



**JACA EJERCICIO | La máquina que nunca puedes saltarte en el gym si quieres tener unas piernas perfectas**

## **Descripción**

La sentadilla hack (también llamada ejercicio pony) es un ejercicio de fuerza que se realiza en el gimnasio con una máquina de sentadillas hack. El nombre proviene de George Hackenschmidt, un luchador profesional y levantador de pesas que popularizó el movimiento a principios del siglo XX.

Y es precisamente este aparato el que no debes perderte en el gimnasio si quieres lucir piernas y glúteos de revista. Te contamos cómo hacer correctamente los ejercicios de cola de caballo.



## Tres ejercicios que debes hacer a diario para reducir tu cintura en un mes

### Hack Squat

Este ejercicio se dirige principalmente a los cuádriceps, pero también trabaja los glúteos, los isquiotibiales y la espalda baja. Cómo hacer una sentadilla hack:

1. Colóquese en la máquina de sentadillas con la espalda contra la parte trasera de la máquina. Sus hombros deben estar debajo de las almohadillas de la máquina y sus pies deben estar firmemente plantados en la plataforma frente a usted, separados un poco más que el ancho de los hombros.
2. Sujete las manijas a los lados de la máquina.
- 3.

Desbloquee la máquina levantando el peso con las piernas y deslizando los pestillos de seguridad a un lado.

4. Póngase en cuclillas lentamente, manteniendo la espalda recta y los pies en contacto con la plataforma en todo momento. Si puede mantener una buena forma mientras hace esto, sus muslos deben estar paralelos al piso.
5. Dobra los talones hacia atrás hasta quedar de pie, manteniendo el control del movimiento en todo momento.

Ejercicios sobre el poni para fortalecer las piernas. pixabay

Recuerde, antes de cualquier ejercicio de fuerza, siempre debe calentar y ajustar el peso a un nivel que sea desafiante pero seguro para usted. Si nunca antes ha hecho una sentadilla hack, puede ser útil pedirle a un entrenador o a un profesional del acondicionamiento físico que le muestre cómo hacerlo correctamente para evitar lesiones.

## ¿Cuántas sentadillas hack tienes que hacer al día?

La cantidad de sentadillas que debes hacer depende de varios factores, incluido tu nivel de condición física, tus objetivos de entrenamiento y tu programa de entrenamiento general.

1. Principiantes: si eres nuevo en el levantamiento de pesas o en las sentadillas, tal vez quieras comenzar con 1 o 2 series de 8 a 12 repeticiones. Esto te ayudará a acostumbrarte al movimiento y desarrollar la fuerza y ??la técnica que necesitas para realizarlo correctamente.
2. Intermedio/Avanzado: si tiene experiencia previa en levantamiento de pesas, puede hacer de 3 a 6 series de 8 a 12 repeticiones.

Es importante tener en cuenta que las sentadillas hack son solo una parte de un programa equilibrado de entrenamiento de fuerza, que debe incluir ejercicios para todos los grupos musculares principales.

Además, no es necesario ni recomendable hacer sentadillas todos los días. En general, es mejor darle a sus músculos al menos un día o dos de descanso entre las sesiones de entrenamiento de fuerza para permitirles recuperarse y crecer.

### Fecha de creación

mayo 2023