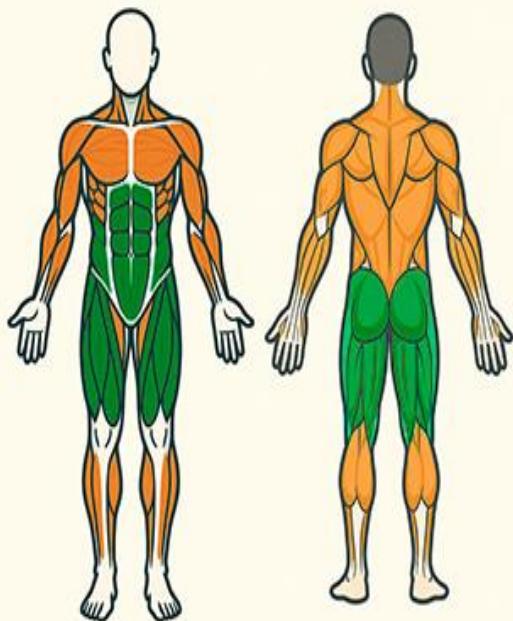


SENTADILLA PISTOL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre una pierna con los brazos extendidos al frente para facilitar el equilibrio. Activar el core y mantener el tronco erguido. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo mientras la pierna libre se extiende al frente, manteniendo la columna neutra y la rodilla de apoyo alineada con la punta del pie. Bajar con control hasta una profundidad cómoda y empujar con fuerza contra el suelo para volver de forma estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pistol asistido sujetándose a un apoyo o con rango parcial.
- 2-3 series × 5-8 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pistol con apoyo mínimo y buen control del movimiento.
- 3 series × 6-10 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pistol completo sin apoyo, con tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series × 6-10 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio avanzado para desarrollar fuerza unilateral, mejorar el equilibrio y aumentar el control global del tren inferior. Muy útil para detectar y corregir desequilibrios, potenciar la estabilidad de rodilla y tobillo y aumentar la fuerza específica de una sola pierna. Ideal en programas de rendimiento, calistenia y control motor.