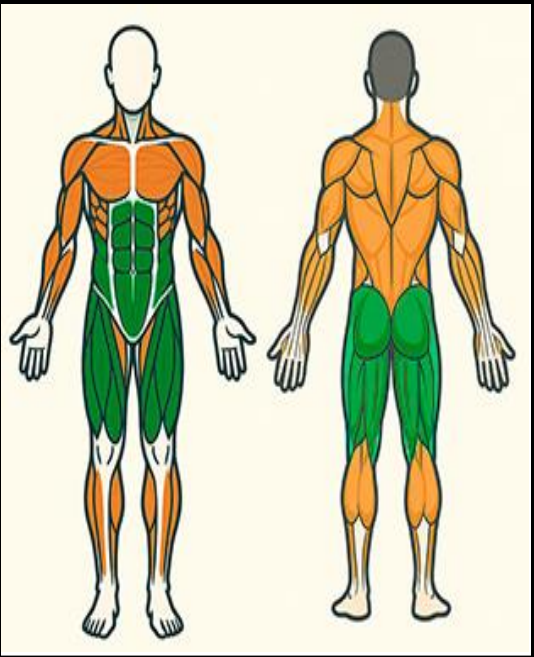


SENTADILLA CON FITBALL SOSTENIDO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, aductores y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la altura de los hombros y sujetar la fitball con ambos brazos extendidos al frente sin elevar los hombros. Activar el core y mantener el tronco erguido. 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 sin perder la técnica y empujar contra el suelo para volver de forma estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla con fitball ligera y rango parcial. - 2-3 series × 10-12 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla con fitball con rango completo manteniendo control. - 3 series × 12-15 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla con fitball pesado, tempo lento o pausa en la parte baja. - 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para mejorar la técnica de sentadilla mientras se añade un estímulo adicional para el core y los brazos. Ideal para trabajo funcional, fortalecimiento general y rutinas donde se busca aumentar la estabilidad sin necesidad de cargas externas pesadas. Perfecto para principiantes y como ejercicio en programas de fuerza general.