tiempo o añadiendo carga ligera (balón o disco).
- 3-4 series × 30-45 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la resistencia muscular de piernas, estabilizar el core y trabajar la postura sin carga externa elevada. Muy útil en principiantes, readaptación, calentamientos o como ejercicio accesorio en rutinas orientadas al control postural y la técnica de sentadilla.