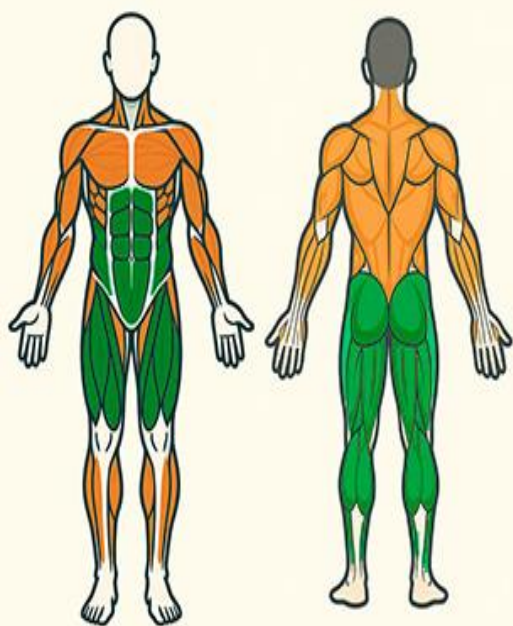
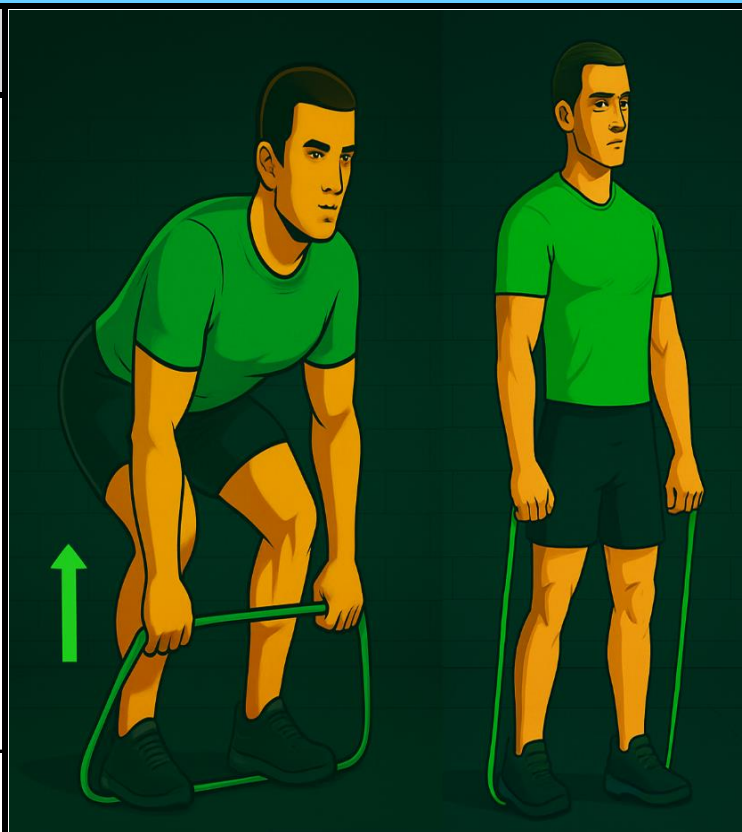


SENTADILLA CON GOMA PISADA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Pisar la goma elástica con ambos pies y sujetar los extremos con las manos a los lados del cuerpo. Adoptar una postura estable con los pies a la anchura 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 y, desde abajo, empujar contra el suelo mientras la goma ofrece resistencia progresiva hasta volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con goma suave y rango parcial.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla con goma moderada con rango completo.
- 3 series × 12-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla con goma dura, tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar la técnica de sentadilla con resistencia progresiva, mejorar la activación del core y añadir tensión sin necesidad de carga externa pesada. Muy útil en entrenamientos en casa, calentamientos o como ejercicio accesorio dentro de programas de fuerza general. Facilita el control del movimiento y potencia la estabilidad.