

HANG POWER SNATCH



MÚSCULOS IMPLICADOS

Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, trapecio, deltoides y antebrazos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la altura de caderas y agarrar la barra con agarre amplio. Activar el core y mantener la espalda neutra. Iniciar el movimiento extendiendo cadera, rodillas y tobillos de forma explosiva, llevando la barra pegada al cuerpo en línea ascendente. Cuando la barra alcanza la altura suficiente, meter el cuerpo debajo y recibirla en posición de sentadilla, con los brazos completamente extendidos. Subir con control hasta la posición de pie manteniendo estabilidad y alineación.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Hang Power Snatch con barra técnica o de PVC.
- 2–3 series × 3–5 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Power snatch desde el suelo con carga moderada.
- 3 series × 2–4 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Full snatch (arrancada completa) con técnica avanzada y carga progresiva.
- 4–6 series × 1–3 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Movimiento olímpico clave para desarrollar potencia máxima, velocidad, coordinación intermuscular y estabilidad del core y la cintura escapular. Muy utilizado en preparación física, deportes explosivos y programas de fuerza y rendimiento. Excelente para mejorar la capacidad de aplicar fuerza rápidamente y optimizar la eficiencia del movimiento.