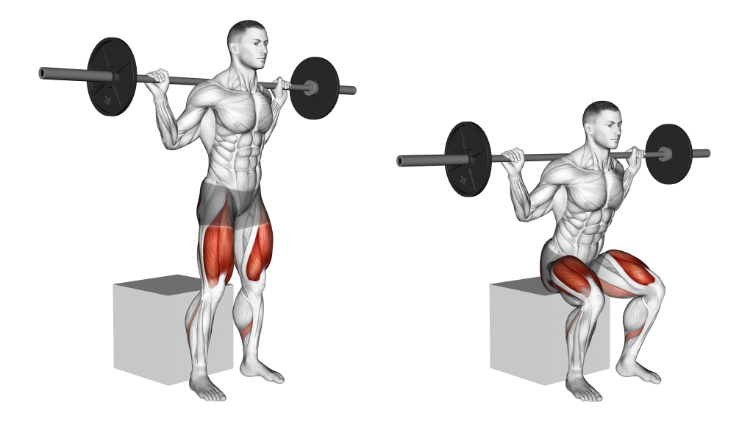
Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

Box Squat (barra)



**Músculo primario:**

Cuádriceps.

**Músculos que también trabajan:**

Isquiotibiales, Glúteos.

**Herramienta:**

Barra. Banco plano.

Forma

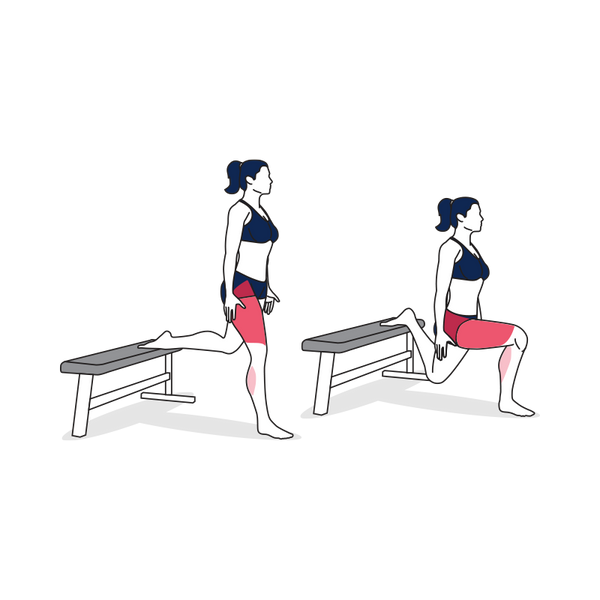
Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

**Recomendaciones:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

Sentadilla Búlgara.

**Músculo primario:**

Cuádriceps.

**Músculos que también trabajan:**

Isquiotibiales, Glúteos.

**Herramienta:**

Banco plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

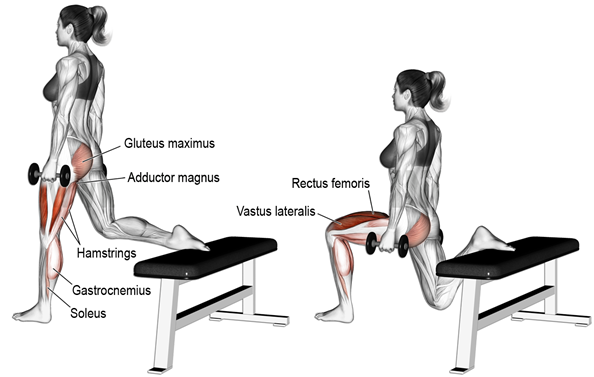
**Recomendaciones:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

Sentadilla Búlgara. (Mancuerna)



**Músculo primario:**

Cuádriceps.

**Músculos que también trabajan:**

Isquiotibiales, Glúteos.

**Herramienta:**

Mancuerna. Banco Plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Errores Frecuentes:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

**Recomendaciones:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

Diagrama

Descripción generada automáticamenteForma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

Sentadilla Búlgara. (Barra)

**Músculo primario:**

Cuádriceps.

**Músculos que también trabajan:**

Isquiotibiales, Glúteos.

**Herramienta:**

Barra. Banco Plano.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

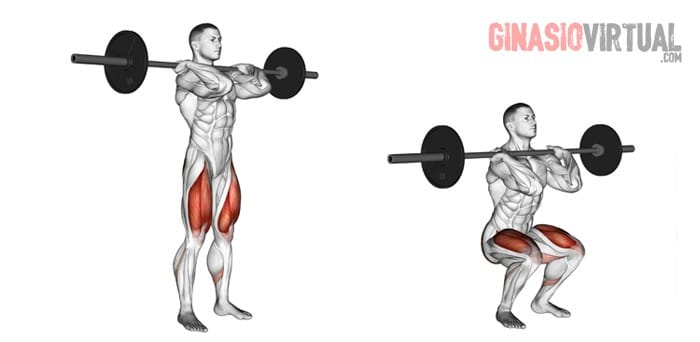
**Errores Frecuentes:**

Texto temporal es necesario comprobar con un experto las recomendaciones de este ejercicio a su vez es necesario analizar los riesgos que puede llevar realizar este ejercicio.

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

Sentadilla Delantera



**Músculo primario:**

Cuádriceps.

**Músculos que también trabajan:**

Isquiotibiales, Glúteos.

**Herramienta:**

Barra.

Forma

Descripción generada automáticamente

**Recomendaciones:**

Este es un ejercicio compuesto, hay diferentes variantes de este que priorizan un poco más unos músculos que otros.

La respiración de este ejercicio es crucial antes de intentar subir debemos inhalar y cuando bajemos exhalamos.

Este es un ejercicio complicado para los principiantes dependiendo del peso de cada persona, por lo que si no lo puedes lograr hay variantes para principiantes.

**Errores Frecuentes:**

Técnica: Se debe de agarrar la barra con una separación ligera respecto a los hombros y las palmas de las manos mirando hacia nosotros.

Al momento de subir para que se ejecute correctamente la barbilla por encima de la barra.