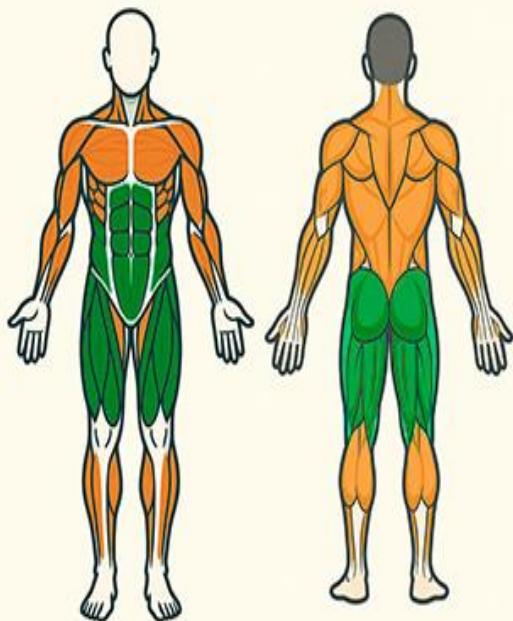


# SENTADILLA ISOMÉTRICA CON FITBALL

## 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 90º 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.