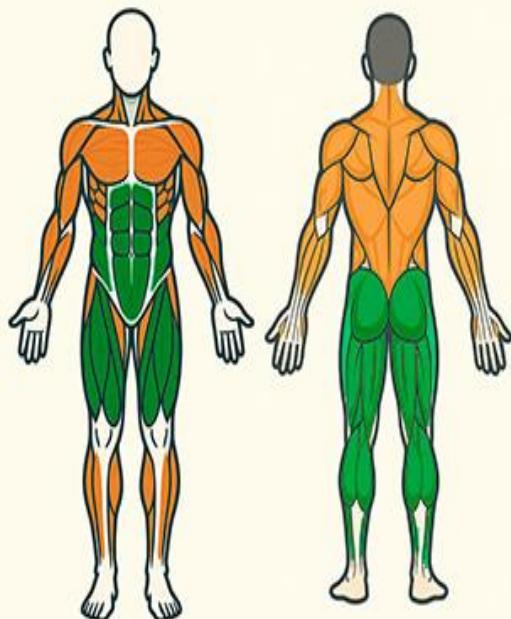


# SENTADILLA CON BRAZOS EXTENDIDOS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una postura estable con los pies a la altura de los hombros y extender los brazos al frente manteniendo el tronco erguido. Activar el core y comenzar 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

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla con apoyo a una caja o banco.

- 2–3 series × 10–12 rep.

- Sentadilla con brazos extendidos manteniendo control y buen rango.

- 3 series × 12–15 rep.

- Sentadilla con brazos extendidos con tempo lento o pausa en la parte baja.

- 3–4 series × 8–12 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar la técnica de sentadilla, mejorar el control postural y aumentar la activación del core manteniendo los brazos como referencia de equilibrio. Perfecto para principiantes, calentamientos o como ejercicio de un programa de fuerza general, facilitando la transición hacia variantes más cargadas.