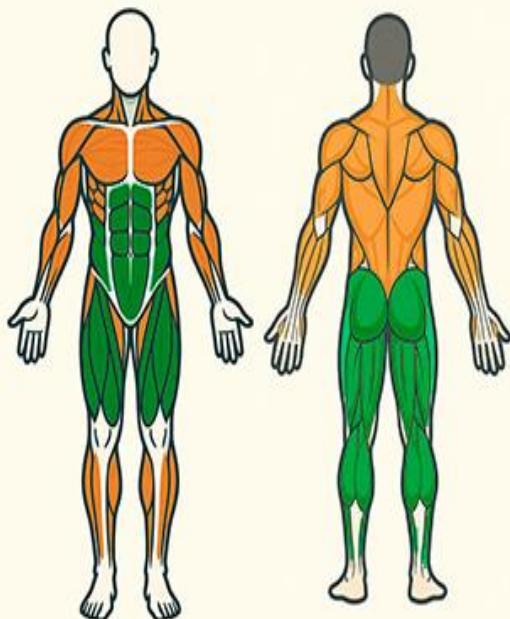


# SENTADILLAS BÚLGARAS CON MACUERNAS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el empeine del pie trasero apoyado en el banco y sujetar una mancuerna en cada mano con los brazos relajados. Activar el core y mantener la columna neutra. Descender flexionando la rodilla delantera de forma controlada, manteniendo la cadera estable y la rodilla alineada con la punta del pie. Empujar con fuerza con la pierna delantera para volver a la posición inicial sin perder equilibrio.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla búlgara sin carga o con una mancuerna ligera.
- 2–3 series × 8–10 rep. por pierna.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla búlgara con mancuernas moderadas manteniendo rango y control.
- 3–4 series × 8–12 rep. por pierna.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla búlgara con mancuernas pesadas, tempo lento o pausa en el punto bajo.
- 3–4 series × 6–10 rep. por pierna.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Trabajo unilateral muy completo para aumentar fuerza, estabilidad y activación del glúteo. Fundamental para corregir asimetrías, mejorar la mecánica de carrera y prevenir lesiones. Excelente en bloques de fuerza, hipertrofia o como ejercicio principal en días de trabajo de tren inferior.