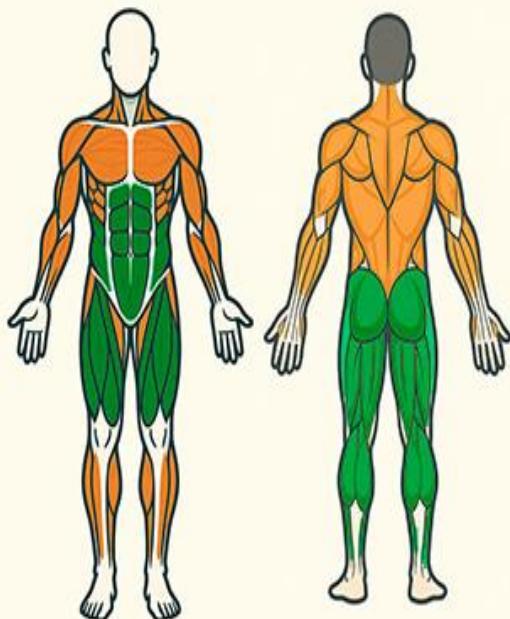


SENTADILLA CON BARRA (BACK SQUAT)

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la barra en la parte superior de la espalda, apoyada sobre el trapecio, con las manos a una distancia cómoda y los codos apuntando hacia abajo. Adoptar una postura estable con los pies a la altura de los hombros y el core activado. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta de los pies. Bajar con control sin perder la técnica. Desde abajo, empujar contra el suelo para volver de manera firme y estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con kettlebell ligero.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Back squat con barra ligera/moderada manteniendo control técnico.
- 3–4 series × 8–10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Back squat con carga elevada, tempo lento o pausa en la parte baja.
- 4 series × 4–6 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para desarrollar fuerza máxima en tren inferior, mejorar la estabilidad del core y aumentar rendimiento en deportes de potencia. Ideal para progresar hacia cargas altas, transferir a saltos, sprints y movimientos atléticos, y como base de un entrenamiento o planificación de fuerza.