

# EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS EN MÁQUINA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, estabilizadores de la rodilla y de la cadera.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la almohadilla sobre la parte baja de la tibia, sujetar las asas laterales y mantener el tronco estable. Extender las rodillas elevando las piernas hasta casi bloquear, sin hiperextender. Realizar una breve pausa arriba para maximizar la contracción del cuádriceps y descender la carga de manera lenta y controlada, manteniendo siempre la tensión.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensión de cuádriceps con poca carga y rango cómodo de movimiento.
- 2–3 series × 10–12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Extensión completa con carga moderada y control en la fase excéntrica.
- 3 series × 12–15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Extensión unilateral, tempo lento (3–4 segundos bajada) o series con pausa isométrica arriba.
- 3–4 series × 8–12 rep. por pierna.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar fuerza y masa muscular en los cuádriceps. Muy útil para mejorar la extensión de rodilla, reforzar la zona en procesos de readaptación, aumentar el rendimiento en deportes que requieran aceleraciones, saltos y cambios de ritmo, y complementar progresiones de sentadillas y ejercicios de pierna.