



CAMBIANDO EL JUEGO
BY FIT FIGHTERS

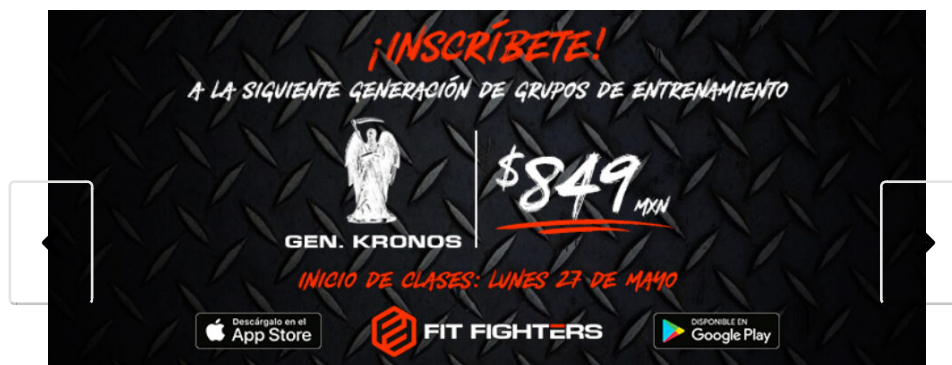
(<https://cambiandoeljuego.com>)

ENTRENAMIENTO VIRTUAL ([HTTPS://WWW.FITFIGHTERS.COM](https://www.fitfighters.com))

DESCARGA LA APP ([HTTP://RCLINK/13J](http://rclink/13j))

TIENDA DE ROPA ([HTTPS://WWW.KICHINK.COM/STORES/FITFIGHTERS/](https://www.kichink.com/stores/fitfighters/))

HOME ([HTTPS://CAMBIANDOELJUEGO.COM/](https://cambiandoeljuego.com/))



(<http://rclink/13n>)

***¡LIQUIDA TUS PIERNAS CON LAS
PISTOL SQUAT!***

Las "Pistol Squat" combinan fuerza, equilibrio y flexibilidad de una manera en que muy pocos ejercicios lo hacen. Aunque muchos lo conocen como "sentadilla a una pierna", son mucho más que esto, ya que demandan una gran consistencia a lo largo de todo nuestro cuerpo.

Ventajas

- No requieren material.
- Podemos trabajarlas en cualquier lugar.
- Excelentes para ganar fuerza, estabilidad y equilibrio.
- Unilateral, nos ayudará a equilibrar la fuerza y la masa muscular entre ambas piernas.
- Generan una gran actividad muscular.

Desventajas

- Dificultad. Requieren de muchas cualidades, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Limitadas para añadir intensidad.
- Limitadas por nuestra estructura corporal.

Músculos Implicados

Los principales músculos involucrados son los cuádriceps, glúteos, e isquiosurales, además resulta esencial poseer una zona media fuerte y potente

Flexibilidad

Cuando hacemos una pistol squat, son tres las articulaciones involucradas: la cadera, la rodilla, y el tobillo. Para lograr un rango completo de movimiento, necesitaremos ser flexibles en las tres.

Progresión

Fase Uno: sentados sobre un banco con un pie apoyado en el suelo y el otro extendido frente a nosotros. Extender los brazos hacia adelante y empujar con el pie apoyado hacia el suelo mientras contraemos firmemente los abdominales. No debemos dejar que el talón se despegue del piso.

Fase Dos: parados sobre el banco con un pie colgando fuera de este, realizar una sentadilla de manera tal que la pierna opuesta caiga por debajo del nivel de la banca.

Fase Tres: sentadilla profunda a dos piernas. Estando abajo extendemos una pierna hacia el frente mientras nos equilibramos con la otra. Una vez que dominemos esta posición, trataremos de pararnos.

Las **Pistol Squat** combinan fuerza, equilibrio y flexibilidad de una manera en que muy pocos ejercicios lo hacen. Aunque muchos las conocen como "sentadilla a una pierna", son mucho más que esto, ya que demandan una gran consistencia a lo largo de todo nuestro cuerpo.

De hecho, la gente suele ser atrapada con la guardia baja la primera vez que intentan realizar este movimiento, porque requiere mucha fuerza y flexibilidad, tanto en la pierna sobre la que recae todo el peso, como la que se encuentra suspendida en el aire.

La capacidad de realizar sentadillas tradicionales con mucha carga puede servir de ayuda a la hora de intentar las pistol squat, pero incluso a aquellos que pueden cargar el doble de su peso corporal en una sentadilla a dos piernas suelen tener problemas para alcanzar la estabilidad necesaria.



VENTAJAS

- **No requieren material.** Al igual que otros ejercicios de calistenia solo necesitamos de nuestro peso corporal.
- **Podemos trabajarlas en cualquier lugar.** Es estupendo si estamos cortos de tiempo para ir al gimnasio o si nos encontramos de viaje y no queremos perder nuestro nivel de entrenamiento.
- **Excelente para ganar fuerza, estabilidad y equilibrio.**
- **Unilateral,** nos ayudará a equilibrar la fuerza y la masa muscular entre ambas piernas.
- **Generan una gran actividad muscular.** Al ser un ejercicio

Cambiando el juego by Fit Fighters | Descarga la app y obtén 7 días de entrenamiento GRATIS! <https://cambiandoeljuego.com/entrenador-perso...>
multiarticular, se estimula la totalidad de los músculos del tren inferior y otros del core y el tren superior que actúan como estabilizadores.

Fit Fighters App

(<https://www.fitfighters.com>)

Tu entrenador personal en tú celular.

Descarga la app y únete a la siguiente generación de entrenamiento.

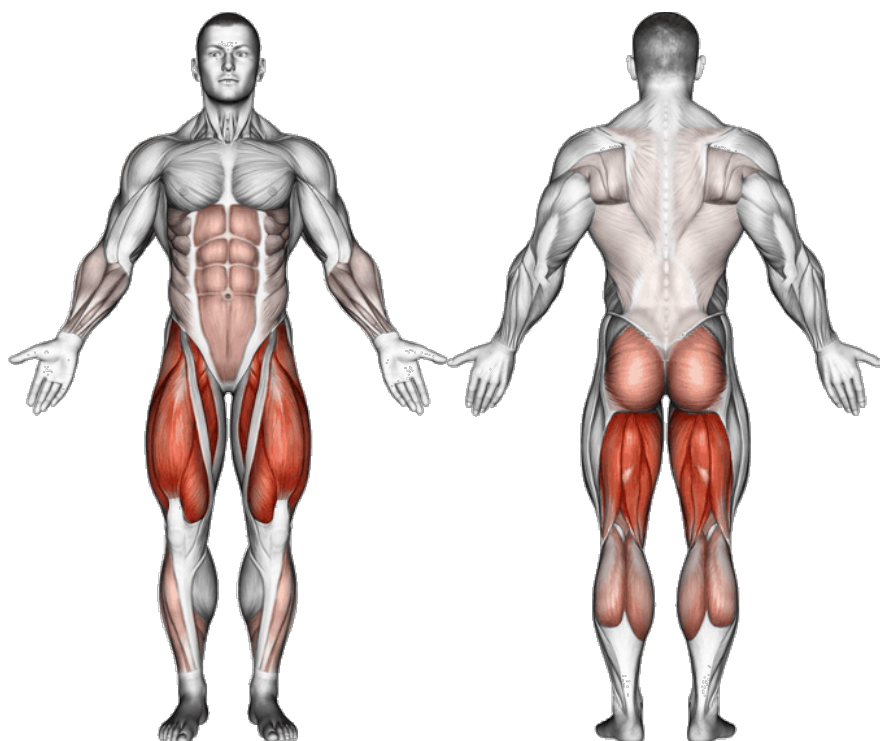


DESVENTAJAS

- **Dificultad.** Requieren de muchas cualidades, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Si alguna de ellas falla no podremos realizarlo.
- **Limitadas para añadir intensidad.** Una vez alcanzado cierto nivel de dominio, resulta difícil seguir avanzando y progresando.
- **Limitadas por nuestra estructura corporal.** Si tenemos mejores o peores palancas modificará la dificultad del movimiento.



Los principales músculos involucrados son los cuádriceps, glúteos, e isquiosurales, además resulta esencial poseer una zona media fuerte y potente. Como todos los ejercicios avanzados que utilizan el peso corporal, requiere mayores niveles de fuerza que de masa corporal, así que si estamos un poco excedidos de peso, deberemos trabajar en nuestra dieta y bajar algunos kilos antes de comenzar con esta práctica.



FLEXIBILIDAD

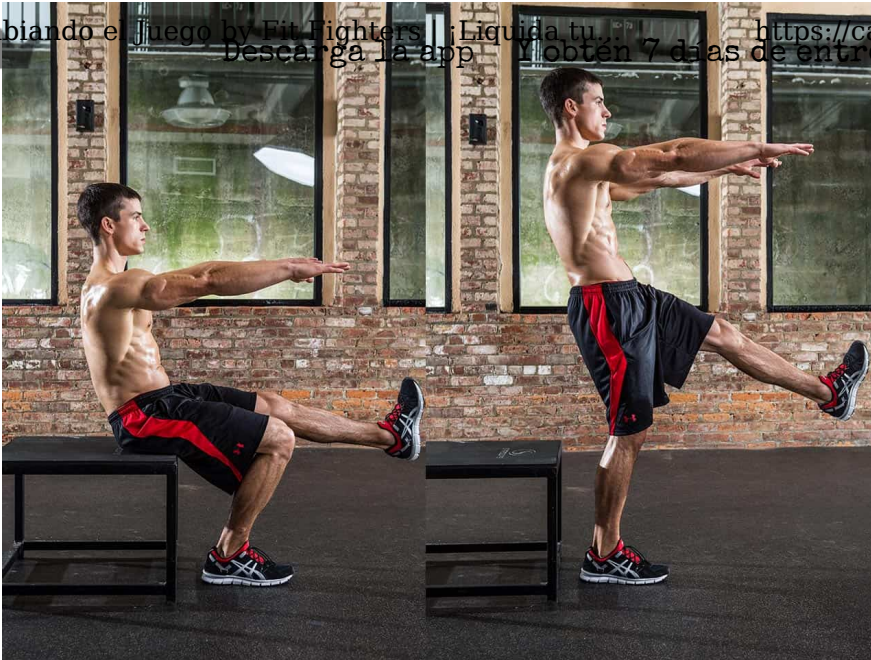
Cuando hacemos una pistol squat, son tres las articulaciones involucradas: la cadera, la rodilla, y el tobillo. Para lograr un rango completo de movimiento, necesitaremos ser flexibles en las tres. Las personas que pasan por alto la flexibilidad del tobillo no llegarán muy lejos. Debemos ser capaces de realizar una dorsiflexión (es cuando el ángulo entre el pie y la pierna se reduce) para lograr una completa ejecución del movimiento. La rodilla debería superar la línea de los dedos del pie sin que el talón se despegue del suelo, de lo contrario caeremos sobre nuestros glúteos. Si el talón se separa del suelo podremos probablemente mantener el equilibrio, pero con el riesgo de cargar mucho nuestra rodilla pudiendo dañarla.



PROGRESIÓN

Fase Uno:

Comenzar sentados sobre un banco con un pie apoyado en el suelo y el otro extendido frente a nosotros. Extender los brazos hacia adelante y simultáneamente empujar con el pie apoyado hacia el suelo mientras contraemos firmemente los abdominales. No debemos dejar que el talón se despegue del piso. Si somos lo suficientemente fuertes deberíamos ser capaces de levantarnos del banco. Una vez que estemos parados, tenemos que tratar de bajar lentamente, para luego repetir. Probablemente perderemos un poco el control mientras bajemos y terminaremos cayendo al banco. En un comienzo esto será normal, con el tiempo aumentaremos la fuerza y la coordinación y ya no necesitaremos del banco siquiera.



Fase Dos:

Parados sobre el banco con un pie colgando fuera de este, realizar una sentadilla de manera tal que la pierna opuesta caiga por debajo del nivel de la banca. Estaremos aumentando el rango de movimiento respecto de la primera fase, pero debemos asegurarnos de bajar hasta el final. La clave será llevar las caderas hacia atrás, extender los brazos al frente e inclinarnos hacia adelante desde la cintura para mantener el equilibrio.

Si tenemos problemas para conservar la estabilidad, podemos tomarnos de algún objeto para utilizarlo de guía. Un palo de escoba funcionaría bien si estamos en casa. O si tenemos un compañero de entrenamiento, podemos pedirle que nos ayude agarrándonos una mano o que permanezca cerca en caso de que perdamos el equilibrio. Hay que ir con calma y ser pacientes.



Fase Tres:

Realizaremos una sentadilla profunda a dos piernas. Estando abajo trataremos de extender una pierna hacia el frente mientras nos equilibramos con la otra. Estamos ahora en la posición más baja de un pistol squat. Tenemos que familiarizarnos con esta postura y el equilibrio requerido, para algunos será más sencillo que para otros. Una vez que dominemos esta posición, trataremos de pararnos. No hay problema si en un comienzo utilizamos algún tipo de asistencia. Con el tiempo y la práctica construiremos la fuerza y la estabilidad necesaria para realizar el ejercicio de forma completa e independiente.



Fit Fighters App

(<https://www.fitfighters.com>)

Tu entrenador personal en tú celular.

Descarga la app y únete a la siguiente generación de entrenamiento.



FUENTE

- Al Kavadlo (2010) <http://www.alkavadlo.com/body-weight-exercises/pistol-squat-tutorial/> (<http://www.alkavadlo.com/body-weight-exercises/pistol-squat-tutorial/>)
- Al Kavadlo (2015) <https://www.t-nation.com/training/top-10-bodyweight-exercises> (<https://www.t-nation.com/training/top-10-bodyweight-exercises>)

COMPARTE:

 Facebook (<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/liquida-tus-piernas-con-las-pistol-squat/?share=facebook&nb=1>)

 WhatsApp (<https://api.whatsapp.com/send?text=%C2%A1Liquidita%20tus%20piernas%20con%20las%20Pistol%20Squat%21%20https%3A%2F%2Fcambiandoeljuego.com%2Fentrenador-personal%2Fliquida-tus-piernas-con-las-pistol-squat%2F>)

 Twitter (<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/liquida-tus-piernas-con-las-pistol-squat/?share=twitter&nb=1>)

 Pocket (<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/liquida-tus-piernas-con-las-pistol-squat/?share=pocket&nb=1>)

Tags: Calistenia (<https://cambiandoeljuego.com/tag/calistenia/>), Entrenamiento de Piernas (<https://cambiandoeljuego.com/tag/entrenamiento-de-piernas/>), Pierna (<https://cambiandoeljuego.com/tag/pierna/>), Pistol Squat (<https://cambiandoeljuego.com/tag/pistol-squat/>), Sentadilla a una pierna (<https://cambiandoeljuego.com/tag/sentadilla-a-una-pierna/>)



(<https://cambiandoeljuego.com/author/sebastian-svrsek/>)

SEBASTIAN SVRSEK ([HTTPS://CAMBIANDOELJUEGO.COM/AUTHOR/SEBASTIAN-SVRSEK/](https://cambiandoeljuego.com/author/sebastian-svrsek/))

Sebas Svrsek (<https://www.facebook.com/sebastian.svrsek>), es profesor de Ed. Física a pasos de ser Licenciado con orientación en Salud, Gestión y Rendimiento Deportivo. También es jugador de waterpolo y nadador de competición, y forma parte del equipo de profesionales de Fit Fighters – Fitness App (<https://www.fitfighters.com>)

POSTS RELACIONADOS



Fortalece tu miembro inferior con el Press de Piernas

**FORTALECE TU
MIEMBRO
INFERIOR CON EL
PRESS DE
PIERNAS!**

(<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/fortalece-tu-miembro-inferior-con-el-press-de-piernas/>)



PUSHUPS: Un ejercicio olvidado

**PUSHUPS: UN
EJERCICIO
OLVIDADO**

(<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/pushups-un-ejercicio-olvidado/>)



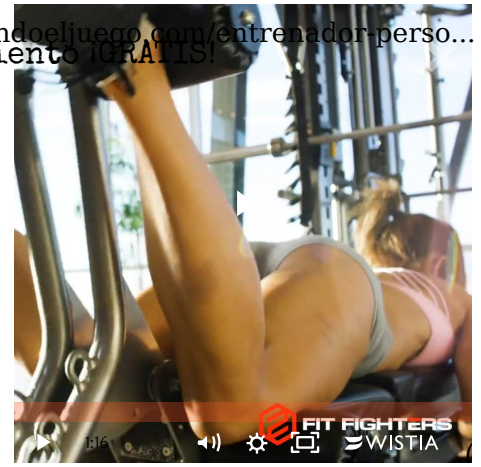
Más Fuerza y Más Equilibrio con las Handstand Pushups

**MÁS FUERZA Y
MÁS EQUILIBRIO
CON LAS
HANDSTAND
PUSHUPS**

(<https://cambiandoeljuego.com/entrenador-personal/mas-fuerza-y-mas-equilibrio-con-las-handstand-pushups/>)

FIT FIGHTERS

Fit Fighters App
(<https://www.fitfighters.com>) Tu entrenador personal en tú celular. Descarga la app y únete a la siguiente generación de entrenamiento.



¿YA NOS SIGUES EN FACEBOOK?
([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com/cambiaeljuego/)
[/CAMBIAELJUEGO/](https://www.facebook.com/cambiaeljuego/))

¿Ya nos sigues en facebook?
([https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/Cambiaeljuego/)
[/Cambiaeljuego/](https://www.facebook.com/Cambiaeljuego/))

FIT FIGHTERS - FITNESS APP
([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com/fitfightersapp/)
[/FITFIGHTERSAPP/](https://www.facebook.com/fitfightersapp/))

Fit Fighters – Fitness App
([https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/FitFightersApp/)
[/FitFightersApp/](https://www.facebook.com/FitFightersApp/))

SÍGUEME EN MI PERFIL PERSONAL
DE FACEBOOK



([https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/emmanuel.navarrobarcenas)
[/emmanuel.navarrobarcenas](https://www.facebook.com/emmanuel.navarrobarcenas))

SÍGUEME EN INSTAGRAM



(<https://www.instagram.com/emmanuelnavarrobarcenaz/>)

**SÍGUEME EN MI CANAL DE
YOUTUBE**



(<https://www.youtube.com/channel/UCyk8weydV0NdW5a9sshxFZA>)

¿NO OBTIENES RESULTADOS?



(<https://cambiandoeljuego.com/clase-aprende-a-hacer-tu-propia-dieta-con-video/>)

¿NO TIENES AMIGOS FITNESS?



(<https://www.facebook.com/groups/722571751183601/>)

**ESTOS SON LOS GRUPOS DE
ENTRENAMIENTO EN LÍNEA.**



NÚMERO DE VISITAS A MI BLOG:

- 3,240,646 Visitas

BÚSQUEDA

Cambiando El Juego by Fit Fighters - Blog de Entrenamiento Personal [2018]

Facebook (<https://www.facebook.com/cambiaeljuego>) / Instagram (<https://www.instagram.com/emmanuelnavarrobarcenass>) /
Correo electrónico (<mailto:contacto@cambiandoeljuego.com>) / Twitter (<https://twitter.com/ntrenador>)