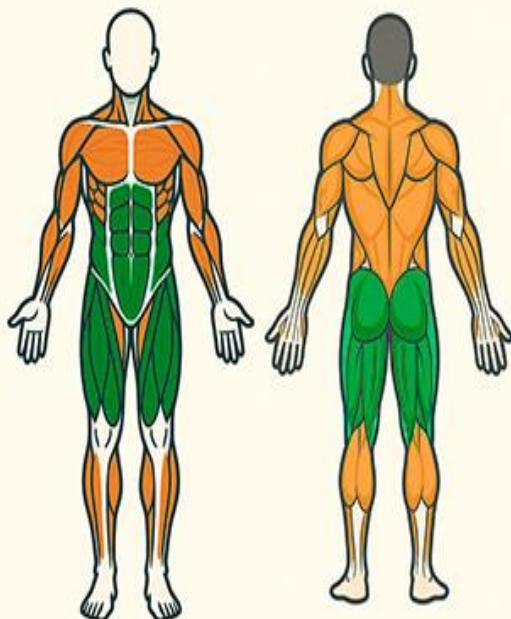


SENTADILLA CON FITBALL SOSTENIDO

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

- Sentadilla con fitball ligera y rango parcial.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla con fitball con rango completo manteniendo control.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- 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.