

Rutina de fuerza para tren inferior

Evita el sedentarismo. Aquí tienes algunas recomendaciones para mantenerte en forma.

01. Sentadilla

Llevando los brazos arriba en todo momento, con los pies abiertos a la anchura de los hombros, descender el cuerpo flexionando caderas y rodillas. Mantener la posición natural de la espalda.

Progresión de dificultad. Una silla de mayor o menor altura en función de la dificultad deseada.



02. Sentadilla búlgara

Apoyando un pie sobre una altura (silla, cama, escalón, etc.) realizar una zancada amplia con el otro pie. Desde esa posición flexionar ambas rodillas para descender el cuerpo y volver a posición inicial. Regresión en pared, apoyando la espalda al completo y descendiendo lentamente con un solo apoyo, volviendo a posición inicial con ambos pies apoyados.



03. Peso muerto

Apoyando solo un pie en el suelo, inclinar el tronco hacia delante bajando la mano contraria cerca de la rodilla apoyada, mientras mantengo la posición natural de la espalda y levanto la pierna libre por detrás.

Iniciación. Realizar mismo movimiento, pero apoyando los 2 pies.



04. Zancadas

Realizar un paso amplio hacia delante y flexionar ambas rodillas para descender el cuerpo. Después volver a posición inicial y cambiar de pierna adelantada.

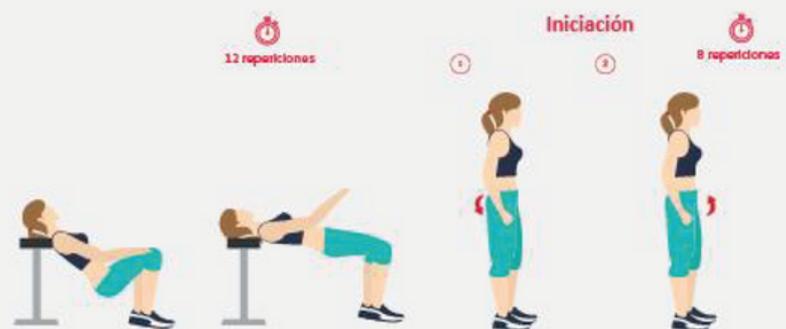
Iniciación. Igual, pero apoyándonos con las manos en una pared o similar.



05. Hip thrust / báscula pélvica

Apoyando la parte superior de la espalda y cabeza sobre la cama (silla o similar), con los pies abiertos a la anchura de los hombros y en una posición de 90º de flexión de rodillas, realizar extensión de cadera hacia arriba de forma enérgica, controlando lentamente la bajada. La barbilla se mantiene pegada al pecho durante todo el movimiento.

Iniciación. De pie, realizar retroversión y anteversión de cadera, es decir, desplazar la cadera hacia delante y hacia detrás todo lo posible, contrayendo glúteos y abdomen en el movimiento hacia delante.



06. Elevaciones en escalón/suelo

En el borde de un escalón o en el suelo, siempre agarrados a una pared, barandilla o similar, realizar extensión enérgica de tobillos elevándonos sobre las punteras para, a continuación, descender lentamente.



Repetir 3 veces todos los ejercicios