

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.