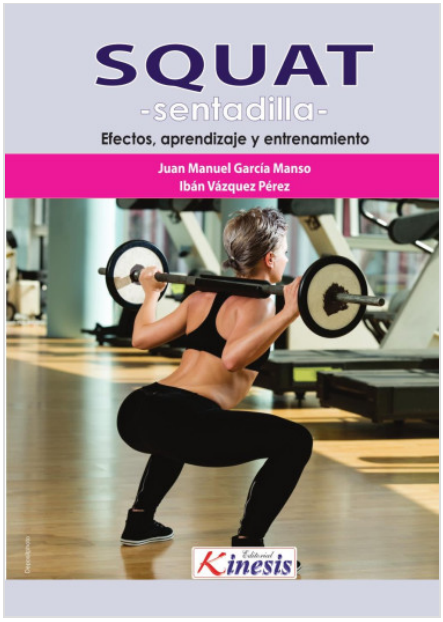
SQUAT (Sentadilla). Efectos, aprendizaje y entrenamiento



Autores

Vazquez Perez Ivan, Garcia Manso Juan Manuel

Sinopsis

Muchos de los grandes especialistas en el entrenamiento de la fuerza consideran la sentadilla (squat o cuclillas) como uno de los ejercicios estrella para el fortalecimiento y musculación de las piernas. De hecho, la sentadilla en cualquiera de sus variantes, es considerada un ejercicio básico para lograr la correcta ejecución de numerosas técnicas específicas de diferentes modalidades deportivas. Aunque se considere el principal ejercicio de referencia para mejorar la musculatura extensora de la articulación de la rodilla, la sentadilla también debe considerarse como un ejercicio fundamental para fortalecer la musculatura extensora de la cadera y extensora del tronco. Por sus características mecánicas, obliga a reclutar una importante cantidad de estructuras musculares (más de 200 músculos), entre las que ocupan un papel predominante la musculatura del miembro inferior (cuádriceps femorales, extensores de la cadera, aductores de la cadera, abductores de la cadera, y el tríceps sural). Además, también se activan intensamente otras estructuras que facilitan la estabilización postural del tronco (incluyendo los abdominales, erectores de la columna, trapecios, romboides, y muchos otros) o actúan como músculos sinergistas del movimiento (aductores, extensores del tobillo, etc.)

IBD

Año de publicación: 2018

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 222 Páginas

ISBN13: 9789588695907

VP

Sobre el autor

Vazquez Perez Ivan

Palabras clave

Deporte

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Garcia Manso Juan Manuel

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen