

# PUENTE DE GLÚTEOS CON PIERNA ESTIRADA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, core para estabilizar y músculos de la cadera.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse boca arriba con una pierna flexionada y la otra estirada. Mantener el core activado y la columna neutra. Elevar la cadera empujando con el talón de la pierna de apoyo hasta alinear rodilla, cadera y tronco, manteniendo la pierna estirada sin bajar. Descender de forma controlada y repetir movimiento manteniendo la pelvis estable.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Puente de glúteos a dos piernas sin peso.
- 2-3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Puente de glúteos a una pierna con pierna estirada sin peso.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Puente de glúteos a una pierna con elevación más amplia, pausa arriba o carga ligera.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza unilateral en glúteos y mejorar la estabilidad lumbopélvica. Muy útil en rutinas de fuerza, prevención de lesiones y trabajo específico de cadera. Ideal para corregir asimetrías, aumentar control motor y preparar la técnica para variantes más exigentes como hip thrust unilateral.