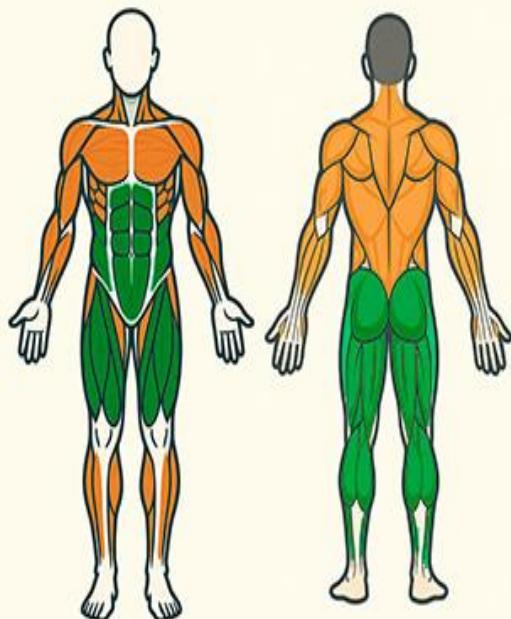
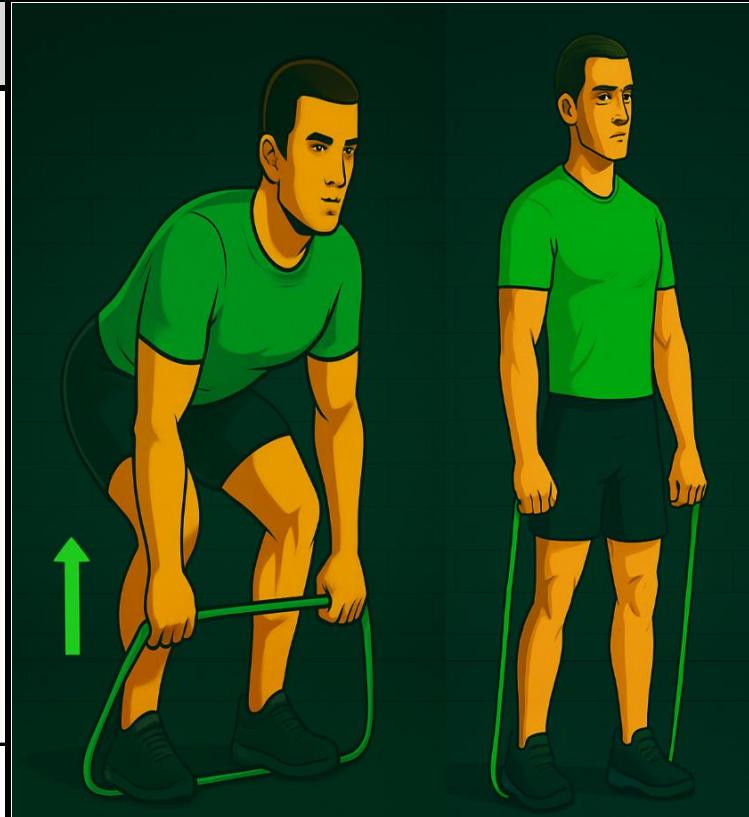


SENTADILLA CON GOMA PISADA

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 | NIVEL 2 - ESTÁNDAR | NIVEL 3 - AVANZADO |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla con goma suave y rango parcial. - 2–3 series × 10–12 rep. | <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla con goma moderada con rango completo. - 3 series × 12–15 rep. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
|----------------------------|--|